

Jugá conmigo en San Juan

#10



El sol y la piel del niño

El sol es imprescindible para la vida, y además en el ser humano es necesario para la síntesis de la vitamina D, la cual ayuda al cuerpo a absorber el calcio y el fósforo de los alimentos y contribuye a la formación de los huesos.

La luz solar se descompone al llegar a la superficie terrestre en distintos tipos de radiaciones que según su longitud de onda, se clasifican en: las radiaciones ultravioletas, las radiaciones visibles y los rayos infrarrojos. A su vez, las radiaciones ultravioletas pueden ser UVC, UVB o UVA. Los rayos UVC tienen la longitud de onda más corta, son las de mayor energía y, por tanto, con más capacidad de producir quemaduras, pero son retenidas por la capa de ozono. Por ello la disminución o la existencia de agujeros en la capa de ozono es tan peligrosa. Los rayos UVB, además del efecto calorífico (que es cuando la piel se pone roja), penetran en la epidermis y estimulan a los melanocitos, que son células de la piel que producen la melanina, que es la sustancia que da el color moreno a la piel. Impide que las radiaciones solares más perjudiciales penetren en la piel.

Los rayos UVA son los más penetrantes en la piel y son los causantes del envejecimiento de la piel y del cáncer de piel.

Para protegerse de estos efectos perjudiciales, la piel del ser humano cuenta con la producción de melanina. Además de tener su función de pigmentación de la piel, su producción se estimula por el efecto del sol o por productos químicos.

Es importante tener en cuenta la zona geográfica, ya que cuanto más alta es, más intensa es la exposición solar. En San Juan se recomienda no exponerse entre las 10 y las 16 hs del día.

El clima también influye, ya que la lluvia y las nubes absorben parte de las radiaciones. Por todo lo mencionado, se entiende que la exposición al sol en San Juan sea tan importante y peligrosa, si no nos cuidamos como corresponde.

***¿Por qué es importante cuidar a los niños al exponerlos al sol? La exposición al sol no sólo genera "quemaduras", con formación de ampollas, y sensación de ardor posterior. Esas radiaciones ultravioletas quedan "acumuladas" en la piel, dañándola, y en el futuro puede desarrollarse cáncer de piel. Es por eso que el cuidado de la piel desde chicos es de vital importancia.**



Revista del Programa Mis Segundos Mil Días en San Juan.
Propiedad del Ministerio de Salud Pública del Gobierno
de la Provincia de San Juan.

ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.



La piel, el órgano más grande del cuerpo

La piel es el órgano más grande del cuerpo. Consta de tres capas: epidermis, que es la capa exterior de la piel. Ésta protege las capas internas del mundo exterior y contiene células que producen la queratina, sustancia que impermeabiliza y fortalece la piel. También tiene células que contienen melanina que es la pigmentación oscura que da su color a la piel. La segunda capa se llama dermis y constituye el 95% del espesor total de la piel. Y nos protege de los rayos del sol. Formada por tejido conectivo que contiene las estructuras nerviosas, vasculares y otras estructuras. La capa más profunda de la piel es la hipodermis. Ésta contiene las células de grasa, o tejido adiposo, que aíslan el cuerpo y le ayudan a conservar el calor.

El espesor de la piel del bebé es más fina. Aunque tiene el mismo número de capas, cada capa es considerablemente más delgada, lo que hace que su piel sea especialmente delicada y sensible. La capa más externa de la epidermis es particularmente delgada y las células están menos compactadas que en la piel del adulto. Las glándulas sudoríparas y sebáceas también son menos activas, por lo que la película hidrolipídica y el manto ácido protector son débiles. Esto hace que la piel de los bebés sea más susceptible a los rayos UVB, más propensa a la sequedad y más sensible a agentes químicos, físicos y

microbiológicos. Las sustancias que entran en contacto con la piel del bebé se absorben más fácilmente y penetran en las capas cutáneas más profundas.

La sensibilidad a la radiación UV se incrementa aún más por el hecho de que los bebés también tienen una baja pigmentación de la piel. Aunque los melanocitos están presentes, son menos activos.

