



Información específica
para grupos de interés

Niños y niñas



Enséñales a conocerse

Habilidades para la vida

Ayuda a tu hijo desde pequeño a formar su personalidad y tener una mayor conciencia de su comportamiento para crear buenas relaciones con las demás personas y saber vivir en una mejor comunidad.



1. Autoconocimiento:

Instrúyelo a conocer su pensamiento, reacciones, sentimientos y a descubrir qué le gusta o disgusta, cuáles son sus debilidades y/o fortalezas.

TIP: dibuja su silueta en papel y permítele que colorea su color de pelo y ropa favorita. Ayúdalo cortar y pegar sus habilidades, por ejemplo: jugar fútbol, colorear y demás.

2. Empatía:

Enséñale a entender la situación que viven las demás personas para poderlos ayudar.

TIP: puedes enseñarles a cultivar una planta colocando un frijol sobre algodón y un vaso con agua.

3. Relaciones interpersonales:

Muéstrale la importancia de crear y conservar los vínculos sociales, buscando que estas sean positivas para su formación.

TIP: juega al teatro, arma un teatro en casa y jueguen a imitar a sus personajes favoritos tratando de adivinar a quien corresponde qué.



Cuida su sueño

Dormir bien es fundamental para la salud física y mental. Por eso, te brindamos algunas recomendaciones para que tus pequeños tengan un sueño saludable.

Conserva una rutina para dormir:

Si tu hijo no está cansado a la hora de acostarse, reduce la duración de las siestas durante el día. Además, puedes acostarlo o despertarlo 15 minutos antes hasta que logre el margen de horas de sueño ideal según su edad.

Experimenta qué prácticas dan mejores resultados:

Lleva a tu hijo a la cama cuando esté somnoliento pero despierto, dale las buenas noches y retírate de la habitación.



Prevén a tus hijos de los accidentes caseros

Estos son considerados la cuarta causa de consulta en los servicios de urgencias, sigue las recomendaciones a continuación:

Conoce los elementos de mayor accidentalidad en la vivienda y ten precaución con su uso:

- Fósforos
- Estufas
- Velas encendidas
- Cuchillos
- Tijeras
- Otros similares
- Tapetes no asegurados
- Ventanas sin seguro
- Productos tóxicos no envasados en botellas de gaseosa o jugo
- Conexiones eléctricas sin seguridad y superficies húmedas

Minimiza el riesgo de un accidente en casa:

- Utiliza antideslizantes para pisos, alfombras y duchas.
- Coloca barandas en escaleras, balcones y ventanas.
- Evita que los niños y niñas jueguen sobre sillas, mesas ni muebles.
- Fija firmemente a la pared estanterías y repisas.
- Evita dejar armarios o cajones abiertos.
- Protege las puntas de las mesas.
- Evitar jugar con herramientas.
- Guarda los elementos cortopunzantes. para que los niños no los tengan al alcance.
- Evita colocar en los cajones las herramientas, cuchillos y tijeras con las puntas hacia arriba.
- Restringe el ingreso de los niños a la cocina.
- Aleja a los niños de la zona de planchar.
- Distancia los utensilios calientes al terminar las tareas que correspondan.
- Revisa la temperatura del agua antes de bañar a los niños.
- Cierra los conductos del gas y no dejar la gasolina o líquidos inflamables al alcance de los niños y niñas.
- Coloca protectores o cubrir con cinta los tomacorrientes.
- Guarda los medicamentos en los envases originales y fuera del alcance de los menores.



Háblale sobre COVID-19 y las medidas de bioseguridad

¿Cómo explicarles a los niños qué es el COVID-19?

A la hora de hablar con ellos, ten en cuenta:

- No utilices palabras técnicas: usa recursos como historias y cuentos en los que le enseñes los síntomas de la enfermedad y la importancia de seguir los cuidados de bioseguridad.
- No minimices las preocupaciones que tus hijos puedan tener: pregúntales cómo se sienten, comprende sus sentimientos y tranquilízalos.
- Si tienes hijos mayores: no le generes estrés y pánico, siempre acompaña, explica de forma clara y con amor la situación que se está viviendo.

Sé parte de la liga del autocuidado

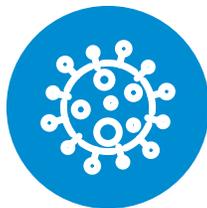
Desarrolla estos súper poderes para convertirte en héroe o heroína y haz parte de la misión COVID-19 para salvar al mundo.

- Se lava las manos con agua y jabón cada 3 horas, mientras canta una canción.
- Usa todo el tiempo su tapabocas cubriendo nariz, boca y mentón.
- Sabe mantener el distanciamiento de las demás personas.



Guarida secreta

Su cas. Evita salir a la calle para cuidarse de su gran enemigo.



Enemigo

COVID-19, virus que se contagia por vía respiratoria.



Misión

Cuidarse y cuidar a los demás del contagio por COVID-19.

Alimentos que no pueden faltar en la dieta de los niños



1. Frutas y verduras:

Todos los niños necesitan comer una variedad de frutas y verduras para asegurarse de que obtienen suficiente vitamina A. La vitamina A es necesaria para el crecimiento y desarrollo de los huesos y los tejidos blandos. Algunas buenas frutas y verduras ricas en vitamina A son las zanahorias, el brócoli, la espinaca, melón y duraznos.



2. Los almidones y cereales:

Pan integral, arroz integral, pasta integral, pochoclo y los cereales. ¿Por qué son importantes? Porque aportan energía, fibra, vitaminas del complejo B, magnesio, hierro y selenio. Además, proporcionan una gran parte de las calorías que necesitamos durante el crecimiento, especialmente durante la pubertad.



3. Carnes:

La carne y el pollo proporcionan vitamina E, hierro, zinc y magnesio. No obtener suficiente zinc, por ejemplo, puede causar retraso en el crecimiento. Los alimentos que contienen altas cantidades de zinc sirven para ayudar a los niños a crecer más alto.



4. Nueces, semillas y legumbres:

Al igual que las carnes, este tipo de alimentos le darán a tu cuerpo todo lo que necesita para sentirse fuerte y estar preparado para crecer más alto.



5. Productos Lácteos:

Los productos lácteos son la leche, el yogur, helado y queso. Estos alimentos aportan proteínas, calcio y vitamina D. El calcio y la vitamina D juega un papel muy importante durante el crecimiento.



6. Cítricos:

Las naranjas, limones, pomelo, mandarinas, etc., son frutas con alto contenido de vitamina C y antioxidantes que colaboran con el desarrollo de huesos y sistemas. Además, ayudan a crecer a nuestra piel, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos, a los huesos y dientes.



7. Agua:

El agua es fuente de vida. Sin ella, esta es imposible y, además, abastece a los músculos cuando aumentan de tamaño, de modo que nunca puede faltar. Beber mucha agua al día es muy importante para cubrir las necesidades del organismo.



