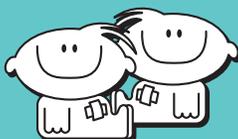


HOSPITAL GARRAHAN



Hospital de Pediatría
Prof. Dr. Juan P. Garrahan

ORIENTACIÓN PARA LA FAMILIA Y LA ESCUELA

Recomendaciones para el cuidado de la salud de niños, niñas y adolescentes

Pichincha 1890 - C1245AAM - CABA - Tel.: (011)4308-4300 - www.garrahan.gov.ar

**Esta publicación es un aporte
para la comunidad e instituciones
de salud editada por:**



**EDITORIAL
FUNDACIÓN
GARRAHAN**

f facebook.com/FundacionGarrahan **t** @fundgarrahan
info@fhg.org.ar • www.fundaciongarrahan.org.ar

Tel./Fax: (+54 11) 4941-1276/1333

Combate de los Pozos 1881, 2º piso | C1245AAM | CABA, Argentina

La Declaración Internacional de los Derechos del Niño, incluida en la Constitución Argentina, establece que todo niño tiene derecho:

1

A no ser discriminado por motivo de raza, color, sexo, idioma, religión, opiniones políticas o de otra índole, origen racial, posición económica, nacimiento u otra condición.

2

A ser protegido para poder desarrollarse física, mental, espiritual y socialmente en forma saludable y en condiciones de libertad y dignidad.

3

A tener un nombre y una nacionalidad.

4

A gozar de los beneficios de la seguridad social. A disfrutar de la alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.

5

A recibir tratamiento, educación y cuidados especiales, en el caso de niños física o mentalmente disminuidos.

6

A crecer en un ámbito de amor, comprensión y respeto.

7

A recibir educación teniendo igualdad de oportunidades y que se le permita desarrollar sus aptitudes, juicio personal, sentido de la responsabilidad moral y social para llegar a ser útil a la sociedad.

8

A estar entre los primeros en recibir protección y socorro.

9

A ser protegido contra toda forma de abandono, crueldad y explotación. A no trabajar hasta no tener la edad adecuada.

10

A ser educado en un espíritu de comprensión, tolerancia, amistad entre los pueblos, paz y fraternidad universal y con plena conciencia de que debe consagrar sus energías y aptitudes al servicio de sus semejantes.



1. Introducción

¿Por qué esta recomendación?

Rol de las personas involucradas en el cuidado de los niños, niñas y adolescentes.

2. Contenido

I. Cuidados generales de la salud

¿Cuándo realizar los controles de salud?/Cuidados del recién nacido/Juego-lectura/Ambiente saludable/Animales de compañía/Cuidados del verano/Internet-TV-teléfonos celulares.

II. Buenos tratos

III. Salud sexual

IV. Alimentación saludable

V. Prevención de lesiones

VI. Primeros auxilios

VII. Prevención de infecciones

Respiratorias

Gastrointestinales

VIII. Sitios web con información de interés



1. Introducción

Los padres, familiares o cuidadores de los niños son responsables primarios de la salud de los niños a su cargo. Conocer aspectos relacionados con esta tarea les permite desempeñar este rol con mayor eficiencia y seguridad.

En ocasiones, la capacitación de estos cuidadores no es sistemática ni regular; muchas de las conductas se adquieren a partir de lo vivido en el seno de cada familia y se adoptan aquellas que parecen más adecuadas o ajustadas a la propia visión y valor sobre la salud y la enfermedad.

Por otro lado, los hábitos y las costumbres de vida que se adquieren durante la niñez perduran en el tiempo y marcan la adquisición de conductas saludables, las cuales impactan directamente en la calidad de vida de las personas, el rendimiento escolar y laboral, el ambiente en el que vivimos y nuestra sociedad en su conjunto.

Para alcanzar los objetivos en salud, entendida como un "estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades", resulta necesario centrar la atención sobre los riesgos y las conductas precursoras de lesiones y enfermedades futuras, haciendo hincapié en **la prevención y la educación para la salud**. En este marco, la niñez es un período clave y potencialmente fundacional de buenos hábitos, donde el pediatra puede actuar como educador y consultor.

Desde la Dirección Asociada de Docencia e Investigación del **Hospital de Pediatría Juan P. Garrahan**, junto al valioso aporte de destacados profesionales del Hospital, se han elaborado estas *Recomendaciones para el cuidado de los niños, niñas y adolescentes*, con la intención de colaborar en la capacitación de los cuidadores. En ellas se abordan diferentes aspectos en forma práctica y sencilla con el objetivo de brindar información general y estrategias basadas en el mejor conocimiento disponible en la actualidad. La mayoría de los tópicos surgen de inquietudes que muchos padres/familiares/cuidadores presentan cada día en las consultas.

Es importante remarcar que este material, eminentemente práctico, complementa pero **no** reemplaza las indicaciones y consejos de los médicos pediatras de cabecera de cada niño y su familia.

Finalmente, esperamos que estas recomendaciones también puedan ser útiles para los colegas en formación y otros profesionales del equipo de salud, a los fines de revisar las propias competencias y desafiar el continuo desarrollo del conocimiento.

Dr. Juan C. Vasallo

Dra. Susana Rodríguez

I. Cuidados generales de la salud

¿Cuándo realizar los controles de salud?

Para una adecuada supervisión de salud hay momentos oportunos en el desarrollo de los niños que es importante considerar, por lo que se recomienda el siguiente esquema de controles:

- **Menores de 12 meses: controles cada mes.**
- **12-18 meses: controles cada 2 meses.**
- **18-24 meses: cada 3 meses.**
- **2-3 años: cada 6 meses.**
- **3-6 años: al comienzo y al final de cada año.**
- **6 años en adelante: una vez por año.**
- **Adolescentes: una vez por año.**
- **Embarazadas: una vez por mes.**

Cuidados del bebé

Algunos temas que trataremos en este ítem están basados en actividades cotidianas que tienen que ver con hábitos y costumbres de cada familia o grupo de crianza, algunos de ellos heredados por tradición y otros aprendidos por propia experiencia de los padres o encargados del cuidado de los niños: sueño, uso del chupete, control de esfínteres, higiene adecuada, vestimenta. Adecuarnos a los diferentes contextos en los que crece un individuo es el mayor desafío.

Es muy importante tener el carnet de vacunas al día.

Los niños institucionalizados y el personal de Hogares Convivenciales deben tener vacunas especiales además de las del Calendario Nacional de Vacunación.

CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACIÓN

El Estado Nacional garantiza **VACUNAS GRATUITAS** en centros de salud y hospitales públicos de todo el país

Vacunas	BCG (1)	Hepatitis B (2)	Neumococo conjugado (3)	Quimioprevención DTaP-IPV-Hib (4)	Rotavirus (5)	Cuadriga o Dantigripa Pertussis (6)	Sabin OPV (7)	Triple Viral SRP (8)	Grupos HA (9)	Hepatitis A (10)	Tipos Bacteriana Colera JTP (11)	Tipos Bacteriana Acetab. difte (12)	Dooble Bacteriana dt (13)	Virus Papiloma Humano VPH (14)	Doble Viral SR (15)	Fiebre Amarilla EA (16)	Fiebre Hemorrágica Argentina FHA (17)
Recién nacido	única dosis (1)	dosis neonatal (2)															
2 meses			1º dosis (3)	1º dosis (4)	1º dosis (5)	1º dosis (6)	1º dosis (7)										
4 meses			2º dosis (3)	2º dosis (4)	2º dosis (5)	2º dosis (6)	2º dosis (7)										
6 meses				3º dosis (4)		3º dosis (6)	3º dosis (7)										
12 meses			refuerzo (3)	refuerzo (4)		1º dosis (6)		única dosis (9)		única dosis (10)							
15 meses								dosis anual (9)									
15-18 meses																1º dosis (16)	
18 meses																	
24 meses																	
5-6 años (segunda dosis)																	
11 años																	
A partir de los 15 años																	
Adultos			única o completa esquema (3)				refuerzo (7)	2º dosis (9)	2º refuerzo (10)			refuerzo (12)	3 dosis (empuje) (14)			refuerzo (16)	única dosis (17)
Embarazadas			única o completa esquema (3)														
Puerperio								dosis anual (9)				refuerzo (12)					
Personal de salud			única o completa esquema (3)					dosis anual (9)	dosis anual (9)								

AG Antes de viajar de la provincia.
AD 15 días previos a 12 meses de vida.
AE 15 días previos a 12 meses de vida.
AF 15 días previos a 12 meses de vida.
AG 15 días previos a 12 meses de vida.
AH 15 días previos a 12 meses de vida.
AI 15 días previos a 12 meses de vida.
AJ 15 días previos a 12 meses de vida.
AK 15 días previos a 12 meses de vida.
AL 15 días previos a 12 meses de vida.
AM 15 días previos a 12 meses de vida.
AN 15 días previos a 12 meses de vida.
AO 15 días previos a 12 meses de vida.
AP 15 días previos a 12 meses de vida.
AQ 15 días previos a 12 meses de vida.
AR 15 días previos a 12 meses de vida.
AS 15 días previos a 12 meses de vida.
AT 15 días previos a 12 meses de vida.
AU 15 días previos a 12 meses de vida.
AV 15 días previos a 12 meses de vida.
AW 15 días previos a 12 meses de vida.
AX 15 días previos a 12 meses de vida.
AY 15 días previos a 12 meses de vida.
AZ 15 días previos a 12 meses de vida.

ProNaCEI

Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación

Para más información:
0-800-222-1002 www.msal.gov.ar

Sueño

Es importante saber que el recién nacido duerme aproximadamente 16-17 hs por día y se despierta cada 2-3 horas para alimentarse. Si pasaron más de cinco hs de sueño, es recomendable despertarlo para no prolongar el ayuno. Existe un sueño activo con movimientos de los miembros del bebé y otro tranquilo donde descansa relajado, su respiración puede ser irregular. A medida que el niño crece va cambiando paulatinamente su ritmo de sueño, permaneciendo mayor cantidad de horas despierto.