La piel empieza un proceso de maduración y adaptación posnatal y, de forma gradual, se va pareciendo cada vez más a la piel del adulto.



El efecto nocivo de la radiación ultravioleta se debe a la acumulación de lesiones (suma de daños que sufre la piel) producidas por las exposiciones de las personas al sol a lo largo del tiempo, donde se consideran más peligrosas aquellas que han tenido lugar durante la infancia y, sobre todo, las que cursan con episodios de inflamación de la piel o quemaduras solares. La exposición aguda a las radiaciones ultravioletas produce eritema, quemaduras, hiperpigmentación cutánea, fotoqueratitis y fotoconjuntivitis; mientras que sus efectos a largo plazo son fotoenvejecimiento, inmunosupresión y cáncer de piel.

El riesgo de desarrollar cáncer de piel más grave se relaciona en gran medida con el antecedente de más de una quemadura solar intensa e intermitente en la infancia y adolescencia, por lo que una correcta protección durante estas etapas reduciría las probabilidades de padecer esta enfermedad en la adultez.

Por lo mencionado previamente, es muy importante cuidar la piel de los rayos solares mediante el uso de prendas de vestir (preferiblemente de color claro y de fibra natural) y, en las zonas de piel expuestas, mediante la utilización de cremas de protección solar.



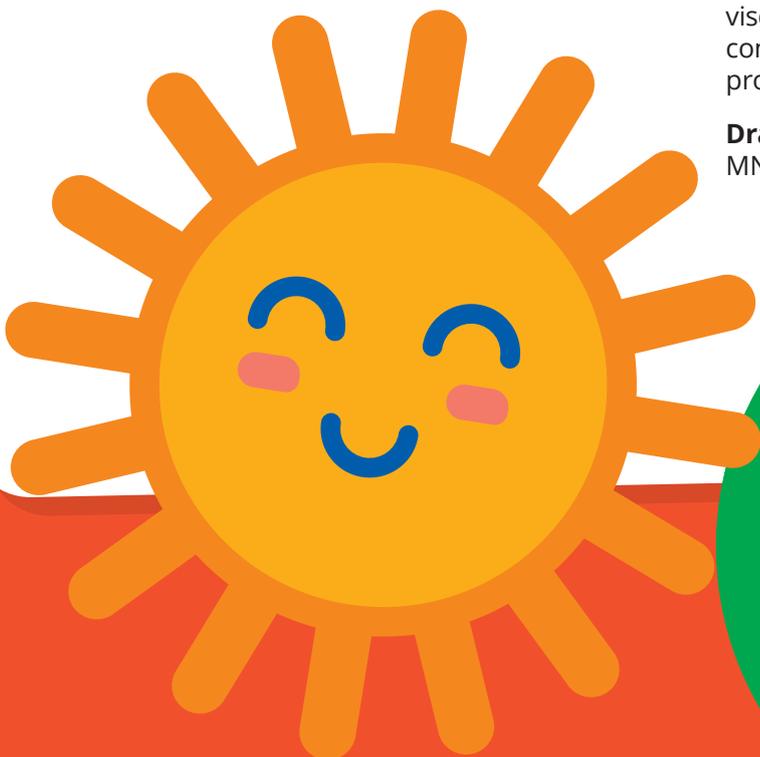
En época de verano, que hay muchos mosquitos ¿se puede usar protector solar y repelente de mosquitos?

La respuesta es afirmativa, siempre y cuando se aplique primero el protector solar, y a la media hora se aplica el repelente. De esta manera disminuimos la toxicidad del repelente.

Las cremas de protección solar contienen sustancias que actúan como filtros solares, reduciendo la cantidad de rayos que penetran en la piel, evitando las quemaduras y los cambios degenerativos de la piel. Estos filtros pueden ser físicos (sustancias impermeables a la radiación solar, que crean una pantalla en las zonas donde se ha aplicado y refleja la luz. Impiden el paso de los tres tipos de radiaciones: rayos ultravioleta, visibles e infrarrojos). O químicos (absorben la radiación solar ultravioleta).

