

# Jugá conmigo en San Juan

#37



MIS SEGUNDOS  
**1000 DÍAS**  
EN SAN JUAN



**San Juan**  
Gobierno

Ministerio de  
**Salud**

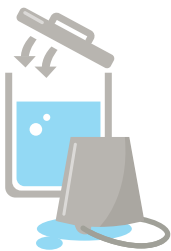
# DENGUE

Es una enfermedad viral transmitida por la picadura del mosquito *Aedes aegypti* que se caracteriza por producir síntomas parecidos a una gripe con fiebre alta, un importante dolor en las articulaciones y músculos, y un intenso dolor de cabeza sin congestión nasal. En algunos casos puede producir una enfermedad grave con hemorragias. El contagio solo se produce por la picadura de los mosquitos infectados, nunca de una persona a otra, ni a través de objetos o de la leche materna.



## Prevención

El mosquito que transmite el dengue, se desarrolla en envases caseros que puedan retener agua, tales como latas, barriles o tanques, llantas descartadas, floreros, y cualquier otro recipiente que contenga agua estancada.



Cubrir o desechar adecuadamente aquellos artículos que acumulan agua de lluvia o son usados para almacenar agua (envases plásticos, cubos o gomas de automóviles usadas)

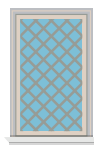
La fumigación con insecticida no es suficiente; por ello, hay que eliminar los criaderos de mosquitos



Desmalezar terrenos baldíos.



Utilizá repelente, así como tabletas y espirales



Colocá mosquiteros en puertas y ventanas



Encendé ventilador o aire acondicionado



Protegé cunas y cochecitos con telas mosquiteras

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

**ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.**



## Uso de repelentes

Los repelentes de insectos son una excelente herramienta en la protección de enfermedades transmitidas por mosquitos. Su uso, como el de cualquier fármaco, tiene características propias con beneficios y efectos adversos que deben ser valorados en cada situación particular.

Los productos que contienen DEET son los repelentes más eficaces contra mosquitos.

Sugerimos usar repelentes con concentraciones menores al 30% de DEET en niños mayores de dos meses de edad y no recomendamos el uso de DEET en bebés menores de dos meses de edad. La actividad de la Picaridina es comparable al DEET. En contrapartida, el uso de Citronella a concentraciones habituales tiene una eficacia menor a una hora, por lo que su uso no se recomienda.

### Concentración de DEET en repelentes y duración

#### Off Spray:

7% DEET  
Duración 1-2hs

#### Off Crema:

7,5% DEET  
Duración 1-2hs

#### Off Gel:

10% DEET  
Duración 2-3hs

#### Off Aerosol (Naranja):

15% DEET  
Duración 3hs

#### Off Protección Intensa (Aerosol Verde):

25% DEET  
Duración 6hs



### Sugerencias:

- Los repelentes deben ser aplicados sobre piel expuesta, no por debajo de la ropa (su uso en piel cubierta como en zona del pañal puede aumentar su absorción).
- Si se trata de un producto aerosolizado, debe ser aplicado por un adulto y en ambientes ventilados. Para la protección de la cara se recomienda colocar el producto sobre las manos y luego esparcirlo, evitando las zonas periorificiales.
- Si se utilizan protectores solares, éstos deben aplicarse ANTES del repelente, teniendo en cuenta que su eficacia se verá afectada (se recomienda usar productos con alto índice de protección solar).

# el mosquito LITO



Ministerio de Salud  
República Argentina



El mosquito Lito siempre busca agua.  
Si encuentra algún recipiente, instala su casa.



El mosquito Lito nos quiere invadir.  
Pero entre todos lo tenemos que impedir!

