



Sare
Salud y Recreación



YO Médico

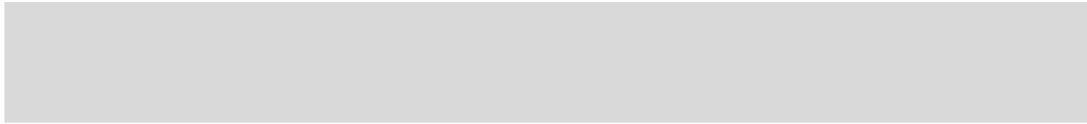
Manual de hábitos saludables para niños

Paola Rios Vega
Giselmara Soto Díaz

YO MÉDICO

Manual de hábitos saludables para niños

Este manual pertenece a:



Sare
Salud y Recreación

Prólogo

Colocamos en tus manos el manual “YO MÉDICO”, como herramienta de aprendizaje diario, en este texto que también es libro para colorear, encontrarás todo con respecto a los hábitos ideales para mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades.

Es importante destacar, que aunque esta obra hace énfasis en la prevención en salud, cada actividad está diseñada para estimular todo el abanico de áreas de desarrollo (lenguaje, cognitiva, socioemocional y física) ejes universales de las áreas de conocimiento (comunicación, representación, conocimiento del medio, conocimiento personal y social, conocimiento y dominio del cuerpo), de acuerdo con el nuevo diseño curricular de educación básica. Por eso invitamos al docente a estimular cada una de las áreas, fomentando el diálogo y la discusión individual y grupal, haciendo preguntas y creando nuevas experiencias significativas a partir de las actividades aquí planteadas.



Yo médico
Manual de medicina preventiva para docentes

2a Edición, Abril de 2022

Reservados todos los derechos.
Prohibida su reproducción parcial o total por
cualquier medio o procedimiento, sin la
autorización del editor.

Correo: info@fundacionsare.com



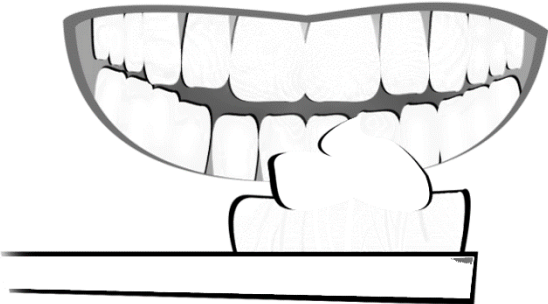
Sare
Salud y Recreación

¿Qué son hábitos?



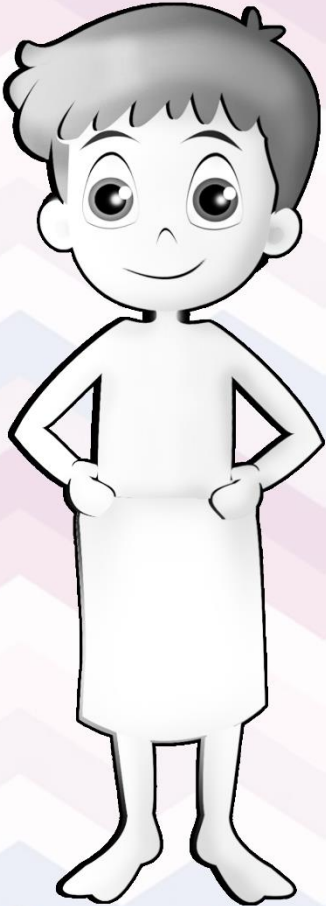
Son actividades que repetimos hasta convertirse en costumbres. Estas actividades son realizadas con mucha frecuencia haciéndose automáticas, como ir a la escuela o cepillarse los dientes.

¿Qué son hábitos?



A large rectangular box containing three horizontal lines for writing.

¿Qué es higiene?



Es la limpieza o aseo que nos ayuda a mantenernos saludables y a prevenir enfermedades.



Higiene Personal

La piel protege a nuestro cuerpo de los rayos del sol, las toxinas y los microorganismos; para eso es importante tener una rutina de cuidado personal que incluya la piel y otras partes de nuestro cuerpo que necesita de atención para mantenernos saludables. La higiene personal además ayuda a sentirnos frescos, limpios y vernos agradables.