Algunos consejos en relación al sueño:

- **Acostar al bebé boca arriba:** durante el primer año de vida se recomienda esta posición al dormir, ya sea de noche o en las siestas. El niño debe recostarse sobre un colchón firme, sin almohada y con los pies en contacto con la cuna. La cabeza, los brazos y las manos deben quedar por fuera de las sábanas para evitar que el bebé se deslice debajo de ellas y corra riesgo de asfixia.
- **Seguridad de la cuna:** los barrotes deben tener 60 cm de alto y 10 cm de separación entre cada uno de ellos. Se desaconsejan los peluches y juegue-



tes en la cuna como también los móviles por encima de la misma, ya que el bebé no tiene desarrollados aún los reflejos para quitar estos objetos en caso de que cubran su cara.

- **Ubicación:** el bebé debe dormir en su cuna ubicada al costado de la madre preferentemente hasta los seis meses de vida. Esta cercanía facilita la lactancia a demanda. En caso de que la casa cuente con más de una habitación, es recién después de esa edad que se aconseja mudar la cuna ya que en este momento el niño puede pasar varias horas sin alimentarse.

Que el niño duerma en la misma cama de los adultos (colecho), se desaconseja sobre todo cuando la madre es fumadora, obesa, toma medicación para dormir, el bebé es prematuro o es mayor a seis meses.

Las medidas a tomar en cuanto al sueño seguro disminuyen el riesgo de muerte súbita del lactante (muerte repentina e inexplicable de un niño menor de un año).

- **Hogares de crianza:** en esta situación en la que cohabitan varios niños, se aconseja que cada uno tenga su cuna (o cama en el caso de los mayores). Debe quedar espacio entre las camas para que se pueda pasar entre ellas y entrar al cuarto fácilmente. Si se usan cuchetas para los niños mayores, estas no deben tener más de dos pisos y deberán contar con barandas para evitar caídas.

La ropa de cama debe estar limpia por lo que debe tener un recambio frecuente.

Chupete

Si se utiliza el chupete se aconseja que sea luego de que el bebé haya adquirido una succión adecuada del pecho o tenga buena técnica de alimentación con mamadera (en caso de no contar o estar contraindicada la lactancia materna). Por esto, se espera hasta alrededor del mes de vida para su incorporación.

La tetina debe ser de forma anatómica, o sea, lo más parecida a la forma del pezón. Vienen de diferentes materiales como los de látex, que son suaves, flexibles y resistentes, y los de silicona, que tienen mayor duración.

Se recomienda que el chupete tenga una sola pieza, debe cubrir toda la boca del bebé y contar con orificios laterales y anillo.

El portachupetes debe tener tira corta y broche para sujetarlo a la ropa del niño, evitar que rodee el cuello, NO utilizar alfileres de gancho con este propósito.

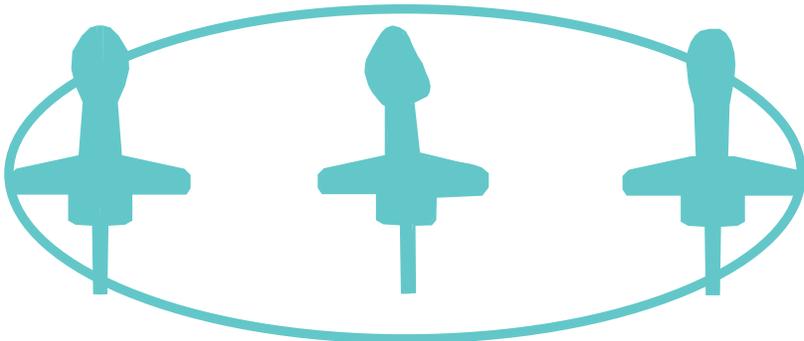
No deben colocarse miel ni otros dulces al chupete ya que pueden contraerse enfermedades graves además de caries.

Para limpiarlo es suficiente lavarlo con agua segura (NO CHUPARLO).

Se prefiere usarlo por un tiempo limitado, al año de vida solo durante el sueño y retirarlo alrededor de los 18 meses. El uso prolongado favorece las malformaciones dentarias, otitis, llagas, o infecciones.



Tipos de chupetes (vista lateral)



plano simétrico

anatómico

gota



redondo o cereza

Los chupetes plano simétrico, anatómico y gota son tres variantes del diseño anatómico propiamente dicho, según los especialistas, los cuales resultan ser los más apropiados; el chupete redondo se lo denomina también “chupete de entretenimiento” y no estaría recomendado.

3. Higiene personal

Es importante que los niños creen hábitos saludables relacionados a la higiene y al cuidado personal desde pequeños, para que de esta manera perduren en el tiempo y se conserven el resto de la vida.

Baño en el recién nacido

¿Cuándo realizar el primer baño? Se recomienda 24 hs después de la caída del cordón umbilical. Antes de que esto ocurra se puede higienizar al bebé con paños húmedos sin sumergirlo en el agua.

¿Qué es el cordón umbilical y qué cuidados requiere?

El cordón umbilical es el medio por el cual el bebé se alimentó y oxigenó mientras estuvo en la panza de la mamá. Este cordón es cortado cuando el niño nace y se espera que el muñón remanente caiga entre los 10 y los 21 días de vida. Hasta que esto ocurra es importante la higiene adecuada del mismo. Se aconseja que se mantenga lo más limpio y seco posible (no mojarlo). Puede utilizarse una gasa con alcohol 2-3 veces por día para limpiar la base del cordón, aunque las recomendaciones actuales aconsejan que se seque naturalmente para que tarde menos en caer. **No** cubrirlo con vendas y tratar de doblar la parte de arriba del pañal hacia abajo, destapando el ombligo para que quede expuesto al aire.



Recomendaciones para el baño adecuado del niño

- Frecuencia diaria o cada dos días luego de la caída del cordón.
- Tener al alcance de la mano los elementos necesarios (toalla-pañales-jabón-ropa limpia).
- Temperatura adecuada del agua: 36°. Es práctico colocar el codo del adulto en el agua para constatar que no queme antes de sumergir al niño.
- Poca cantidad de agua en la bañera y nunca dejarlos solos ya que con pocos centímetros el niño puede ahogarse.
- Utilizar jabón neutro (blanco en pan, sin perfumes).
- Evitar corrientes de aire.
- Tratar de respetar una rutina en el horario del baño.
- No olvidar lavar y secar bien pliegues y genitales.
- No usar cremas, perfumes, talcos o colonias.

Uñas: cortar con tijera, alicate o limar según con lo que la persona se sienta más segura, para evitar las lesiones de la piel que rodea la uña y así prevenir infecciones.

Higiene bucal

Las caries son producidas por bacterias que se depositan en los dientes, esto se ve favorecido cuando se consumen azúcares y no se realiza una higiene bucal adecuada.

Se recomienda:

- Utilizar una gasa húmeda para limpiar encías antes de la erupción del primer diente (sobre todo luego de que el bebé se alimenta).
- Masaje en encías (disminuye las molestias cuando erupcionan los dientes). No se deben utilizar preparaciones anestésicas.
- Cepillar al menos dos veces al día, se prefiere antes de dormir y luego del desayuno. Se aconsejan cepillos de cerda suave y mango largo para limpieza adecuada de toda la dentadura.
- Pasta dental luego de los 2 años.
- Con supervisión de un adulto hasta los 6-8 años (antes de esta edad a los niños les cuesta coordinar los movimientos para cepillar correctamente todas las caras de las piezas dentarias).
- Evitar uso de mamadera con líquidos azucarados, sobre todo antes de dormir (por la noche se secreta menos saliva y se favorece la formación de la placa bacteriana luego del consumo de cualquier alimento).

¿Cómo lavarse bien las manos con agua y jabón?

1



Mojarse las manos y cerrar la canilla para no desperdiciar agua.

2



Enjabonarse las manos y frotarse las palmas, los dorsos, entre los dedos y las muñecas, durante 15 o 20 segundos.

3



Enjuagarse bien las manos.

4



Secarse las manos con una toalla de tela o papel, un secador de aire caliente o sacudirlas y agitarlas hasta que se sequen.

En los baños públicos, usar la toalla de papel también para cerrar la canilla y abrir la puerta para salir.

4. Pañales, vestimenta y control de esfínteres

Debemos saber que al nacer el bebé elimina su primera caca (meconio), de color negruzca y de característica gomosa, en las primeras 24 hs de vida. El color va variando del verde al amarillo a medida que el niño crece. Los recién nacidos ensucian entre 6 y 8 pañales diarios, esto nos sirve para comprobar que está hidratado y bien alimentado.

El cambio del pañal es una instancia para el contacto y la estimulación del bebé.

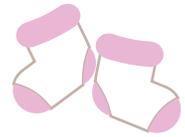
Recomendaciones

- Utilizar cambiador de material fácil de limpiar.
- Preparar los elementos necesarios, previo al cambio de pañales (óleo calcáreo, algodón, muda de ropa limpia).
- Higiene con algodón y óleo calcáreo o aceite de cocina (así se forma una capa que protege la piel del bebé previniendo las dermatitis). No lavar con agua en cada cambio de pañal ya que la piel se irrita y se lesiona.
- Elegir el tamaño adecuado (holgado) de pañal, deben caber uno o dos dedos entre el pañal y el abdomen del bebé.
- Mantener seco y limpio al bebé, cambiar los pañales lo más pronto posible luego de que se ensucie (con pis o caca). No olvidar de higienizar los pliegues.
- Reconocer las dermatitis. Son lesiones inflamatorias de la piel que pueden provocar sarpullido o brote de color rojo brillante, áreas descamativas de color rojo vivo en la zona genital, en los casos más severos pueden observar se ampollas, úlceras, pus. (*imágenes*)



Consultar con el médico el uso de cremas adecuadas en caso de que sea necesario. No se recomiendan talcos ni maizena.

Vestimenta



- Elegir en lactantes ropa de algodón y de colores claros en contacto con la piel.
- Gorros en recién nacidos.
- No sobreabrigar (colocar una prenda de algodón más de la que usa el adulto).
- Medias y pantalones que no ajusten.
- Hasta los 6 meses se prefiere lavar la ropa con jabón neutro ya que la piel de los bebés es muy sensible a los productos químicos y perfumes.

