

GUÍA ANTICIPATORIA 1-5 AÑOS



INTRODUCCIÓN

Este período se caracteriza por un gran desarrollo personal y social que permite un avance sustancial en cuanto a la independencia y autonomía.

Como parte del desarrollo normal, hay una disminución del egocentrismo, mayor deseo de interactuar con otros niños y niñas, y recibir la influencia ya no sólo de la familia, sino del grupo de pares (por ejemplo, jardín infantil). Entre los dos y los tres años hay un importante oposicionismo, negativismo y aumento de la frustración.

El crecimiento físico es más lento, lo que se acompaña de una disminución del apetito. La actividad física alcanza su máxima expresión y se reduce la necesidad de sueño, deja atrás la siesta. También se adquiere el control de esfínteres y la adquisición de hábitos como la regulación del sueño, alimentación e higiene.

DESARROLLO PSICOMOTOR Y ESTIMULACIÓN

El desarrollo infantil es integral y multidimensional. Incluye el desarrollo físico, motor, cognitivo y socioemocional de niños y niñas durante la primera infancia, periodo en que se sientan las bases para la óptima expresión de sus capacidades en todos los ámbitos.

El desarrollo se ve influido por las características propias del individuo, como por la calidad de las interacciones y del ambiente que lo rodea.

Durante este segundo año tu hijo o hija seguirá desarrollando habilidades para comunicarse, desplazarse y descubrir el mundo que lo rodea.



Es importante saber que cada niño o niña se desarrolla a un ritmo diferente.

CONSEJOS ENTRE LOS 12 Y 18 MESES

- Nombrale todo lo que él observe, toque o mire para que poco a poco pueda decir más palabras (alrededor de 6) Ejemplo: mamá, papá, tata, hola, agua, ya, etc.
- Ejercitar el desplazamiento apoyado en muebles. De a poco hay que pedir que se traslade de un lugar a otro para ir soltando el apoyo.
- Dejar a su alcance alimentos cortados en trozos pequeños (blandos) para que pueda tomar con su índice y pulgar.
- Enséñale a indicar los objetos que desea para que pueda imitar la acción y/o la palabra.
- Dale instrucciones simples (por ejemplo: recoge el juguete y guárdalo en el cajón).
- Acompáñalo a realizar actividades que lo ayuden a ejercitar equilibrio y fuerza, por ejemplo, trepar un sillón, subir la escalera, bajarla, etc.
- Cada vez que vean a una persona, nombrarla y preguntarle ¿Dónde está? para que poco a poco le pueda reconocer.
- A la hora de la comida, entrégale la cuchara para que pueda practicar y llevar la comida a su boca.

- A la hora de vestirse, nombrar la ropa y darle indicaciones para que coopere. Por ejemplo: levanta un brazo, la pierna, etc.
- Al momento de manifestar sus emociones, haz el ejercicio de nombrarlas (estas enojado, estas triste, etc).
- -Entrégale un lápiz para que pueda realizar trazos
- -Muéstrale diferentes acciones para que intente imitarlas. Puedes decirle "ahora hazlo tú".



CONSEJOS DESDE LOS 18 MESES A LOS 24 MESES

- Promueve actividades donde pueda mejorar la estabilidad de su cuerpo: caminar, comenzar a correr.
- A la hora del baño o la muda, nombrar cada parte de su cuerpo. Luego preguntarle ¿Dónde está?
- Fomentar el uso de oraciones. Por ejemplo, si dice "leche" decirle "mamá quiero leche". Si indica algo específico, decirle "ahí está" (frases de dos a tres palabras).
- Mostrarle el nombre y/o sonidos de objetos, animales, alimentos, medios de transporte, buscando que los imite.
- Armar torres de cuatro o más bloques.
- El vocabulario esperado es de alrededor de 6 a 15 palabras.
- Arrastrar juguetes detrás de él o ella mientras camina.
- Cargar uno o varios juguetes grandes mientras camina.
- Mostrar libros para que comience a hojearlos.
- Promover juegos que tengan que ver con imitar acciones de la vida diaria. Por ejemplo, jugar a ser doctor, cocinar, etc.
- El vocabulario esperado es de alrededor de 6 a 15 palabras.



