



Jugá conmigo en San Juan

#38



MIS SEGUNDOS
1000 DÍAS
EN SAN JUAN



San Juan
Gobierno

Ministerio de
Salud

EDITORIAL

Las lesiones no intencionales representan un grave problema de salud mundial. En los niños son una de las principales causas de muerte y discapacidad, por lo que constituyen un problema de salud pública en todo el mundo.

En nuestro país es la primera causa de muerte desde el año hasta los cinco años de vida. Casi un niño por día muere a causa del tránsito en Argentina. (Comité Nacional de Prevención de Lesiones de SAP 2021)

¿Por qué lesión y no accidente? La Organización Mundial de la Salud (OMS) propone sustituir la palabra accidente por la de lesión no intencionada con el fin de ir cambiando el concepto de que es un hecho inevitable y sobre el que no se puede influir, por lo tanto, al hablar de lesiones vemos que son situaciones que se pueden prevenir y evitar.

¿Por qué las lesiones no intencionales son frecuentes en los niños? En primer lugar, porque los niños pequeños no son plenamente conscientes del peligro del entorno que les rodea y son muy curiosos. En segundo lugar, porque los niños no han completado su desarrollo físico y motor, lo que hace que las lesiones no intencionales y sus secuelas puedan resultar más graves a esas edades.

La mayoría de las lesiones no intencionales se producen en el entorno próximo del niño, principalmente en el hogar.

La mejor prevención es la supervisión permanente de un adulto responsable. Un minuto sin "vigilancia" puede ser suficiente para generar una situación de riesgo.

Fomentemos entre todos un lugar seguro para nuestros niños.





HABLEMOS DE LESIONES NO INTENCIONALES

EN EL HOGAR

GOLPES Y CAÍDAS

Cuando los bebés empiezan a rolar no hay que dejarlos solos sobre ninguna superficie (cama, cambiador, etcétera). Es fundamental colocar protecciones en ventanas, balcones y escaleras. En los balcones, la protección debe ser como mínimo de 1,70 mts o hasta el techo y, en el caso de las escaleras, es preciso colocar en los extremos una barrera que no pueda ser abierta por un niño menor de 4 años.

QUEMADURAS

La cocina es un lugar peligroso y hay que mantener a los chicos alejados del horno encendido, uno de los principales causantes de quemaduras. Cocinar en las hornallas de atrás y colocar los mangos de las cacerolas y sartenes para adentro. No cocinar, ni tomar bebidas calientes con un bebé en brazos. No dejar fósforos o encendedores al alcance de los niños. Aislar las fuentes de calor como estufas y radiadores.

DESCARGAS ELÉCTRICAS

Mantener tapadas las bocas de los tomacorrientes y enseñarles a los chicos a no acercarse ni tocarlos. Evitar que los cables de veladores o lámparas queden sobre el piso.

AHOGAMIENTO

Nunca dejes a los niños pequeños solos en la bañera ni al cuidado de un menor. En recipientes con agua (baldes, palanganas y piletas inflables), aún con poca cantidad (10 cm), un niño pequeño se puede ahogar. Recuerda que el ahogamiento es una causa de muerte y discapacidad muy común en niños menores de 3 años. Si en tu casa hay una pileta debe tener rejas que superen el 1.50 m de altura y los barrotes deben tener una distancia máxima de 12 cm entre sí. Además, los chicos no deberían poder ingresar por sus propios medios (se recomienda que el acceso se realice a través de una puerta, que esté siempre cerrada bajo llave). Se debe mantener una proporción segura entre el número de cuidadores y niños dentro de las piletas: en lactantes la relación debe ser 1 a 1; de 1 a 2 años: 1 a 2; de 2 a 3 años: 1 a 3 y luego de los 4 años de acuerdo con el grado de aprendizaje de natación que tengan los niños. Tapar los pozos ciegos.

ASFIXIA

Los objetos pequeños como monedas, botones, tornillos, tuercas, bolitas y pilas redondas no deben estar al alcance de niños. Tampoco alimentos como uvas enteras, frutos secos, caramelos, maníes, aceitunas, entre otros. Ante un evento de atragantamiento, no es conveniente introducir los dedos si no se visualiza el objeto en su totalidad, ya que se corre el riesgo de empujarlo y convertir en total una obstrucción parcial.