Control de esfínteres (Dejar los pañales)

El control de esfínteres depende de un complejo sistema que requiere un tiempo de maduración adecuado y está muchas veces condicionado por pautas culturales. Se recomienda comenzar el entrenamiento del control de esfínteres alrededor de los dos años de vida, momento en el cual los niños adquieren mayor independencia, obtienen logros en el desarrollo que permiten que se comprenda lo que expresan y entienden lo que se les pide, desde el área motora pueden caminar y mantenerse sentados en una sillita.

Se aconseja que este momento no coincida con otras situaciones estresantes (mudanzas, separaciones, nacimiento de un hermano).

El niño va madurando con respecto al control de esfínteres y se pueden diferenciar 4 etapas:

1. El niño percibe y puede transmitir: "me hice pis, me hice caca".
2. Luego puede percibir y transmitir que está por hacerse pis o caca, pero no puede controlar ni retener.
3. Más adelante puede retener y decidir la expulsión: "quiero hacer pis".
4. Finalmente decide por sí mismo ir al baño.

Conviene que el control de esfínteres se realice en forma progresiva. **Se requiere paciencia, no imponer castigos y felicitar al niño en sus logros** entendiendo que es un proceso que requiere madurez física y del desarrollo intelectual del mismo.

Algunos consejos útiles

- Utilizar pelela (muchos chicos tienen miedo al inodoro), ésta debe estar en el baño siempre.
- Los adultos deben estar atentos a los pedidos del niño. Cuando pide ir al baño o lo manifiesta a través de gestos hay que tratar de llevarlo en ese momento para que no se cree confusión sobre las pautas establecidas.
- En un principio se controlan los esfínteres durante el día y luego de un tiempo por la noche. Es habitual que primero controlen hacer caca y luego pis.
- Existen normalmente períodos de regresión transitorios a etapas anteriores durante el aprendizaje, esto no hay que vivirlo con angustia, entendiendo que es un proceso dinámico donde hay que acompañar al niño.
- Se recomienda que los chicos jueguen en este período chapoteando en el agua, trasvasando líquidos, utilizando plastilinas o con barro. Es aconsejable que deje que se ensucien ya que estos juegos también estimulan el control de esfínteres.
- Uso de ropa cómoda, que sea práctica para que ellos mismos puedan quitársela al ir al baño.
- En esta etapa es esperable que los niños se constipen, se recomienda ofrecer dieta rica en fibras para que la materia fecal sea blanda y no lastime la región anal, esto provocaría dolor al defecar y como consecuencia mayor constipación.

Juego y Lectura

Desde que nacen los niños pueden jugar. Es importante adaptar el juego según sus edades y los juguetes deben ser suaves, fáciles de agarrar, livianos, lavables, no inflamables, no tóxicos, irrompibles y durables. Siempre debemos pensar en que sea divertido pero seguro para evitar lesiones.

Los niños juegan y se divierten con muchas cosas. Necesitan jugar para crecer sanos y fuertes.

El juego es un derecho, una herramienta de socialización, por lo que resulta indispensable para el desarrollo intelectual, motor y afectivo del niño.

A través del juego exploran y entienden el mundo que los rodea; sirve para conocer y dominar las partes del cuerpo; es su medio de expresión y manifestación de emociones.

Se estimula la convivencia con niños de su misma edad, estableciendo vínculos con personas, objetos y situaciones.

Es un momento de aprendizaje.

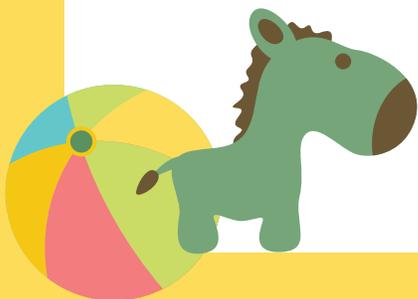
Gozar de buena salud implica también poder jugar.

Contarles cuentos o leerles libros a los niños es un modo de jugar con ellos, divertirse juntos, estimular su curiosidad, desarrollar su inteligencia, demostrarles cariño.

Leerles cuentos a los chicos desde etapas muy tempranas de la vida incrementa el desarrollo de su inteligencia, de su pensamiento, del lenguaje y la comunicación. Leer con ellos es también conocer otros mundos, otras formas de vida.

Recomendaciones

- Inventar historias juntos
- Leerle cuentos
- Compartir anécdotas familiares



¿A qué jugar?

0-1 año

Los bebés recién nacidos disfrutan escuchando la voz de su mamá, les gusta la música, el canto, los objetos con sonidos agradables así como los de colores fuertes y brillantes que se mueven. A partir de los 3 meses en adelante una colchoneta en el piso con juguetes seguros (tipo gimnasio) es el lugar ideal para que se desarrollen. A los 6 meses se les pueden proporcionar juguetes adecuados y seguros: como pelotas, muñecos de texturas suaves y blandas, juguetes musicales que puedan hacer funcionar de manera sencilla.

El contacto físico es importante en todo momento: cosquillas, hacer sonidos de animales, jugar con sus manos, deditos,, piernas o brazos, leer cuentos empleando distintas voces o jugar con Títeres.

1-2 años

Al final del primer año comienzan el juego con otras personas. Entre el año y el año y medio son muy activos.

Ejemplos: Juegos de encastre, libros de colores brillantes, con objetos grandes y simples, que tengan texturas y puedan llevarse a la boca, tirarlos.

3-4 años

Incorporan muñecos y animales, imitan tareas de los más grandes y las del hogar.

Les interesan los libros con imágenes de niños en situaciones familiares o con figuras de animales. Disfrutan con historias cortas y les encanta que se las repitan muchas veces.

Al comienzo les gusta estar en brazos durante el relato. Comienzan a elegir los cuentos que quieren escuchar.

5-7 años

Se agrega el juego de roles. Comienza la exploración sexual como algo normal en su desarrollo. Mientras les están contando un cuento, les gusta interrumpir y contar cómo sigue, hacer comentarios sobre los personajes y situaciones.

Les gusta mucho estar con otros niños. Pueden crear mundos imaginarios.

Aprenden a jugar con reglas y generalmente quieren ganar.

Continúa el gusto por los textos simples y de fácil memorización.

Les gustan mucho las fábulas y narraciones con humor, equivocaciones y situaciones absurdas.

Al empezar la escuela es importante no perder el espacio de lectura ganado, ya que es un momento de encuentro familiar.

7-8 años

Comienza la habilidad en los juegos de proeza.

Mediante la lectura en familia, se pueden compartir los miedos y angustias que surjan relacionados al desarrollo o a situaciones cotidianas.

8-10 años

Comienza el interés por personas mayores.

Gusto por la lucha, carrera, fútbol, mancha, escondidas, etc.

11-12 años

Período de gran estabilidad psíquica y física.

Mayor integración grupal. Nenes con nenes y nenas con nenas.

JUEGO REGLADO de mayor complejidad.

Comienzo de la pubertad.

Ambiente saludable y cuidados del verano

El ambiente es todo lo que nos rodea: aire, suelo, agua y lo que estos elementos contienen; es la casa, el barrio donde todos vivimos, la escuela y nuestro lugar de trabajo. Muchas veces maltratamos el ambiente sin darnos cuenta y esto impacta fuertemente en nuestra calidad de vida, afectando principalmente y en primera instancia a los niños.

¿Por qué los niños son más vulnerables a las amenazas ambientales?

Hay varias razones que explican esto:

- Están en período de crecimiento y desarrollo por lo cual la contaminación que los rodea los afecta más.
- Suelen estar (y respirar) más cerca del piso, jugando y haciendo cosas correspondientes a su edad (gatear, tomar objetos del suelo, chupetearlos, etc).
- Pasan más tiempo al aire libre.
- No reconocen los peligros.

¿Qué es la contaminación?

Es la presencia en el ambiente de agentes químicos, físicos o biológicos de manera tal que puedan ser dañinos para la salud y bienestar. Es entonces, cualquier cambio negativo que altera los componentes del ambiente (agua, aire, suelo) afectando negativamente a los seres vivos. Generalmente los causamos nosotros mismos (con nuestras prácticas habituales de higiene, cuidado del hogar y manejo de la basura), por los animales de compañía, y por la manera que utilizamos la electricidad, autos, plásticos, pesticidas, etc.

¿Qué es la exposición?

La exposición es el contacto de una población o individuo a un agente contaminante.

¿Qué podemos hacer?

Es posible hacer más saludable nuestro ambiente; para eso necesitamos saber qué hacer, mejorar nuestras prácticas cotidianas, cómo cuidarnos y cuidar a los demás.

Medidas para el hogar

Aire: El aire que respiramos se puede contaminar por causas ajenas al hogar como escapes de los motores de vehículos, gases y polvo emanados por fábricas, basurales a cielo abierto, fumigaciones con productos tóxicos, incendios o quema de residuos; o por causas propias del hogar como el humo de tabaco, el uso excesivo de espirales o insecticidas, la presencia de polvo o humedad, caspa y/o pelo de animales.

La contaminación del aire puede afectar la salud de las personas, principalmente las vías respiratorias, es por eso que se recomienda:

- **No fumar.** De hacerlo, no realizarlo dentro de la casa, ni en lugares cerrados como el baño o la cocina ya que los componentes del humo de cigarrillo son más de 3000 y contienen más de 50 sustancias cancerígenas reconocidas y tóxicos como cianuro y tolueno. Si no se ventila apropiadamente permanece en el ambiente por 4 días, queda impregnado en la ropa, en las manos, en el pelo y en la barba, por lo que es de vital importancia el lavado de manos y cara (para aquellos que tienen barba o bigote) y el cambio de ropa después de fumar y antes de estar en contacto con los niños.
- Para no levantar el polvo acumulado, se recomienda limpiar los muebles y el piso con trapos húmedos.
- Abrir todos los días las ventanas para ventilar.
- **No** utilizar braseros para calefaccionar los ambientes, esto consume el oxígeno y puede generar intoxicación por monóxido de carbono.
- A la hora de rociar con insecticidas, es importante primero hacer salir a las personas y animales del lugar, luego cerrar puertas y ventanas, esperar unos minutos y posteriormente ventilar el ambiente antes de volver a usarlo.

Agua: El agua para consumo (beber, comer, bañarse, cepillarse los dientes) debe ser potable. **Si existen dudas sobre la calidad del agua, esta debe ser tratada potabilizándola.**

¿Qué es el agua potable?

