

CIENCIA Y SALUD SAN JUAN

HÁBITOS SALUDABLES QUE IMPACTAN EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NIÑOS

MANTENER LOS ESQUEMAS DE VACUNACIÓN AL DÍA:

Las vacunas han sido la intervención más exitosa para la **prevención de enfermedades inmunoprevenibles**. De modo que cualquier interrupción o retraso en los esquemas de vacunación dará como resultado la acumulación de niños susceptibles y una mayor probabilidad de ocurrencia de brotes por enfermedades prevenibles por vacunación, aumentando la posibilidad de reaparición de enfermedades que ya estaban controladas y que pueden llevar a la muerte

ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE: La mejor opción para un inicio de vida saludable es recibir **leche materna exclusiva** los primeros 6 meses de vida y complementada hasta los 2 años de vida o más. Lo cual promueve un crecimiento y desarrollo óptimo, contribuyendo a la prevención de enfermedades infecciosas y de enfermedades crónicas no transmisibles.

Antes de los doce meses de vida no dar leche entera de vaca ni bebidas vegetales.

NO: Sal, azúcar, miel de abejas ni cafeína.

NO: Jugos (dar la fruta entera).

La alimentación debe basarse en una dieta que sea CESA,

C: completa en nutrientes

E: equilibrada en la proporción entre los diferentes nutrientes

S: suficiente en calorías

A: adecuada y adaptada a la condición de cada individuo.



¿CÓMO LOGRARLA?

1. Incluir diariamente y en la cantidad adecuada todos los grupos de alimentos, carnes magras, pescados, preferiblemente cocidos o asados en lugar de fritos, consumir leguminosas y granos, frutas y verduras de variados colores ya que aportan diferentes nutrientes, pan y cereales idealmente integrales ya que favorecen la salud intestinal, huevo y lácteos.
2. Todos estos en cinco tiempos de comida y horarios definidos, preferiblemente compartidas en familia.
3. Alentar el consumo de agua como la bebida de elección. Desalentar el consumo de alimentos con azúcares añadidos en su composición, limitar la ingesta de sal.

ACTIVIDAD FÍSICA: La inactividad física puede generar aumento de peso, trastornos de sueño. Algunas recomendaciones para realizar actividad física según la edad son:

NIÑOS DE 0 A 1 AÑO: 30 minutos al día, que incluya actividades de estimulación como sentarse, jugar, arrastrarse.

PREESCOLARES: 3 horas repartidas en el día, con actividades como ayudar a organizar la casa, ordenar el cuarto, doblar ropa, recoger el lavavajillas, doblar la ropa sencilla, poner y quitar la mesa, regar las plantas o actividades lúdicas.

ESCOLARES: 3 horas de actividades que incluya una hora de actividad intensa como correr en un mismo sitio, saltar el lazo y actividades como recoger la basura, preparar sencillos platos de cocina y doblar ropa.

ADOLESCENTES: una hora diaria de ejercicio intenso. Es muy importante evitar el sedentarismo y evitar el tiempo excesivo de pantallas, en lo posible, permitiendo lo mínimo necesario en caso de clases virtuales.



SUEÑO ADECUADO: Se recomienda un sueño de buena calidad como un hábito que ayuda a promover un buen desarrollo y aprendizaje.

¿Cuántas horas necesitan dormir los niños? Varía de acuerdo a la edad y las etapas del desarrollo, disminuyendo las horas de sueño a medida que van creciendo. Una guía aproximada de horas adecuadas de sueño por día incluidas las siestas sería:

- Antes del año de edad: de 12 a 16 horas.
- Niños de 1 a 2 años: de 11 a 14 horas.
- Pre escolares de 3 a 5 años: de 10 a 13 horas
- Escolares de 6 a 12 años: de 9 a 12 horas
- Adolescentes: de 8 a 10 horas

CRIANZA POSITIVA:

1. Ser firme pero amable con los hijos. Educarlos a través del diálogo respetuoso, reconociendo y validando sus emociones, permitiéndoles cierto grado de autonomía y participación en la toma de algunas decisiones, acorde a la edad y el contexto familiar.
2. Ser unos padres amorosos y respetuosos hará que los niños al crecer, lo sean con otros.
3. Definitivamente NO al castigo físico, ya que genera miedo de la reacción del adulto y puede aumentar la agresión en los niños a largo plazo. No les enseña a manejar sus propios sentimientos y comportamientos (autocontrol), ni a comportarse bien.
4. Es importante corregir el comportamiento inadecuado del niño, pero no señalarlo como malo. Debemos establecer límites con cariño, tolerancia y coherencia, pero sobre todo escucharlos y ponernos en el lugar de los niños y de sus sentimientos.
5. Usa palabras positivas cuando le digas a tu hijo o hija qué hacer, como por ejemplo "Por favor, guarda tu ropa" (en vez de "¡No hagas un desastre!")

CUÍDATE Y CUÍDALOS DEL COVID 19:

1. Lavado frecuente de manos con agua y jabón por al menos 20 segundos y cada 2 a 3 horas.
2. Uso adecuado de la mascarilla (tapabocas). No indicado en menores de tres años ni en niños con discapacidad que no puedan retirarlo en caso de requerirlo. El uso del tapabocas es obligatorio en mayores de once años.
3. Mantener la distancia física de al menos 1 metro entre las personas y preferir sitios que tengan ventilación adecuada o que sean al aire libre.
4. Si tiene síntomas respiratorios o algún familiar o contacto estrecho es positivo para Covid-19, notifique a la institución de salud y aíslese. Guarde su propia cuarentena para cuidar de sí mismo y de los demás. Tenga responsabilidad social y colectiva.

A handwritten signature in black ink that reads "Marcela".

MARCELA MARÍA FAMA PEREIRA
Médico Pediatra