CONSEJOS ENTRE LOS 2 Y LOS 3 AÑOS

- Caminar sólo en forma segura y estable.
- Lograr el control de esfínter (dejar el uso de pañales)
- Promover el trepar muebles sin ayuda, subir y bajar escaleras afirmándose.
- Es frecuente que comiencen a utilizar una mano más que la otra (comienzo de la lateralidad).
- Estimular el uso de frases de 3 a 4 palabras. Por ejemplo: "mamá quiero pan".
- Nombrar los atributos de los objetos, como formas, tamaños y colores.
- Logra mayor conciencia de ser alguien diferente a los demás.
- Entender el concepto de mío y tuyo.
- Promover espacios donde pueda interactuar con otros niños.
- Dar tareas que lo ayuden con su independencia: ponerse alguna prenda de ropa, lavarse las manos, comer solito/a.
- Es normal que muestren comportamientos desafiantes, están tratando de saber hasta dónde pueden llegar. Por lo tanto, es muy importante ser firmes con las reglas que se establezcan. Junto con esto, es importante contener las emociones de tu hijo o hija (abrazar, acompañar, hablar cuando esté calmado).

Es importante saber que cada niño o niña se desarrolla a un ritmo diferente.

CONSEJOS A PARTIR DE LOS 3 AÑOS

- Promover espacios donde pueda subir y bajar escaleras alternando los pies, pararse en la punta de los pies, correr, etc.
- Estimular actividades donde pueda realizar trazos verticales, horizontales y circulares con lápices, hojear libros, construir torres de más de 6 bloques.
- Ejercitar el abotonar y desabotonar.
- Estimular espacios de conversación donde pueda armar frases más largas (de 5 y más palabras).
- Jugar simbólicamente con muñecas, animales o personas.
- Completar rompecabezas de tres o cuatro piezas.
- Mostrar afecto espontáneamente a familiares y compañeros/as de juego.
- Tomar turnos para jugar.



CONSEJOS A PARTIR DE LOS 4 AÑOS

- Comienzan a tomar conciencia de los sentimientos de otras personas y cómo sus acciones influyen en los demás.
- Comienzan en esta etapa a tener compañeros habituales de juego o amigos/as. Son capaces de trabajar en equipo.
- Establecen relaciones de confianza con adultos, iniciando conversaciones y respondiendo a sus preguntas.
- Se expresan con frases completas, lo que aprovechan para inventar historias, aprender canciones, jugar con las palabras y hacer muchas preguntas, particularmente las que implican ¿Por qué?
- Son capaces de concentrarse en una actividad específica por períodos más largos (más de 50 minutos).
- Realizan acciones que requieren coordinación, equilibrio y control fino de sus movimientos.



PAUTAS DE CRIANZA

Son los conocimientos, actitudes y creencias que los padres asumen en relación con la salud, la nutrición, la importancia de los ambientes físico y social, y las oportunidades de aprendizaje de sus hijos/as en el hogar.

Son importantes porque fomentan la autorregulación emocional y pueden prevenir problemas de salud mental en la infancia como depresión, agresividad, baja autoestima, ansiedad, entre otras.

¡ES IMPORTANTE DESTACAR!

Cada familia funciona de forma diferente y, por lo tanto, establecen sus propias pautas de crianza.

RECOMENDACIONES GENERALES DE LA CRIANZA

- Crear rutinas diarias, lo que fomenta la seguridad de los niños y niñas y facilita la integración a la educación formal.
- Tener expectativas realistas para la etapa de desarrollo de tu hijo/a (Exigir o esperar cosas que no puede hacer aún a su edad sólo acarrea frustración para ambos).
- Mantener la calma en los momentos difíciles. Recuerda que eres un modelo para tu hijo/a que descontrolarte sólo le enseña a hacer lo mismo. Es importante en este momento situarse a nivel de sus ojos, tomarlo y abrazarlo o quedarte cerca de él o ella.
- Ponerse en el lugar del niño o niña y comprender sus características individuales. Así te será mucho más fácil conocer las maneras en que tu hijo/a colabora con mayor facilidad y cómo lo puedes motivar para ello.
- Si tu hijo/a está enojado o frustrado, acompáñalo para que se sienta seguro. El contacto físico ayuda a calmarlos.
- No establecer demasiadas reglas, es imposible cumplirlas todas.



