

CUIDANDO CON AMOR LA SALUD DE LOS MAS CHIQUITOS DESDE LA FAMILIA Y COMUNIDAD



CONTENIDO

Presentación..... 3

Hábitos de Higiene en los nin@s. 4

**Alimentación Saludable para los
Chiquitos..... 9**

**Prevención de Enfermedades comunes
en los niñ@s..... 16**

Accidentes Caseros..... 25

**Consejos para ayudar a la crianza
en valores de l@s niñ@s..... 27**

PRESENTACION

Familias de nuestra linda Nicaragua siempre libre y bendita, madres, padres, abuelit@s, tí@s, querida juventud, el Gobierno de Unidad y Reconciliación Nacional, a través del Ministerio de Salud, ha preparado para ustedes unas recomendaciones importantes y necesarias para prevenir y mantener la buena salud de l@s niñ@s.



Con todo el cariño y respeto, hasta tu hogar te llevamos estas recomendaciones que consideramos importantes para el quehacer diario que tienen las

familias en el cuidado de la salud de l@s niñ@s.

Muchas de estas recomendaciones debes de enseñárselas a los niñ@s creando hábitos saludables en

ell@s, para que crezcan san@s y felices.

HABITOS DE HIGIENE EN LOS NIÑ@S

El baño diario:

- o Debe bañarse diariamente.
- o Lavar las orejas por dentro y por fuera.
- o Evitar que se le vaya agua al oído.
- o No limpiar el oído con palillos, trabas, u otros objetos.
- o Lavar bien los genitales (partes íntimas), a las niñas lavar de adelante hacia atrás, y en los niños retraer la piel del pene y lavar la parte interna.
- o Lavarle y enjuagar bien la parte interna entre los dedos de los pies.

El cuidado del pelo:

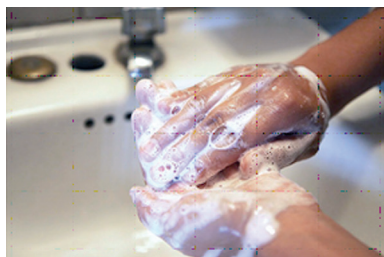
- Lavar el pelo diariamente si es posible.
- Peinar con cuidado, sin guiñarles el pelo.
- Revisar el pelo para identificar la existencia de piojos o liendres. Si en algún momento encontramos liendres o piojos se debe:
 - Revisar el pelo de todos los miembros de la familia.
 - Peinar al niñ@ con peine fino para sacar los piojos.
 - Lavarles el pelo con jabón o champú y peinarlo con peine fino (el jabón facilita se escurran los piojos).
 - Orientar al niñ@ no compartir peine y/o accesorios para el pelo con sus compañeros de clase.
 - Acudir a la unidad de salud.

Nunca utilizar productos tóxicos como insecticidas, kerosene, u otros productos para matar los piojos, es peligroso para el niño, podría sufrir una intoxicación

Lavado de manos

Las manos deben lavarse frecuentemente con agua y jabón:

✓ Siempre que



estén sucias.

✓ Antes y después de comer.

✓ Después de ir al inodoro o letrina.

Cortarse las uñas.

✓ Córtalas con frecuencia.

✓ Córtalas en forma recta para evitar los uñeros.

El cuidado de los pies es parte de la higiene personal.

- ✓ Lavar y secar el espacio entre los dedos, al igual que en las manos.
- ✓ Proteger los pies con calcetines y zapatos.
- ✓ No permitir que los niñ@ caminen descalzos.
- ✓ Verificar que los zapatos no lastimen los pies y sean de la medida correcta.

El cepillado de dientes es un hábito que se enseña con el ejemplo y la constancia a temprana edad.

- ✓ Cepillar los dientes después de cada comida y antes de ir a dormir.
- ✓ Usar un cepillo suave y pequeño tomando en cuenta la edad del niño.

Técnica del cepillado de dientes:

- Lavarse los dientes delanteros

de arriba hacia abajo

- Lavarse las muelas de forma circular.



- Lavarse la parte posterior del diente (atrás del diente)

- Cepillado de la lengua al finalizar.

- Evitar que los

niñ@s coman demasiados dulces (caramelos, bombones, chocolates o similares).



**Uso de ropa
limpia y**

cómoda: Ponerle siempre después del baño ropa limpia. Se

recomienda que

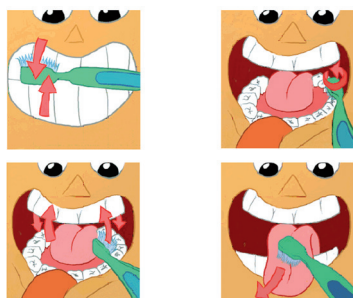
no sean ajustadas y de preferencia tela suave, de algodón.