INTOXICACIONES

Mantener los medicamentos, insecticidas, artículos de limpieza, solventes, pinturas y otras sustancias tóxicas fuera del alcance de los chicos. No guardar líquidos en envases de bebidas que los niños puedan reconocer y confundir. En caso de ingestión de cáusticos (soda cáustica, lavandina) o hidrocarburos (kerosene, nafta, brillapisos) lavar la zona afectada con agua, NO provocar el vómito ni dar otra sustancia como leche. Si estuvo en contacto con insecticidas quitar la ropa, bañar. SIEMPRE concurrir inmediatamente al servicio de urgencia más cercano.

ACEQUIAS, RÍOS, LAGOS

No es recomendable bañarse en acequias, ríos o arroyos que no estén señalizados ni con vigilancia adecuada porque en las aguas turbias no puede determinarse la profundidad. **LOS NIÑOS SIEMPRE DEBEN ESTAR CON UN ADULTO RESPONSABLE.**

VÍA PÚBLICA

Los niños son los más vulnerables en los accidentes de tránsito.

PEATONES

Se debe cruzar la calle por la senda peatonal, los niños menores de cinco años deben ir de la mano de un adulto responsable.

BICICLETA

En relación al tamaño, deben tocar el suelo con los pies, SIEMPRE deben usar casco y luces, aún en trayectos cortos. Los niños no deben circular solos en la calle, si son acompañantes deben ir en sillas, con los pies protegidos y arnés abrochado.

MOTOS

Sólo puede ser conducida por mayores de 17 años con casco homologado y abrochado y vestimenta reflectiva. NO es recomendable usar este medio de transporte en niños.

AUTOMÓVIL

El 50% de los niños fallecidos en accidentes de tránsito viajaban en auto. Todos los ocupantes deben ir correctamente sujetos. Los menores de 12 años deben viajar en el asiento de atrás y si miden menos de 1,5 mts deben viajar con sistemas de retención infantil (SRI).

SRI		TU HIJO NECESITA UN SISTEMA DE RETENCIÓN INFANTIL (SRI) ACORDE A SU ALTURA, PESO Y EDAD (APE)							
APE		KG	5	10	13	15	18	20	30
		ANOS		1		4		6	12
0	hasta 10 kg 0 a 6 meses								
0+	hasta 13 kg 0 a 15 meses								
1	9 - 18 kg 9 meses a 4 años								
2	15 - 25 Kg 4 a 6 años								
3	22 - 36 Kg 6 a 12 años								

Se recomienda utilizar SRI a contramarcha el mayor tiempo posible (18 a 22kg). Seguir las instrucciones del fabricante del SRI y del manual del vehículo para hacer una instalación correcta.

Se recomienda utilizar booster con respaldo el mayor tiempo posible hasta que el niño o niña alcance 150 cm y pueda utilizar el cinturón de seguridad propio del vehículo.



MAMAS Y NIÑOS SEGUROS

ADISIV



Sociedad Argentina de Pediatría

¡RECETAS!
Fáciles y rápidas

**PANQUEQUES
DE AVENA Y
BANANA**

Ingredientes:

- 1 huevo
- 1/2 taza de leche
- 1/2 taza de avena
- 1/2 banana madura
- 1 cucharadita de semillas de chía

Preparación:

1. Con un tenedor hacer puré la banana.
2. Batir el huevo ligeramente y agregar la leche, la avena, banana y chía.
3. Integrar todo revolviendo hasta que quede una mezcla relativamente homogénea.
4. Calentar una sartén preferentemente antiadherente a fuego medio.
5. Una vez caliente, agregar la mezcla procurando que quede distribuida de forma circular.
6. Cuando aparezcan burbujas en la superficie, dar la vuelta con una espátula y cocinar del otro lado.

Tips:

- Podés hacer uno del tamaño de tu sartén o varios más chicos, midiéndolos con una cucharada sopera.
- Cuando no tengas avena, podés reemplazar por harina integral + ½ cdita. de polvo de hornear o harina leudante.
- Podés agregar otros sabores colocando: coco rallado, esencia de vainilla, cacao amargo, etc.

ESTA RECETA TE APORTA

- ¡Energía para jugar!
- ¡Proteínas para tus huesos y músculos!
- Fibra para darte saciedad (que te sientas lleno/a) y para el funcionamiento de tu intestino.
- Vitaminas y minerales para tu cuerpo.



HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

Ingredientes (para 4-6 personas):

2 tazas de lentejas cocidas

2 huevos

1 cebolla picada

1 zanahoria rallada

1 diente de ajo picado (opcional)

Condimentos a gusto

Avena cantidad necesaria (opcional)

Preparación:

1. Hervir las lentejas (previamente remojadas la noche anterior) en abundante cantidad de agua durante 40 minutos aproximadamente para que queden bien tiernas. Escurrirlas y dejarlas enfriar.
2. Aparte, rehogar (en caldo) la cebolla, el ajo y la zanahoria rallada. Añadir las lentejas y pisar con un tenedor para unir. Agregar los huevos y mezclar bien.
3. Tomar unas tres cucharadas de la preparación, hacer un bollo y dar forma de hamburguesa. También se puede usar un molde. Cuando estén todas armadas, cocinar a la plancha o al horno, 10 minutos aproximadamente de cada lado.

Tips:

- Si notás que la preparación te queda muy líquida, puedes agregar de a poco avena.
- Para favorecer la digestión de las lentejas, se aconseja cuando se dejan en remojo y al momento de hervirlas hacerlo con una hoja de laurel.
- Al momento de cocinar las hamburguesas se puede agregar un cuadradito de queso, que se derrita arriba.
- Aparte de la zanahoria, se le pueden rallar otros vegetales como zapallitos verdes o espinaca cortada.
- Se le puede exprimir limón por arriba, antes de comer las hamburguesas.
- Se puede combinar con una ensalada de arroz, tomate y espinaca.

ESTA RECETA TE APORTA

- Energía para el día.
- Fibra que ayuda a la salud de tu corazón.
- Al combinar con un cereal como el arroz, te aporta proteínas que permiten reparar y formar tejidos.
- Proteínas que te ayudan a crecer.
- Vitaminas y minerales que fortalecen las defensas de tu cuerpo!

¡Recordá que en el verano es muy importante que tomes agua!

Otras formas ricas y divertidas de incorporarla son:

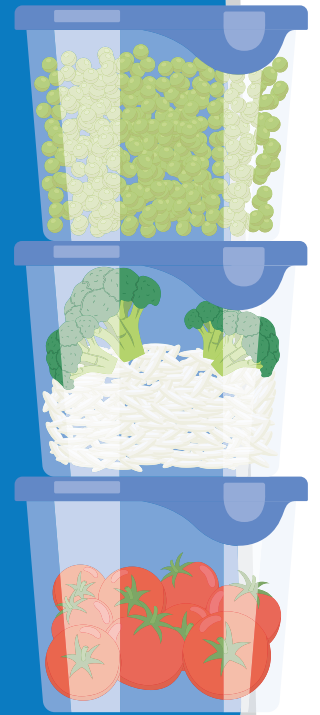
- Agua con trocitos de manzana
- Agua con trocitos de sandía
- Agua con rodajas de cítricos (pomelo y/o limón y/o naranja)
- Agua con limón, menta y jengibre

Tips: para que tengan sabor, deben prepararse unas horas antes de consumirla. ¡Podés agregarle las frutas que les gusten a los chicos/as!

Importante: mantener refrigerada en la heladera, su duración es de un día. No debés agregarle azúcar ni edulcorante.

Recomendaciones al momento de llevar alimentos, cuando vas de camping o salís de casa:

- Utilizar recipientes herméticos de plástico para evitar derrames y contaminación entre alimentos. Evitar los recipientes de vidrio, ya que se rompen fácilmente.
- Si llevás alimentos crudos como carnes, deben estar bien separados de los que no se cocinarán, para evitar contaminación.
- Si no tienen conservadora/heladera, colocar los alimentos en sus respectivos recipientes, con botellas chicas de hielo dentro de una bolsa limpia (tipo consorcio) de ser posible envolver con algún cartón y colocar todo en un bolso o mochila para transportar.
- Tapar la mochila, conservadora o heladera con una lona o manta o mantenerla en un lugar a la sombra.
- Llevar alimentos que sean fáciles de transportar, como frutas frescas, verduras picadas, empanadas de pollo y verdura, sándwiches de huevo y vegetales, bastones de zanahoria cocida, galletas y budines caseros, etc.
- Si no se pueden mantener los alimentos a una temperatura adecuada, es recomendable consumirlos dentro de las próximas dos horas.
- Llevar hielo y agua para tomar, de esta forma te mantenés hidratado y fresco.
- Llevar elementos que permitan mantener las superficies y utensilios limpios, además de las manos higienizadas.
- Tener siempre una bolsa disponible para tirar los residuos que se generan.



