

Jugá conmigo en San Juan

#16



MIS PRIMEROS MIL DÍAS Y MIS SEGUNDOS MIL DÍAS EN SAN JUAN

Juancito nos cuenta cómo fue creciendo y cómo toda la familia fue conociendo de a poco la Iniciativa que busca cuidar su crecimiento y desarrollo.

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.

MIS PRIMEROS MIL DÍAS EN SAN JUAN

¡Hola! Soy Juancito, tengo 4 SEMANAS y estoy en la panza de mi mamá.

Ella recién se entera que está embarazada. Es muy importante que se acerque a los Centros de Salud para hacerse los controles en el embarazo hasta que yo nazca.

En el primer control de embarazo le entregaron la Libreta Sanitaria que llevará el registro de todo el embarazo, los datos del parto, y luego mis datos hasta la adolescencia.

A algunos controles la acompaña mi papá y a otros va con mi abuela. ¡Qué importante que mi mamá esté acompañada y cuente con el apoyo de todos los que la quieren!

Gracias a los controles mi mamá conoce los síntomas de alarma en el embarazo y que ante una urgencia no tiene que dudar en consultar.

Éstos son algunos de los consejos que le dieron a mi mamá en la iniciativa “Mis Primeros mil días en San Juan”:

MIS PRIMEROS MIL DÍAS EN SAN JUAN

DESDE EL INICIO DEL EMBARAZO VISITÁ AL EQUIPO DE SALUD CON REGULARIDAD



NO TE OLVIDES DE MANDAR TU SMS PARA RECIBIR INFORMACIÓN EN TU TELEFONO

NO TE OLVIDES DEL CONTROL ODONTOLÓGICO Y DE HACERTE TU PAP

PRACTICÁ EJERCICIOS CON MODERACIÓN



COCINÁ MUY BIEN LOS ALIMENTOS



TE AYUDARÁ A PREPARAR TU CUERPO PARA EL NACIMIENTO

TU ÁNIMO PUEDE CAMBIAR. SI NECESITAS AYUDA, CONSULTANOS

En el centro de salud hay muchos profesionales atentos a mi salud y la de mi mamá. Se le llama Preparación integral para la maternidad, ellos acompañan a mi mamá y a toda la familia en esta etapa especial para que aprendan a cuidarse y a cuidarme.

Escuché que en el centro de salud hay una persona que se encarga de cuidar los dientes y alguien que le enseña a comer saludable.

Hay días que mi mamá se siente nerviosa, un poco triste, y cuenta con una profesional que la contiene, la escucha, eso le hace muy bien a ella.

También puede practicar ejercicios físicos con moderación que le ayudará a preparar su cuerpo para mi nacimiento.

Hoy fuimos al Centro de Salud y se encontró con otras mujeres con bebés en la panza. Participamos de una clase de gimnasia. ¡Fue muy divertido!... porque mi mamá se movía y yo subía y bajaba como en un ascensor acuático. Estos ejercicios los tiene que realizar en la casa y así prepararse mejor para el parto.



Es importante que realices los controles que te indique el médico, así como ecografías y análisis de laboratorio.

Algunos embarazos pueden ser más complicados, por eso mi mamá tiene que estar muy atenta y cumplir con todo lo que le indica el doctor.

El nacimiento prematuro pone en riesgo la salud de la mamá y del bebé. Los controles en el embarazo previenen la prematuridad.



Lo mejor es que esté en la panza de mi mamá 9 meses, por eso es importante que mamá cuide su salud, que descansa bien y que las personas que la quieren la ayuden y acompañen.

FUMAR O BEBER ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA TU SALUD Y LA DE TU BEBÉ. TE PODEMOS AYUDAR

COMER PARA DOS Y NO POR DOS

LA CALIDAD DEL ALIMENTO ES IMPORTANTE

ELEGÍ EL NOMBRE DE TU BEBÉ, HÁBLALE, CANTALE, ACARICIA TU PANCITA

CONSUMÍ ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

Y ACOMPAÑÁLOS CON UN JUGO DE NARANJA

CONOCÉ LOS SIGNOS DE ALARMA Y ANTE UNA URGENCIA NO DUES EN CONSULTAR

¿PREPARASTE TODO PARA LA LLEGADA DE TU BEBÉ?



ESTOY NACIENDO y lo que más necesito es a mi mamá.