- Asegúrate que todos en la familia conozcan y apliquen las mismas reglas que estás enseñando a tu hijo/a. Si tú no lo dejas hacer algo y otro adulto sí, lo natural para el niño/a es intentar hacerlo nuevamente.
- No recurras nunca al castigo físico. Los golpes no son una buena estrategia para enseñanza, ya que aumentan la rabia y frustración y aprende que el descontrol y las respuestas violentas son reacciones aceptables.
- ¡Mucha paciencia, amor y cariño!
- Los niños/as no generan pataletas con intenciones de dañar o molestar a los adultos que son parte de su proceso de desarrollo y adaptación. Las pataletas pueden presentarse por diferentes razones: deseos no satisfechos, formas de expresar rabia y/o irritabilidad, como método para conseguir algo, como expresión de algún malestar, entre otros. Casi la totalidad de los niños/as tiene en ocasiones este tipo de episodios, especialmente entre los 2 a 4 años.

- No es posible evitar la aparición de todas las pataletas y no debemos sentirnos culpables por eso. Se trata de la manifestación de emociones que los niños/as todavía no manejan de otra manera y nuestro papel es ayudarlo/a en esa tarea
- No le des el gusto en todo sólo para tranquilizarlos rápido, a veces es necesario decir “no”.



ROL DEL PADRE EN LA CRIANZA

Sé protagonista del cuidado diario de tu hijo/a: calma su llanto, cámbiale su ropa, báñalo/a, prepara su comida y aliméntalo/a. Es en estos momentos de cuidado diario es donde se construye la seguridad en el apego entre tu hijo/a y tú.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE UNA PATERNIDAD ACTIVA?

- Cuando estás involucrado activamente en el cuidado y desarrollo de tu hijo/a:
- Él o ella se desarrolla más sano y mejor.
- La madre tiene menos sobrecarga, ya que las tareas son compartidas.
- Te sientes más realizado con tu vida.
- El vínculo con tu hijo/a será más sólido en el tiempo y de mejor calidad.



Recuerda que a tu hijo o hija le da seguridad y alegría que estés vinculado con su desarrollo

ALIMENTACIÓN

En esta etapa el niño/a será capaz de alimentarse por sí solo de forma progresiva. Es necesario ir apoyándolo/a según sus necesidades, de modo que avance en el desarrollo.

El objetivo es que la alimentación cubra los requerimientos para un crecimiento y desarrollo adecuado, haciendo de éste, un momento agradable tanto para los niños y niñas como para su entorno.

La familia tiene un rol fundamental en el desarrollo de los hábitos alimenticios de los niños y niñas, a través de la educación que se pueda entregar, pero en especial, a través del modelo de alimentación: qué se compra, cómo se cocina, cómo comemos. Por ejemplo: el compartir la mesa con todo el grupo familiar, conversando y disfrutando de la comida, con un ambiente agradable, tranquilo, estableciendo como un hábito familiar el comer todos juntos.

Si decides continuar con la lactancia materna extendida, considérenlo como familia, pues conlleva múltiples beneficios y es una forma de cuidar a tu bebé porque le entregará un mejor desarrollo de por vida.

- La lactancia exitosa reduce el riesgo de depresión postparto.
- Mejora el índice de masa corporal y disminuye la probabilidad de desarrollar sobrepeso u obesidad.