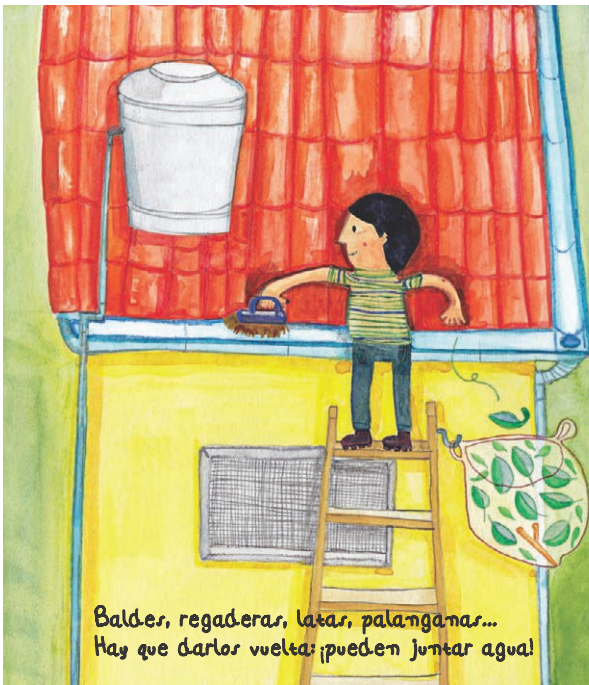
Por eso, ¡atentos! lo más importante es no dejar agua en ninguna parte!



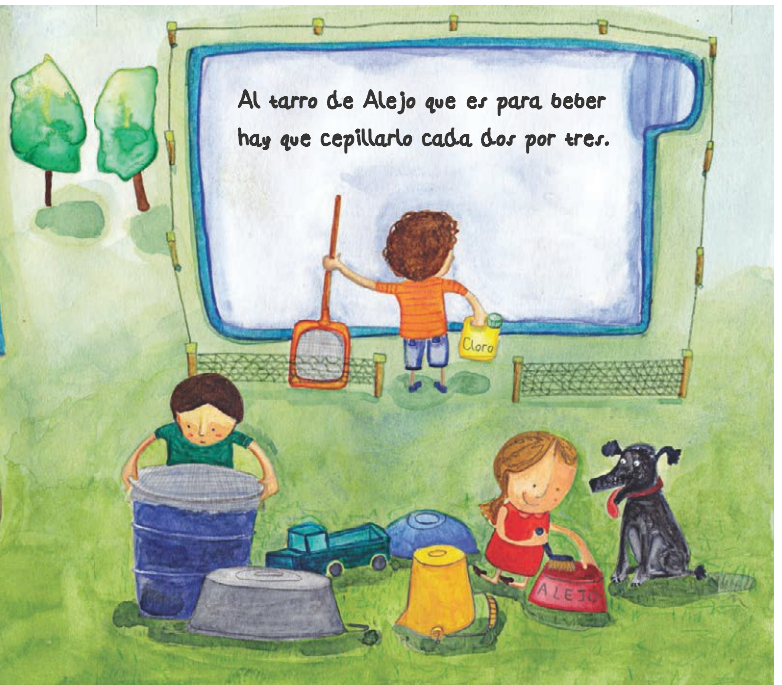
En cada florero y en cada maceta tapemos el agua con algo de arena.



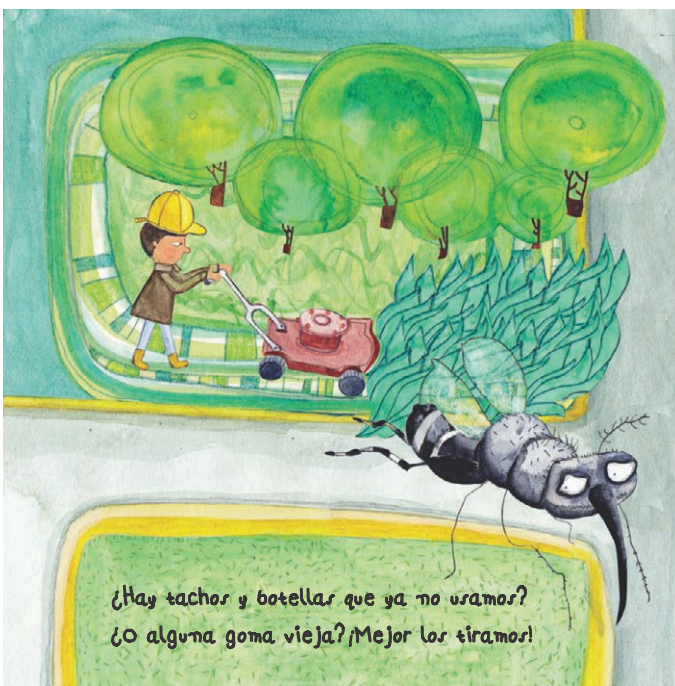
Baldes, regaderas, latas, palanganas... Hay que darlos vuelta: ¡pueden juntar agua!