Necesito prenderme a la teta en mi primera hora de vida, eso es muy importante, así mi mamá se asegura que yo reciba el calostro ("primera leche"), rico en factores de protección. ¡Qué rica es la leche de mamá!

El contacto directo que estoy teniendo con mi mamá inmediatamente después de mi nacimiento ayuda al buen inicio de la lactancia materna temprana y aumenta la probabilidad de mantener la lactancia exclusivamente materna hasta mi sexto mes de vida y mucho tiempo más.

El nacimiento fue un momento de muchas sensaciones, de repente ver muchas luces, escuchar muchas voces. Pegadito a mamá es donde me siento seguro.

Cuando estoy con mi mamá y me da la teta, lloro menos. Escuché que le llaman "a libre demanda" que significa tomar la teta cuando yo quiera y sin que ella mire el reloj.

Ésto fue lo que le contaron en la iniciativa para los próximos 6 meses:

DENTRO DE
LOS PRIMEROS 10
DÍAS QUE NACIÓ
TU BEBÉ DEBÉS
CONCURRIR AL
CONTROL TUYO
Y AL DE TU
PEQUEÑO



ES UN
DERECHO DE
TU BEBÉ SER
ANOTADO EN
EL REGISTRO
CIVIL



PARA
PROTEGER
LA LACTANCIA
RECORDÁ QUE TENÉS
QUE SEGUIR
COMIENDO IGUAL
QUE EN EL
EMBARAZO



TU CUERPO
LENTAMENTE VA
A VOLVER A LA
NORMALIDAD

DURANTE
LA ETAPA
POSTERIOR AL
PARTO CONOCÉ
LOS SIGNOS DE
ALARMA PARA
TU SALUD



ANTE UNA URGENCIA
NO DUEDES EN
CONSULTAR LO
ANTES POSIBLE



Hoy cumlo 10 días y los dos tenemos control médico. Mi doctor observará cuanto he crecido. Y a mi mamá le harán un control para saber cómo se encuentra después del parto y así ella esté sana para cuidarme mejor.

Le recomendaron a mi mamá que debo dormir boca arriba, sin almohada, solo en mi cunita y en un colchón firme. Me encantaría dormir con ella pero le dijeron que es peligroso, pero mamá y papá me llenan de besos y me abrazan fuerte, me tienen todo el tiempo que yo quiero upa, pero cuando me duermo, lo hago en mi cuna solito en la pieza de ellos.

Ah y el ambiente debe estar libre de humo, en mi casa nadie fuma, pero cuando alguna visita quiere fumar, les dicen que se vaya afuera, me cuidan mucho.

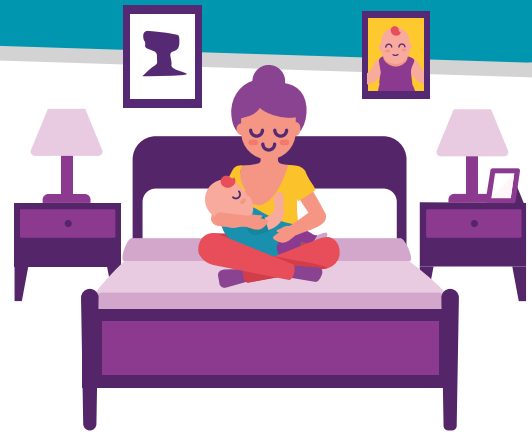




Voy creciendo. Ya tengo 6 MESES

Durante estos meses me llevaron al médico 1 vez al mes, parece que es importante, además fuimos otras veces porque tuve fiebre y un poco de moco, ¡qué incómodo es tener la nariz tapada!

Y también recibí varias vacunas, me dolió un poquito pero mi mamá sabe que son muy importantes porque previenen enfermedades que pueden ser muy graves.



Escuché que es muy importante llevar la libreta sanitaria para que el equipo de salud la complete.

Estoy escuchando que voy a comer pero no entiendo nada, yo solo necesito la teta de mamá, pero parece que me pueden dar otros alimentos.

Fui probando y probando y de a poco me va gustando, pero lo que más me gusta es la leche de la teta de mamá.