RECOMENDACIONES GENERALES

- Lo ideal es consumir 4 comidas establecidas en el día: desayuno, almuerzo, onces y cena, y eventualmente una colación saludable.
- Al ofrecer un alimento nuevo, hazlo en pequeña cantidad y repite este ofrecimiento para que el alimento sea aceptado, hasta que se logre su incorporación a la dieta habitual.
- Ofrece los alimentos en trozos pequeños para facilitar el uso del cubierto y así, propiciar la independencia al comer.
- Proporciona alimentos de diferentes texturas para reforzar las habilidades masticatorias y favorecer la secreción salival.
- Da alimentos variados para que

actúen como un estímulo para el apetito.

- Ofrece los mismos alimentos que reciben los otros integrantes de la familia, eso permite educar por imitación e incorporar alimentos nuevos.
- Realizar las comidas en un ambiente familiar tranquilo y de afecto. Recuerda siempre estimular la actividad física, mediante juegos recreativos, ya que los hábitos de vida saludable se deben

establecer cuanto antes.

- Evita alimentos que tengan el mensaje de advertencia: "ALTO EN" CALORÍAS, AZÚCARES, SODIO Y GRASAS SATURADAS, tales como bebidas gaseosas, néctares y jugos azucarados, golosinas, alimentos de cóctel, productos de pastelería y snack dulces y salados.
- Estos productos deben ser excepcionales en la alimentación de los niños y niñas.



IMPORTANTE

En esta edad se inicia la preferencia por los alimentos y/o preparaciones de su gusto, pero también el rechazo por algunos de ellos.

No olvides que la familia es el ejemplo principal que tienen nuestros/as niños/as

Por ejemplo: "Si comes verduras y frutas, el niño o niña también replicará este hábito saludable"

¡Entrega color y sabor a tu día, con verduras y frutas en todo lo que comes!

<p>COME</p> <p>Cinco o más porciones de verduras y frutas.</p>	<p>Sugerencias para comer más verduras y frutas</p> <p>Agregar verduras como lechuga, tomate, pepino o pimiento al pan del desayuno o la once.</p>
<p>PREFIERE</p> <p>Verduras y frutas frescas.</p>	<p>Al cocinar arroz o fideos, agregar verduras a la receta, como zanahorias, zapallo, italiano o acelga, para que quede más sabrosa.</p>
<p>AL PREPARAR</p> <p>Lavar los alimentos antes de comer</p>	<p>Comenzar cada día con una fruta natural acompañando el desayuno.</p>
<p>MEJORA</p> <p>La absorción de nutrientes comiéndolas en su estado natural o cocinadas al vapor.</p>	<p>Preparar verduras y mezclarlas con huevos, como tortillas, budines o guisos, ya que son una excelente alternativa para plato de fondo.</p>
<p>AHORRA</p> <p>Tiempo congelando verduras picadas para utilizarlas en diferentes preparaciones</p>	<p>Llevar de colación una fruta o verdura, es muy beneficioso para niños y niñas. Así se evita comprar y comer otros productos menos saludables.</p>
<p>CUIDA</p> <p>El medio ambiente prefiriendo frutas y verduras de la estación y de tu zona</p>	<p>Cada semana incluir una nueva fruta o verdura.</p>

Los productos lácteos entregados de forma gratuita por el Programa Nacional de Alimentación Complementaria (PNAC) en los Centros de Salud Familiar (CESFAM) y establecimientos de atención primaria del país, son de un excelente valor nutricional, por lo que es importante consumirlos diariamente.

Recuerda llevar a tu hijo o hija a su control de los 3 años 6 meses con tu nutricionista.

Es una oportunidad para que recibas toda la información necesaria para una adecuada alimentación y nutrición en la etapa preescolar