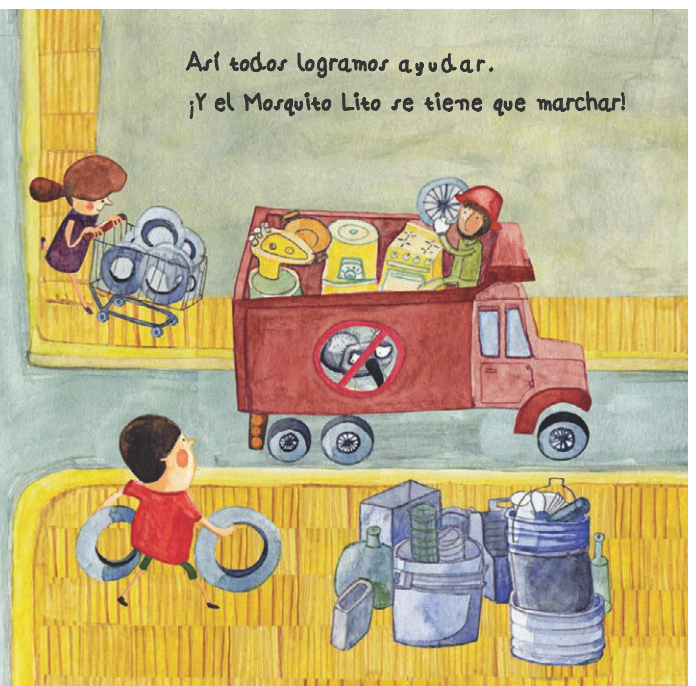
Al tarro de Alejo que es para beber hay que cepillarlo cada dos por tres.



Así todos logramos ayudar. ¡Y el Mosquito Lito se tiene que marchar!



¿Hay tachos y botellas que ya no usamos? ¿O alguna goma vieja? Mejor los tiramos!





ESTE JUEGO ESTIMULA LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN DE LOS MÁS PEQUEÑOS, QUE TIENEN QUE ESTAR CONCENTRADOS PARA SEGUIR LAS NORMAS DEL JUEGO MIENTRAS APRENDEN HÁBITOS SALUDABLES.

## JUEGO DE LA OCA

Cada jugador tira un dado y avanza su ficha (de acuerdo al número obtenido) por un tablero con dibujos.

Dependiendo de la casilla en la que se caiga, **se puede avanzar o, por el contrario, retroceder.**

**Pierdo un turno** significa que cuando me toque a mí no podré tirar el dado sino que jugará el participante que sigue. Me tocará tirar en una próxima ronda. Si son sólo 2 jugadores significa que al otro participante le tocará tirar 2 veces el dado.