Para dormir es conveniente poner ropa limpia y en temporadas de frío siempre mantener a los niñ@s arropados y abrigados.

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA L@S CHIQUIT@S

La alimentación que garanticemos a los niñ@s durante sus primeros 6 años de vida servirá de base para su vida adulta, por ejemplo nutrición adecuada para desarrollar su inteligencia y para no desarrollar enfermedades como azúcar en la sangre (diabetes).

Lo que enseñemos a comer a l@s niñ@s desde los primeros años perdurará en las formas de comer durante toda la vida.



Alimentos recomendados por grupo de edad

De 0 a 6 meses LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA



Lactancia Materna exclusiva: es darle al niñ@ solo pecho materno durante los primeros 6 meses de vida. No darle ni agua.



De 6 a 8 meses



✓ A esta edad se debe continuar con la lactancia materna e iniciar la alimentación dándole al niñ@ 8 cucharadas o media taza de alimentos dos veces al día.

Se puede dar cereales espesos de maíz, cebada, arroz, avena, entre otros.

- ✓ Darle frijoles machacados con sopa de frijoles, arroz, agregándole queso o cuajada en boronas.
- ✓ Darle puré de banano, melón, papaya, ayote maduro, pipián, zanahoria, quequisque o papa, agregándole un poco de mantequilla o crema.
- ✓ Darle jugos de frutas como limón, naranja, mandarina y las de la temporada.
- ✓ Dar también alimentos como aguacate, crema, cuajada, queso, tortilla, pan, espagueti, plátano maduro, papa, malanga, entre otros.
- ✓ Puede comenzar a comer huevo; primero la yema y después todo el huevo para evitar alergias.
- ✓ Incluir en la comida carne ya sea de pollo, pescado o res, incluso garrobo, hígado, o titiles, preparándolos en forma de salpicón o desmenuzada.
- ✓ Continuar dando la Lactancia Materna.

De 9 a 11 meses

- ✓ A esta edad dar 12 cucharadas o media taza de alimentos 3 veces al día.



De 9 a 11 meses

- ✓ Dar cereales de maíz, cebada, arroz, avena, pinol, pinolillo.

Incluir en la comida res, cerdo, pollo o pescado, incluso huevo, garrobo, hígado o titiles, preparándolos en forma de salpicón o desmenuzada.

- ✓ Al cumplir el año l@s niñ@s ya pueden comer de todo lo que come la familia.
- ✓ Continuar dando la Lactancia Materna.

Es importante motivar al niño a comerse toda la comida

Es importante que los padres y la familia que vive con el niño den el ejemplo de comer saludable, evitando siempre la comida chatarra.



De 1 a 2 años

De 1 a 2 años

✓ A esta edad dar 16 cucharadas o una taza de alimentos cuatro veces al día.

- ✓ Ofrecer meriendas nutritivas como arroz de leche, tortilla con huevo, frijoles molidos con crema, papas fritas con queso o cuajada, maduro con crema, entre otros.
- ✓ No darles caramelos, gaseosas, glú-glú, refresco en polvo como Tang, Fresquitop, café, sopas Maggi, Maruchan, meneitos, ranchitas y similares, porque no tienen vitaminas ni ayudan al crecimiento de los niñ@s.

- ✓ Dar diariamente al menos un alimento rico en vitamina A, C y hierro como el ayote maduro, plátano maduro, zanahoria, guayaba, melón, papaya, mango maduro, frijoles, hojas verdes, moronga, entre otros.



De 2 a 5 años

De 2 a 5 años

- ✓ Dar tres tiempos de comida y dos meriendas.

- ✓ Dar todos los alimentos disponibles en la casa como por ejemplo: aguacates, papas, maíz, frijoles, guineo, ayote, yuca, mangos, bananos, pollo, pescado, res, cerdo, moronga, hígado, huevo, queso, cuajada, crema.

Como parte esencial de una alimentación saludable, dar agua a los niñ@s mayores de 6 meses, durante las comidas y después de jugar, también cuando clima el esta caluroso.



Es recomendable que los niñ@s coman junto a toda la familia motivándolos a que se terminen

toda la comida.

Recomendaciones para la alimentación del niño enfermo o desganado.



gusta.

- ✓ Si toma el pecho aumentar la frecuencia del amamantamiento.
- ✓ Prepararle la comida que más le



- ✓ Ofrecerle comida más veces en el día.
- ✓ Animarlo a comer.
- ✓ Darle comida blanda o sopas espesas.
- ✓ Darle abundantes líquidos.
- ✓ Agregarle a la comida gotitas de limón para abrir el apetito.