ALIMENTOS CON ALTO RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO

Los niños/as menores de cinco años son los que tienen un mayor riesgo de atragantarse o asfixiarse con algún alimento si no lo mastican bien. Es decir, la asfixia se presenta cuando un alimento queda atrapado en la garganta y vías respiratorias de los pequeños.

¿Sabés cuáles son los alimentos que presentan mayor riesgo?

Alimentos que tienen formas esféricas: arándanos, cerezas, uvas, garbanzos, lentejas, arvejas, porotos, aceitunas, rodajas redondas de tomate cherry, choclo, pochoclos, frutos secos enteros (maní, almendras, nueves, pistachos, etc) cereales tipo anillitos o bolitas, tutucas, caramelos, gomitas, embutidos y salchichas, etc. (*)

***Nota:** si bien se los menciona, no se recomienda el consumo de caramelos, gomitas y golosinas por su alto aporte en azúcares y colorantes, como así tampoco los embutidos/salchichas por su aporte en grasas y sal.



Alimentos que se pueden partir en trocitos duros: como manzana cruda, zanahoria cruda, pera cruda.



Semillas: como las de ciertas frutas, por ejemplo: naranja, mandarina, uva, sandía- semillas de girasol.



Alimentos cortados en trozos grandes o esféricos o insuficientemente cocidos: como carnes, verduras como papa – camote, beterraba.



Entonces, ¿NO podemos ofrecerlos? ➔ ¡¡SÍ, sólo hay que adaptarlos!!

Recomendaciones para que adaptes los alimentos, y puedas incorporarlos en la alimentación de los más pequeños:

Los alimentos con formas esféricas, como las cerezas, tomates Cherry, arándanos o uvas, choclo, podemos aplastarlos, procesarlos y usarlos en preparaciones o cortarlos en cuartos (forma de baston, gajito).



Frutos secos nunca enteros. Podemos tritararlos y hacer cremas o harinas para usar en preparaciones. Algunos ejemplos son la pasta de maní, la harina de almendras/maní.



Legumbres esféricas como garbanzos, lentejas, etc podemos usarlas en preparaciones, cocinando y luego procesando o haciéndolas puré, también como en harinas. Algunos ejemplos son hummus de garbanzos, hamburguesas de lentejas/garbanzos y los panes de lentejas/arvejas, galletas.



En el caso de alimentos duros y quebradizos, la manzana, pera y la zanahoria deben estar rallados, o cocidos y cortados en formas de bastones o en preparaciones.



Semillas, siempre hay que retirar en su totalidad las semillas duras de las frutas como los cítricos, uvas y sandía.

Cortar los alimentos en trozos pequeños, evitando forma esférica y siempre bien cocidos.

¡Tené siempre en cuenta estos consejitos!

- Recordá que los adultos a cargo del niño/a es el responsable de ofrecer alimentos seguros.
- Es importante que, durante las comidas, siempre estés presente controlando este momento.
- Además de los alimentos, también debés evitar darles a los niños/as objetos pequeños que pueden provocar asfixia como globos, monedas, balitas, juguetes con piezas pequeñas, etc.
- Evitá que los niños/a consuman alimentos mientras viajan en la butaca del auto o mientras están corriendo o jugando.



