



CRIANZA SENSIBLE

El niño de cero a seis La salud física y emocional



GOBIERNO DE MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Jefa de Gobierno de la Ciudad de México

Mtro. Martí Batres Guadarrama

Director General de Operación de Servicios Educativos

Lic. René Mario Franco Rodríguez

AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Titular de la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México

Dr. Luis Humberto Fernández Fuentes

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación

Ing. Jesús Ofelia Angulo Guerrero

Subsecretario de Educación

Mtro. Uladimir Valdez Pereznuñez

Directora General de Desarrollo Institucional

Lic. María Estela Del Valle Guerrero

Coordinación general

María Estela Del Valle Guerrero

COLECCIÓN CRIANZA SENSIBLE

Dirección General de la colección

María Estela Del Valle Guerrero

Coordinación Académica

María Estela Del Valle Guerrero

Coordinación técnico pedagógica

Martha Luvia Gómez Sánchez

Revisión técnico pedagógica

Ismael Mauricio Arreola Gutiérrez

Colaboradores

María Rosario Espinosa Salcido
Argelia Gómez Ávila

Servicios editoriales

Siglo XXI Editores

Coordinación editorial

Varinia del Ángel Muñoz

Edición

Siglo XXI Editores
Marnie Rut González González

Diseño gráfico y formación

Nohemí Gómez Mendoza
Sonia Lorena Romero Figueroa

Ilustración

Óscar Arcurri (interiores)
Félix León (portada)
Ficha7 Ilustraciones con Licencia de Freepik

Corrección de estilo

Equipo Editorial Mango Manila

La Colección **Crianza Sensible** fue elaborada por la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación del Gobierno de la Ciudad de México.

Primera edición electrónica, 2023

DR ©, 2023,
Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación
Barranca del Muerto 24,
Guadalupe Inn, 01020,
Álvaro Obregón, Ciudad de México.

ISBN de la colección: 978-607-8944-12-5
ISBN: 978-607-8944-14-9

Prohibida la reproducción o transmisión parcial o total de esta obra en cualquier forma electrónica, mecánica o fotocopia, sin permiso escrito de SECTEI.

El niño de cero a seis La salud física y emocional se terminó de editar en 2023

DISTRIBUCIÓN GRATUITA
PROHIBIDA SU VENTA



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MEXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA,
TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

1 ¿Por qué la salud es un derecho?



2 ¿Cómo es una alimentación saludable?



3 Amor e higiene van de la mano



4 Trato corporal respetuoso y adecuado



5 Atención médica indispensable



6 Cuidados del niño enfermo



7 Actividad familiar



El niño de cero a seis La salud física y emocional

Que un niño pueda crecer plenamente y satisfacer sus necesidades sociales, emocionales y educativas depende mucho de que tenga una buena salud física y emocional durante sus primeros seis años de vida. Este es su derecho fundamental y garantizarlo requiere todo el amor y compromiso de los adultos que lo rodean.



CRIANZA SENSIBLE

¿Por qué la salud es un derecho?

Los niños y las niñas de 0 a 6 años son sujetos de derechos y de acción.

Llegan al mundo dotados de capacidades para percibir, moverse, relacionarse con el entorno, aprender a conocer y formarse su propio pensamiento.

Incluso en el seno materno durante el embarazo, ya son titulares de derechos como el de la salud y, al nacer, del derecho a vivir en familia, a la supervivencia y al desarrollo.

Dinámica 1

Arma tu mapa de cuidados infantiles

- ¿Qué sabes sobre salud de niños de cero a seis?
- En el centro de una hoja, dibuja un niño de entre cero y seis años; a su alrededor, representa con palabras o dibujos todo lo que recuerdes relacionado con su salud. Incluye cuidados, enfermedades, curas y remedios
- Relaciona cada dibujo o palabra con el niño usando distintos colores:
- Recupera los dibujos y palabras de tu mapa. Comenta:

Lo aprendí en una escuela o curso.