Estar boca abajo en el suelo me gusta mucho, hago mucha fuerza con mis brazos y levanto la cabeza. De apoco me desplazo, muevo mis piernas, doblo mis rodillas...gateo. Siempre que me ponen así, limpian y levantan las cosas chiquititas para que yo no me las lleve a la boca.

En la iniciativa “Mis Primeros mil días en San Juan” a mi mamá le explicaron que en esta etapa:



DEBÉS REALIZARLE UNA VEZ POR MES EL CONTROL MÉDICO A TU HIJO

COMIENZA A MOVERSE CADA VEZ MÁS, ES SOCIABLE, RECONOCE EL SIGNIFICADO “NO”



CONTINÚA LA LACTANCIA. A PARTIR DEL SEXTO MES TU HIJO NECESITA DE OTROS ALIMENTOS



INCORPORÁ LOS ALIMENTOS PAULATINAMENTE. INSISTÍ HASTA 12 VECES CON EL MISMO ALIMENTO. TENÉ PACIENCIA. ¡ASESORATE CON EL EQUIPO DE SALUD!

Una vecina le ofreció un andador a mi mamá pero ella le dijo que no porque el pediatra le había dicho que no está recomendado, que lo mejor es el piso, gatear, pararme sosteniéndome de una silla, y upa de las personas que me quieren.



En mi hogar me hablan todo el tiempo, de a poco voy entendiendo, aunque ellos no me entienden mucho yo les respondo con sonidos, me río o lloro que es mi manera de expresarme.

Tienen que seguir haciéndome controles una vez por mes. Y además ofrecen charlas, talleres sobre crianza.

Desde que tengo 6 meses mi mamá retira del centro de salud el cereal infantil de la iniciativa mis primeros 1000 días.

El seguimiento del desarrollo en el niño durante los primeros años de la vida es sumamente importante, ya que, en esta etapa, el sistema nervioso crece y se desarrolla como ningún en otro momento y presenta gran plasticidad neuronal. Por este motivo, resulta muy vulnerable a los factores externos nocivos, así como sensible a las acciones terapéuticas. Por ello, la intervención temprana repercute en un mejor pronóstico para el niño con dificultades y en beneficio de la calidad de vida de su familia.

kinesiólogo, enfermero, fonoaudiólogo y psicopedagogo) para intervenir en forma integral al niño/a que presente alguna alteración en el desarrollo y de esta manera poder abordar a tiempo, acompañándolo y ofreciéndole tratamiento oportuno, en la primera infancia.

Los Nodos inaugurados en funcionamiento se encuentran en los departamentos de Caucete, Albardón, Rawson, Capital y Sarmiento.

Por tal motivo se crea la necesidad de NODOS de DESARROLLO INFANTIL compuesto por un equipo interdisciplinario (médico pediatra o de familia, psicóloga, trabajadora social, nutricionista,

A ellos concurren aquellos niños que han sido evaluados previamente por su médico de cabecera con hoja de derivación y evaluación del desarrollo infantil; que se realiza en el control del niño sano desde el nacimiento hasta los 3 años de edad.)



CUANDO LE CAMBIAS LOS PAÑALES, LO BAÑAS Y LO ALIMENTAS SON MOMENTOS IDEALES PARA HABLAR CON TU BEBÉ



DALE DE COMER DESPACIO A TU BEBÉ, PRESTÁ ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE APETITO Y SACIEDAD

CONCURRÍ A LOS TALLERES CON LA NUTRICIONISTA DE TU CENTRO DE SALUD. ELLA TE ENSEÑARÁ A PREPARAR LOS ALIMENTOS

NO DEJES AL ALCANCE DE TU BEBÉ OBJETOS PUNZANTES O CORTANTES



Ya tengo UN AÑO

Recibo un postre lácteo fortificado que es muy rico, se lo dan a mi mamá cuando me lleva a control.

Además en cada control hacen muchas preguntas sobre mí, si gateo, si respondo con mi mirada, si me paro solito. Parece que es muy importante porque tiene que ver con mi desarrollo.

Todo el día me la paso jugando, explorando. Disfruto mucho jugando con las personas que quiero, que me cuiden, me miren y se rían conmigo.

Sigo conociendo alimentos nuevos y tomo mucha teta.