Proteger la cabeza con un sombrero o gorra con visera; los ojos con gafas adecuadas, y los labios con protector labial, también forman parte de la protección necesaria.

Dra. María Agustina Marconi Borrego
MN 170975



LA HORA DEL CUENTO

LA LECTURA DE CUENTOS DESDE PEQUEÑOS, FOMENTA LA ESCUCHA Y LA ATENCIÓN, ESTIMULA EL LENGUAJE Y LA MEMORIA.



Escanea este código con tu celu y escuchá el audiocuento!

MANDARINAS AL SOL

EN UN PUEBLITO EN MEDIO DE LA MONTAÑA VIVE AILÍN, UNA NIÑA MUY ALEGRE, DE CABELLO LARGO COLOR DEL SOL CON RIZOS DORADOS. ELLA VIVE CON SU FAMILIA EN UNA CASITA AMARILLA CON TECHO ROJO, CON MUCHO PASTO ALREDEDOR, FLORES DE MUCHOS COLORES; Y UN PATIO CON ÁRBOLES FRUTALES: LIMONERO, NARANJO Y UN MANDARINO.

SE DESPIERTA TEMPRANO, CUANDO LOS PRIMEROS RAYOS DEL SOL ENTRAN POR SU VENTANA. SALTA DE LA CAMA Y VA DIRECTO A ABRAZAR A SU MAMÁ, LA LLENA DE BESOS Y SE QUEDA ACURRUCADA JUNTO A ELLA. AYLÍN ES MUY MOVEDIZA, NO PUEDE QUEDARSE QUIETA, LE GUSTA JUGAR CON SUS AMIGOS, PASEAR POR LA PLAZA, SALTAR LA SOGA, ANDAR EN PATINES, PERSEGUIR PAJARITOS. ES UNA NIÑA QUE CON UNA SONRISA SALUDA A TODOS LOS VECINOS Y SE DETIENE A CONVERSAR UN RATITO CON ELLOS. SU MAMÁ ES FELIZ AL VERLA FELIZ A ELLA.

UN DÍA AILÍN NO SE LEVANTÓ TEMPRANO, AMANECIÓ NUBLADO Y SE QUEDÓ EN SU CAMA. ENTONCES SU MAMÁ FUE A DESPERTARLA CON BESOS Y LE LLEVÓ EL DESAYUNO A LA CAMA, UNA RICA LECHE, ALGUNAS NUECES, UNA TOSTADA CON MERMELADA QUE HABÍA HECHO SU ABUELA Y UN HUEVO REVUELTO.

MÁS TARDE AL TERMINAR DE ALMORZAR CON SU FAMILIA, LA PEQUEÑA TENÍA GANAS DE COMER UN RICO POSTRE PERO SU MAMÁ NO HABÍA PREPARADO NINGUNO. ENTONCES SE DIRIGIÓ AL PATIO Y RECOGIÓ MANDARINAS PARA ELLA Y SUS HERMANOS. CUANDO SE DISPONÍAN A COMERLAS, SU MAMÁ VIO QUE EL SOL COMENZÓ A ASOMAR ENTRE LAS NUBES, ENTONCES LES DIJO A SUS HIJOS: -¿VAMOS A COMER MANDARINAS AL SOL? -¿MANDARINAS AL SOL? DIJERON ELLOS. -SÍ, LES DIJO SU MAMÁ, CUANDO YO ERA PEQUEÑA COMÍA LAS MANDARINAS AL SOL, RECIÉN CORTADAS DE LA PLANTA DE MI ABUELA, SON MUCHO MÁS RICAS. NO ESTABAN MUY CONVENCIDOS DE LO QUE LES DECÍA SU MAMÁ PERO LA ACOMPAÑARON.





ESE DÍA FRÍO DE INVIERNO CON EL SOL QUE CALENTABA EL ROSTRO SE SENTÍA MUCHO MÁS LINDO.