Lo escuché de vecinos o amigos.

Lo dice un comercial.

Me lo indicó un doctor.

Me lo transmitió mi familia.

Lo leí en un blog de internet.

¿cuáles son creencias, conocimientos, tradiciones?



El contacto corporal, la voz y el trato cotidiano del bebé con el adulto son momentos invaluables e importantes para su desarrollo pleno

Dinámica 1

Cuéntanos sobre su futuro

Los cuidados infantiles garantizan que los niños:

- ✓ Vivan felices
 - ✓ Se desarrollen de manera autónoma
 - ✓ Sean capaces de decidir qué hacer
- ¿Qué significa para ti cada una de las frases anteriores? ¿Cuál consideras prioritaria en la vida de una persona?
 - Con tu imaginación, ese recurso tan importante que posees, conoce al niño o niña que dibujaste. Asómate a su vida.
 - Observa a los niños de tu entorno y comenta: ¿se llevan a cabo todos los cuidados a los que tienen derecho? ¿Qué puede mejorar?



Tiene dieciséis años. ¿Cómo se llama?
¿Cuáles son sus sueños? ¿Qué hace para alcanzarlos? ¿Qué obstáculos se le presentan?
¿Cómo los va a solucionar?
Narra su historia.
Puedes escribirla, contarla o grabarla y compartirla.

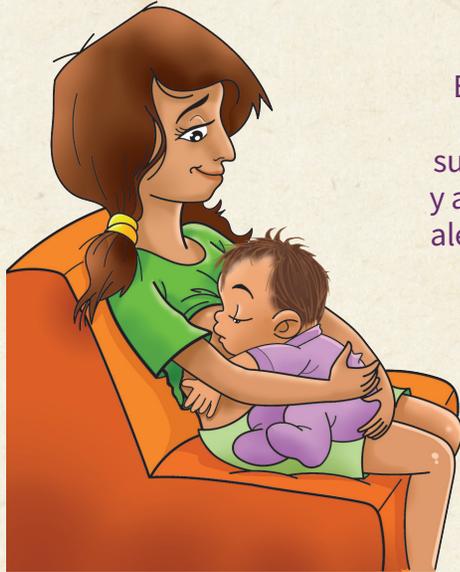
Cierre

Un adulto responsable reconoce el valor y el deber de brindar los cuidados infantiles en la primera infancia. ¿Cómo deben ser estos cuidados? Describe ejemplos de cada uno de ellos:

- Espacio seguro
- Relación cálida y respetuosa
- Salud física y emocional
- Buena alimentación
- Atención médica



¿Cómo es una alimentación saludable?



En su leche, la mamá le da al bebé sus propios anticuerpos y así disminuye diarreas, alergias y enfermedades respiratorias.



El bebé manipula la teta y “gruñe” para expresar sus dificultades, ayúdalo.



A los seis meses querrá tocar su alimento con las manos, lanzarlo y untarlo en todo lo que pueda; no lo regañes, es su forma de conocer y experimentar.

Tú puedes impulsar la salud y autonomía del bebé. Comenta:

- ¿Has observado qué movimientos hace el bebé cuando no sale la leche?
- ¿Y cómo “juega” con sus alimentos un niño mayor de seis meses?

Muy importante:

El momento de la comida es ideal para comunicar afecto y seguridad al niño. Dale alimentos nutritivos, acarícialo, háblale, míralo y permite que tome parte activa.

A través de su leche, la mamá comparte con el bebé sus propios anticuerpos; esto disminuye el riesgo de que padezca diarreas, alergias y enfermedades respiratorias, mientras madura su sistema inmunológico.

Dinámica 1

¿Es indispensable la lactancia?

Reflexiona y contesta en una libreta.

¿Qué crees que pasa si no le das leche materna a tu hijo?

¿Qué necesitas comer cuando estás amamantando a tu bebé?