A ESTA EDAD ENTIENDEN CADA VEZ MÁS. CONTARLES CUENTOS ES UNA OPORTUNIDAD PARA QUE LA FAMILIA DISFRUTE JUNTO A ÉL



SI TU HIJO NO LOGRA TERMINAR EL PLATO, RESPETÁ ESAS SEÑALES DE SACIEDAD Y HAMBRE



EN LA MESA FAMILIAR SE ADQUIEREN GUSTOS Y PREFERENCIAS QUE DURARAN TODA SU VIDA

NO TE OLVIDES DE REALIZARLE CADA 3 MESES LOS CONTROLES MÉDICOS



ESTA ETAPA DE ALIMENTACIÓN ES IMPORTANTE EN LA FORMACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE TU HIJO

ES IMPORTANTE QUE TU HIJO COMA SENTADO EN LA MESA, NO MIENTRAS CAMINA, CORRE O JUEGA. ES UN MOMENTO PARA DEMOSTRARLE TU AMOR.



¡¡¡LISTO YA PARA CAMINAR!!!! IMITA PALABRAS Y SONIDOS



EL AMOR ES LA BASE FUNDAMENTAL PARA LA ALIMENTACIÓN, EDUCACIÓN Y UN CRECIMIENTO Y DESARROLLO SANO



MIS SEGUNDOS MIL DÍAS EN SAN JUAN

Hoy cumpla 2 AÑOS

Es una gran aventura crecer, he crecido mucho en estos primeros mil días de mi vida, HOY COMIENZO MIS SEGUNDOS MIL DÍAS que serán hasta que cumpla 5 años.



Desde hoy puedo retirar el maletín educativo nutricional que trae alimentos para toda la familia y además una revista con juegos, ah y un cuento para que me lean, ¡qué bueno!

Le dijeron a mi mamá que me tiene que realizar los controles de niño sano 2 veces al año pero que el maletín lo tiene que retirar todos los meses y cada mes viene con una revista distinta. Yo veo que mi mamá lee un tema muy interesante que le ayuda para

cuidarme mejor. También puede escribir o llamar por teléfono para plantear dudas o contar su testimonio sobre su experiencia de ser mi mamá, seguro que es buenísima, a mi me encanta que sea mi mamá.

Se puede ingresar a una página de internet y ver todas las revistas que se entregaron hasta ahora, ya son 15, se pueden escuchar los audiocuentos, ver videos de actividades y juegos, está muy bueno.



MIS SEGUNDOS MIL DÍAS EN SAN JUAN



Ya tengo 3 AÑITOS

Hoy participé de una ludoteca, es un lugar donde fui con mi papá y jugamos juntos, verlo divertirse a mi papá fue tan lindo.

La **LUDETECA ITINERANTE "Jugá Conmigo"** de "Mis Segundos Mil Días" es un espacio de capacitación vivencial para el niño y un adulto responsable de su crianza; puede ser la mamá, el papá, abuela/o, o responsable de la crianza.

REQUISITOS:

- La población infantil beneficiaria es la de Mis Segundos Mil Días: de 2 a 5 años
- Convoa aproximadamente 20 niños con sus padres. (total 40 participantes)
- Requiere de un espacio acorde para ello, para jugar y desplazarse con libertad.
- Dura aproximadamente 1 hora y media.
- Se coordina la fecha con el Equipo de Materno Infancia. (Psicopedagoga Marina Pueyo. 155442298) con 2 semanas de anticipación como mínimo.
- Los participantes (adulto-niño) en lo posible deben asistir con ropa cómoda.



Ya tengo 4 AÑOS

Durante los controles médicos le hacen muchas preguntas a mi mamá, sobre el habla, el juego, también le preguntaron si miro mucha tele, mi mamá no me presta su celular pero me encanta ver un ratito de tele; pero más me gusta jugar en la plaza.



Mis primeros Mil días y Mis segundos mil días en San Juan me he sentido muy querido y cuidado por mi familia y por los profesionales que nos acompañan y cuidan mi crecimiento y desarrollo.

Y ahora me voy a seguir jugando...



Jugá
conmigo
en San Juan

#16



COMUNICATE
CON NOSOTROS

WHATSAPP:
264 6301111

jugaconmigoensanjuan@gmail.com

www.mildias.sanjuan.gob.ar

TELÉFONO MATERNO INFANCIA SALUD PÚBLICA
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj

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

¡HASTA
LA PRÓXIMA!



MIS SEGUNDOS



DÍAS
EN SAN JUAN