Es aquella que es transparente (incolora), sin olor (inodora) y a la que se le haya aplicado algún tratamiento de purificación como hervir o clorar.

Es importante cuidarla utilizándola de manera segura y racional (no dejar abiertas las canillas, reparar las que están goteando, baldear en vez de usar manguera para limpiar, etc.).

Puede contaminarse por arrojar basura, pesticidas o productos químicos a ríos, lagos y mares que dañan las fuentes naturales de abastecimiento de agua; así como por la contaminación de las aguas subterráneas (napas) por el inadecuado desagote de cloacas, filtraciones de pozos ciegos o escurrimiento de productos tóxicos utilizados en el suelo. Los basurales a cielo abierto también son una fuente importante de contaminación.

¿Cómo potabilizar el agua?

Existen dos maneras seguras de hacerlo:

- **Hirviéndola:** Se coloca agua en un recipiente limpio que va al fuego hasta que rompa hervor (burbujas grandes en la superficie). Es importante NO apagar inmediatamente el fuego, si no dejar que la ebullición dure 2-3 minutos; luego dejar enfriar sin destapar.
- **Clorándola:** Agregar 2 gotas de lavandina por litro de agua a consumir, agitar y dejar reposar 30 minutos antes de usarla.

Manejo de los residuos

Son materiales de desecho producidos por las personas en los hogares. Existen 2 clases: lo que se pudre -orgánico- (restos de comida, cáscaras, yerba, etc.); y lo que no se pudre – inorgánico- (envases plásticos o de vidrio, papel, chapas, etc.). Al ser acumulados a cielo abierto dañan el medio ambiente contaminando el agua, el aire y el suelo; generan mal olor y favorecen la proliferación de insectos y roedores.

Por ello es muy importante no acumular basura adentro ni cerca de la vivienda.

Los recipientes de basura deben ser impermeables, lavables y tener una tapa que los cubra.

Manejo de la basura en el hogar

La basura siempre está contaminada, por eso es importante mantenerla en un lugar separado de los alimentos y que esté preferentemente tapada. Se recomienda tirar la bolsa todos los días, aunque no esté llena y lavar el tacho con agua y lavandina antes de colocar una nueva bolsa. Sacar la basura en bolsas cerradas un rato antes de que pase el camión de recolección.

Los pañales con materia fecal deben ser desechados en bolsas cerradas al tacho de basura. Es imprescindible lavarse las manos después de tocar la basura.



Cuidados del Verano

Protección solar

Una buena protección de la piel durante los primeros años de vida es muy importante. Los efectos causados por las radiaciones ultravioletas (UV) **son acumulativos** a lo largo de toda la vida y la piel de los niños es más susceptible de ser dañada por el sol. Existe mayor riesgo de producirse quemaduras, golpes de calor y hasta incluso cáncer de piel.

¿Cómo cuidarnos?

Todos debemos tomar conciencia. Es necesario provocar cambios de hábitos frente al sol, como el **USO REGULAR DE PROTECTORES SOLARES desde LA INFANCIA**, selección del horario de exposición, etc. Estas medidas **PUEDEN DISMINUIR LA INCIDENCIA DE CÁNCER DE PIEL EN UN 80%**.



¿Qué debemos hacer?

- Elegir la sombra
- Usar ropa clara como fotoprotección (gorros, sombreros, anteojos, remeras).
- Evitar el sol entre las 11 y 16hs.
- No exponer en forma directa al sol a menores de 1 año.
- Utilizar protectores solares a partir de los 6 meses.
- Aplicar sobre la piel protector solar con FPS 30 o 45, 30 minutos antes de exponerse al sol.
- Renovar la aplicación cada 2 hs, luego del baño o transpiración importante.
- Recordar que las nubes dejan pasar los rayos UV. La arena, el agua y la nieve aumentan la acción de los mismos.

Riesgos de una exposición solar inadecuada

QUEMADURAS

Reacción de la piel a las radiaciones UV: inflamación, dolor, enrojecimiento. Puede producir lesiones permanentes e irreversibles en la piel. Incrementa el riesgo de cáncer de piel.

GOLPE DE CALOR

(cansancio, fiebre, dolor de cabeza, sed, deshidratación)

Producido por excesiva exposición solar y a altas temperaturas.

Tienen mayor riesgo: Menores de 5 años, mayores de 65 años, personas con sobrepeso u obesidad, exposición durante actividad física intensa, personas que padecen alguna enfermedad crónica o que utilizan determinados medicamentos.



Prevención del golpe de calor

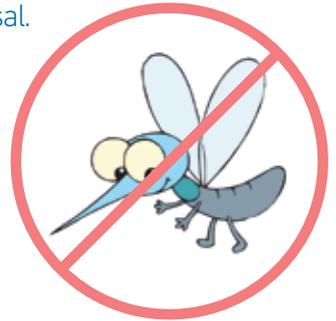
- Ingerir abundantes líquidos
- Permanecer bajo la sombra
- No exponer a los niños al sol entre las 11-16hs
- Usar protector solar y ropa clara y liviana como fotoprotección
- Mantener en ambientes frescos. Si hace más de 35° realizar baños de agua fresca
- No realizar actividad física en horario de mucho sol o altas temperaturas

Dengue

Es una enfermedad transmitida por el mosquito **Aedes aegypti**. Se presenta parecido a una gripe, con fiebre alta, dolor de cabeza, dolor detrás de los ojos, pero SIN congestión nasal.

¿Cómo se contagia la enfermedad?

Se adquiere por la picadura de un mosquito infectado. No se contagia de una persona a otra, ni a través de objetos o leche materna.



¿Cómo lo prevenimos?

Eliminando los lugares donde el mosquito pone sus huevos, principalmente los envases que acumulan agua, vaciar los bebederos de animales y floreros diariamente. Utilizar repelentes que contengan DEET (NN-diethyl-m-toluamide) en niños mayores de 6 meses de edad, aplicándolo en las manos del adulto primero y luego distribuirlo en el niño, evitando colocarlo en ojos, boca, manos, pies o piel lastimada.

Proteger la cuna o cochecito del bebe con una red tipo tul.

No se recomienda el uso de PROTECTORES SOLARES EN LA MISMA FORMULACIÓN con el repelente ya que disminuye la potencia del protector.

Animales de compañía

El vínculo que establece un niño con un animal ayuda a desarrollar sus capacidades de relación y cuidado a otro ser viviente y más adelante de responsabilidad.

El contacto entre el niño y el animal debe ser siempre supervisado por un adulto que oriente al niño.

Es recomendable la incorporación paulatina de tareas relacionadas al cuidado de los animales:

- Entre los 3 y 4 años, se le pueden dar pequeñas tareas, como jugar con la mascota a una determinada hora.
- A partir de los 10 años se les da más responsabilidad: darle de comer, llenarle el cuenco del agua o sacarlo a pasear (correa y bozal).

¿Qué hacer para prevenir las Mordeduras?

Es recomendable:

- ENSEÑARLE al perro que el niño es más importante. Por ejemplo: al llegar a la casa, saludar primero al niño y luego al perro.
- Enseñarle a los niños a NO ACERCARSE a perros extraños.
- NO MOLESTAR cuando los perros están comiendo.
- NO ACERCARSE a perros cuidando a sus crías.
- PEDIRLE PERMISO al dueño antes de tocarlo.
- Si un perro se acerca QUEDARSE QUIETO, SI ES ATACADO, enrollarse y cubrirse cara y cabeza.
- NO COMER delante de un perro.
- Es importante que el perro duerma en su cucha.

¿Qué hacer ante una mordedura?

- Lavar con abundante agua y jabón.
- Realizar una consulta médica lo antes posible.
- Llevar el carnet de vacunación del niño.
- Constatar el estado de vacunación del animal (por eventual necesidad de vacuna antirrábica).





Comunicarse con el Centro Antirrábico Hospital Durand

Teléfonos: 4982-5555/5655/1050

Teléfono Guardia: 4981-2790 ó 4982-5555/1771 para la aplicación de la vacuna antirrábica de ser necesario.

Comunicarse con el Instituto Pasteur para asesorarse sobre el animal

Teléfono: 4982-6666 Teléfono Guardia: 4982-6666

TV, internet y teléfonos celulares

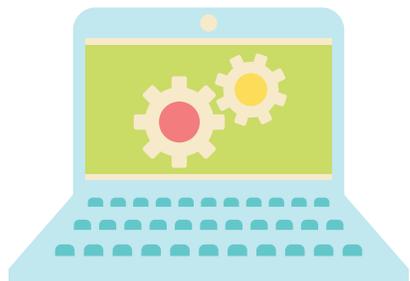
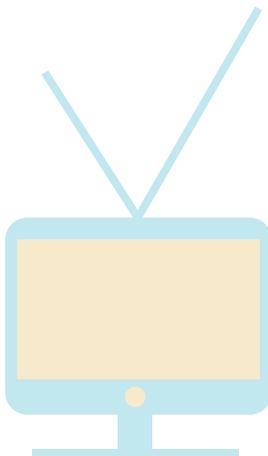
¿Qué es Internet?

Es una red gigante de computadoras que conecta gente e información por todo el mundo.

Los niños aprenden a manejar computadoras desde muy pequeños. Sin embargo, requieren de la experiencia de un adulto sin importar los conocimientos tecnológicos que éste posea.

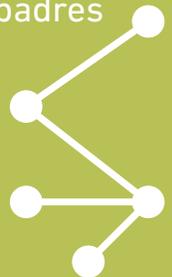
Usos según edad

- De 2 a 4 años: La actividad en línea **siempre es junto a los padres.** (videos de dibujos animados, películas, juegos, etc.)
- De 5 a 6 años: Comienzan a explorar la web por sí mismos.
- De 7 a 8 años: crece el interés y es normal que busquen formas de eludir los límites.
- De 9 a 12 años: "expertos en línea". Buscan información, descargan música, juegan, chatean, etc.
- De 13 a 17 años: normalmente conocen las herramientas mejor que sus padres. Utilizan e-mail, redes sociales como facebook, aplicaciones, youtube, vimeo para ver películas y videos, twitter, etc.