CADA UNO TENÍA SU MANDARINA, ENTONCES SU MAMÁ LES PUSO A CADA UNO UNA GORRA PARA PROTEGERLOS DEL SOL Y LOS INVITÓ A SENTARSE EN EL CÉSPED, ELLA DECÍA QUE AL SOL Y SENTADOS EN EL CÉSPED SERÍAN MÁS DELICIOSAS. HICIERON UNA RONDA, LUEGO SE SENTARON EN EL CÉSPED Y COMENZARON A COMER SUS MANDARINAS.

PELARLA YA ERA UN PLACER PORQUE SE SENTÍA ESE AROMA TAN RICO DE LA MANDARINA, COMO DISFRUTAR DE CORTAR CADA GAJO Y SENTIR SU RICO JUGO. CON PICARDÍA LOS HERMANITOS SE MIRABAN, PENSANDO QUE LO QUE SU MAMÁ DECÍA ERA CIERTO.

MIENTRAS COMÍAN ESCUCHABAN LOS PAJARITOS QUE REVOLOTEABAN Y ALGUNOS SE POSABAN MUY CERQUITA DE ELLOS. Y SU MAMÁ LES CONTABA CÓMO SE SUBÍA A LOS ÁRBOLES FRUTALES CUANDO ERA PEQUEÑA PARA LLEGAR A LAS FRUTAS MÁS RICAS.

LA CASA DE SUS ABUELOS ERA ESPECIAL, CON

LOS POMELOS HACÍAN RICOS JUGOS, A LA CÁSCARA DE NARANJA LA GUARDABAN PARA PONERLE DESPUÉS AL MATE Y NO FALTABA LA RICA ENSALADA DE FRUTAS.

ESTUVIERON UN RATITO EN EL SOL Y LUEGO ENTRARON A CASA.

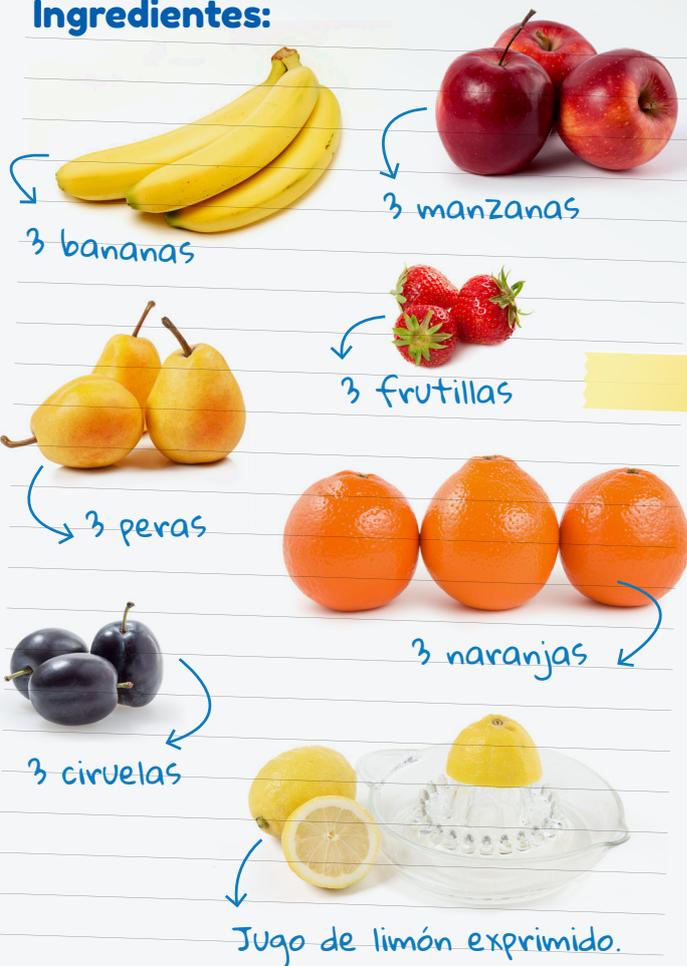
ESE DÍA, AILÍN, LA PEQUEÑA DE RIZOS DORADOS, CONOCIÓ UNA PARTE DE LA VIDA DE LA INFANCIA DE SU MAMÁ QUE NO CONOCÍA Y QUE NUNCA OLVIDARÍA. UN DÍA NUBLADO DONDE EL SOL ASOMÓ UN RATITO EN LA SIESTA, APRENDIÓ QUE LAS MANDARINAS SON MÁS RICAS AL SOL.