**Nunca obligar al niñ@ a comer,
mejor animelo.**

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES COMUNES EN LOS NIN@S

Las acciones que se hacen para evitar que ocurra un daño en la salud, por ejemplo las medidas higiénicas son para prevenir enfermedades como: Parasitosis, diarrea, problemas en la piel, caries dental, entre otras.

Al igual que el manejo adecuado de la basura, vacunación, vigilancia

y promoción del crecimiento y desarrollo.

Las vacunas son una de las principales medidas para prevenir las enfermedades que se presentan en la infancia, porque desarrollan defensas contra las enfermedades. Estas son gratuitas y están disponibles en todas las unidades de salud.

La vacunación de l@s niñ@s se aplica de la siguiente manera:

En el primer año de vida:

Al nacer se aplica, **BGG inyectada en el brazo, la que luego deja una cicatriz.** Esta protege de las formas graves de la Tuberculosis.

Antipolio, Pentavalente, Rotavirus, Neumococo: A los dos, cuatro y seis meses de edad. Luego un refuerzo



anual en cada jornada nacional hasta cumplir los 5 años.

MMR: Al cumplir un año de edad.

Los padres tienen la responsabilidad de llevar a los niños@ a vacunarse según su edad.

Las enfermedades que se previenen con las vacunas son: diarrea, neumonía, sarampión, rubeola, parotiditis (topa), formas graves de la tuberculosis, tétano, tos chifladora, polio, difteria, hepatitis, meningitis, gripe por influenza, entre otras.

Enfermedad Diarreica Aguda (EDA)



Diarrea: Es la pérdida de líquidos por pupuseadas frecuentes.

Cuando se presenta la diarrea es importante que los padres eviten la deshidratación porque esta puede llevar al niño a la muerte.

Medidas de prevención para evitar la diarrea

- ✓ Ponerle la vacuna contra el Rotavirus.
- ✓ Lavarse las manos siempre con agua y jabón: antes de comer después de usar la letrina o cambiar el pañal del niño, antes de cocinar.
- ✓ Beber agua potable, clorada, filtrada o hervida.
- ✓ Lavar las frutas y verduras antes de comerlas.
- ✓ Consumir los alimentos en cuanto se cocinan.
- ✓ Mantener la casa limpia, eliminar la basura.
- ✓ Usar el inodoro o letrina.
- ✓ No caminar descalzo.



En caso de presentar diarrea

- ✓ Dar líquidos, especialmente suero oral o suero casero.
- ✓ No dejar de dar el pecho Materno o la alimentación.
- ✓ No automedicar al niñ@.
- ✓ No dar purgantes.
- ✓ No dar líquidos enlatados (jugos, gaseosas entre otros)
- ✓ Acudir a la unidad de salud lo más pronto posible.

Signos de peligro de la Diarrea que la familia debe conocer:

- Sed
- Menor frecuencia para orinar
- Piel seca
- Fatiga / Cansado
- Color en la orina más intenso de lo habitual
- Boca y lengua secas
- Lloran sin lágrimas aparentes
- Los pañales no aparecen mojados durante 3 h o más
- Fiebre alta
- Irritabilidad
- Piel que cuando se pellizca no vuelve a su posición inicial



Neumonía

La neumonía es una enfermedad infecciosa que afecta los pulmones, provocando tos, flema, calentura y cansancio.

Que hacer para prevenir la neumonía

- ✓ Evitar el contacto de los niños con personas enfermas.
- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón.
- ✓ Evitar el frío, abrigarlos bien.
- ✓ Ponerle la vacuna contra la neumonía.
- ✓ Ubicar la cocina de leña fuera de la casa.
- ✓ No fumar en la casa, ni cerca de los niñ@s.
- ✓ No escupir en el suelo.
- ✓ Limpiar para eliminar el polvo de puerta, paredes, ventanas, muebles.

- ✓ Sacudir los colchones de las camas y ponerlos al sol.
- ✓ Mantener la casa ventilada.

Si la neumonía se presenta

- ✓ No automedicarse
 - ✓ Baño de agua tibia para bajar la fiebre
 - ✓ Dar abundantes líquidos
 - ✓ Acudir a la unidad de salud más cercana



Signos de peligro de Enfermedad Respiratoria Aguda

Hay que estar atentos en los niños y niñas menores de 5 años a las siguientes manifestaciones:

- ✓ Respiración rápida.
- ✓ Se le hunden las costillas al respirar.
- ✓ Presenta ruidos extraños al respirar o "le silba el pecho".

- ✓ No quiere comer o beber y vomita.
- ✓ Fiebre, que no cede con la administración de medicamentos.
- ✓ Irritabilidad.
- ✓ Decaimiento y somnolencia.
- ✓ Ataques o convulsiones.