Recomendaciones para el uso seguro de Internet:

- Los chicos deben usar Internet con la supervisión cercana de un adulto responsable.
- La computadora debe estar ubicada en un lugar común del hogar y con la pantalla a la vista.
- Es recomendable compartir, navegar y chatear junto a los niños.
- Enséñeles a consultarlo antes de dar información personal.
- Elija un sitio adecuado para niños como “página de inicio”.
- Arme y supervise una lista de sitios favoritos.
- Utilice el “Asesor de Contenidos” para bloquear lo que considere inapropiado.
- Hable de sus amigos y actividades en línea del mismo modo que lo hacen sobre el mundo real.
- Practique un comportamiento responsable; es importante dar el ejemplo.
- Comunique a los niños que usted estará al tanto de sus actividades en línea.
- No abrir cuentas privadas de e-mail, redes sociales etc. antes de los 12 años. Pueden iniciarse con una a la que los padres también tengan acceso.
- Limite el tiempo de uso de la computadora.



Recomendaciones para ver televisión

- Participe en la selección de los programas que ven los niños y los adolescentes;
- Mire televisión junto a ellos y discuta los contenidos para estimular la crítica de lo que se ve.
- Aproveche programas controvertidos para abordar temas sobre los valores de la familia, violencia, drogas, alcohol, sexo, etc.;
- Evite que los niños menores de 2 años vean televisión;
- Limite el tiempo frente a la pantalla a 1-2 horas por día;
- Evite los programas con alto contenido de violencia;
- No coloque la televisión en el cuarto de los niños.



Recomendaciones para el uso seguro del celular

El celular fue evolucionando en las últimas décadas y hoy en día es un aparato con muchas funciones que en sus versiones más desarrolladas es casi como una computadora. No sólo sirve para hablar, nos acompaña en innumerables actividades y nos genera en ocasiones dependencias difíciles de superar. Aquí algunos consejos para su buen uso por parte de adultos y chicos:

- Si se decide entregar un celular a los niños explíqueles la razón de su uso (mantenerse comunicados cuando los adultos responsables no se encuentren con ellos), a quiénes debe llamar o atender y a quiénes no. Tengamos en cuenta que los adultos somos ejemplo de los chicos y muchas veces nos imitan. Por otra parte será difícil ponerle límites en este sentido si observan en nosotros conductas contrarias a lo que les indicamos.
- El modelo de celular aconsejado es aquel que sea útil, convencional y con funciones básicas. No hace falta que sea el de última generación.
- Es importante enseñarles que no deben dar su número de celular ni otros datos personales a extraños.
- Ajustar el uso del celular en tiempo. Se suele estar muchas veces al día mirando el celular esperando alguna novedad o simplemente por aburrimiento. Esto puede producir "fatiga digital". Por lo que es recomendable desconectarse durante un buen tiempo del día y fundamentalmente antes de ir a dormir.
- Limitar el uso del celular en espacio: no se puede usar el celular en cualquier lugar. En los momentos sociales, almuerzos, cenas, espectáculos, clases, lugares pequeños con mucha gente, etc. Aunque sea solo para leer o mandar un mensaje.
- Cuidado con las distracciones: el celular demanda atención por lo que no corresponde realizar algunas actividades con el aparato (escribir o leer un mensaje, almacenar un número, etc.) en simultáneo con cualquier otra (por más sencilla que pueda parecer; por ejemplo caminar). Las distracciones generan accidentes.

- Las conversaciones son privadas. Por más lindo o simpático que sea el contenido, los demás no tienen por qué estar escuchando. En lugares públicos o con presencia de terceros lo más conveniente es dejar la conversación para otro momento.
- Al llamar a una persona (por más que sea alguien de mucha confianza) hay que tener en cuenta: presentarse, preguntar si tiene la disponibilidad para la conversación y recién ahí comentar el motivo de la llamada. A veces pensamos que el receptor está en las mismas condiciones que nosotros y no sabemos realmente qué es lo que está haciendo.
- Adecuar el tono de aviso (ringtones) a un volumen que no moleste a los demás. Es recomendable que el sonido de los “ringtones” tenga un volumen moderado y siempre que sea posible silenciarlo y colocar la función de vibración.

Vale la pena recordar

- Limitar el tiempo de uso. Incluso es recomendable poner un horario de veda (entre las 20.30 y las 7.30 por ejemplo). Puede cambiarse los fines de semana.
- Si va a la escuela, se queda en la mochila.
- Sugerir siempre que es preferible la comunicación persona a persona que a través de mensajes. Los chicos deben incorporar habilidades discursivas.
- Si se escribe un mensaje, que sea considerando el interlocutor. No es lo mismo que el destinatario sea un compañero que un adulto. Si bien los mensajes y el chat pareciera que tienen normas propias, tratar siempre de cuidar las convenciones de escritura (acentos, puntuación, ortografía, etc).
- Recordar siempre que tanto el aparato como cualquier uso (llamada, mensajes, chat, etc.) tiene un costo.
- No usar esta tecnología para mentir, engañar o maltratar a otro. El celular no da ni anonimato ni impunidad. Se deben tener los mismos principios de acción que en forma presencial
- No enviar textos, correos electrónicos, ni decir nada a través de este dispositivo que no dirían en persona.
- Si se va a fotografiar o a filmar a alguien (amigos, profesores, etc.), avisar y pedir permiso siempre.
- No enviar o recibir fotografías de partes privadas o las partes privadas de alguien más. Esto puede dañar a otros y/o a uno mismo. Nunca se sabe el alcance que tienen las comunicaciones.

RECUERDE:

- Comparta tiempo de T.V. e Internet con sus hijos.
- Evite que la pantalla se transforme en la niñera.
- Limite el tiempo frente a cualquier pantalla a 1-2 horas por día.
- Estimule otras actividades como los juegos y la lectura.

II. Buenos tratos

¿A qué llamamos buenos tratos en la infancia?

Se refiere a tratar a los niños con amor, respetando sus necesidades según su edad, tratando de comprenderlos con cariño y paciencia respetando sus derechos. Estos fueron ratificados por la Convención Internacional de los Derechos del Niño, Niña y Adolescentes (y forma parte de nuestra Constitución Nacional) y como adultos es nuestro deber respetarlos y hacer que se cumplan.

Es habitual que cuando uno piensa en “maltrato” se imagina solo el físico (golpes, cachetadas, tirones de pelos, pellizcones) pero existen otras situaciones que sin conocerlo también son maltrato: verbal (gritos, palabras agresivas como tonto, idiota, loco, etc.), emocional, o cuando no se cumplen los derechos que mencionamos antes. Es decir, que pueden ser por acción u omisión.

Algunas necesidades de los niños son:

- Recibir amor.
- Ir a la escuela.
- Que los adultos cuiden de su salud.
- Tener tiempo libre.
- Jugar.

¿Por qué se dan los malos tratos?

Son muchos los motivos, puede ser por desconocimiento de derechos, naturalización o repetición de modelos de crianza inadecuados (un padre o madre que fue maltratado/a de niño), estrés en padres o encargados de crianza, falta de tiempo, desconocimiento de pautas y necesidades evolutivas (por ejemplo enojarse cuando un niño está aprendiendo a dejar pañales y se moja en la cama, o cuando un bebe llora), desconocimiento de otros modos de poner límites, vulnerabilidad del niño que facilita que el adulto con dificultad para manejar sus impulsos se descargue en él, cuando el niño no cumple las expectativas de los padres, etc.

Mitos y verdades sobre maltrato infantil

- **Algunos creen** que los padres pueden hacer con sus hijos lo que quieran. **En verdad** es responsabilidad de la familia cuidarlos y educarlos sin recurrir a la violencia.
- **Algunos creen** que los niños necesitan mano dura ya que de otro modo no aprenden. **En verdad** la violencia no enseña, produce desconfianza y genera más violencia.
- **Algunos creen** que sólo se debe actuar si los niños sufren daños físicos graves. **En verdad** cualquier forma de maltrato atenta contra los derechos del niño y todos estamos obligados a hacer algo al respecto.
- **Algunos creen** que los padres y madres que maltratan a sus hijos merecen ser castigados. **En verdad** es nuestro deber como sociedad proteger a los niños y ayudar a la familia a superar sus dificultades.
- **Algunos creen** que todas las personas que fueron maltratadas de niños serán maltratadoras de grande. **En verdad** el modelo de violencia puede modificarse.

Recomendaciones

- Poner límites a los niños es también una manera de cuidarlos y tratarlos bien.
- No significa ser autoritarios
- Ser padres/cuidadores es algo que se aprende, no siempre se sabe qué hacer.
- Muchas veces las personas que maltratan a los niños no tienen conciencia clara del daño que producen.
- Se pueden poner límites SIN maltratar.
- Los malos tratos pueden pasar desapercibidos.

III. Salud sexual

La educación sexual tiene que ver con aprender a expresar emociones y sentimientos, a reconocer y respetar valores como la amistad, el amor, la intimidad propia y ajena, a cuidarnos y cuidar a los demás. Cuando hablamos de sexualidad tendemos a pensar que se trata solo de relaciones sexuales, pero es mucho más que eso, es una cualidad inherente a las personas y se refiere a nuestro rol en la sociedad como hombres y mujeres, la orientación sexual, la forma de dar cariño y placer, el amor, la reproducción. Es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos, religiosos o espirituales.

Los niños desde muy pequeños tienen curiosidad, suelen preguntar varias veces lo mismo, para confirmar lo que les decimos, por eso es importante aprovechar ese momento para abordar el tema, sin diferirlo por mucho tiempo.

La curiosidad es normal, a las preguntas que nos hacen debemos responderlas con palabras que puedan entender de acuerdo a su edad y madurez, no explayándonos más allá de lo que nos preguntaron. Muchas veces es mejor utilizar respuestas concretas, sencillas, en el momento sin buscar excusas para no contestar; y si no conocemos alguna respuesta, explicarles que no lo sabemos pero que lo averiguaremos.

Es necesario que les hablemos con la verdad, incluso de aquellos temas que nos resultan difíciles, para que de esta manera sepan que cuentan con nosotros.

LA CURIOSIDAD NO ES MALA...

