

Jugá conmigo en San Juan

#40



¡CHAU PAÑALES!

Acompañar a tu hijo en el control de esfínteres es un proceso importante y delicado. Algunos consejos que ayudan en este proceso:

Cada niño tiene su tiempo

El control de esfínteres es un paso más que se dará en medio de otras adquisiciones.

Observa y espera

Buscá señales como la capacidad de mantenerse seco durante períodos más largos, mostrar interés en usar el baño o comunicar sus necesidades.

Crea un ambiente propicio

Asegurate de que tu hijo se sienta cómodo y seguro en el baño. Ajustá la altura del inodoro acercando un banquito, y usá un adaptador o una pelela para que se sienta seguro.

Enseñale a sentarse y a levantarse

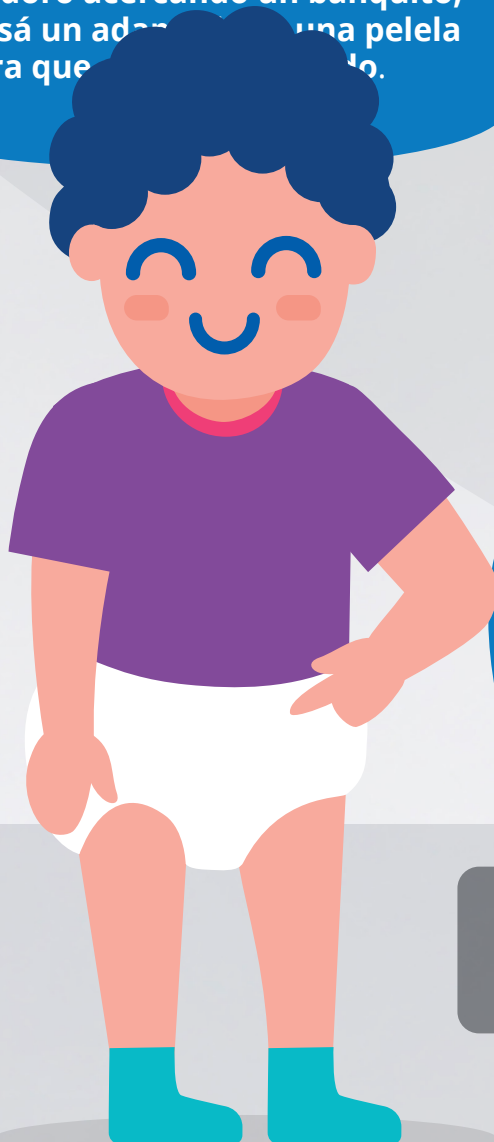
Mostrale a tu hijo cómo sentarse y levantarse del inodoro de manera segura.

Asegurate

de que tu hijo use ropa cómoda y fácil de quitar para simplificar el uso del baño.

Establecé una rutina

Creá una rutina diaria para llevar a tu hijo al baño, como después de despertar, de comer y antes de acostarse.



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.



Vuelve a intentarlo

Animá a tu hijo a intentarlo nuevamente y a usar el baño de manera regular.

Sé paciente

No te desanimes si tu hijo no logra controlar sus esfínteres de inmediato. Este proceso puede tomar tiempo.

Ofrece recompensas

Por ejemplo, podés hacer elogios cuando tu hijo tenga éxito en el uso del baño

Recordá que cada niño es diferente

Es posible que requiera de un enfoque personalizado, considerando sus tiempos y necesidades. Si tenés alguna inquietud o preocupación, no dudes en consultar con tu pediatra.



SECCIÓN NUTRIENDO TU DESARROLLO

COLACIONES SALUDABLES PARA EL JARDÍN

¡TE DEJAMOS ALGUNAS RECETAS!

Son súper fáciles, anímate a prepararlas junto a tu pequeño/a e inclúyelas como colaciones para el jardín.