ENSALADA DE FRUTAS

Ingredientes:



Preparación en familia:

1. Lavar bien las frutas y pelar las que tengan cáscara (peras, ciruelas y manzanas, también se pueden consumir con cáscaras)
2. Picar en pequeños cuadraditos toda la fruta y ponerlos en un recipiente que tenga tapa y que sea de vidrio preferiblemente, agregar el jugo de limón para evitar la oxidación de las frutas.
3. Se recomienda no agregarle azúcar.



ACTIVIDAD DESDE LOS

2 AÑOS



AGRUPAMOS SEGÚN LA FRUTA Y EL COLOR

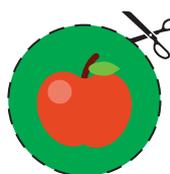
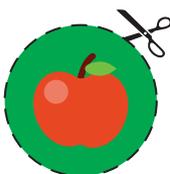
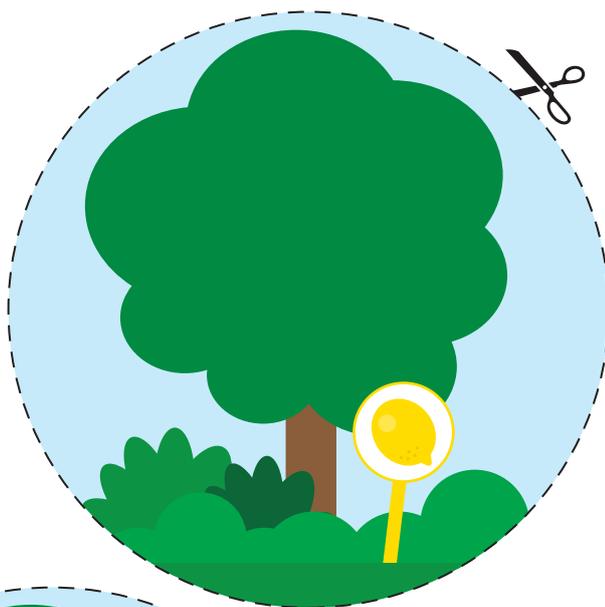
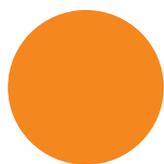
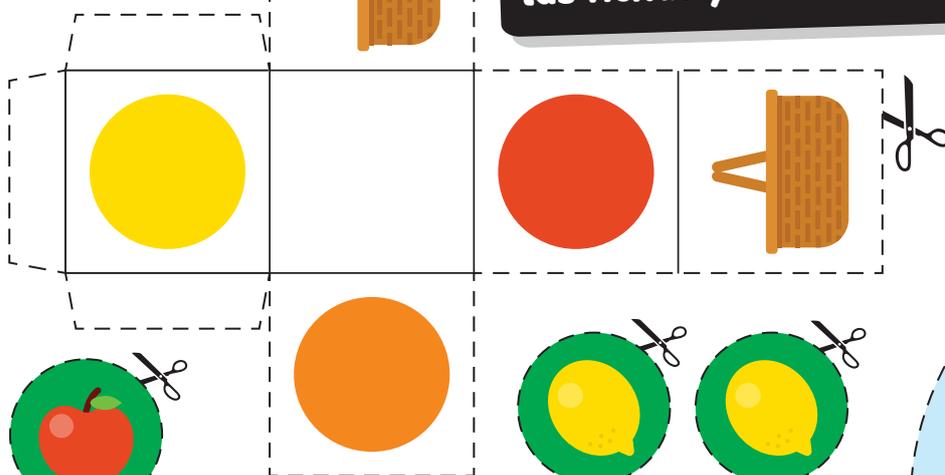
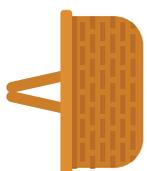
CLASIFICAR ES ORDENAR DISTINTOS ELEMENTOS UTILIZANDO UN CRITERIO COMÚN.