Bañarse Diariamente



Con el tiempo el sudor produce malos olores, bañarse remueve el sudor y por lo tanto las bacterias que causan los malos olores.

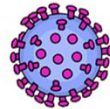
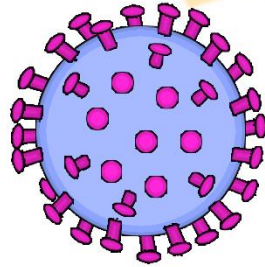
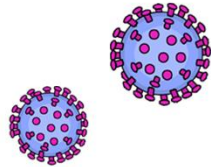
Utilizando agua y jabón lavamos cabeza, cuello, axilas, brazos, tronco, genitales, piernas y pies. El cabello debe lavarse mínimo 2 veces por semana.

Usar siempre ropa limpia, las uñas de las manos y los pies deben ser recortadas periódicamente.

Lavado de manos y uso de cubrebocas

Lavarse las manos antes de cada alimento o antes de tocarse la boca, nariz y ojos.
Lavarse las manos despues de tocar puertas y juguetes de otras personas.

Se debe lavar las
manos en casa,
escuelas y parques

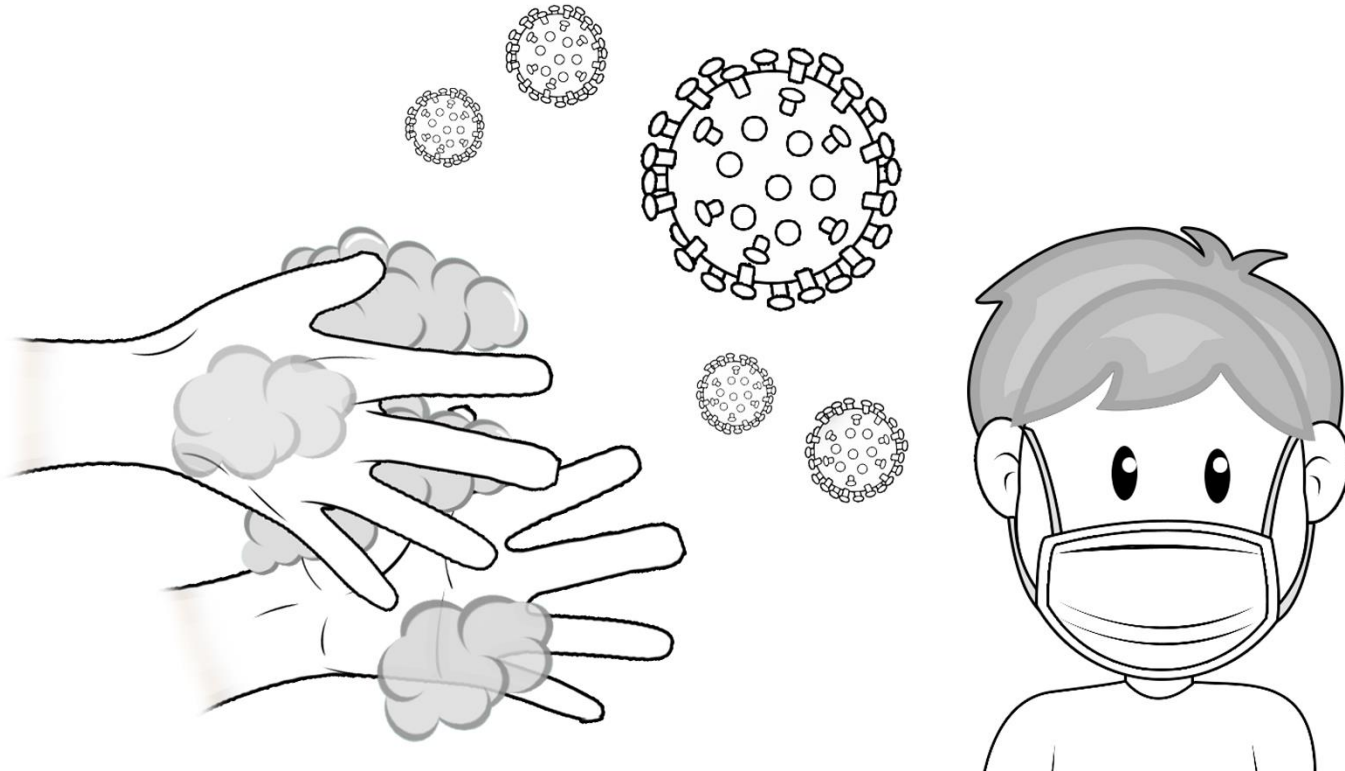


Soló se debe usar el
cubre bocas en lugares
públicos con muchas
personas

Ayudas a disminuir
los gérmenes que
entra a tu cuerpo



Lavado de manos y uso de cubrebocas



Cuídate de los piojos



Los piojos viven en el pelo de muchos animales en especial en el cuero cabelludo de los humanos, su alimento es la sangre del huésped, se reproducen y propagan fácilmente; causan mucha picazón y para evitarlo se necesita tener precauciones.

¿Cómo evitarlos?

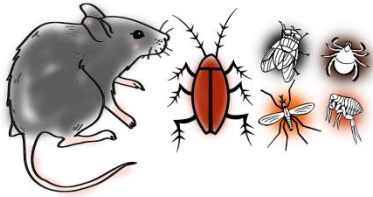
Peinar y cepillar diariamente el pelo.
Revisar frecuentemente la cabeza.
No intercambiar peines, gorras o accesorios para el cabello.

¿Qué hacer en caso de piojos?

- 1.** Aplicar con el cabello seco el champú antipiojos y dejar durante 2 a 4 horas, se puede cubrir la cabeza con una gorra de plástico durante ese tiempo.
- 2.** Luego enjuagar con abundante agua y lavarse con champú normal.
- 3.** Con una mezcla de 2 tazas de agua y 1 de vinagre aplicar en el cabello y no enjuagar.
- 4.** Peinarse con un peine para quitar los piojos y liendres.

Realizar este tratamiento una vez por semana. Tener cuidado con los ojos, nariz y boca. En caso de contacto lavarse con abundante agua. Es importante lavar ropa, toallas y sábanas con agua caliente para evitar la propagación. Leer las indicaciones que trae el champú antipiojo antes de usarlo.