**3** Le di un abrazo a papá.  
Avanzo 2 casilleros

**4** Le ayudé a mamá/papá a lavar frutas y verduras.  
Avanzo 1 casillero

**11** Hice actividad física.  
Avanzo 2 casilleros

**2** Ordené mi cama.  
Avanzo 1 casillero

**5** Ordené los juguetes sin quejarme.  
Avanzo 1 casillero

**10** Tengo el carnet de vacunas completo.  
Avanzo 1 casillero

**1** Me cepillé los dientes.  
Avanzo 1 casillero

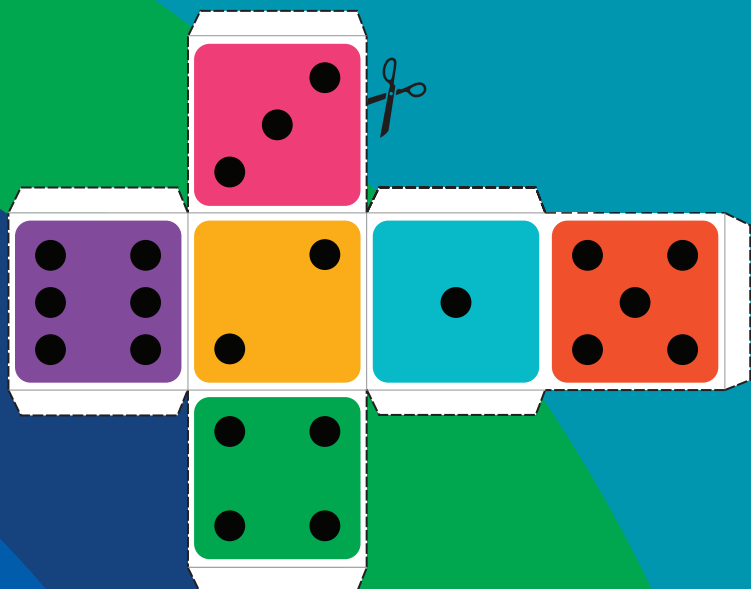
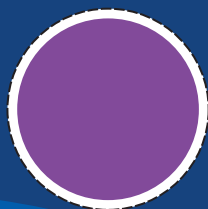
**6** Comí al menos una fruta y una verdura hoy.  
Avanzo 2 casilleros.

**9** Hice un dibujo y lo pinté.  
Avanzo 2 casilleros

**7** Durante el día consumí al menos 1 vaso de leche o yogur o porción de queso.  
Avanzo 2 casilleros.

**8** Me leyeron un cuento.  
Avanzo 2 casilleros

**SALIDA**



12



Escuchamos música y bailamos en familia.  
Avanzo 2 casilleros

19



Me fui a dormir temprano.  
Avanzo 1 casillero

20



Hoy tomé al menos 3 vasos de agua.  
Avanzo 1 casillero

13



Miré más de una hora de tele.  
Retrocedo 1 casillero

18



Fui al pediatra.  
Avanzo 2 casilleros

21



Me olvidé de lavarme los dientes luego de comer.  
Retrocedo 1 casillero

14



Almorzamos mirando tele.  
Pierdo un turno

17



Fui al odontólogo.  
Avanzo 2 casilleros

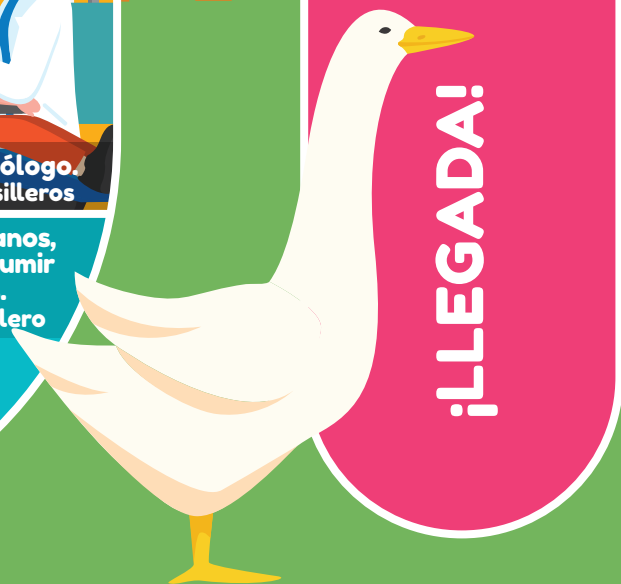
15

Jugamos a las cartas en familia.  
Avanzo 2 casilleros



16

Me lavé las manos, antes de consumir alimentos.  
Avanzo 1 casillero



# ¡ELEGÍ COMER DE ESTACIÓN!

Cada estación del año tiene sus frutas y verduras. La incorporación de las mismas, en su propia temporada, nos brinda algunos beneficios ya que al consumirlas frescas nos proporcionan mejor aporte de nutrientes. Consumir frutas y verduras de temporada nos permite incorporar productos de calidad, con mejor sabor, olor y textura, pero además resultan más accesibles y económicas.