MEDIANTE ESTA ACTIVIDAD EL NIÑO ORGANIZA EL MUNDO SEGÚN SUS SEMEJANZAS, ESTABLECE RELACIONES ENTRE EL TODO Y SUS PARTES, Y APLICA EL USO DE UNO, NINGUNO, TODOS, ALGUNOS.

El juego consiste en completar entre todos los árboles frutales de cada círculo. Cada jugador tira el dado por turno, de acuerdo al color que le sale, saca la fruta de ese color y completa los arbolitos. Si le sale cesta puede retirar la fruta que él quiera.

Es un juego ideal para los niños de 2 años, aprenden a esperar su turno y respetar consignas, pero no se juega para ganar. Todos juntos deben completar todos los arbolitos.

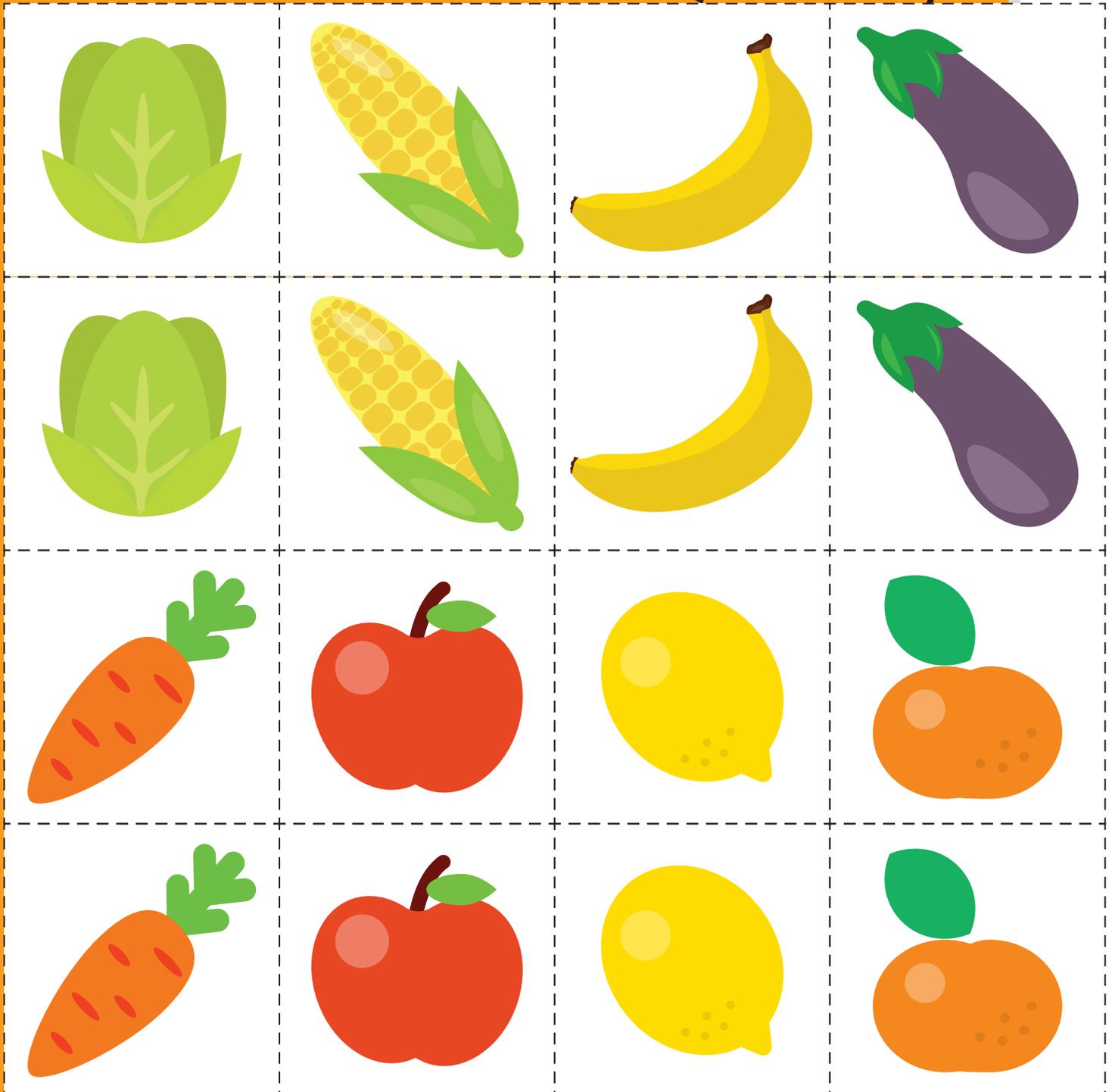
Pegá esta página en una cartulina, recortá las fichas y armá el dado