¿Cómo te lo imaginas a los seis años si le das leche materna?

¿Cuál es la diferencia entre la leche en polvo y la leche materna?



A los tres años ya ha recibido instrucciones para usar los cubiertos y querrá demostrar autosuficiencia; dale oportunidad de que lo haga por sí mismo y respeta sus preferencias de alimentos.



A los seis años come lo mismo que el resto de la familia y está aprendiendo a identificar si tiene hambre y cuánto debe consumir.



Dinámica 2

¿Es indispensable la lactancia?

Investiga cuáles alimentos son apropiados para cada edad y propón un menú (puedes consultar “Acerca de...”
¿Hay algún alimento muy costoso o difícil de conseguir?,
¿con cuál podrías sustituirlo? Investiga su valor nutritivo.

Cierre

De acuerdo con lo que has conocido y reflexionado acerca de la alimentación de los niños:

- ¿Qué les recomendarías a los padres y cuidadores de niños de entre cero y seis años?
- ¿Qué beneficios puede aportar una alimentación sensible y saludable durante la edad temprana a un joven adolescente?
- En tu circunstancia, ¿qué obstáculos identificas, relacionados con disponibilidad de tiempo y dinero, para alimentar sensible y saludablemente a tu niño?
- Piensa una estrategia que te ayude a superar alguno de los obstáculos que identificaste. Escríbela y compártela con quien pueda necesitarla

Amor e higiene van de la mano



El baño diario elimina de su piel los restos de suciedad, sudor y grasa corporal. Así te previene de gripe, sarna, acné, rosaduras y grasa corporal.

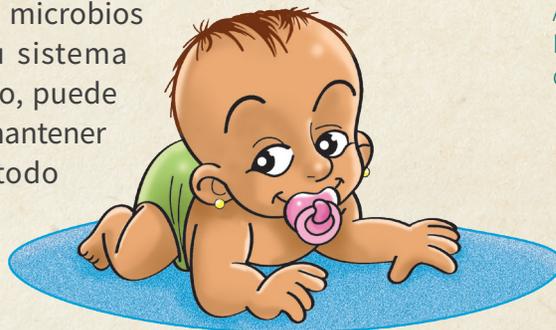


Enseña a tu hijo a lavarse las manos los primeros meses de vida con jabón y agua. Le ayuda a prevenir la tuberculosis, neumonía, cólera, influenza e infecciones gripales.

Lava, corta y cepilla las uñas de tu hijo para eliminar mugre acumulada que puede transmitir enfermedades a los ojos, nariz y boca.

Para que un niño menor de seis años produzca anticuerpos conviene que reciba pequeñas dosis de microbios; por eso debe gatear en el suelo, tocar una mascota, andar en lugares abiertos o llevarse a la boca algunos juguetes que ya fueron aseados.

No es conveniente que un niño menor de seis años reciba dosis de microbios más grandes de lo que su sistema inmunológico, aún inmaduro, puede enfrentar. Por eso debemos mantener una higiene cuidadosa de todo su cuerpo y de su entorno.



A partir de los 3 meses Inicia el cepillado de dientes

Evita que se talle los ojos con las manos sucias y no apliques gotas sin indicación un doctor.

Dinámica 1

¿Cómo expreso mi amor en la higiene de mi hijo?

- ¿Con qué frecuencia bañas a tu hijo y qué accesorios usas para hacerlo?
- ¿Qué crees que pasa si no lavas sus manos, ni cortas sus uñas?
- ¿Cómo debes limpiar sus oídos para que no se lastimen? (puedes consultar <https://bit.ly/2D1Dlka>)
- ¿Qué pasa si no lo llevo al dentista regularmente?



Orejas
No le introduzcas hisopos. Limpia cuidadosamente la parte interna con un paño suave y lava la parte posterior, donde se acumulan sudor y mugre.

Dinámica 1

¿Qué hago para que la higiene le resulte agradable a mi niño?