- Tocarse es una manera de conocer el propio cuerpo.
- El niño no lo asocia con el mismo significado que le dan los adultos, para él es una situación placentera de autoconocimiento.
- Hay que enseñarles a no hacerlo en público, respetando las partes íntimas.
- Si lo hacen todo el tiempo pueden lastimarse y sentir dolor.

La sexualidad según etapas:

0-1 año

En esta etapa, a través de los cuidados y las caricias hacia el bebé se crean lazos afectivos que serán necesarios para el desarrollo social y sexual. Es una etapa de descubrimiento del mundo exterior y de su propio cuerpo. A este período se lo llama etapa oral,

ya que la exploración de sí mismo y de lo que lo rodea es a través de su boca. Los bebés disfrutaban tomar el pecho materno, el contacto cuerpo a cuerpo cuando se les da el biberón, llevarse la mano, los pies u objetos a la boca, etc.

1-3 años

En esta etapa se les enseña las partes del cuerpo, incluidos los genitales, aprovechando momentos de la vida cotidiana (como el baño, o mientras se lo cambia). Para no transmitirles que las partes íntimas son vergonzosas, es mejor llamar a las cosas por su nombre (vulva, vagina, pene, pito, testículos) y no utilizar sobrenombres, apodos, o palabras graciosas.

Como dijimos, la sexualidad abarca nuestra identidad y rol en la sociedad, aproximadamente

a los 2 años los niños se pueden identificar por sus características físicas como nenas o nenes y aprenden lo que es ser "hombre o mujer" copiando nuestras actitudes y comportamientos. De allí la importancia de no estereotipar juegos, de no asociar colores y gustos con lo femenino o masculino (por ej: las niñas juegan con muñecas, los varones con la pelota, el color rosa es femenino, etc.). Tanto las niñas como los niños deben poder realizar juegos de imitación de tareas del hogar, de cuidado, los cuales ayudan a su desarrollo.

3-6 años

En esta etapa sienten mucha curiosidad por conocer su cuerpo y las diferencias con otros niños y niñas. Por esto tienen conductas autoexploratorias y estimuladoras (masturbación), que los ayudan a descubrirse y les generan placer. Se tocan para conocerse y aunque esto genera incomodidad en los adultos es importante entender que es algo normal para la edad sin retarlos para que no interpreten que la curiosidad y sexualidad son algo negativo. Es esperable que como un juego quieran también conocer cómo son otras personas; este es un buen momento para enseñarles el respeto por la intimidad propia y ajena.

Es importante explicarles que las partes íntimas son, por ejemplo, las que se cubren por la malla o ropa interior y que solo ellos o las personas que los cuidan por razones de higiene pueden ver o tocar.



6-9 años

Las conductas sexuales se hacen menos espontáneas y abiertas, pasando desapercibidas, por lo que lleva a considerar, erróneamente a esta etapa como de desinterés sexual o período de latencia. La energía se concentra en actividades sociales

como la escuela, el deporte, la lectura, entre otros. Al final de esta etapa, la conducta sexual incluye conversaciones sobre genitales, relaciones sexuales, masturbación, el uso de malas palabras y "chistes verdes".

Pubertad y adolescencia

En la pubertad y adolescencia se producen grandes cambios físicos y emocionales que pueden producir inseguridad y angustia. Como adultos es importante adelantarse a estos cambios brindándoles información clara y oportuna acerca del desarrollo normal.

Las niñas entran en la pubertad entre los 8 y 13 años y los primeros cambios que se observan son el desarrollo de las mamas y la aparición de vello en el pubis y axilas, seguido por la primera menstruación, el aumento de estatura y el ensanchamiento de las caderas.

En los niños entre los 10 y 15 años aumenta el tamaño de los testículos, la estatura, aparece vello en pubis, cara, brazos y piernas, se ensanchan los hombros, aumentan los músculos y cambia la voz. Es importante explicarles que cada persona es única y la edad de aparición de estas características varía; esto los tranquiliza.

En esta etapa surge el interés por el atractivo físico del otro y por cuidar y resaltar el propio.

Aparecen conductas tendientes a obtener placer en relación con el otro, o a través de la autoestimulación.

Es importante enseñarles a valorar sus cuerpos y reforzar los puntos positivos ayudándolos a tener confianza y seguridad en sí mismos, permitiéndoles comprender que los modelos físicos que impone la sociedad no siempre son reales.

Se debe dialogar sobre las relaciones sexuales y crear un ámbito de confianza para poder evacuar dudas. Es importante dar información sobre distintos tipos de métodos anticonceptivos, explicar sus diferencias y reforzar conceptos de prevención de enfermedades de transmisión sexual.

PARA TENER EN CUENTA...

A veces se piensa que, si se habla de métodos anticonceptivos, se está "empujando" a que los chicos o las chicas tengan relaciones sexuales. Esto NO es así.

Informarlos es protegerlos, es enseñarles a cuidarse y a cuidar a los demás.

El preservativo es el único método que, además de evitar un embarazo no deseado, previene las infecciones de transmisión sexual. Es importante usarlo en forma correcta.



En Hospitales y Centros de Salud

Existen servicios de consejería en salud sexual y reproductiva donde informarse y acceder gratis a los métodos anticonceptivos.

- La línea de Salud Sexual **0800-222-3444** brinda atención a toda la población y facilita el acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva en todo el país.
- En las guardias puede solicitarse la anticoncepción hormonal de emergencia.
- Las y los adolescentes tienen derecho a recibir información y métodos anticonceptivos incluso si concurren solos.
- En caso de interrupción del embarazo, es importante que la adolescente concorra de inmediato para ser atendida a fin de evitar infecciones que pongan en riesgo su vida.

RECORDAR...

- Prestar atención a lo que preguntan.
- Preguntarles qué piensan ellos.
- No es necesario responder rápido y mal.
- Hablemos con la verdad.

IV. Alimentación saludable

La alimentación de los niños es un aspecto sumamente importante de la salud. La adquisición de hábitos de alimentación saludables desde pequeños es un pilar clave para una vida sana.

Los alimentos contienen nutrientes: agua, proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales, que trabajan en conjunto de manera proporcionada para darnos energía suficiente que nos permita crecer y desarrollarnos sanamente. La base de una buena alimentación está garantizada al consumir todos los días alimentos de manera PROPORCIONADA.

El niño atraviesa varios períodos en función de su edad y capacidad neuromadurativa:

- 1-** Período Inicial: Lactancia materna exclusiva (de no ser posible, se utilizan sucedáneos como las "leches maternizadas" o fórmulas de inicio: todas las que llevan el N°1).
- 2-** Período de transición: Incorporación de la alimentación complementaria oportuna.
- 3-** Período de incorporación a las pautas familiares.

1- Período Inicial

Las propiedades de la leche materna son infinitas, tanto biológicas como afectivas y emocionales. Posee los nutrientes necesarios para alimentar al bebé durante los primeros 6 meses de vida; además transfiere defensas que lo protegen de las infecciones más frecuentes como la bronquiolitis y la gastroenteritis y fortalece el vínculo y la autoestima.



2- Período de transición

Se trata de un proceso que comienza cuando la leche materna sola ya no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales del bebé y por ende, otros alimentos sólidos y líquidos son necesarios además de la leche.

Gracias al desarrollo biológico y madurativo adecuado, los niños alrededor de los 6 meses son capaces de digerir y absorber otros alimentos distintos de la leche (semisólidos), se trata de una **transición que**:

- Aporta energía, proteínas y demás nutrientes
- Estimula su desarrollo psicosocial
- Crea patrones de horarios y hábitos alimentarios

¿Cómo darnos cuenta cuándo el bebé está preparado

para incorporar los semisólidos?

Diferentes procesos madurativos ocurren y nos dan una idea de que el niño está listo para comenzar con su alimentación complementaria que, sumados a la leche, le permitirán crecer de manera sana y fuerte.

Así veremos que desaparece el reflejo de sacar la lengua y logra mantenerse sentado solo; coordina (reconoce una cuchara y la prensa con sus labios); deglute sólidos y algo muy importante para el futuro, **diferencia sabores, texturas y colores**.

La erupción dentaria comienza también alrededor de los 6 meses.

¿Qué características deben reunir los alimentos que incorporamos?

Es importante que se incorporen en el momento oportuno, así como también se debe prestar especial atención en la preparación, que debe ser lo más higiénica posible. Los alimentos deben ser **nutricionalmente adecuados**.

Recomendaciones para una adecuada incorporación de semisólidos

- **Es importante tomarse el tiempo suficiente** para darle de comer al niño.
- La idea es estimularlo a comer, **NO forzarlo**.
- **Ofrecer varias veces la comida**. Los niños mientras están aprendiendo a comer a veces escupen, tiran o pierden interés por la comida.
- **La variedad y su aspecto son estímulos hacia la alimentación** (combinar alimentos según color, sabor, formas, texturas y temperaturas).
- Lavarle al niño muy bien las manos antes y después de comer ya que le gusta tocar la comida.
- Otorgarle su propio plato para poder cuantificar lo que come.
- **No darle de comer frente a la tele.**

¿Cómo empezar?

- Comenzar a darle una vez al día unas cucharaditas de papilla de cereales: arroz (bien cocido y pisado), polenta con zapallo; o purés de hortalizas combinados (papa, batata, zapallito y zanahoria enriquecidos con aceite).
- Agregar a cada comida una cucharadita de manteca o aceite
- La próxima semana agregar un pequeño trozo de carne (vaca, pollo) bien cocida y bien desmenuzada, se puede reemplazar por hígado bien cocido y rallado una vez por semana.
- Postre: purés de pulpas de frutas maduras (manzana, banana, peras, durazno) bien lavadas y peladas.
- **NO** es recomendable darles **POSTRES ARTIFICIALES**
- **NO** adicionar sal o azúcar a las preparaciones.
- Las bebidas adecuadas para acompañar las comidas son el agua potable o jugos naturales de frutas sin agregados de azúcares. **NO** se deben dar en mamaderas ya que esto favorece la aparición de caries.
- Hasta los 2 años de edad los niños necesitan la grasa presente en los productos lácteos enteros para completar el desarrollo de su cerebro. Luego de esa edad se recomienda comenzar a utilizar productos descremados.
- Las **GASEOSAS**, **JUGOS ARTIFICIALES** o la **LECHE DE SOJA** **NO** son alimentos saludables por lo que se desaconseja su utilización.
- Los niños son sensibles a la cafeína, por lo que las infusiones como el café, mate o té no se recomiendan.