EL MEMOTEST DESARROLLA LA MEMORIA, LA ORIENTACIÓN ESPACIAL, EL RECONOCIMIENTO VISUAL Y LA INCORPORACIÓN DE SABERES

MEMOTEST DE FRUTAS Y VERDURAS

Pegá esta página en una cartulina, recortá las piezas, empezá a jugar!



TESTIMONIOS Y CONSULTAS



Te invitamos a que así
como Carlos lo hizo, nos envíes
tu testimonio o tus preguntas.

Contacto:
jugaconmigoensanjuan@gmail.com

“

PREGUNTAS DE LOS PADRES

Carlos nos consulta:

“Mi hijo tiene 2 años, ¿puedo exponerlo al sol? ¿Qué cuidados debo tener?”

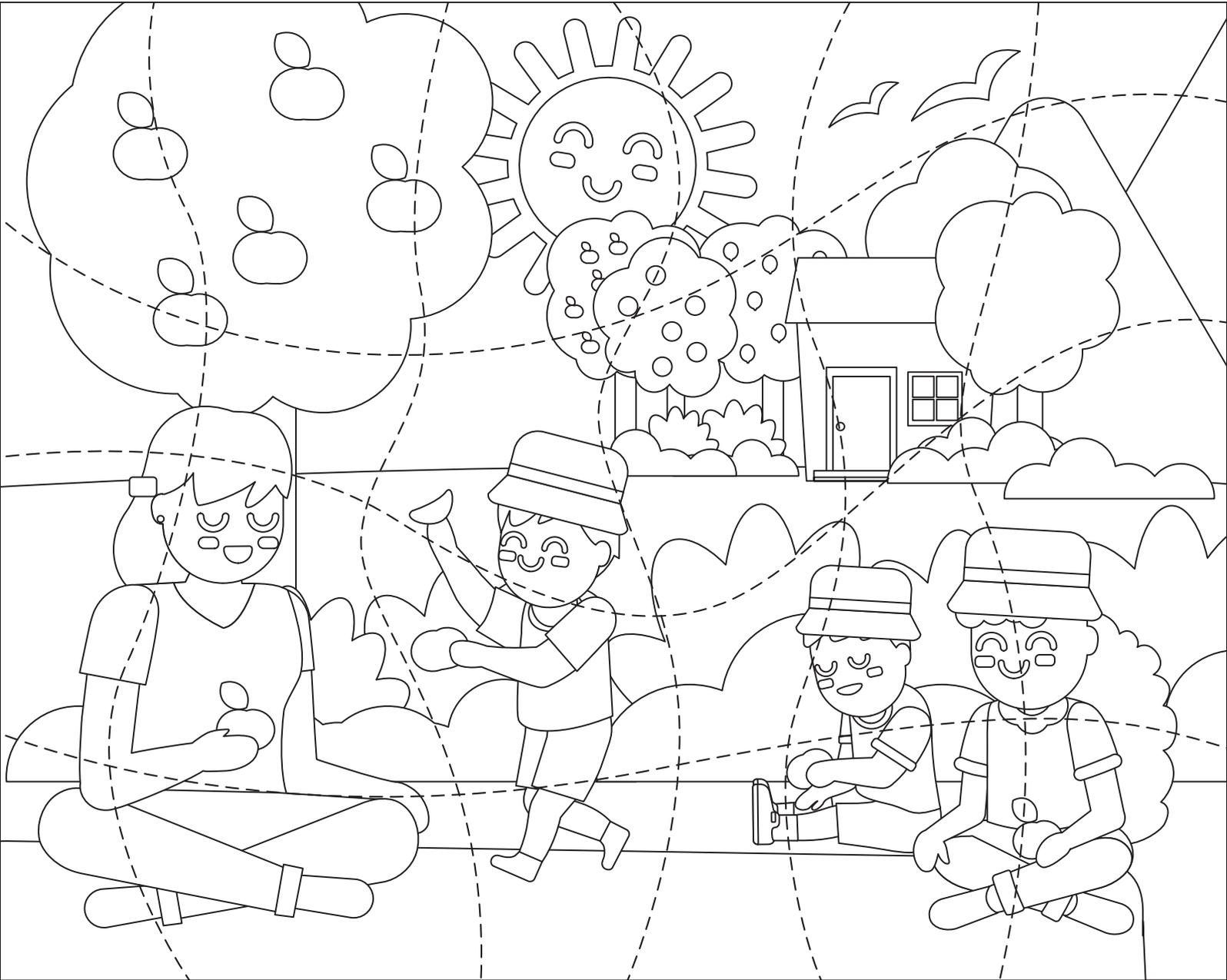
Los niños menores de un año NO deberían exponerse directamente al sol, pues su piel es más delgada que la de los niños más grandes, ya que aún no se termina de desarrollar. Los niños más grandes, al igual que los adultos, deberían evitar la foto exposición entre las 10 hs y las 16 hs y usar protector solar factor 50 aplicándose media hora antes de salir de casa y reponerlo cada 3 hs. Asimismo se pueden usar gorros/sombreros, remeras con filtros UVB para protegernos del sol. Es muy importante también proteger : el cuero cabelludo (ya sea usando gorro o peinando todo el pelo hacia atrás con el fin de borrar la raya y no exponer el cuero cabelludo) y las orejas, aplicando en ellas también protector solar. *Mi bebé tiene menos de 6 meses ¿puede usar protector solar? Los protectores solares están