

Seres de cuidado

Cuidamos a quienes deben ser cuidados



Rotafolio del agente educativo



Seres de cuidado

Cuidamos a quienes deben ser cuidados

Seres de cuidado es una estrategia que estimula en la familia y la comunidad prácticas de cuidado integral de niñas y niños menores de cinco años, mujeres embarazadas y madres lactantes.

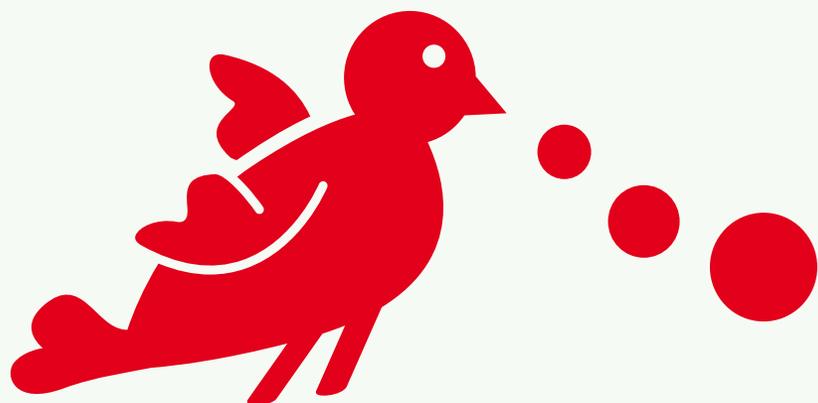
Todas y todos podemos ser seres de cuidado. Algunas personas ya lo somos y necesitamos mejorar nuestras habilidades. Otras necesitamos descubrirnos como seres de cuidado.

Seres de cuidado consta de **13 prácticas clave**, que son hábitos positivos para cuidar a quienes deben ser cuidados.

Estas prácticas están organizadas en tres grupos: **cuidarnos**, **cuidarnos al comer** y **cuidarnos en la casa**.

Para motivar la apropiación de estas prácticas en las familias a su cargo, observe, converse, brinde afecto y aconseje, pero no critique o regañe. Más bien promueva la reflexión y haga acuerdos que permitan a la familia incorporar cada práctica a su vida cotidiana. Asegúrese de que la familia se sienta acompañada.





El rotafolio de Seres de cuidado

Este rotafolio es una herramienta para facilitar y enriquecer la conversación educativa con las familias a su cargo en torno a las **13 prácticas clave**.

Antes de hablar con las familias acerca de cada práctica, revísela en su Manual:



¿Qué debo saber?



Para refrescar la información básica del tema.



¿Qué aprendí?



Para verificar sus aprendizajes.



¿Cómo aplicar lo aprendido?



Para recordar formas de compartir el tema con las familias.



¿Cómo consolidar esta práctica?



Donde hay consejos para afianzar las prácticas en las familias.

El rotafolio contiene un resumen gráfico de las 13 prácticas clave y sus comportamientos, y luego desarrolla cada práctica en dos partes: en la parte frontal, la **ilustración** que identifica cada práctica, y en la parte posterior, en la columna de la izquierda, un **ayudamemoria** para usted con la **La clave** de la práctica, y en el resto de la página un **resumen** con la información más importante que debe compartir.

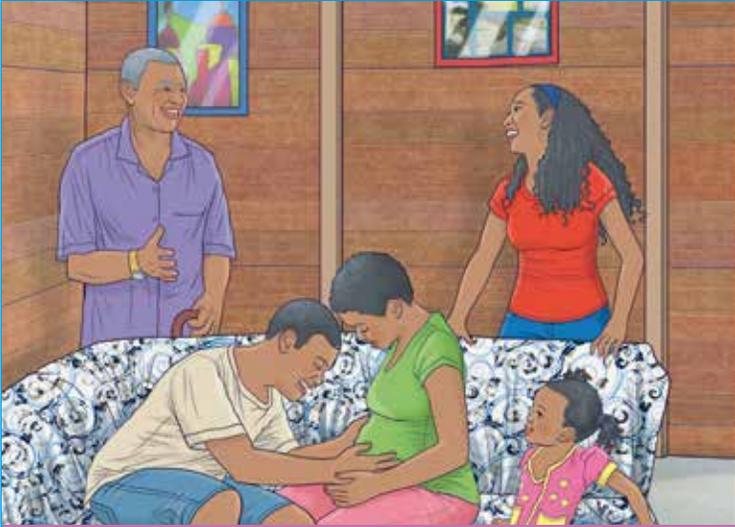
Para usar el rotafolio en una conversación con una familia, muéstreles primero la ilustración que identifica cada práctica y motíveles a “leerla”: **¿qué muestra la ilustración?, ¿por qué aparecen en ella ciertos elementos?, ¿qué están haciendo las personas?, ¿qué ideas transmite la ilustración?**

Oriente la conversación teniendo en cuenta la **La clave** de cada práctica.