Un comentario especial merecen los tés de yuyos. Estas infusiones además de cafeína poseen principios activos que actúan de manera diferente en los más pequeños causando muchas veces vómitos, deshidratación, diarrea, daño renal y neurológico graves, que pueden llevar a la muerte. Es este el motivo por el cual no se deben ofrecer a bebés y niños.

EVITAR

- Los frutos secos (nueces, maní), fiambres o productos de copetín.
- La miel, la frutilla y el chocolate no se incorporarán hasta el año de vida.

Consejos útiles

- Los tubérculos y los cereales son buenos alimentos siempre y cuando se preparen espesos como purés y se combinen adecuadamente. Se pueden combinar con legumbres (arvejas, lentejas, porotos, garbanzos; **pelados y pisados**).
 - Carnes (vaca, pollo, pescado, hígado, cerdo): 2 cucharadas soperas de carne triturada/día o por lo menos 3/semana.
 - Las frutas y verduras se presentarán cocidas al principio y luego crudas en purés, jugos o pisadas. A medida que crezca se podrán ofrecer en trozos.
 - Postres: purés de pulpas de frutas maduras (manzana, banana, peras, durazno) bien lavadas y peladas. Flanes, cremas de maizena, arroz con leche. Yogurt entero de vainilla, solo, con frutas frescas o cereales.
-
- **6 meses:** 1 comida al día (plato principal y postre)
 - **7-9 meses:** 2 comidas al día
 - **9-11 meses:** 3 comidas al día
 - **12 meses:** 4 comidas al día

3- Incorporación a pautas sociales/familiares

A partir del año de vida, el niño ha adquirido las capacidades necesarias para incorporarse de manera completa en la cotidianidad familiar. Ya cumple con las 4 comidas diarias, interactúa, comprende y puede permanecer sentado por un rato mientras come con los demás.

Si se establecen hábitos alimentarios saludables desde esta etapa, estos pueden persistir toda la vida. **La familia es la mejor escuela**, por eso es aconsejable ser precisos con el horario de las comidas y respetarlo.

Es muy importante insistir con la realización del desayuno ya que es la comida más importante del día para todas las edades. Es bueno que contenga una porción de leche o yogur para llenar los depósitos óseos de calcio y prevenir la osteoporosis.

Recomendaciones generales para todas las edades:

- Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- Consumir todas los días leche, yogur y quesos.
- Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- Consumir carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
- Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- Tomar abundante cantidad de agua potable.
- Evitar gaseosas y jugos artificiales azucarados.
- Aprovechar el momento de la comida para el encuentro con otros y el diálogo en familia.
- Mantener buenos hábitos higiénicos lavando las manos con abundante agua y jabón a la hora de preparar las comidas, antes de tocar los alimentos; al volver de la calle o después de ir al baño; y antes de darle de comer al bebé.

LAVANDO LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

- antes de preparar cualquier alimento
- después de ir al baño
- luego de cambiar los pañales
- después de tocar carne cruda



¿Cómo se previene el SUH (Síndrome Urémico Hemolítico)?

- Comprar los alimentos de forma segura en lugares que sean limpios y mantengan la cadena de frío; chequear la fecha de vencimiento de los productos; no comprar latas que estén hinchadas o productos que tengan deformado su envase (por ej. manteca).

Seleccionar los alimentos que están en heladeras al final de la compra así permanecen fuera del frío la menor cantidad de tiempo posible.

- Al volver el hogar (lo antes posible) colocar los productos frescos en la heladera; las carnes crudas siempre en la parte inferior de la misma para que sus jugos no contaminen a los otros alimentos ya preparados; los lácteos colocarlos en la parte superior de la heladera, ya que esta región es la más fría.

- No utilizar los mismos utensilios (tabla, cuchillos) para las carnes crudas y las verduras o resto de alimentos, esto evitará la contaminación cruzada.

- Cocinar bien las carnes de manera que al introducir un cuchillo en ellas el juguito que larguen sea TRANSPARENTE (NUNCA rojo o rosado; eso indica que falta cocción en el interior), esta es una buena manera de prevenir el Síndrome Urémico Hemolítico (SUH).

- Cocinando bien la carne picada (que no quede rosada ni jugosa por dentro). La bacteria que causa esta enfermedad se muere por acción del calor a más de 75 C.

Consumiendo sólo lácteos pasteurizados y sus derivados

Lavando las frutas y verduras con agua potable

Lavando los utensilios con agua caliente y jabón luego de manipular carne cruda y antes de ser utilizados con otros alimentos.

Evitando utilizar mesadas y tablas de madera.

Impidiendo que los niños coman carne cruda o tomen su jugo.

Manteniendo la cadena de frío de los alimentos.

- Si se guarda comida para otro momento esta debe permanecer en la heladera (no adentro del horno) y luego calentarse en el momento que va a ser ingerida.

- Si hay un bebé en casa que utiliza mamadera, es importante lavar bien la botella, tetina y tapa por separado con detergente y agua caliente; luego hervir la mamadera con abundante agua durante 5 minutos y dejarla escurrir boca abajo. Guardarla en un recipiente limpio en un lugar cerrado.

Para evitar la contaminación de los alimentos organizar la heladera de la siguiente manera:

1

- Productos terminados
- Carnes

2

- Lácteos y bebidas

3

- Productos terminados

4

- Carnes para que sus jugos no contaminen

5

- Frutas y Verduras



V. Prevención de lesiones

Las lesiones no intencionales constituyen la causa más frecuente de muerte en niños entre 1 y 18 años.

La mayoría de estos eventos se pueden prevenir sobre todo si mantenemos el orden y respetamos las reglas establecidas en todos los sitios.

No se trata de fatalidades, sino de ausencia de prevención. Aunque el niño sea pequeño siempre hay que imaginar lo próximo que puede llegar a hacer y estar atento a los cuidados correspondientes. Por ejemplo, si no se mueve en la cama, igual debemos ponerle cosas que lo contengan porque de un día para el otro puede rolar y caerse de la cama.



Recomendaciones

en la cocina

- Bloquear cajones que contengan elementos cortantes o pequeños.
- Asegure la estabilidad de muebles y televisores; así se evitará el riesgo de aplastamiento.
- No dejar productos tóxicos al alcance de los niños, ni colocar líquidos tóxicos en botellas de bebidas para evitar la confusión de su contenido. Existe riesgo de intoxicación.
- No dejar cables colgando al alcance de los niños. Evitemos el riesgo de electrocución.
- Cocinar y calentar siempre con las hornallas de la parte trasera de la cocina.
- Todo recipiente con mango o manija debe orientarse fuera del alcance de los niños.
- Trabar la puerta del horno.
- No cocinar con los niños en brazos.
- No manipular líquidos calientes cerca de ellos (mate, café, te).
- No usar manteles que puedan tironear y tirarse comida caliente encima.



Recomendaciones en el baño y resto del hogar

- Mantener siempre la puerta del baño y tapa del inodoro cerradas.
- NO es recomendable dejar a los niños solos dentro del baño ya que existe riesgo de electrocución y ahogamiento (con tan solo 10 cm de agua).
- Tapar enchufes.
- Eliminar todo mecanismo de cierre de la puerta desde adentro (llaves o pestillos).
- Colocar en escaleras, terrazas y entresijos barandas seguras y vallas para que no accedan menores de 4 años.
- No dejar al niño solo ni un segundo en el cambiador, cuna o cama por riesgo de caída.
- No dejar objetos ni alimentos pequeños al alcance del niño que puedan ser llevados a la boca porque corren riesgo de asfixiarse.
- No se deben utilizar andadores: una manta sobre el piso es un lugar más seguro



Recomendaciones en la calle

- Los niños deben salir siempre con un adulto responsable, incluso cuando juegan en la vereda.
- Deben caminar del lado de la pared y siempre al lado o delante del adulto.
- Deben esperar y subir a los vehículos desde la vereda.
- Espere con el cochecito sobre el cordón al cruzar las esquinas.
- Es muy riesgoso transportar niños en bicicletas, motos o vehículos descubiertos.
- Esté atento a la manera en que el niño juega con las mascotas ya que puede haber riesgo de mordeduras.
- En el colectivo o tren...
Al subir, los niños siempre delante de los adultos.
Al bajar, los adultos primero y luego ayudar a los niños.
Deben viajar sentados, de lo contrario lejos de las puertas.



Recomendaciones en el vehículo familiar

- No llevar objetos sueltos en la luneta.



Niños de 0 a 1 año

Deben ir en su asiento de seguridad colocado detrás del asiento del acompañante, mirando hacia atrás. Si el asiento es adecuado, esto se mantiene hasta los dos años.



Niños menores de 20 kg

Sentados atrás en su sillita con cinturón de seguridad.



Niños mayores a 12 años

Pueden sentarse adelante, con el asiento alejado del tablero y con cinturón de seguridad.

VI. Primeros auxilios

Es buena idea que las familias y todas las personas que se encuentren al cuidado de niños estén preparados para administrar primeros auxilios. Recordar que siempre es mejor llamar al servicio de emergencias médicas ante cualquier duda, que no llamar.



Hemorragias nasales

- Inclinar al niño hacia adelante.
- Apretar la nariz con firmeza con gasas por fuera de la nariz hasta detener el sangrado, si persiste o sospecha shock* llame a la ambulancia.



Objetos clavados

- Llamar a la ambulancia y no retirar el objeto.
- Detener cualquier hemorragia visible.
- Evitar que el niño se mueva.



Traumatismos

- Si el niño se golpeó la cabeza y sobre todo, si sufrió una caída desde un lugar elevado, inmovilizar al niño y llamar a la ambulancia.
- Ante un traumatismo dental, si el diente está flojo hacer que muerda una gasa y llamar al odontólogo. Si perdió un diente permanente, enjuagarlo con agua, colocarlo en una taza con leche y llevar al niño al odontólogo.