GUIA DE ALIMENTACIÓN

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es igual a	Beneficio Principal
Lácteos (Aportan proteínas, calcio y vitaminas A y B)	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada • 1 yogur bajo en calorías • 1 rebanada de queso blanco • 1 trozo de quesillo 3X3 cm • 1 lámina de queso mantecoso 	Apoya un adecuado crecimiento y desarrollo de los huesos.
Pescados (Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre)	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa pequeña de pescado (del porte de la palma de la mano del niño/a) 	Ayuda a desarrollar la memoria y el aprendizaje.
Legumbres (Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre)	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ taza de legumbres 	Favorece el crecimiento de órganos y músculos.
Carnes y huevo (Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre)	1 porción	3 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa pequeña de pollo o pavo sin piel • 1 bistec pequeño a la plancha o asado (carne magra) • 1 huevo 	La carne aporta nutrientes para crecimiento y el desarrollo.
Verduras (Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética)	2 a 3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli • 1 tomate regular • ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos 	Fortalece las defensas para prevenir enfermedades como los resfriados y gripe.
Frutas (Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra)	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja, manzana, pera o membrillo • 2 duraznos, kiwis o tuna • 2 damascos o ciruelas • 1 rebanada de melón • 1 taza uvas o cerezas 	Mejora la digestión evitando el estreñimiento.

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es igual a	Beneficio Principal
Cereales y papas (Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética)	1-2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de arroz, fideos o papas cocidas • 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas 	Entregan la energía necesaria para el crecimiento y desarrollo de nuestro cuerpo.
Pan, galletas de agua o soda (Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra)	1 porción	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • ½ hallulla o marraqueta • 1 rebanada de pan integral • 2 rebanadas de pan molde • 4 galletas de agua o soda 	Estos alimentos están fortificados con ácido fólico y hierro, reduciendo la aparición de anemia y enfermedades neurológicas.
Agua	1.2-1.5 lt	Diaria	5-6 vasos	Es importante para la digestión de los alimentos y en la absorción de nutrientes.

Este plan de alimentación incluye la pequeña cantidad de aceite que se agrega a las ensaladas - Podría incluir una pequeña cantidad de sal y azúcar - La cantidad de agua incluye la contenida en la leche y otros alimentos.

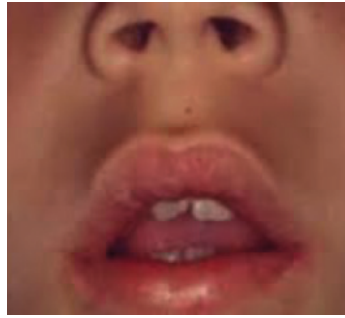
SALUD ORAL

Mantener una adecuada salud oral no significa sólo cepillar dientes después de cada comida. Tiene una vinculación especial con mantener una nutrición adecuada y la formación de buenos hábitos alimentarios. Los padres son los principales promotores en el cumplimiento de esta misión, así como también cuidadores, educadoras y personal de la salud. Se debe estar atentos a la aparición de conductas dañinas repetitivas, para evitar la aparición de caries y malformaciones de la dentición.

Estar atentos a la aparición de malos hábitos asociados a succión digital, interposición labial y respiración bucal, ya que su presencia afecta la formación normal de las estructuras orales.



(imagen de mal hábito succión no nutritiva)



(imagen producida por mal hábito de succión no nutritiva o uso de mamadera prolongada en el tiempo)



(imagen de mal hábito de succión labial)

ERUPCIÓN DENTARIA DE DIENTE TEMPORALES

Alrededor de los 3 años termina la erupción de los veinte dientes temporales.



RIESGOS DE HIGIENE BUCAL DEFICIENTE

Cuando los cuidadores no mantienen una higiene oral adecuada en el niño o niña, se desarrollan las siguientes enfermedades:

- Dolor y sangrado de encías frente a estímulos como cepillado o alimentación.
- Mal aliento o halitosis.
- Caries que destruyen el tejido dental.
- Placa bacteriana (se forma por no tener una técnica adecuada de cepillado)
- Gingivitis (inflamación de las encías).
- Movilidad o desplazamiento de los dientes.
- Presencia de infecciones en cavidad oral.
- Alteración de la oclusión (mordida).