PAN DE BANANA

Ingredientes (rinde 15 porciones o rebanadas)

- 2 tazas de harina (1 harina leudante + 1 harina integral o de avena)
- 1 taza de banana madura en rodajas
- 2 huevos
- 1/3 taza de azúcar
- 1/3 taza de aceite
- 1 cda. de polvo de hornear
- Pizca de sal

Preparación:

1. Mezclar la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar. Batir ligeramente los huevos y el aceite.
2. Pisar la banana y agregarla a la mezcla de huevos batidos. Incorporar revolviendo la mezcla seca con la húmeda hasta lograr una pasta homogénea.
3. Verter en molde de budín aceitado y enharinado. Cocinar por 30 minutos aproximadamente, en horno moderado a 180°C.



PIONONO SALADO DE MASA DE ZANAHORIA

Ingredientes

Masa:

- 1 taza de zanahoria rallada cruda.
- 3 huevos.
- 1 cebolla chica rallada.
- 2 a 3 cucharadas soperas de harina o maicena.
- Condimentos a gusto.

Relleno:

- Queso barra en fetas.
- 2 a 3 unidades de huevo duro.

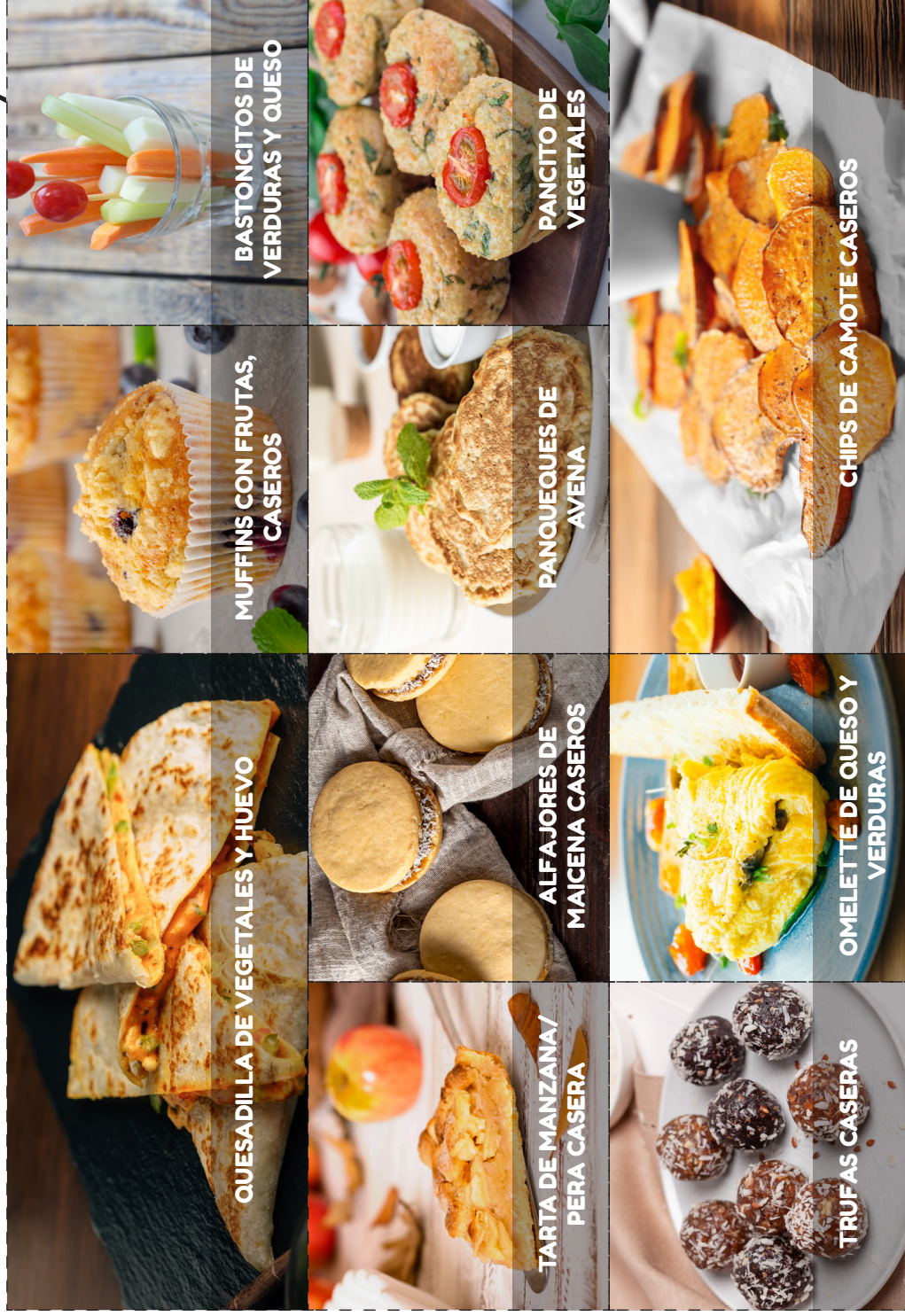
Preparación:

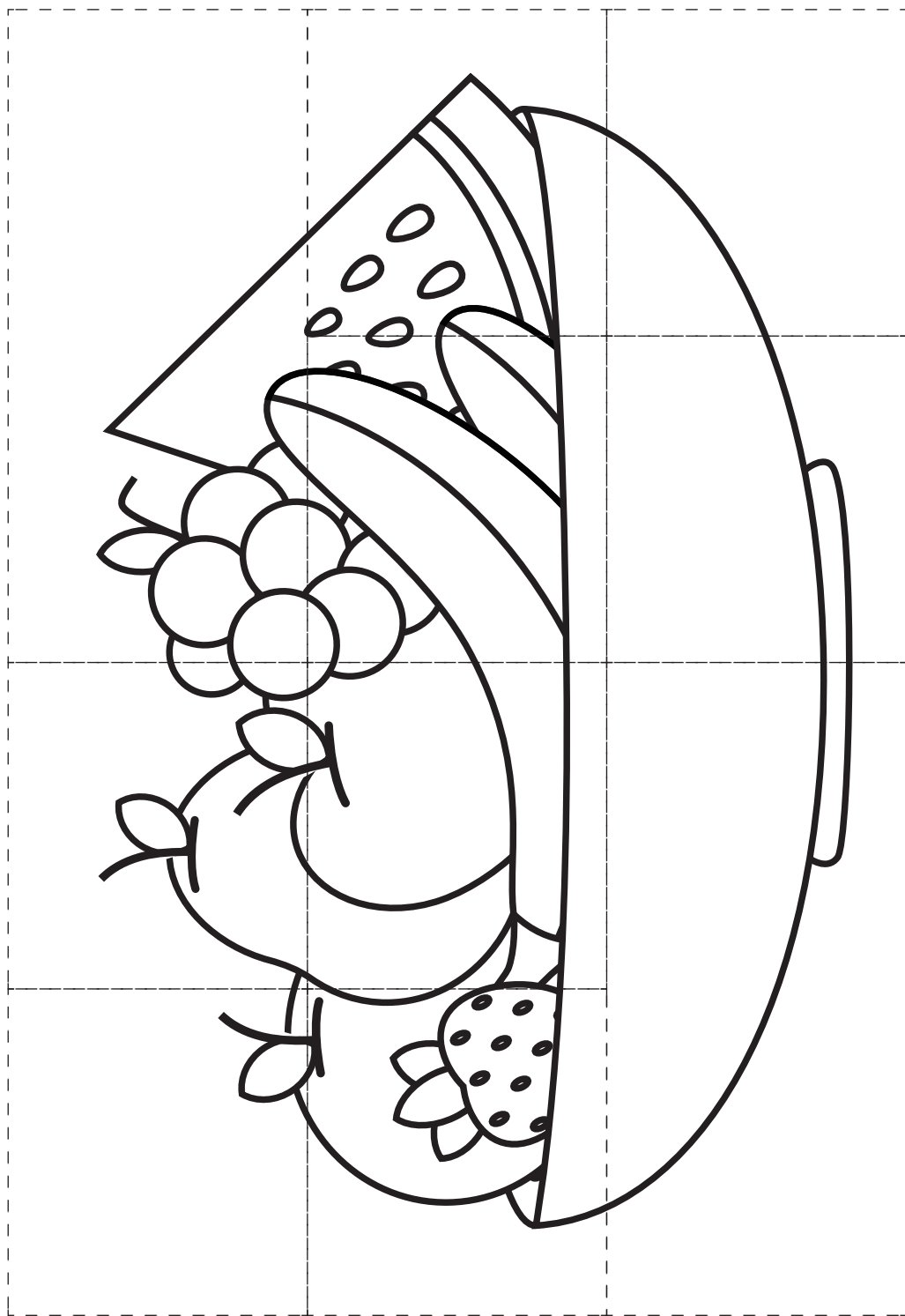
1. Rallar la cebolla y zanahoria bien fina. Batir los huevos y condimentar a gusto, luego incorporar las verduras ralladas y mezclar. Por último, agregar la harina y revolver la mezcla (opcional procesar la preparación).
2. Preparar una bandeja rectangular cubriéndola con papel manteca o enmantecando y enharinando ligeramente. Verter la mezcla en la bandeja preparada y extender uniformemente con una espátula. Hornear durante 10-15 minutos o hasta que el pionono esté ligeramente dorado y cocido.
3. 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.
4. Dejar enfriar unos minutos y luego desenrollar cuidadosamente. Luego rellenar el pionono, arrollarlo en un paño limpio y húmedo. Llevar a heladera.