Electrocución

1. Cortar la corriente eléctrica antes de tocar a la persona; en caso de que esto no sea posible, aislarlo utilizando un objeto que no sea conductor de la electricidad (ejemplo: un palo, papel de diario, etc.)
2. No emplear objetos metálicos.
3. Avisar a la ambulancia.

Hemorragias-shock (*importante pérdida de sangre visible o no)

Si un niño se desmaya, se siente débil, se marea, se pone pálido o gris, se pone inquieto, agitado o confuso, la piel fría y húmeda, verifique que no tenga sangrados visibles y sospeche shock.

- Llame a la ambulancia, consiga un botiquín de primeros auxilios y acueste al niño con las piernas elevadas.
- Aplique presión con gasas para detener cualquier hemorragia visible y cubra al niño con una manta.

Convulsiones

Si usted ve a un niño que presenta pérdida del control muscular, caída al suelo, falta de respuesta, sacudidas de brazos, piernas y otras partes del cuerpo, sospeche convulsión.

- Proteja al niño de lesiones, alejándolo de muebles u otros objetos con los que se pueda golpear. Coloque una almohada o toalla debajo de la cabeza del niño.
- Una vez finalizada la convulsión, ponga al niño de lado.
- **NO** intente colocarle ningún objeto en la boca.

Quemaduras

1. Eliminar la causa
Si la ropa está en llamas, enrollar a la persona en una manta o abrigo o hacerlo rodar por el suelo para apagar el fuego. Impedir que corra.
2. Enfriar la quemadura
Rociar las regiones quemadas con **abundante agua** a una temperatura ambiente, durante 10 ó 15 minutos.
3. Cubrir las quemaduras
Proteger las quemaduras con sábanas limpias y de ser posible con compresas (vendajes o gasas) estériles. Y cubrir a la persona con una manta o similar a fin de evitar el enfriamiento general.
4. Avisar a la ambulancia.



Asfixia

La comida u objetos pequeños como juguetes pueden obstruir la vía aérea.

- Si es leve, deje toser al niño y llame a la ambulancia.
- Si es grave, llame a la ambulancia y realice compresiones abdominales rápidas hasta que el objeto salga o el niño pierda el conocimiento, en ese caso inicie RCP si sabe cómo hacerlo.
- Si se trata de un lactante administre 5 palmadas en la espalda y 5 compresiones con golpes secos en el tórax.



¿Qué hacer ante un accidente?

Si está solo:

- Grite para pedir ayuda.
- Deje al niño un momento y llame a la ambulancia.
- Consiga el botiquín de primeros auxilios.

Si está acompañado:

- Quédese con el niño.
- Pida a alguien que llame a la ambulancia y que traiga el botiquín de primeros auxilios.

Siempre asegúrese de que usted y el niño están fuera de peligro, en un lugar seguro



Intoxicaciones

Pueden ser por ingestión de sustancias tóxicas como productos de limpieza, venenos, medicaciones, etc.

- Llame al centro de toxicología y siga las instrucciones que le indican.

Dónde llamar

- En Capital Federal: 107 ó 911.
- En Prov. Buenos Aires: 911
- Centros de intoxicaciones: Hospital Gutiérrez 4962-6666
- Hospital Posadas 4658 -7777

- Policía 101
- Bomberos 100

Pirotecnia

- No permita que los niños utilicen fuegos artificiales.
- Si la va a usar: utilice sólo pirotecnia legal, autorizada por el RENAR.
- Siga las instrucciones de uso que se encuentren en el envoltorio.
- Nunca encienda pirotecnia en sus manos, ni dentro de ningún objeto como latas, botellas.
- Si la pirotecnia no funciona, deséchela.
- No arroje elementos que estallan debajo de vehículos.
- No dirija la pirotecnia hacia personas o cosas.
- No fume en lugares donde se utiliza pirotecnia.
- Respete a las personas que no participen del juego.

EVITEMOS RIESGOS

¡Jugar con pirotecnia es peligroso!

LAS MEDIDAS TOMADAS A TIEMPO EVITAN ACCIDENTES

VI. Prevención de infecciones más frecuentes

Respiratorias (Bronquiolitis)

¿Qué es la bronquiolitis?

Es una infección aguda, común en los bebés o niños menores de 2 años, que causa inflamación de las vías respiratorias (bronquiolos) con aumento de las secreciones (mocos).

Es causada principalmente por virus; el más común se llama Virus Sincicial Respiratorio y ocurre sobre todo a fin de otoño y en invierno. Se transmite de persona a persona, a través del contacto con **las manos u objetos que estén contaminadas con secreciones respiratorias** de alguien que esté infectado con el virus, de ahí la importancia de la higiene.

Los niños que no recibieron lactancia materna, aquellos que concurren a guardería, los que nacen en otoño o comienzo del invierno, o conviven con fumadores, o viven con otros niños, **tienen más posibilidad de tener bronquiolitis.**

Los **niños menores de 3 meses, los que fueron prematuros, los que tienen enfermedades pulmonares crónicas o cardíacas o de la inmunidad** tienen más riesgo que otros niños de necesitar internación en caso de enfermar por bronquiolitis.

¿Cómo se presenta?

- Los primeros días u horas: mocos, tos, fiebre y congestión.
- Luego se suma dificultad para respirar y se puede ver que se marcan las costillas o presenta silbido al respirar y puede tener problemas para dormir y/o alimentarse.

¿Qué hacer?

- Seguir las indicaciones que le dieron en el centro de salud...
- Si el bebé recibe pecho NO SUSPENDERLO.
- Alimentar al bebé cuidadosamente, en pequeñas porciones y de manera pausada.
- Mantener la nariz limpia de mocos mediante la aspiración con “perita de goma”.
- Acostar al niño en posición semisentada, siempre boca arriba.
- Observar de a ratos cómo respira, si el esfuerzo aumenta vuelva a consultar al centro de salud donde lo vieron previamente.

En la mayoría de los casos las bronquiolitis se curan en alrededor de 10 días y sin necesidad de antibióticos.

Algunos niños pueden padecer formas complicadas y necesitar internación, oxígeno y otros tratamientos.

¿Qué NO debemos hacer?

- NO usar jarabes para la tos ni descongestivos, ni vapor caliente.
- NO fumar o utilizar braseros-estufas de leña ya que esto contamina el ambiente.

¿Cómo prevenir la bronquiolitis?

- Todos los que conviven con bebés deben lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Evitar el contacto con personas enfermas.
- Tener el carnet de vacunas al día.
- No fumar en el hogar. El humo del cigarrillo queda en las prendas y en la mano (aunque se fume afuera de la casa).
- Ventilar frecuentemente el ambiente.
- Evitar el uso de braseros-estufas de leña o kerosene para calefaccionar el ambiente.

La lactancia materna es fundamental para prevenir la bronquiolitis

¿Cuándo consultar?

Si el niño tiene:

- Dificultad para respirar (tos, silbido al respirar, se le hundan los espacios entre las costillas, aletea los orificios de la nariz).
- Dificultad para alimentarse.
- No logra dormir bien.
- Está irritable o muy dormido.
- Episodios de ahogo.
- Coloración azulada de piel, boca, manos o pies.

Gastrointestinales (Diarrea Aguda – Gastroenteritis)

Es el aumento en la cantidad o número de cacas, blandas o líquidas. Las causas más frecuentes son infecciones, habitualmente virales, aunque también puede ser por bacterias, parásitos o intoxicaciones por alimentos. Es más frecuente en verano, pero puede ocurrir en cualquier momento del año. Puede afectar a cualquier edad con mayor riesgo de deshidratación en los niños pequeños.

¿Cuáles son los síntomas?

- Cacas blandas o líquidas.
- Náuseas y/o vómitos.
- Dolor abdominal.
- Fiebre.
- Decaimiento.

¿Cuándo es grave?

- Deposiciones con sangre o pus.
- Vómitos muy seguidos (más de 4 veces o no tolera líquidos por boca).
- Ojos hundidos.
- Boca seca.
- Lloro sin lágrimas.
- Menor cantidad de pis (pañal seco por más de 6 horas).
- Se queda dormido más de lo normal.
- Puntitos rojos en la piel.

TRATAMIENTO

No hay un tratamiento específico. Lo más importante es rehidratar y evitar la deshidratación:

- Ofrecer abundante líquido por boca (no jugos, ni gaseosas con azúcar).
- Si toma pecho materno, aumentar la frecuencia de mamadas (NUNCA suspender).
- Si vomita esperar unos minutos y ofrecer pequeñas cantidades de líquidos fríos con cucharita.
- Si tiene fiebre, dar antitérmicos.
- ¡No dar téis ni infusiones de yuyos caseros!
- No automedicar con antidiarreicos ni antibióticos.

Dieta recomendada:

- Leche
- Tostadas
- Queso
- Fideos blancos, arroz blanco o polenta con aceite y queso.
- Carne o pollo a la plancha o al horno bien cocido.
- Manzana, banana.

¿Cómo prevenir la diarrea?

- La lactancia materna es fundamental para evitar las diarreas.
- Lavar las mamaderas luego de su uso.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes de cocinar, antes de comer, luego de ir al baño o de cambiar pañales.
- Usar agua potable para beber y lavar los alimentos.
- Cocinar bien los alimentos (carnes y huevos), luego conservarlos en sitio refrigerado.
- Lavar bien frutas y verduras.
- Usar distintas tablas y utensilios para cortar carnes crudas que para el resto de los alimentos.
- Mantener lo mejor posible la higiene de la casa.

VIII. Sitios web con información de interés

- **Ministerio de Salud de la Nación:**

www.msal.gov.ar

- **Sociedad Argentina de Pediatría:**

www.sap.org.ar

http://www.sap.org.ar/docs/profesionales/libreta_salud_sap.pdf

- **UNICEF:**

www.unicef.org/argentina

- **Educación Sexual Integral, para charlar en familia:**

Publicación del Ministerio de Educación de la Nación:

<http://www.msal.gov.ar/images/stories/publicaciones/pdf/educacionsexual-en-familia.pdf>

Teléfonos útiles:

- o En Capital Federal: 107 ó 911.

- o En Prov. Buenos Aires: 911

- o Centros de intoxicaciones:

Hospital Gutiérrez 4962-6666

Hospital Posadas 4658 -7777

- o Policía 101

- o Bomberos 100