CUIDADOS BUCALES EN NIÑOS/AS DE 2 A 3 AÑOS

- Evitar el uso del chupete.
- Reemplazar el uso de mamadera por vaso.
- Evitar el consumo de colaciones azucaradas.
- El cepillado debe ser realizado por un cuidador.
- Motivar e incentivar la creación del hábito del cepillado en el o la menor.
- Usar pasta con flúor (a lo menos 1000 ppm ión flúor) de un tamaño similar a una arveja en cada cepillado
- La última actividad del niño/a antes de dormir debe ser el cepillado dental

CUIDADOS BUCALES EN NIÑOS/AS DE 4 A 5 AÑOS

- Reforzar hábitos de higiene después de cada comida.
- Usar una cantidad de pasta similar a una arveja en cada cepillado dental.
- Controlar el consumo de alimentos azucarados.
- Estar atento/a a la erupción precoz del primer molar permanente.
- Cepillado dental realizado por un adulto.

RECOMENDACIONES PARA TENER UNA BUENA SALUD ORAL

- Cepillarse los dientes después de cada comida.
- Aplicar un cepillado circular, abarcando diente y encía, con la suficiente fuerza para masajear la encía. Al terminar, realizar un breve enjuague con agua.
- Elegir un cepillo suave por sobre el resto. Debe tener una cabeza pequeña y un mango recto que permita al niño/a sujetarlo y al cuidador usarlo adecuadamente. Además, debe usarse seco y cambiarlo cada vez que se encrespen sus cerdas.
- Disminuir el consumo de azúcar y golosinas.
- En las escuelas o jardines con extensas jornadas, los niños/as deben tener un cepillo dental.
- Un buen cepillado dura entre 3 a 5 minutos.
- Acudir al dentista a control en su CESFAM al menos una vez al año.

SABÍAS QUÉ...

Los dientes temporales son importantes ya que:

- Favorece la masticación.
- Favorece el habla.
- Por estética.
- Mantiene el espacio necesario para la erupción de los dientes permanentes.
- Previene futuros daños en dientes permanentes.

Los malos hábitos pueden provocar: mal posición dental y anomalías en el desarrollo de la cara.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.

BENEFICIOS



Huesos y músculos más fuertes.



Mejora el equilibrio.



Fortalece el corazón.



Favorece el crecimiento.



Mejora la coordinación.



Mejora la concentración en el jardín.



Favorece el descanso.



Favorece el desarrollo de habilidades sociales.

El juego activo no sólo hace niños/as sanos/as, sino que les ayuda a concentrarse mejor en el jardín, facilita el descanso y, además, desde el punto de vista social, se hacen amigos y se adquieren habilidades sociales.

En la actualidad realizar actividades pasivas por tiempos prolongados es un riesgo: usar el computador, ver televisión, jugar por celular, jugar videojuegos, chatear, descansar en el sillón, etc. ¡Por lo tanto...hay que moverse! ¿¿¿Cómo??? ¡¡¡Jugando!!!

Desde los dos años y hasta los cinco, lo ideal es que practiquen actividad física en forma espontánea y entretenida, como correr, subirse en juegos infantiles y andar en triciclo o bicicleta.

Los niños/as deben ser estimulados a moverse todos los días, ya que los hábitos de vida saludable se deben establecer cuanto antes.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES/MADRES PARA AYUDAR A QUE SUS HIJOS/AS SEAN MÁS ACTIVOS?

- ¡Predicar con el ejemplo! Hacer algo de deporte, jugar con los hijos/as, etc.
- Explicar las razones de por qué tienen para ser activos/as: "Quiero estar saludable", "Me gusta sentirme ágil y sano/a".
- Hablar en forma positiva del ejercicio físico: ¡Que bien me siento después de esta caminata!
- Valorar sus esfuerzos. Ayudarles a reflexionar sobre cómo se sienten y qué han aprendido.

¿CÓMO MOTIVAR A LOS NIÑOS/AS EN EDAD PREESCOLAR A QUE HAGAN UN POCO MÁS DE ACTIVIDAD FÍSICA?

- Dar importancia a la diversión.
- Restar importancia a los resultados, la competitividad o el rendimiento.
- Evitar la rutina. Buscar actividades diferentes para ir conociéndose y poder elegir.
- ¡Todos podemos disfrutar con un juego! No es necesario poner como ejemplo a deportistas, no todos hemos nacido para ser atletas, pero todos podemos disfrutar del movimiento.
- Tener en cuenta la edad cronológica, la madurez física, cognitiva, emocional y social del niño/a. Y también sus preferencias a la hora de elegir actividades.