## ¿Conoces cuáles son las frutas y verduras que podés encontrar en cada estación?

**VERANO**

sandía durazno melón cereza  
uva mango higo tomate berenjena ananá  
pepino ciruela maracuyá mamón lechuga remolacha  
acelga morrón zapallito redondo apio zucchini choclo

**OTOÑO**

limón pomelo mandarina  
naranja pera manzana lima granada caqui  
kiwi palta coliflor repollo colorado repollo blanco  
zanahoria zapallo anco cabutia brócoli

**INVIERNO**

mandarina naranja limón  
pomelo cabutia brócoli zapallo anco

**PRIMAVERA**

arándanos frutilla  
lechuga chaucha arvejas

**TODO EL AÑO**

pepino cebolla zapallo espinaca papa banana tomate mandioca ajo

### Consejos...

- Lavar con agua segura, las verduras y frutas antes de consumirlas o prepararlas, para evitar enfermedades.
- Consumir preferentemente la fruta entera, en lo posible con cáscara, evitando solo el jugo de la misma.
- Incorporar todos los días frutas y verduras, de diferentes colores para aportar a nuestro cuerpo diferentes nutrientes,

y disminuir el riesgo de padecer ciertas enfermedades como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.

- El consumo de frutas y verduras, aporta a nuestro cuerpo variedad de nutrientes como vitaminas y minerales, fibra y además contiene gran cantidad de agua por lo tanto nos ayuda a mantenernos hidratados.

# ¡RECETAS!

## Fáciles y rápidas

### Arrollado de verano para las fiestas!

#### PIONONO

##### Ingredientes:

4 huevos

4 cucharadas de azúcar

4 cucharadas de harina leudante

1 cucharadita de esencia de vainilla

##### Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C y preparar una bandeja rectangular cubriéndola con papel manteca o enmantecando y enharinando ligeramente.
2. Batir los huevos con el azúcar en un bol hasta que la mezcla esté espumosa y haya triplicado su volumen.
3. Agregar la esencia de vainilla y luego incorporar la harina leudante tamizada, con movimientos suaves y envolventes para no bajar la mezcla.
4. Verter la mezcla en la bandeja preparada y extender uniformemente con una espátula. Hornear durante 8-10 minutos o hasta que el pionono esté ligeramente dorado y cocido.
5. Retirar del horno y volcar el pionono sobre un paño limpio ligeramente humedecido. Despegar el papel manteca y enrollarlo junto con el paño, para darle forma y evitar que se quiebre.
6. Dejar enfriar unos minutos y luego desenrollar cuidadosamente.



##### Tips:

- No debe pasarse la cocción, porque puede perder esponjosidad y quebrarse la masa.
- Si preparas la masa con un día de antelación, enrollar con cuidado mientras la masa aún esté caliente y guarda en un repasador humedecido hasta rellenar. Así se evita que se seque. Se puede conservar en la heladera por hasta 3 días, siempre y cuando se mantenga bien cubierto para evitar que se seque y conserve su esponjosidad.
- Se puede rellenar con diferentes opciones tanto dulces o saladas.

#### RELLENO:

##### Ingredientes:

1 atado de espinaca

2 cebollas medianas

1 pimiento

Salsa blanca

2 huevo duros

##### Salsa Blanca:

Aceite: 50 cc = 5 cucharadas soperas

Harina común: 2 cucharadas soperas

Leche: 1 taza

Nuez moscada cantidad necesaria

##### Preparación:

1. Rehogar la espinaca cortada chica y bien lavada previamente, las cebollas y el pimiento cortados en cubos. Condimentar a gusto.
2. Prepara salsa blanca, picar los huevos duros y agregar todo a la mezcla anterior. Dejar enfriar.
3. Colocar en pionono y arrollarlo en un paño limpio y húmedo. Llevar a heladera
4. Salsa blanca: Colocar a fuego bajo una sartén u olla. Verter el aceite luego de que tome calor. Agregar al aceite ya tibio rápidamente la harina y revolver enérgicamente hasta disolver todos los grumos. Verter la leche lentamente sin dejar de remover. Seguir cocinando unos segundos más hasta lograr el espesor deseado. Agregar nuez moscada a gusto.

# ¡Agua Segura, Salud Asegurada!

Agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no contiene microorganismos ni sustancias tóxicas que puedan afectar nuestra salud.

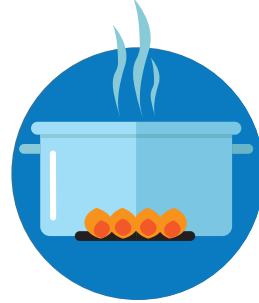
## ¿Cómo tratar el agua si no es potable?

### CLORAR EL AGUA



- Clorar con lavandina, agregando el número de gotas que se indican en la siguiente tabla o en el rotulado del envase, según la concentración.
- Dejar reposar 30 minutos antes de usar.