Higiene en el hogar

Los ratones, cucarachas, moscas, mosquitos, garrapatas y pulgas son atraídos por los restos de comida, el agua y la falta de higiene; su mordeduras y desechos transmiten enfermedades a los humanos.

Un buen aseo asegura que los huéspedes indeseados permanezcan fuera del hogar.

- Tender la cama después de levantarse
- Barrer, limpiar y ordenar frecuentemente.
- Guardar los alimentos en lugares seguros.
- Lavar los platos después de comer
- Mantener mascotas limpias y sanas
- Mantener el baño limpio
- Sacar la basura todos los días
- Tapar recipientes con agua
- Cambiar el agua de las plantas



Higiene en el hogar

Botar la basura en su lugar. Si no hay un lugar, guárdalo dentro de una bolsa hasta encontrar un bote de basura.

uidar parques, ríos, lagos, playas. No botar basura, quemar o arrancar plantas.

No quemar basura, avisar a la comunidad si alguien realiza esta actividad en especial cerca de las escuelas, para así poder tomar las medidas necesarias para solucionar el problema.

Tapar los botes de basura y mantenerlo en lugares seguros donde los animales no puedan alcanzarlos.

Eliminar lugares donde el agua se puede estancar, para así evitar la reproducción de los mosquitos.

Reciclar, reducir, renovar y reutilizar. Las 4R son utilizadas para materiales como el papel, madera, plástico y vidrio.

Cerrar el grifo y cuidar del agua.





La Alimentación

La alimentación es la ingestión o entrada de los alimentos al cuerpo, ellos dan energía y ayudan en el desarrollo aportando los nutrientes que se necesitan para crecer.

Los nutrientes son los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Los carbohidratos o azúcares dan energía al igual que las grasas, las proteínas componen el músculo y el corazón, las vitaminas y minerales ayudan al funcionamiento del cerebro y otros órganos.

La mala alimentación es la poca o exagerada entrada de alimentos a nuestro cuerpo y puede generar desnutrición o sobrepeso.

La desnutrición es causada por la falta o poca ingesta de nutrientes, puede ser por no comer variedades o cantidades adecuadas de alimentos.



