

# Jugá conmigo en San Juan

#6



## Hoy vamos a hablar de vacunas...

La inmunidad (grupo de células y sustancias que constituyen un sistema de defensa) es la forma que tiene el cuerpo para defenderse de las enfermedades. Cuando el bebé nace, su sistema de defensa no está completamente desarrollado, lo cual puede ponerlo en mayor riesgo de contraer infecciones que pueden ser muy graves.

Las vacunas se colocan para enseñarle a este sistema reconocer y defenderse de gérmenes dañinos (pueden ser virus o bacterias). No son una opción, sino una obligación y una responsabilidad, ya que protegen a quienes han sido vacunados y también pueden reducir enfermedad en quienes no pueden vacunarse, a esto le llamamos **inmunidad de rebaño**.

Es fundamental que todos los niños y niñas tengan su **carnet de vacunación** completo. Todas las vacunas del calendario nacional se aplican de forma **gratuita** en vacunatorios, centros de salud y hospitales de nuestra provincia.

Las vacunas son el método más seguro que hay en el mundo para proteger a los niños de enfermedades mortales. Es la estrategia de Salud pública que más vidas ha salvado en la humanidad. **NO PIERDAS LA OPORTUNIDAD DE VACUNAR A TU HIJO.**

**Dra. Andrea Weidmann**

Jefa División Pediatría

Dirección de Materno Infancia


## RECORDEMOS QUE:

- NIÑAS Y NIÑOS VACUNADOS SE ENFERMAN MENOS
- Las COMPLICACIONES son ocasionales y la mayoría de estas son leves e incluyen malestar, fiebre y dolor en el sitio de la inyección; los efectos graves son excepcionales.
- Siempre que concurras con tu hija o hijo al control de niño sano debes llevar la libreta sanitaria que tiene el carnet de vacunación para que su médico de cabecera controle si está completo.



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.**



## VACUNAS Y COVID-19

La pandemia por virus COVID-19 afectó durante los dos últimos años a la población mundial de forma pocas veces vistas en su historia. Este virus que afecta fundamentalmente (aunque no de forma exclusiva) al aparato respiratorio, generó una gran carga de enfermedad y mortalidad, sobre todo en adultos mayores y personas con comorbilidades o factores de riesgo.

Si bien, las manifestaciones en niños fueron en su gran mayoría cuadros leves, este grupo etéreo no dejó de verse afectado por la enfermedad y sus complicaciones, sobre todo por los efectos causados por algunas medidas de prevención necesarias, tales como el aislamiento: que los privó del contacto social con sus pares y familiares y de la posibilidad de concurrir presencialmente a las escuelas, un factor tan valioso para sus procesos madurativos y de aprendizajes.

Los niños se han visto mayoritariamente afectados por la reciente variante Ómicron circulante del virus, con aumento de las hospitalizaciones y de complicaciones, sobre todo, en aquellos pacientes con factores de riesgo tales como: diabetes, enfermedades cardíacas, reumatológicas, neurológicas, sobrepeso, etc.

Si bien asistimos hoy a la fase decreciente de contagios de la última "ola", la pandemia aún continúa entre nosotros y debemos sostener su abordaje desde las medidas de prevención que han mostrado ser efectivas. Entre ellas, la que seguramente conducirá al control definitivo de la situación: la vacunación de toda la población.

Existen diferentes tipos de vacunas, según contengan un componente atenuado o inactivado de un microorganismo (en este caso el virus COVID-19). Dichos componentes funcionan como sustancias capaces de desencadenar una respuesta inmune (de defensa) en el ser humano. En otros casos, las vacunas, pueden contener las instrucciones para que el ser humano produzca

sustancias que funcionen como tal. En ningún caso las vacunas pueden producir la enfermedad, por lo contrario sí inducir la producción de anticuerpos y/o defensas para la misma.

Antes de aplicarse en el ser humano, las vacunas pasan por una serie de procesos de estudio para garantizar que sean seguras y efectivas. Las vacunas para COVID-19 también han sido sometidas a estos procesos, pero en tiempos más acelerados, lo que posibilitó su pronta utilización.

En América 12 países incluyeron a la fecha, la introducción de vacunas en niños y adolescentes en programas de prevención de COVID-19, haciendo hincapié en focalizar la estrategia de vacunación prioritaria en aquellos con factores de riesgo.

En cuanto a datos de seguridad, en la población infantil de Argentina, sobre un total de más de dos millones de dosis de vacuna Sinopharm aplicadas, se registraron efectos adversos en una tasa =7,9/100.000 dosis colocadas, todos con recuperación completa. Este dato permite estimar que a evaluación del riesgo/beneficio, las vacunas disponibles, aprobadas por las diferentes autoridades regulatorias de nuestro país son seguras, admitiendo que el "riesgo cero" y/o la efectividad del 100% no han sido alcanzados por ningún fármaco.