Piensa en tu niño, en su personalidad y la tuya, en su edad y sus gustos.

- Escribe una carta, dile los ajustes que harás a sus rutinas de higiene para que sean mejores y más agradables para ambos
- En un planeador como el siguiente, diseña una rutina de higiene amorosa. Decórala y ponla en un lugar importante para los dos

Para saber más...



Rutina de higiene amorosa para: _____

Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado



Hábitos para ir al baño
Enséñales a limpiarse con suficiente papel sin dejar residuos. Si es niña, enséñale a limpiarse de adelante hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina. Posteriormente, deben lavarse las manos con agua y jabón.

Cierre

Higiene amorosa en tiempos de escasez

- ¿A qué factores crees que se debe que muchas personas no acudan al dentista regularmente?, ¿económicos?, ¿falta de tiempo?, ¿miedo al dolor?
- ¿Qué problemas de salud se pueden prevenir con un cuidado de higiene adecuado?
- ¿Qué estrategias se pueden adoptar para mantener una higiene adecuada cuando hay escasez de agua?
- ¿Cómo crees que puede afectar la autoestima de un niño la falta de higiene?

Trato corporal respetuoso y adecuado

En sus primeros años, el niño se vale principalmente de sensaciones para entender lo que pasa y es muy sensible al tacto, a los tonos de voz, a las miradas. Nuestro contacto corporal deja una huella muy profunda en su autoestima y en su carácter.

Para que el niño desarrolle una imagen positiva de sí mismo y del mundo, debes impulsar su autonomía y tratarlo con respeto y afecto en todo momento.

Dinámica 1

¿Cómo cargo amorosamente al bebé?

- Enrolla una manta para simular al bebé
- Dile que lo vas a levantar y acaricia su cabeza para relajarlo
- Míralo y levántalo con firmeza
- Acércalo a tu regazo y habla con él

Comenta:

¿Qué imaginas que sintió el bebé mientras lo cargabas?

¿Qué sentiste tú?

¿Qué crees que les pasa a los bebés cuando sus cuidadores no les hablan ni los acarician?

Enséñale con cariño y paciencia las normas que debe seguir, no lo golpees ni desapruebes con gestos negativos.

¡No!



Háblale con suavidad y afecto. Acarícialo con delicadeza y afecto. Respeta su sueño y su apetito.

Al cargarlo o llevarlo... tómallo con seguridad y firmeza. Ve a su paso.



Al bañarlo, ayúdalo a hacerse autónomo, enséñale cómo hacerlo.



Impulsa sus capacidades físicas sin distinción de género.



No lo dejes con el pañal sucio. Al cambiarlo, háblale amorosamente. No jales sus brazos ni piernas bruscamente. Si hace pipí no lo regañes.





Respetar su sueño, de ocho a nueve horas, no lo despiertes para comer.



¿Sabías qué? Tu hijo tiene memoria corta, puede recordar personas, lugares, canciones y olores. Ahora está intentando hacer cosas de niño mayor. Tu trabajo es acompañarlo en ese proceso.



Al alimentarlo, háblale con él, acarícialo con delicadeza y afecto. Permite que participe en su alimentación y respeta sus preferencias.



Al vestirlo, fomenta su autoestima y su seguridad en sí mismo. Hazle ver lo que le queda bien.



Al vestirlo, fomenta su autoestima y su seguridad en sí mismo. Hazle ver lo que le queda bien.

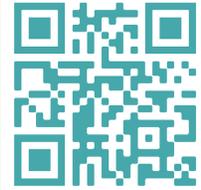
Dinámica 1

De vuelta a la primera infancia

Hoy subiremos a la nave del tiempo y volveremos al pasado. Imagina que tienes de nuevo seis años:



Para saber más...



"Me llamo _____
Tengo seis años..."