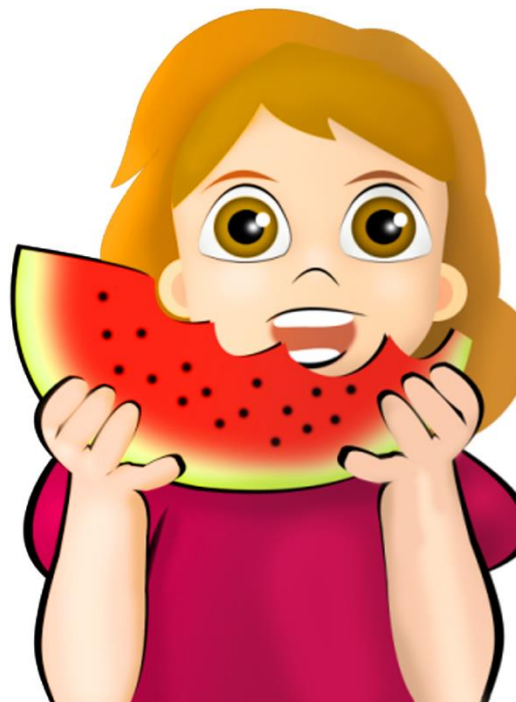
Los Nutrientes

Carbohidratos: es el principal combustible del cuerpo, aporta energía para estar en movimiento. Platos: arroz, pasta, pan, arepa, bollitos, tajadas, entre otros.

Hortalizas: contiene abundante agua, pocos carbohidratos y grandes cantidades de vitaminas y minerales. Platos: ensaladas crudas y cocidas.

Frutas: son de sabor dulce o ácido, no necesitan cocinarse; aportan azúcares naturales, vitaminas, minerales y antioxidantes. Platos: jugos y postres.

Proteínas: son esenciales para el crecimiento y las defensas del cuerpo. Platos: asados, parrillas, sopas, albóndigas, entre otros.



Los Nutrientes



Dulces: contienen grandes cantidades de energía, hay que tener cuidado no todas son naturales y comer grandes cantidades causan enfermedades como obesidad y caries.

Grasas: las saturadas son sólidas como la mantequilla y las insaturadas son líquidas como el aceite, las insaturadas son las más beneficiosas en especial las que vienen del pescado y los frutos secos. Las grasas trans están en la margarina y en el aceite vegetal son las más dañinas, se encuentra en tortas y frituras esto perjudica la salud.



Trompo de los Alimentos

Carbohidratos. Granos: carraotas, lentejas, arvejas, garbanzos, frijoles y quinchonchos. Cereales: maíz, trigo, casabe y arroz. Tubérculos: papa, ñame, ocumo y yuca. Plátanos. Dos raciones en todas las comidas.

Frutas y Hortalizas. Hortalizas: berenjena, auyama, zanahoria, remolacha, calabacín, pepino, espinaca y lechuga. Frutas: mango, lechosa, naranja, fresa, uva, patilla, piña, melón y cambur. Cinco raciones al día.

Cuerda. Agua: 8 vasos al día.
Ejercicio Físico: 30 minutos al día.