RECOMENDACIONES



- ¡Atención a la SEGURIDAD! Hay que poner atención al equipamiento necesario: calzado adecuado para cada

actividad: casco, protecciones para rodillas, muñecas y codos, etc. Se deben señalar y recordar cada vez que se practiquen.

- Hay que asegurarse de que el lugar donde juegan reúne ciertas condiciones de seguridad.

- Es conveniente que haya siempre alguna persona adulta supervisando la actividad.

RECORDAR

SABÍAS QUE.....

- Los niños están naturalmente dispuestos a jugar y correr.
- Además, la actividad física realizada durante la infancia puede tener efecto POSITIVO a largo plazo sobre la salud en la edad adulta.
- Es divertido y es bueno para su salud.
- Desde la familia se debe fomentar la actividad física en forma regular.

LOS EFECTOS DE LA EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS EN NIÑOS/AS ENTRE 1 Y 5 AÑOS

Las sustancias nocivas son elementos químicos y compuestos que presentan algún riesgo para la salud, la seguridad o el medio ambiente. Tales como:

- Alcohol.
- Cocaína.
- Inhalantes.
- Marihuana.
- Medicamentos controlados.

La familia es el primer grupo de influencia para los niños, niñas y adolescentes. Ellos aprenden por imitación. Por lo cual, todo lo que ocurre en ese entorno deja una huella en la mente del niño/a, lo cual influirá en su vida positiva o negativamente.

La familia consolida la identidad y la autoestima del niño/a, y moldea su forma de vivir. Por ello es muy decisivo todo lo que allí ocurre.

Un entorno en el que se consumen drogas y alcohol de forma normal ante los niños/as les da la sensación de que es fácil, cercano y en ocasiones, inofensivo.

RIESGOS

Los niños y niñas cuyos padres, madres o personas responsables o significativas consumen alcohol u otras drogas corren un mayor riesgo de sufrir consecuencias adversas a corto y largo plazo, como problemas médicos, sociales y psicológicos.

RECOMENDACIONES

Dar un buen ejemplo. Si nuestros hijos/as nos ven consumiendo alcohol o drogas aprenderán este comportamiento o sentirán que es algo permitido y positivo. No es conveniente que abusemos del consumo.

Enseñar a nuestros hijos/as a solucionar los problemas de forma adecuada y que

no vean el consumo de alcohol o drogas como una forma de resolverlos .

Dialogar con los hijos/as y mantener conversaciones claras sobre el tema según su edad, es una buena forma de prevenir el consumo futuro o los problemas derivados de éste.

CONSEJOS Y SUGERENCIAS PARA PADRES, MADRES O PERSONAS A CARGO.

- Recuerda que debes mantener los controles de “niño sano” al día, de 0 a 9 años.
- Puedes pensar en la idea de matricular a tu hijo/a en algún jardín infantil para potenciar habilidades sociales, desarrollo psicomotor y socio emocional, ayudando a la autonomía y la contención que todo niño/a requiere para sentirse seguro.

- Ambos padres deben ser responsables de la crianza, compartiendo las tareas domésticas y cuidados tales como alimentar, vestir, pasear, hacer dormir, jugar y educar.
- Si te sientes sobrepasada o notas cambios en tu estado animo consulta en tu CESFAM al equipo de salud.
- La crianza es un aprendizaje, no debes

desesperarte, evita escuchar críticas.

- Pide ayuda a tu familia o personas cercanas en caso de no sentirte segura/o.

“El mejor legado de los padres a sus hijos o hijas es un poco de tiempo, cada día”.

HOGAR LIBRE DEL HUMO DE CIGARRO

El Humo de Cigarrillo Ambiental se compone del humo de segunda y tercera mano. El humo de segunda mano es el humo que viene del extremo ardiente de un cigarrillo, cigarro o pipa, y el de tercera mano es el tabaco invisible “polvo de tabaco” (o químico) que queda impregnado en el medio ambiente (piel, el pelo, ropa, alfombras, cortinas, juguetes y en todas las superficies de su casa y automóvil) y permanece allí, incluso, después de haber apagado el cigarrillo. El humo que proviene del extremo quemado del cigarrillo contiene más toxinas que el humo inhalado por el fumador y contiene más de 250 productos químicos.