Por todo lo manifestado es muy importante vacunar a: niños, niñas y adolescentes, para evitar las formas graves de la enfermedad, sus complicaciones y para sostener la presencialidad en las escuelas. Y así, a medida que los protocolos sanitarios vigentes lo permitan, recuperar un crecimiento y desarrollo saludable, en contacto con el resto de la comunidad.

**Dra. Liliana Bertoni**

Médica Infectóloga Pediatra Hospital Descentralizado Dr. Guillermo Rawson

## LA HORA DEL CUENTO

LEE LOS CUENTOS, UNA Y OTRA VEZ, CUANTAS VECES TE LO PIDA TU HIJO. PREGÚNTALE POR EL PERSONAJE DEL CUENTO Y QUE ÉL TE LO REPITA. TODO CONTRIBUYE A QUE SE FORTALEZCAN LAS CONEXIONES NEURONALES.

### UN PASEO EN PERRO.



Escaneá este código con tu celu y escuchá el audiocuento!



HABÍA UNA VEZ UNA LANGOSTA LLAMADA MARTINA, QUE VIVÍA EN UN PEQUEÑO PUEBLO DE CALLES ANGOSTAS Y VEREDAS ANCHAS, CASITAS PEQUEÑAS Y PATIOS GRANDES.

UN DÍA NUBLADO MARTINA, A LA MAÑANA MUY TEMPRANO COMENZÓ A RECORRER EL BARRIO, IBA DE CHARCO EN CHARCO. HASTA QUE EN UN MOMENTO SE DIO CUENTA QUE ESTABA EN LA PLAZA DEL PUEBLO, YA QUE SE ESCUCHABA EL SONIDO DE MUCHOS NIÑOS JUGANDO.

ALLÍ SE ENCONTRÓ CON LOS PERROS DEL BARRIO, CON ELLOS ESTABA RODO UN PERRO PELUDO DE GRAN TAMAÑO, DE COLOR MARRÓN Y BLANCO, CON UNOS OJOS INMENSOS. ÉL ERA AMIGO DE TODOS, ERA UN PERRO BUENO, AMABLE Y MUY RESPETADO POR LOS VECINOS.

A MARTINA SE LE OCURRIÓ HACERLE UNA BROMA A SU AMIGO PELUDO Y SALTÓ HASTA SU OREJA SIN QUE SE DIERA CUENTA. ¡NUNCA HABÍA ESTADO TAN ALTO! ¡QUÉ DISTINTAS SE VEÍAN LAS COSAS DESDE LAS ALTURAS!

PODÍA VER LAS CARAS DE LOS NIÑOS JUGANDO EN LA PLAZA, QUÉ FELICES SE VEÍAN. OBSERVABA LOS PAJARITOS VOLAR A LAS COPAS DE LOS ÁRBOLES Y PODÍA TRASLADARSE MÁS RÁPIDAMENTE PORQUE A RODO LE GUSTABA HACER CARRERAS CON SUS AMIGOS. ¡CUÁNTA VELOCIDAD!

EN UN MOMENTO, RODO SE CANSÓ DE JUGAR Y SE ECHÓ EN EL CÉSPED, SIN SABER QUE SU TRAVIESA AMIGA, ESTABA EN SU OREJA. ¡POBRE MARTINA! TERMINÓ RODANDO EN MEDIO DE LAS ROSAS CON ESPINAS.

PERO SE HABÍA DIVERTIDO TANTO EN LAS OREJAS DE SU AMIGO PELUDO, QUE VOLVIÓ A SUBIRSE Y ESTA VEZ LE SUSURRÓ AL OÍDO.

—RODO ¿ME LLEVÁS A PASEAR POR EL BARRIO?

ÉL NO ENTENDÍA DE DÓNDE SALÍA LA VOZ FINITA QUE ESTABA EN SU OÍDO Y LADRABA, LADRABA SIN ENTENDER...

ENTONCES MARTINA LE EXPLICÓ

—SOY MARTINA, LA LANGOSTA DE LA PLAZA, LA QUE TIENE MUCHOS COLORES ¿TE ACORDÁS DE MÍ?

—CLARO QUE SÍ— LE DIJO RODO, Y CON ENTUSIASMO LA LLEVÓ A PASEAR.