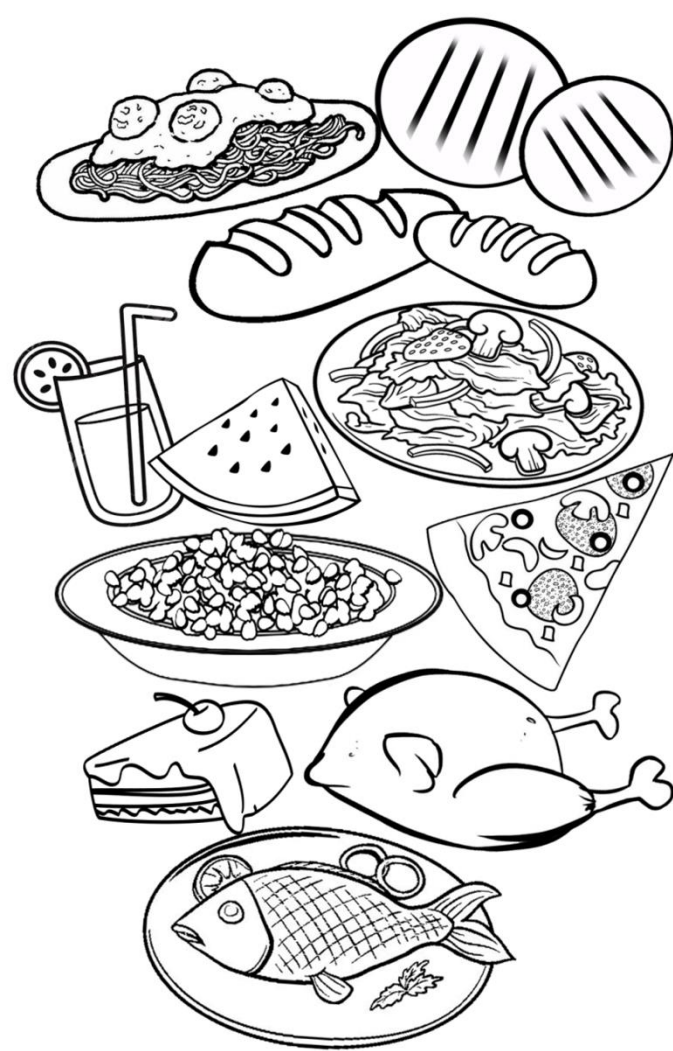
Proteínas. Leche, queso, carne de res, pollo, pescado y huevos. Un a dos raciones por comida.

Dulces. Azúcar, miel y papelón. Una porción al día.

Grasas. Aceite, mantequilla, margarina, aguacate, tocino, manteca y cacao. Frutos Secos: nueces, almendras, avellanas, merey, semillas de girasol, semillas de calabaza, pasas y coco. 2 cucharaditas al día.

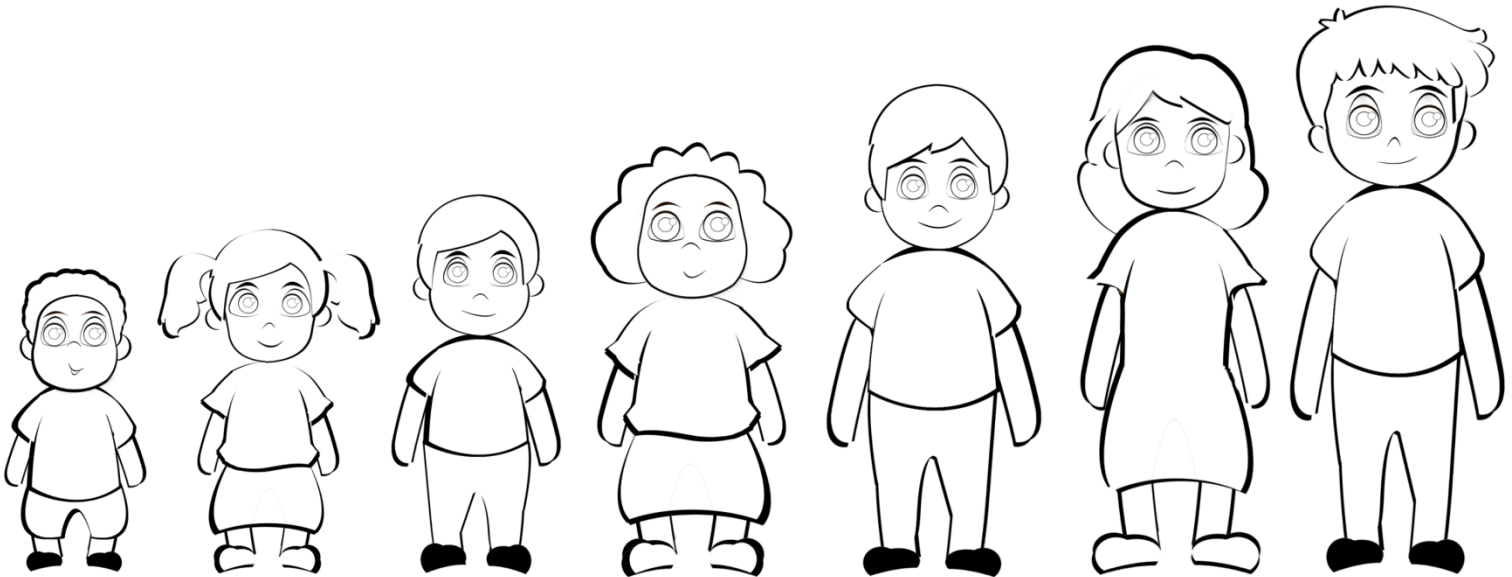
Las Porciones

Los platos de los niños miden entre 15 a 18 cm. Un $\frac{1}{2}$ del plato debe tener hortalizas y frutas, un $\frac{1}{4}$ las proteínas y el otro $\frac{1}{4}$ los carbohidratos.