EL HUMO DE TABACO DAÑA LA SALUD DE TUS HIJOS E HIJAS

- Los niños y niñas pueden ser perjudicados, porque ellos respiran y comen las toxinas cuando juegan en el piso, en los asientos del auto o en brazos de adultos, donde las toxinas se han acumulado con el tiempo.
- Existe mayor riesgo de contraer infecciones respiratorias: Tos y silbidos, crisis de asma, otitis y hospitalizaciones por cuadros graves.
- Existe mayor riesgo de morir por neumonía.
- Existe una mayor probabilidad de que presente alergia a los alimentos.
- Existe una mayor probabilidad de que presente problemas en la piel.

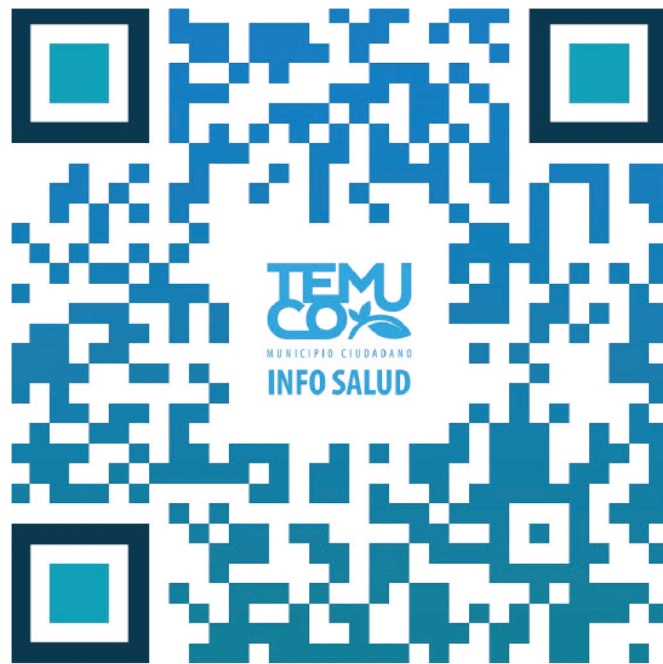
- Existe una mayor probabilidad de que presente problemas de conducta como el síndrome de hiperactividad, déficit atencional.
- Estar expuesto a nicotina está relacionado a adquirir conductas adictivas a largo plazo.
- Una familia que permite que fumen en el hogar en presencia de sus hijos/

as, promueve que el tabaquismo es una conducta permitida y aceptada, este modelo va a influir en sus hijos e hijas respecto al desarrollo de creencias y conductas futuras frente al cigarro, que podrían ser la puerta de entrada al consumo de otras drogas y sustancias, determinando efectos dañinos sobre su salud.

SÚMATE POR UN AIRE LIMPIO Y RECUERDA!

- No fumes
- Si fumas, no lo hagas en presencia de tus hijos/as. Hazlo al aire libre, lejos de donde los niños/as juegan.
- Si otros adultos van a fumar (visitas, abuelos, asesoras de hogar, etc.) usted debe pedirles que fumen afuera, informándoles sobre los riesgos que corren sus hijos e hijas. Abrir las ventanas no es suficiente protección contra el humo de segunda y tercera mano.
- No permita que se fume en su casa o en el auto, aunque sus hijos/as no estén presentes
- Si su hijo o hija aprende hábitos saludables, hay menos riesgo de que cuando crezca comience a fumar.
- Los padres son los que más influyen para que los niños y niñas empiecen a fumar, al igual que otras figuras significativas como sus educadoras de párvulos y abuelos/as.

ÚNETE A NUESTRO CANAL DE NOTICIAS



A través de WhatsApp recibe
información de salud municipal todos
los lunes directo a tu celular