ACTIVIDAD DESDE LOS

2 AÑOS

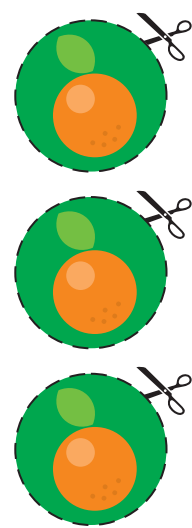
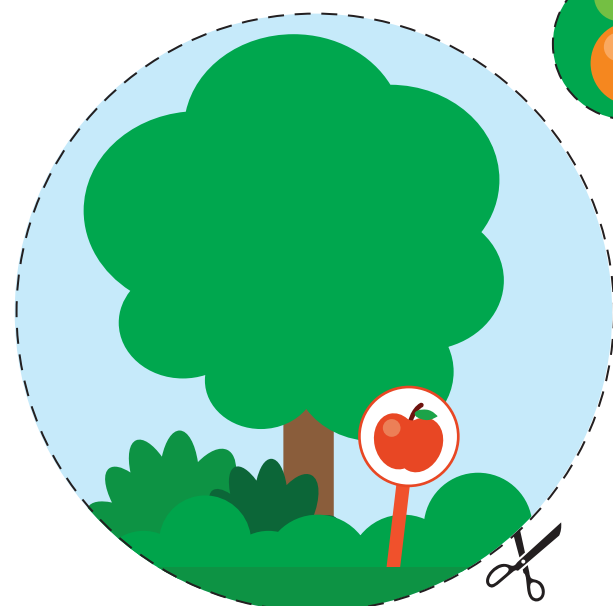
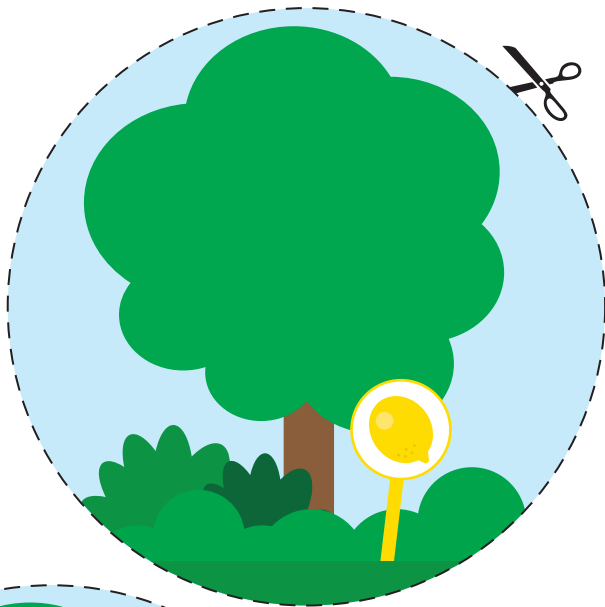
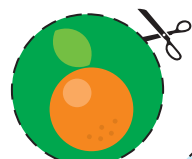
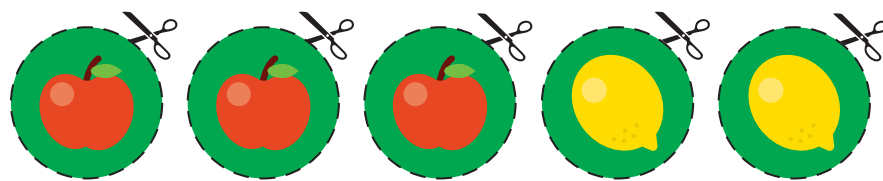
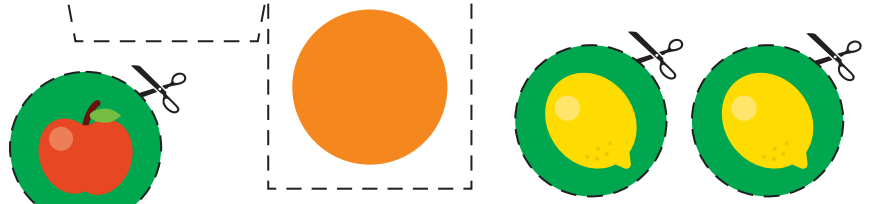
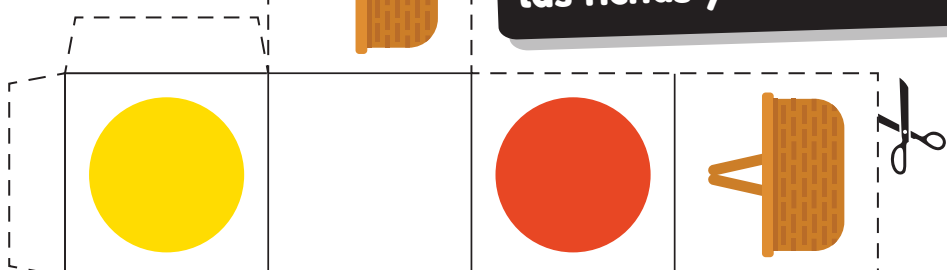
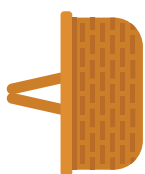
CLASIFICAR ES ORDENAR DISTINTOS ELEMENTOS UTILIZANDO UN CRITERIO COMÚN. MEDIANTE ESTA ACTIVIDAD EL NIÑO ORGANIZA EL MUNDO SEGÚN SUS SEMEJANZAS, ESTABLECE RELACIONES ENTRE EL TODO Y SUS PARTES, Y APLICA EL USO DE UNO, NINGUNO, TODOS, ALGUNOS.