Crecimiento según la edad

Para los escolares de 6 a 12 años de edad hay diferencias entre estatura y peso; hay niños altos, bajos, delgados o rellenitos. Si nuestro peso y altura esta entre los valores referidos significa que estamos creciendo adecuadamente.



Crecimiento según la edad

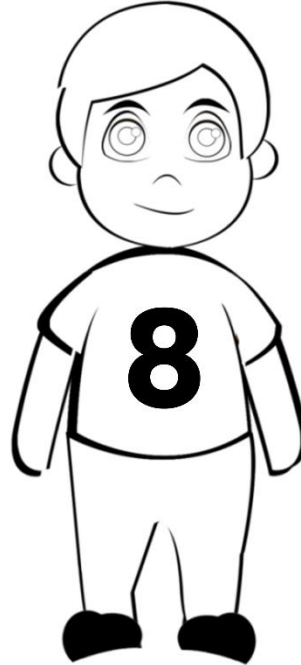
16 a 27 kg.
107 a 125 cm.



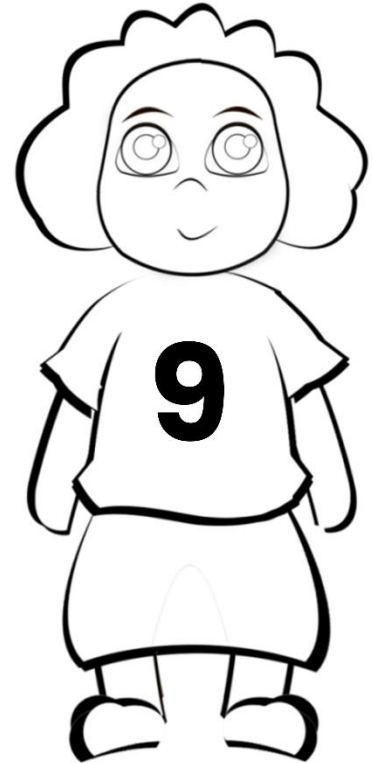
17 a 31 kg.
112 a 132 cm.



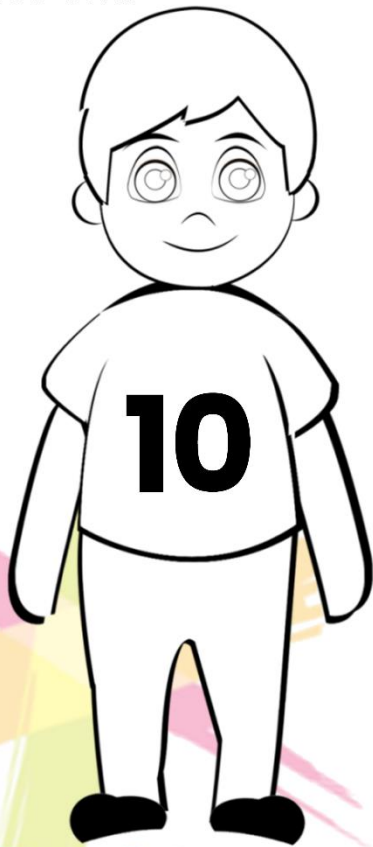
19 a 35 kg.
117 a 138 cm.



21 a 40 kg.
121 a 145 cm.