¿Cómo te sientes?
¿Qué cuidados has recibido?
¿Qué esperas de los demás?
Escribe una carta en la que describas cómo eres, lo que te gusta y lo que necesitas de quienes te cuidan para crecer fuerte y feliz.

Cierre

Autores de historias felices

Como cuidadores, ¿cómo aplicaremos lo aprendido para no ejercer violencia emocional que afecte a nuestros niños? Lee y comenta.

La violencia emocional implica una serie de conductas que pueden incluir el maltrato verbal, el abandono, el rechazo, la intimidación, el chantaje, la manipulación o el aislamiento. Por lo general, la víctima es sometida a fuertes regímenes de humillación, insultos o descalificación, afectando su autoestima y su autoconfianza, y generando comportamientos depresivos.

"Violencia familiar" [fragmento]. En: Significados.com. Disponible en: <https://bit.ly/3ifxhEM> Consultado: 29 de junio de 2020, 10:48 pm.

Atención médica indispensable

Los niños y niñas tienen derecho a la atención médica y a disfrutar su niñez de la mejor forma posible. El control médico periódico es indispensable:

- Al nacer, a la semana de vida y al cumplir 1 mes; posteriormente, a los 2, 4, 6, 9 y 12 meses
- En el segundo año debe acudir cada 3 meses
- De los 2 a los 5 años, por lo menos de 2 a 3 veces al año; a partir de entonces, de 1 a 2 veces al año

Las vacunas protegen contra enfermedades que podrían truncar su vida o su desarrollo pleno. Es nuestro deber garantizar que las reciban en el momento que indica su cartilla de vacunación.

Dinámica 2

Activa tus sentidos con la memoria

- En tarjetas escribe los órganos de cada sentido. Agrega: su utilidad, sensación, daño que puede sufrir y cuidados
- Escribe los nombres de los cinco sentidos en otras tarjetas
- En grupo y por turnos, juega al memorama para empatar los órganos con sus respectivos sentidos.
- En cada turno, un jugador tendrá una sola oportunidad de destapar un par de tarjetas y otro deberá comentar cómo cuida ese órgano de su niño

ESQUEMA DE VACUNACIÓN

VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSIS	EDAD Y FRECUENCIA	FECHA DE VACUNACIÓN
BCG	TUBERCULOSIS	ÚNICA	AL NACER	
		PRIMERA	AL NACER	
HEPATITIS B	HEPATITIS B	SEGUNDA	2 MESES	
		TERCERA	6 MESES	
		PRIMERA	2 MESES	
PENTAVALENTE ACELULAR DP aT----	DIFTERIA, TOSFERINA, TÉTANOS, POLIOMELITIS POR <i>H, influenza b</i>	SEGUNDA	4 MESES	
		TERCERA	6 MESES	
		CUARTA	18 MESES	
		REFUERZOS	4 AÑOS	
DPT	DIFTERIA, TOSFERINA, TÉTANOS	PRIMERA	2 MESES	
		SEGUNDA	4 MESES	
ROTAVIRUS	DIARREA POR ROTAVIRUS	TERCERA	6 MESES	

VACUNA EN QU

NEUMOCÓCICA CONJUGADA

INFLUENZA

SRP

SABIN

SR

OTRAS VACUNAS

ESQUEMA DE VACUNACIÓN

ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSIS	EDAD Y FRECUENCIA	FECHA DE VACUNACIÓN
INFECCIONES POR NEUMOCOCO	PRIMERA	2 MESES	
	SEGUNDA	4 MESES	
	REFUERZO	12 MESES	
INFLUENZA	PRIMERA	6 MESES	
	SEGUNDA	7 MESES	
	REVACUNACIÓN	ANUAL HASTA LOS 59 MESES	
SARAMPiÓN RUBÉOLA Y PAROTIDITIS	PRIMERA	1 AÑO	
	REFUERZO	6 AÑOS	
POLIOMELITIS	ADICIONALES		
	ADICIONALES		
SARAMPiÓN Y RUBÉOLA	ADICIONALES		
	ADICIONALES		

Dinámica 2

Esquema nacional de vacunación, ¿de qué nos protege?