Dolor de oído

Es una inflamación dentro del oído, causada por virus, bacterias y hongos.

Prevención del dolor de oído



- ✓ Evitar el humo cerca del niño.
- ✓ Brindar tratamiento oportuno a los problemas respiratorios.
- ✓ No darle el pecho cuando esté acostado, es mejor chineado.
- ✓ Evitar el contacto de los niños con personas enfermas que tengan gripe.

- ✓ No darles chupetas.
- ✓ Ubicar la cocina de leña fuera de la casa.
- ✓ No limpiar los oídos con palillos o trabas.
- ✓ Bañar a los niñ@s evitando se les vaya agua dentro del oído.

Si el dolor de oído se presenta

- ✓ Mantener la lactancia materna o alimentación según la edad.
- ✓ No automedicarse.
- ✓ No introducir objetos en el oído o sustancias extrañas.
- ✓ Llevar a la unidad de salud más cercana.

Fiebre: Es el aumento de la temperatura del cuerpo por diferentes causas.



Si la fiebre se presenta:

- ✓ Tomar abundantes líquidos.

- ✓ Bañar con agua tibia.
- ✓ Acudir a la unidad de salud más cercana.
- ✓ Poner ropa cómoda y fresca.
- ✓ No envolver en sabanas al niñ@.

Accidentes Caseros

Accidentes caseros en l@s niñ@s:



Los niñ@s están descubriendo y experimentando el mundo que les rodea, por esto se ven expuestos a riesgos

de sufrir accidentes en el hogar. Dentro de los accidentes caseros más frecuentes se pueden presentar:

- ✓ Introducción de objetos extraños en orificios del cuerpo: oído, nariz, boca, entre otros.
- ✓ Quemaduras
- ✓ Intoxicaciones por tomar sustancias tóxicas o medicamentos.
- ✓ Escoriaciones (raspones o

cholladuras), , quebraduras
(Fracturas).

- ✓ Heridas por cuchillo, machete, tijera, lápices, otros.
- ✓ Ahogamiento al irse de cabeza en baldes, pilas o barriles.

Recomendaciones para la prevención de accidentes

	Mantener las botellas de gas, gasolina, cloro, alcohol, insecticidas, creolinas, pastillas de curar frijoles u otras sustancias peligrosas en un lugar seguro con llave y fuera del alcance de las niñas y los niños.
	Evitar que los niños o niñas se acerquen a cocinas, fuentes de electricidad o fuegos.
	No dejar a las niñas y los niños solos con velas o candelas encendidas.
	Mantener protegidos los tomacorrientes.
	Mantener fuera de su alcance: velas, alcohol, fósforos, encendedores y objetos puntiagudos como cuchillos y navajas.
	No permitir que jueguen con objetos pequeños que se pueden llevar a la boca.
	Mantener los medicamentos en lugares fuera del alcance de las niñas y los niños.
	Cuidarlos cuando están jugando.

Consejos para ayudar a la crianza en valores de l@s niñ@s:

La Familia es la primera fuente de socialización, transmite hábitos, valores y creencias que todo niñ@ necesita para crecer, y desarrollarse. Son transmitidas de generación en generación con el fin de orientar la crianza de los niñ@s:

- Hágales sentirse amados, seguros, importantes, capaces, aceptados.
- Respeto a las personas, sobre todo a los adultos mayores o con alguna discapacidad.
- Póngale límites y no ejerza castigo físico o insultos cuando los haya pasado.
- A través del juego, enséñele a su hij@ cómo vestirse, alimentarse o colaborar en los quehaceres de la casa.
- Asista a las reuniones escolares, esto transmite seguridad y apoyo a

su hij@.

- Fomente el deporte y anímele a integrar equipos escolares o comunitarios.
- Cuéntele un cuento por las noches antes de dormir.
- Dele responsabilidades pequeñas de acuerdo a su edad, por ejemplo, botar la basura en su lugar, limpiar el patio, sembrar árboles o regarlos, ordenar los juguetes, lavar la ropa o los trastes.
- Incúlquele el respeto a las ideas de otras personas.
- Enséñele normas de cortesía como BUENOS DIAS, BUENAS NOCHES, GRACIAS, POR FAVOR.
- Procure que pase más tiempo jugando al aire libre que utilizando dispositivos electrónicos como celulares, Tablet, televisores.
- Prepárele a comer frutas, verduras de la temporada.
- Procure que su hij@ ande limpio y arreglado.



- Enséñele a mantener limpia la casa, sin criaderos de zancudos.

Cada etapa de la vida tiene su propia responsabilidad, en la infancia la responsabilidad de l@s niñ@s es ser feliz. Una crianza con amor prepara gente de bien para el mañana.