contraindicados en menores de 6 meses, debido a que por la corta edad de estos pacientes, no hay aun estudios científicos suficientes que habiliten su uso en esta edad. Repitiendo lo anteriormente dicho, la piel de los bebés a esta edad es muy delgada, aún en etapa de desarrollo, por lo que no protege adecuadamente de los rayos solares. Es por esto que los niños menores de un año, y principalmente los menores de 6 meses, NO deben exponerse al sol.

ROMPECABEZAS

Pintamos el dibujo y luego recortamos para armar un rompecabezas

ACTIVIDAD DESDE LOS

4 AÑOS



COMPARTIR MOMENTOS AGRADABLES EN FAMILIA SOBRE TODO AL AIRE LIBRE GENERA SENSACIÓN DE BIENESTAR, NOS PREDISPONE A COMPRENDER AL OTRO, A ESCUCHARLO.

JUGAMOS EN FAMILIA

Mandarinas al sol

Les proponemos sentarse en el solcito para comer juntos con sus hijos alguna fruta o la ensalada de frutas. Y que los adultos les cuenten a los niños a qué jugaban cuando eran chicos.



Jugá
conmigo
en San Juan

#10



COMUNICATE
CON NOSOTROS

WHATSAPP:
264 6301111

jugaconmigoensanjuan@gmail.com

www.mildias.sanjuan.gob.ar

TELÉFONO MATERNO INFANCIA SALUD PÚBLICA
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiassj

PODÉS ENVIARNOS SUGERENCIAS,
DUDAS Y COMPARTIR CON NOSOTROS
FOTOS DE LAS ACTIVIDADES QUE VAN
REALIZANDO JUNTO A TUS HIJOS.

¡HASTA
LA PRÓXIMA!

MIS SEGUNDOS

100
DÍAS
EN SAN JUAN