Completa en qué consisten las enfermedades contra las cuales nos protege el cuadro básico de vacunación.

Investiga para confirmar tus respuestas y comenta en grupo.

Para saber más...



Tosferina provoca tos y dificulta la respiración; causa neumonía.

Tuberculosis es una infección que ataca a los pulmones. En los niños afecta el cerebro y puede causar la muerte.

Neumococo provoca meningitis, neumonía y sinusitis o infección del oído. Afecta a menores de dos años.

Hepatitis es una infección del hígado, en niños tarda en manifestarse. Provoca cirrosis y cáncer.

Difteria infecta la garganta y las amígdalas. A niños les cuesta respirar y tragar. Ocasiona daños en el corazón, los riñones y los nervios.

Tétanos provoca contracciones musculares. Puede causar rigidez en el cuello y la mandíbula impidiendo abrir la boca o respirar.

Sarampión es contagioso; sus síntomas son fiebre, congestión nasal, manchas blancas en el fondo de la boca y salpullido.

Poliomielitis es un virus que paraliza los músculos de forma permanente.

Cierre

¿Por qué es indispensable el control médico?

- ¿Qué crees que pasa si no llevas a tu hijo a un control médico desde que nace?
- ¿Por qué es importante que el médico revise de forma periódica a tu hijo?

Reflexiona

¿Qué pasó en la época de la conquista cuando los españoles trajeron la varicela a México?

¿Cuáles son las vacunas más importantes en la niñez?

Cuidados del niño enfermo

Las infecciones respiratorias, la diarrea, la fiebre y la deshidratación representan riesgos graves para el niño menor de 6 años. Generalmente, son provocadas por microbios que entran por la boca o la nariz. La atención adecuada y oportuna de los primeros síntomas pueden salvar su vida.

- ¿Cómo puedes diferenciar una gripe de una neumonía?
- ¿Qué enfermedades puede desarrollar en invierno si no tomas medidas preventivas?
- ¿Qué cuidados necesita un niño si presenta fiebre, dolor de pecho y dificultad para respirar?

Dinámica 1

Transmite seguridad al bebé

Con las manos perfectamente lavadas, prepara suero oral y dale una taza a cucharaditas.

Intercambia en grupo

tu experiencia como papá:

- ¿Cuáles son las causas más comunes de diarrea que conoces?
- ¿Qué remedios caseros conoces para curar la diarrea?
- ¿Por qué crees que la diarrea causa deshidratación?

Preparación:

- a 1 litro de agua hervida (15 min.) 
- b 2 cucharaditas de azúcar 
- c 1 cucharadita de sal 
- d 1 pizca de bicarbonato de sodio 
- e Jugo de 1 limón 



Infecciones respiratorias

Dolor de oído, fiebre, falta de apetito, dolor de garganta, mocos, estornudos

¿Qué hacer?

1. Dale muchos líquidos
2. No suspendas su alimentación habitual
3. Limpia su nariz; si el moco es espeso coloca gotitas de agua con sal para lubricar y facilitar la limpieza
4. Ventila el cuarto, pero evita cambios bruscos de temperatura
5. Evita fumar cerca
6. Dale frutas y verduras amarillas o anaranjadas, de acuerdo con su edad



Diarrea

¿Cuándo acudir al médico?

Tres o más deposiciones líquidas o blandas en un periodo de 24 horas, Dolor abdominal, No bebe ni se alimenta adecuadamente, Sangre en heces, Fiebre, más de 36.5 grados.

¿Cómo evitarla?

1. Lactancia materna exclusiva
2. Consumir agua potable o hervida
3. Lavado de manos frecuente
4. Preparación de alimentos higiénica
5. Aplicar oportunamente las vacunas





Fiebre

Puede ser señal de una infección grave producida por un virus o bacteria.