### HERVIR EL AGUA

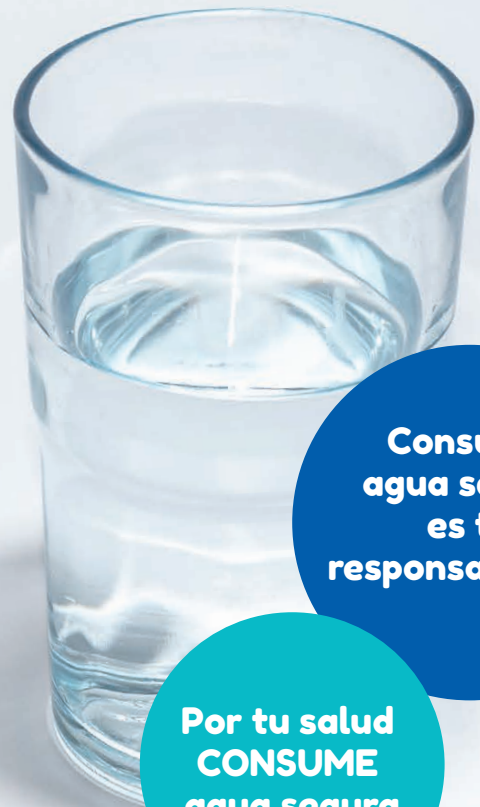


- Hervir de 3 a 5 minutos y dejarla enfriar tapada.
- No volver a hervir.

Concentración de cloro en el agua lavandina (gr/l)	Gotas de lavandina por litro de agua a desinfectar
20 a 40	10
55 a 65	2
85 a 110	1

### ¡¡IMPORTANTE!!

La lavandina debe indicar en su rótulo la leyenda "apta para desinfectar agua". Lavandinas en gel, aditivadas o con fragancias, no deben utilizarse para desinfectar agua, alimentos, utensilios o superficies que estén en contacto con alimentos, ya que contienen sustancias químicas tóxicas.



Consumir agua segura es tu responsabilidad.

Por tu salud **CONSUME** agua segura

# ENFERMEDADES DIARREICAS

## ¿QUE SON?

Son infecciones del tracto digestivo ocasionadas por gérmenes como bacterias, virus o parásitos, cuyo principal síntoma es la diarrea. Esto es, la eliminación de 3 o más veces al día (o con una frecuencia mayor que la normal para esa persona) de heces sueltas o líquidas.

Las diarreas son más frecuentes en verano debido al clima que favorece la propagación de los gérmenes que las provocan. Con las altas temperaturas, aumenta el riesgo de deshidratación.

Es importante acudir al médico y no automedicar. Consultar también a un/a licenciado/a en nutrición, la alimentación sana es clave para que los chicos/as se recuperen pronto y adecuadamente!