AGRUPAMOS SEGÚN LA FRUTA Y EL COLOR

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



ACTIVIDAD DESDE LOS

2 AÑOS

LOS NIÑOS SE SIENTEN ATRAÍDOS POR LAS ACTIVIDADES CON AGUA. LES ENCANTA EL PROCESO DE VERTER, LAVAR Y TRANSFERIR AGUA. LA CONCENTRACIÓN DE UN NIÑO PUEDE MANTENERSE DURANTE LARGOS PERÍODOS DE TIEMPO, SIMPLEMENTE VERTIENDO LÍQUIDO DE UN RECIPIENTE A OTRO.

TRASVASE DE LÍQUIDOS

Con el agua, podemos jugar con un embudo o con dos vasos. Así el niño tendrá el "control", cuánta cantidad de agua pasa por el embudo y cuándo "cortarla"; esto refuerza la idea de continencia.

Actividad de trasvase de líquido.

Le pedimos a nuestro pequeño que trasvase el agua. El niño tiene que distribuir el contenido de la jarra entre varios recipientes, estimulando de esta manera su concentración.



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

Nos vamos de picnic en familia.

Podemos llevar una manta, sábana o mantel para tender en el césped. Llevar vasos, una botella de agua o el jugo que preparamos juntos, mate, galletas o un bizcochuelo .

Es importante explicarle a los más pequeños antes de llegar al lugar, que deben permanecer cerca de los adultos de la familia y no explorar sin su compañía.

Disfrutar en la naturaleza es algo fundamental, especialmente hoy en día en que los niños pasan más horas frente a una pantalla que explorando su entorno.

Los momentos en compañía son únicos, seguramente tus hijos los recordarán por el resto de su vida por eso es tan importante un fin de semana para compartir con ellos y hacerles saber cuánto los aprecias.

Disfrutemos de este paseo familiar.



¿Por qué es importante llevar a control de salud a tu hijo y vacunarlo?

El control de salud es un derecho de todos los niños, niñas y adolescentes. En el control de salud podés evacuar tus dudas y dificultades sobre la crianza, la alimentación y las vacunas.

Durante los primeros meses del bebé, los controles serán más frecuentes, ya que es una etapa de muchos cambios.

En los primeros cinco años de vida, el cerebro presenta una plasticidad excepcional, lo que implica que su capacidad para aprender es máxima.

Por este motivo se insiste tanto en la importancia de la intervención temprana; si ofrecemos un ambiente óptimo de aprendizaje a los niños, tendrán oportunidades inigualables de aprender habilidades. Todas las intervenciones adecuadas, llevadas a cabo en estas etapas, impactan en forma positiva en la vida adulta.

En la edad escolar y adolescencia es también fundamental el control integral de salud con la finalidad de detectar patologías, fomentar hábitos saludables para disminuir la incidencia de sobrepeso y obesidad, promover la actividad física,

disminuir el tiempo de pantallas. Este control sirve como constancia de salud y tiene validez por un año. Todas las vacunas del Calendario Nacional son obligatorias, gratuitas y se aplican en los vacunatorios, centros de salud y hospitales públicos de nuestra provincia.

Niños y niñas, en particular los más pequeños, son más susceptibles de contraer enfermedades. Por ello, la mayoría de las vacunas se aplican durante el primer año de vida.

Para recordar...

- Las inmunizaciones son la forma más efectiva de proteger a tu hijo contra enfermedades graves.
- Los recién nacidos pueden producir anticuerpos desde el nacimiento.
- Los niños pequeños pueden generar anticuerpos contra varias vacunas aplicadas al mismo tiempo.
- Los niños vacunados se enferman menos.
- Tener una enfermedad leve como un resfrío, una otitis o una diarrea leve no imposibilita vacunarse.



Jugá
conmigo
en San Juan

#38

COMUNICATE
CON NOSOTROS

 jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar

 www.mildias.sanjuan.gob.ar

 TELÉFONO MATERNO INFANCIA
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj

Para solicitar la Ludoteca Itinerante Jugá
Conmigo: jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar

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

MIS SEGUNDOS
100 DÍAS
EN SAN JUAN



San Juan
Gobierno

Ministerio de
Salud



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!