CAMINARON POR LAS VEREDAS DEL BARRIO Y DESDE ESA ALTURA MARTINA PODÍA OBSERVAR A LOS NIÑOS EN SUS CASAS, HABÍA VENTANAS ABIERTAS Y VENTANAS CERRADAS. EN ALGUNAS HABÍA MÚSICA Y EN OTRAS HABÍA MUCHO SILENCIO. PERO LO QUE MÁS LE IMPRESIONÓ A LA LANGOSTA FUE VER A LOS NIÑOS DISFRUTANDO EN SUS PATIOS, ALGUNOS JUGABAN A LA PELOTA, OTROS A LA RONDA, AL TEJO, A LA PILLADITA, OTROS JUGABAN CON BARRO... Y TODOS LOS NIÑOS SE VEÍAN FELICES.

ESAS RISAS CONTAGIOSAS DE LOS PEQUEÑOS DEL PUEBLO ERA LO QUE MÁS LE GUSTABA A NUESTRA AMIGA LA LANGOSTA MULTICOLOR.

CADA VEZ QUE RODO SE ENCONTRABA CON NIÑOS JUGANDO Y MOVIÉNDOSE SE PONÍA TAN FELIZ QUE SALTABA Y SALTABA, ENTONCES MARTINA SE TENÍA QUE SOSTENER MUY FUERTE PARA NO CAERSE.

¡CUÁNTO LE GUSTABA A RODO QUE LOS NIÑOS LO ACARICIEN! Y CUÁNTO LE GUSTABA A MARTINA VER CUÁNTO LO QUERÍAN A RODO.

EN ESTE PUEBLO DE CALLES ANGOSTAS Y VEREDAS ANCHAS, DE CASITAS PEQUEÑAS Y PATIOS GRANDES LOS NIÑOS ERAN FELICES JUGANDO AL AIRE LIBRE, SIN TANTOS JUGUETES PERO CON MUCHOS AMIGOS.

EN ESTE PEQUEÑO PUEBLO, UN DÍA NUBLADO, MARTINA, LA LANGOSTA MULTICOLOR, REALIZÓ SU PRIMER PASEO EN PERRO, QUE NO SERÍA EL ÚLTIMO.





## CANASTITAS

### Ingredientes:



1 huevo

1 envase de  
Premezcla de  
Ñoquis de Zapallo  
La Solución



350 ml de agua  
(1 y 1/2 vasos)



### Preparación en familia:

Reconstruir la masa como lo indica el envase. Dejar reposar 5 minutos. Tomar bolitas y estirar. Formar canastitas y rellenar con diferentes rellenos.

NO  
AGREGAR  
SAL A LA  
MASA



Es importante presentar los platos coloridos a los niños para que sean más atractivos. Mezclar diferentes verduras para rellenar las canastitas y colocarle queso es muy nutritivo para toda la familia.



## JUGAMOS EN FAMILIA

# Jugamos con nuestros hijos al doctor.



Este juego ayuda a enfrentar los miedos, a poder expresarlos.

En la revista encontrarán actividades para caracterizar al doctor (actividad desde los 2 años: maletín de doctor; actividad desde los 3 años: hacer un estetoscopio, y la actividad desde los 4 años donde aprenderán actividades saludables para cuidar el sistema inmune).

Este es un juego simbólico que permite que los niños pasen continuamente de lo real a lo imaginario, imitando situaciones de la vida real.

Estimula sus habilidades sociales, su empatía y el uso del lenguaje.

A través del juego simbólico, 'jugar a ser', dan vida a su imaginación, creando situaciones en las que ellos adquieran ciertos roles e incluso responsabilidades.

El tiempo de juego compartido en familia es enriquecedor para todos.



## HACEMOS UN MALETÍN DE DOCTOR



ACTIVIDAD DESDE LOS  
**2 AÑOS**

Hoy vamos a reutilizar el maletín de Mis Segundos Mil Días y lo transformaremos en un maletín de doctor.

Además, cada uno puede realizar diferentes cosas con cartulina, papel o con lo que tenga en casa... y a jugar al doctor!!  
Acá les presentamos algunas ideas.

En la página siguiente, encontrarás moldes para recortar y pegar en el maletín luego de forrarlo con un papel blanco.



A través del juego manual:

**DESARROLLAN LA CREATIVIDAD Y LA IMAGINACIÓN. APRENDEN A EXPRESAR SUS EMOCIONES.**

**DESARROLLAN LA CONCENTRACIÓN, LA PACIENCIA Y LA PERSEVERANCIA.** EN UNA CULTURA DE LA INMEDIATEZ ES MÁS DIFÍCIL DESARROLLAR ESTAS CUALIDADES. TODAS ELLAS SON FUNDAMENTALES PARA SU PROGRESO PERSONAL, ESCOLAR Y, EN EL FUTURO, PROFESIONAL.