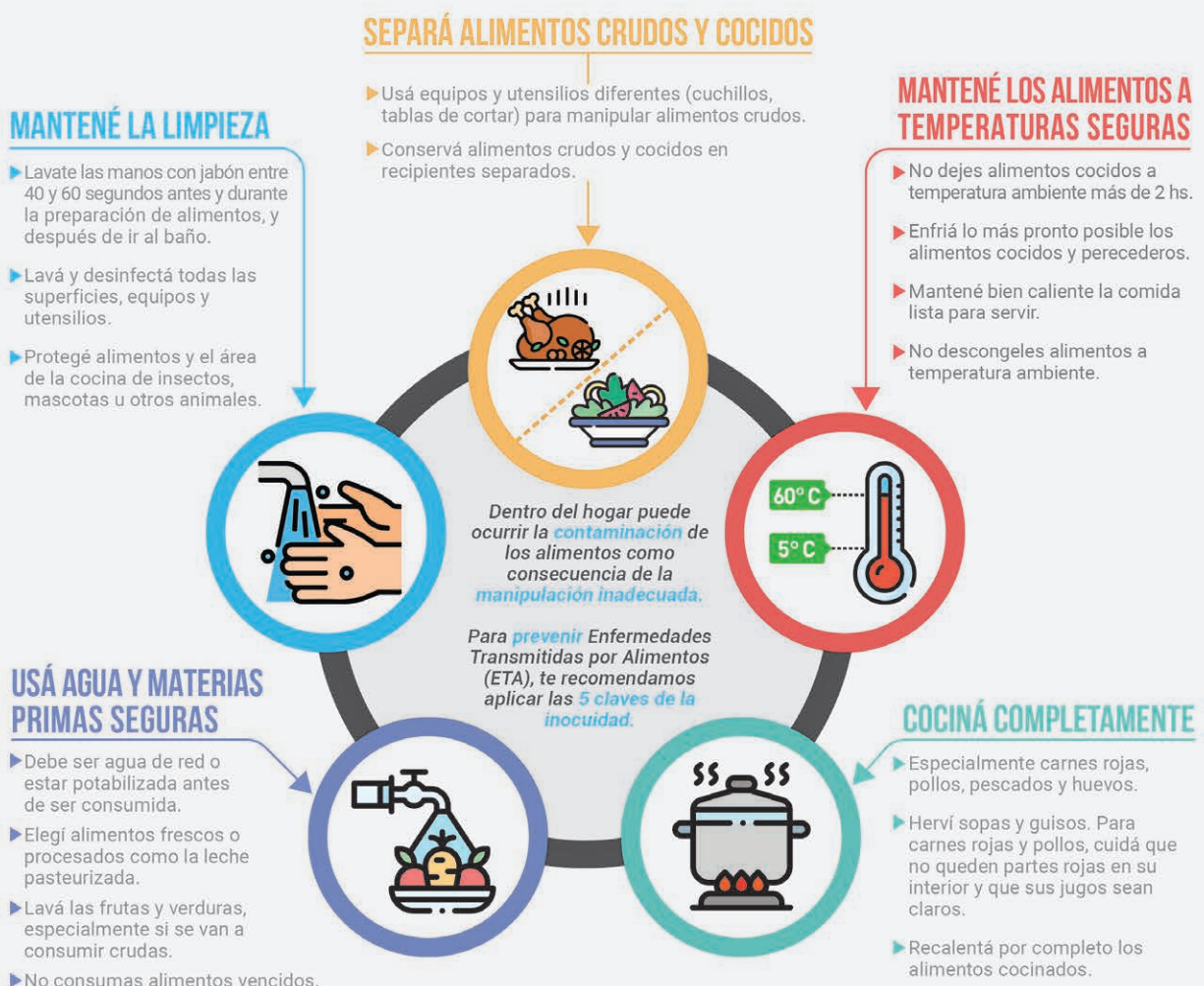
## Algunas indicaciones nutricionales para tratarla:

- Seguir las indicaciones del equipo de salud.
- Se debe continuar con la alimentación habitual del niño/a acorde a la edad. Una alimentación variada y saludable permite normalizar las funciones intestinales, incluyendo la digestión y absorción de nutrientes, como también favorecer la hidratación.
- Los niños/as con lactancia materna deben continuarla.
- No es conveniente ofrecer al niño alimentos con alta concentración de azúcares como jugos envasados, gaseosas.
- Es recomendable no introducir alimentos nuevos durante el síntoma de diarrea.

## ¡Cuidando los alimentos que consumís, cuidas tú salud!

Para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), causadas por consumo de alimentos o agua contaminada por microorganismos o gérmenes peligrosos y/o químicos tóxicos, es necesario tener en cuenta e implementar las siguientes claves:

## LAS 5 CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



Jugá  
conmigo  
en San Juan

#37

COMUNICATE  
CON NOSOTROS

✉ [jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar](mailto:jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar)

🌐 [www.mildias.sanjuan.gov.ar](http://www.mildias.sanjuan.gov.ar)

☎ TELÉFONO MATERNO INFANCIA  
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj

Para solicitar la Ludoteca Itinerante Jugá  
Conmigo: [jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar](mailto:jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar)

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



Cada vez que veas  
un código QR

acercá tu teléfono con la cámara para  
poder completar actividades, tener  
nuevas propuestas, bajar material,  
escuchar un audiocuento, etc.

¡HASTA  
LA PRÓXIMA!



MIS SEGUNDOS  
**100 DÍAS**  
EN SAN JUAN



**San Juan**  
Gobierno

Ministerio de  
**Salud**