Lleva a tu hijo al médico si presenta los siguientes signos:

Respiración rápida o dificultad para respirar, hundimiento de la piel entre las costillas al respirar, dificultad para comer o beber, ojos hundidos y ojeras.

¡Urgente!

Aumento repentino de temperatura: más de 36.5 grados, convulsiones: su cuerpo se agita y se contrae, ojos en blanco.



Dinámica 2

Identificar factores que incrementan el riesgo de neumonía

Piensa en la historia de tu bebé y en sus condiciones actuales para que le des el apoyo especial que necesita. Recuerda si:

- Pesó poco al nacer
- No tomó leche materna
- No se ha nutrido adecuadamente
- Su habitación no está bien ventilada y duermen más de cuatro personas en ella

Si identificas más de uno de estos factores, quizá la salud de tu bebé sea más vulnerable. ¿Qué acciones emprenderás para darle el cuidado especial que necesita? Comenta con el grupo.

Para saber más...



Cierre

¿Qué sabes sobre las enfermedades de los niños de cero a seis? ¿Qué remedios conoces?

Comenta con el grupo:

¿Cómo la diarrea frecuente puede dañar la aptitud física del niño, su crecimiento, su desarrollo cognitivo y dificultar su rendimiento escolar posterior?

¿Qué daño puede causarle al niño la deshidratación?

¿Qué consecuencias puede acarrearle la fiebre alta?



Actividad familiar

Construir un juego con casilleros para llegar a una meta, en el trayecto se encontrarán muchos obstáculos, en cada uno el instructor leerá la consigna. Se avanza de acuerdo al número que sale en el dado. Gana quien llegue a la meta. Los obstáculos pueden ser:

- Me desabrigué y salí al patio un día de lluvia, entonces me resfrié
Pierdo un turno

- No me gusta comer verduras y mi cuerpo necesita defensas
Retrocedo 2 casilleros

- Me lavo los dientes después de cada comida
Avanzo 3 casilleros

Los niños pueden proponer las consignas antes de comenzar el juego. La meta es compartir en familia.





Dinámica 2

Contrato de salud amorosa

En una hoja, escribe los compromisos que estableces a partir de ahora con tu hijo para que tenga una salud óptima. Fírmala y consévala en un lugar especial para ti. Actualízala de acuerdo con sus necesidades conforme avance su edad.



Salud amorosa Contrato

Querido hijo,
me comprometo
contigo a...

firma

Cierre

Reinventar el escenario

Comenta:

¿Qué es lo más valioso que aprendiste acerca de los cuidados que necesita la salud de tu hijo?, ¿qué se transformó en tu relación con él, de ahora en adelante?, ¿cómo crees que podrás mejorar su escenario de vida a partir de ahora?

Decálogo de la salud

1

La salud infantil es sinónimo de sobrevivencia y trascendencia física, intelectual y calidad de vida



2

Darle de comer nutritivamente es enseñarlo a amar su cuerpo y a escuchar lo que necesita. La mejor dieta es comer en forma equilibrada y cuatro veces al día, al menos



3

La higiene y el arreglo personal diarios son sinónimo de motivación, seguridad y confianza en sus relaciones interpersonales



4

Lavarse las manos con frecuencia es vencer a la enemiga llamada "enfermedad"



5

Dedicar tiempo y cuidado a los hijos es signo de unidad, cooperación y seguridad familiar



6

Los tres primeros años de vida de tu hijo son muy importantes, disfrútalos y aprendan en familia



7

Las vacunas, no son cosas de niños también a los adultos le salvan la vida



8

Un ambiente limpio y ventilado es sinónimo de tranquilidad y bienestar físico



9

Las caricias, la risa y el masaje son un regalo para el desarrollo de capacidades y habilidades de tu hijo



10

Enseña a tu hijo con el ejemplo, él te lo agradecerá al ser adulto