OPCIONES DE COLACIONES SALUDABLES DULCES Y SALADAS

- Podés recortar cada imagen, y con las mismas armar tu planificación semanal. (En la página 11 encontrás un modelo de Planificación Semanal)
- Recordá que en la revista anterior, N°39, tenés más opciones de colaciones saludables para llevar al jardín.





¡A COLOREAR!

Te invitamos a que pintes esta hermosa frutera. Luego podés recortar, por la línea de puntos, y con cada pieza armar el rompecabezas.

A COCINAR

Elegí 4 ingredientes y prepará una receta con tu familia.



A BUSCAR

Encontrá y nombrá 2 frutas y 2 verduras.



A ELEGIR

Elegí y nombrá 2 colaciones dulces y 2 colaciones saladas saludables.



A INVENTAR

Elegí 3 alimentos, nombralos y armá con los mismos un plato saludable.



**Nutriendu
tu desarrollo
en San Juan**

**Nutriendu
tu desarrollo
en San Juan**

**Nutriendu
tu desarrollo
en San Juan**

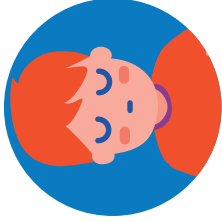
**Nutriendu
tu desarrollo
en San Juan**

HOY ME SIENTO

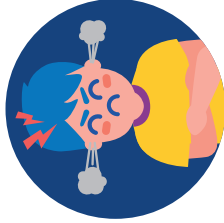
Conversamos juntos y expresamos cómo nos sentimos y porqué



FELIZ



TRISTE



ENOJADO



ABURRIDO

Jugá conmigo en San Juan

AYUDAMOS

Con la ayuda de un adulto voy guardando cada cosa en su lugar

A ORDENAR LA CASA



Jugá conmigo en San Juan

VEO-VEO

Buscamos objetos de color rojo y decimos su nombre en voz alta.

Ahora buscamos objetos de color blanco y decimos su nombre en voz alta.

ROJO

BLANCO

Jugá conmigo en San Juan

DAMOS UN PASEO

Vamos a pasear por el barrio y vamos nombrando los seres vivos que vamos encontrando, árboles, flores, animales, personas.

Cuando regresamos a casa hacemos juntos un dibujo de lo que vimos en nuestro paseo.



Jugá conmigo en San Juan

Jugá
comigo
en San Juan

Jugá
comigo
en San Juan

Jugá
comigo
en San Juan

Jugá
comigo
en San Juan



¿QUÉ TENGO GANAS DE COMER HOY? ¿ALGO DULCE, ALGO SALADO?

PLANIFICACIÓN SEMANAL DE COLACIONES SALUDABLES PARA EL JARDÍN

LUNES

DULCE

SALADO

MARTES

DULCE

SALADO

MIÉRCOLES

DULCE

SALADO

JUEVES

DULCE

SALADO

VIERNES

DULCE

SALADO

Jugá
conmigo
en San Juan

#40

COMUNICATE
CON NOSOTROS

✉ jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar

🌐 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

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