**AUMENTA LA AUTOESTIMA, LA AUTOCONFIANZA Y LA CAPACIDAD DE SUPERACIÓN.**

LOS JUEGOS Y ENTRETENIMIENTOS LES DAN LA OPORTUNIDAD DE LOGRAR LAS COSAS DE FORMA AUTÓNOMA. REALIZANDO MANUALIDADES, LES AYUDAMOS A QUE CONFÍEN EN SUS POSIBILIDADES Y REFUERZEN SU AUTOESTIMA.



**DOCTOR**

¡Recortá estas piezas y pegalas sobre el maletín una vez forrado de blanco!



Podemos hacer un sello  
Y decoramos una remera vieja  
para transformarla en chaqueta.



# ARMAMOS UN ESTETOSCOPIO CASERO

ACTIVIDAD DESDE LOS  
**3 AÑOS**

ESTA ACTIVIDAD AYUDA A LOS NIÑOS A DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD FINA AL MANIPULAR DISTINTOS MATERIALES (TEXTURA, DENSIDAD, TAMAÑOS, ETC.), ALCANZANDO EL NIVEL ADECUADO DE PRECISIÓN Y COORDINACIÓN. APRENDEN A TRABAJAR EN EQUIPO, FAVORECE LAS RELACIONES SOCIALES Y FORTALECE EL VÍNCULO FAMILIAR.

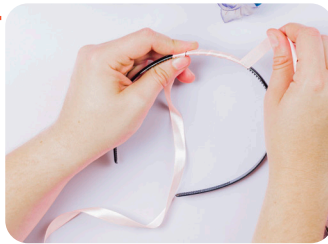
## Necesitamos:

- Una vincha que tengamos en casa
- Papel
- Una cinta
- Cartón y cartulinas de colores



1

Forramos con papel o con tela una vincha.



2

Recortamos un círculo y un corazón. Pegamos el corazón sobre el círculo O podemos hacer un círculo con cartón o cartulina y pegarle encima la siguiente imagen.



3

Luego pegamos el círculo con el corazón en un extremo de la cinta, el otro extremo lo colocamos en el medio de la vincha.



## TESTIMONIOS Y CONSULTAS

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

Contacto:  
[jugaconmigoensanjuan@gmail.com](mailto:jugaconmigoensanjuan@gmail.com)

“

*Tengo dos hijos Francisco de 4 años y Julián de 8 años. Vi por la televisión que se habilitó la vacunación COVID para menores de 12 años. No sé si vacunarlos, tengo miedo, he escuchado muchas cosas en contra de la vacunación.*

*Además, hace mucho que no veo a su pediatra, porque como son más grandes sólo los llevo a las guardias cuando están enfermos. No sé qué hacer y estoy muy preocupada porque he visto que hay niños internados por Covid y eso me angustia mucho.”*

*Analía de Chimbas*

Analía, la vacunación Covid es segura y previene las complicaciones de la enfermedad en niños. Ha sido sometida a procesos de estudio para su seguridad. Si bien en los niños los cuadros de Covid-19 son en su mayoría leves, algunos presentan complicaciones y requieren internación.

Mantener el carnet de vacunación completo evita enfermedades graves. Es importante también que concurren a su pediatra de cabecera a realizar los CONTROLES DE SALUD correspondientes, no solo cuando los niños están enfermos. Los controles son fundamentales y ahí también puedes evacuar dudas como por ejemplo estas de vacunación.

# BINGO DE LA SALUD

JUGAR AL BINGO FAVORECE LA CONCENTRACIÓN Y ESTIMULA LA MEMORIA. EN ESTE JUEGO LOS NIÑOS APRENDEN CONSEJOS SALUDABLES MIENTRAS SE DIVIERTEN Y COMPARTEN UN HERMOSO MOMENTO EN FAMILIA.

ACTIVIDAD DESDE LOS

# 4 AÑOS

## Cuidamos nuestra salud: grandes y chicos.

Pegamos el material sobre una cartulina y luego recortamos los cartones y las fichas.

El juego consiste en repartir un cartón para cada jugador. Se colocan las fichas en el medio, boca abajo. Cada jugador saca una ficha por turno, gana el que primero completa su cartón.

### Cartón jugador 1

### Cartón jugador 2



### Fichas (recortar individualmente)



Jugá  
conmigo  
en San Juan

#6

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.

MIS SEGUNDOS

100  
DÍAS  
EN SAN JUAN



Cada vez que veas  
un código QR

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

¡HASTA  
LA PRÓXIMA!