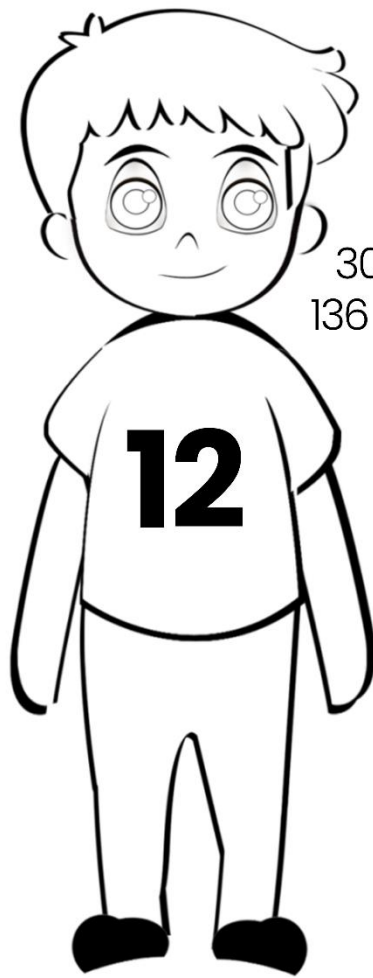
24 a 46 kg.
126 a 150 cm.



28 a 55 kg.
131 a 156 cm.



30 a 60 kg.
136 a 162 cm.



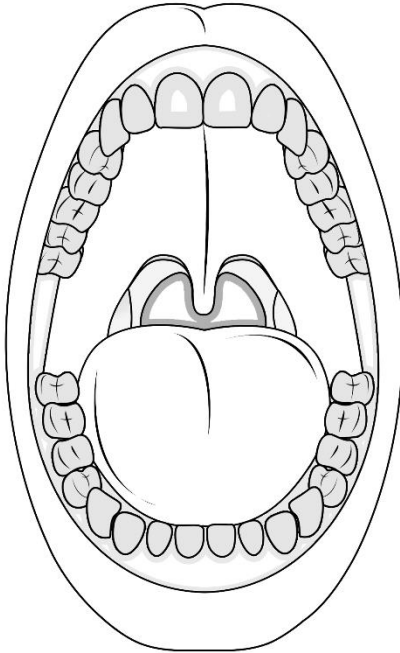
Actividad Física

Es recomendable que los niños realicen deportes 2 veces por semana o mínimo 30 min de ejercicio al día. Estos ejercicios involucran estiramientos previos y preparación para evitar lesiones y dolor en el cuerpo durante el entrenamiento. Además los deportes aumentan la autoestima, promueve la integración del equipo y refuerza los valores.

¡Mantente en movimiento siempre!



Salud Bucal



Los restos de alimentos en los dientes son los causantes del mal olor, las enfermedades dentales como la caries y del sangrado de encías. Cepillarse después de cada comida remueve de la superficie de los dientes los alimentos atrapados evitando que las bacterias se reproduzcan y se forme la placa.

Desde pequeños los niños deben aprender a lavarse los dientes después de cada comida, además de controlar el consumo de azúcar y tener una alimentación balanceada.

Los dentistas recomiendan cepillos de cerdas suaves que eviten el daño en el esmalte y la irritación de las encías.



Técnica de Cepillado

Bass Modificado

- 1** Colocar el cepillo inclinado a 45° sobre la unión del diente y la encía, para que las cerdas del cepillo entren en el surco donde se acumula más la placa bacteriana.
- 2** Cepilla suavemente realizando movimientos de vibración hacia adelante, atrás y por último en círculos por todos los dientes.
- 3** Culminando con barridos hacia abajo en los dientes de arriba y hacia arriba en los dientes de abajo.
- 4** Se realiza esta técnica hasta en la cara interna de los dientes. Por último se cepilla la lengua de atrás hacia adelante.



Decálogo

- 1** Dormir 8 horas durante la noche. Acostarse temprano y levantarse temprano.
- 2** Cinco comidas al día. Desayuno, almuerzo, cena y 2 meriendas una en la mañana y otra en la tarde.
- 3** Tomar 2 litros de agua al día, en tamaños de vasos mediados en diferentes momentos del día.
- 4** Realizar una hora de actividad física todo los días.
- 5** Comer de todo. Una dieta variada, en cantidades adecuadas es la base de una buena alimentación.
- 6** Cepillarse los dientes después de cada comida.
- 7** Bañarse diariamente.
- 8** Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
- 9** Ir al médico no solo cuando te sientas enfermo. Prevenir es la mejor forma de combatir las enfermedades.
- 10** No consumir sustancias nocivas como café, alcohol, cigarros o drogas.