Luego, en el momento de la conversación que considere oportuno, voltee el rotafolio para compartir con la familia la información central de cada práctica, que está en una tabla o en uno o varios dibujos con texto.

Al final del rotafolio usted encontrará algunas recomendaciones para la atención al desarrollo de la niña o el niño, utilícelas según la edad en las conversaciones con la familia.

Las 13 prácticas de Seres de cuidado

Prácticas	Comportamientos
Cuidarnos...	
 <p data-bbox="284 1100 968 1190">1 Brindando apoyo a la mujer embarazada con cuidados adecuados.</p>	<p data-bbox="1021 605 1968 643">• Las mujeres embarazadas asisten a control prenatal.</p> <p data-bbox="1021 776 2145 814">• La familia identifica los signos de alarma durante el embarazo.</p> <p data-bbox="1021 938 2363 1014">• El esposo o compañero brinda afecto, apoyo y cuidados a la mujer durante el embarazo.</p> <p data-bbox="1021 1110 2316 1186">• Los demás miembros de la familia brindan afecto, apoyo y cuidados a la mujer durante el embarazo.</p>
 <p data-bbox="284 1605 881 1738">2 Asegurando que niñas y niños tengan el esquema de vacunación que les corresponda según su edad.</p>	<p data-bbox="1021 1328 2337 1405">• Las niñas y los niños menores de 1 año tienen el esquema de vacunación completo.</p> <p data-bbox="1021 1586 2310 1662">• Las niñas y niños hasta los 5 años tienen los refuerzos completos de las vacunas.</p>

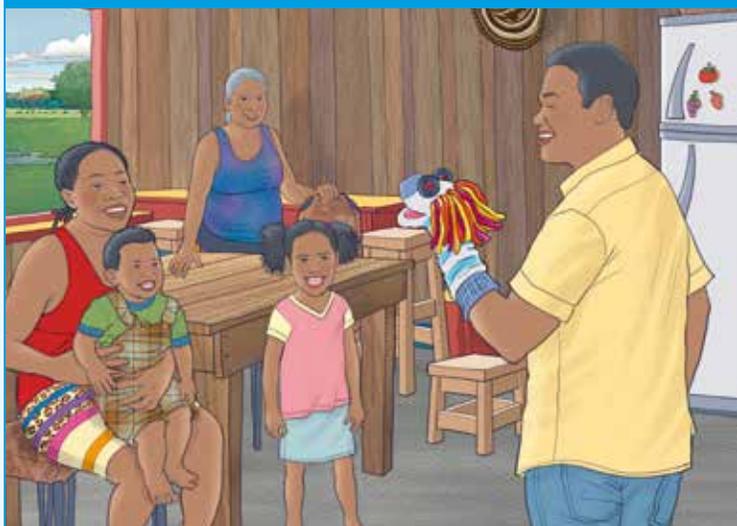
Grupo

1

Prácticas

Comportamientos

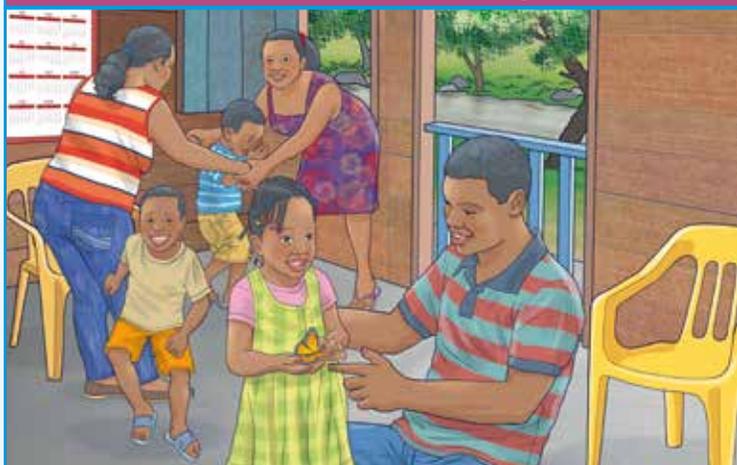
Cuidarnos...



3

Compartiendo espacios de afecto, estímulo, juego y comunicación con niñas y niños.

- La mamá da afecto a las niñas y los niños mediante gestos o palabras.
- El papá da afecto a las niñas y los niños mediante gestos o palabras.
- Los otros miembros de la familia dan afecto a las niñas y los niños mediante gestos o palabras.
- La mamá conversa, juega o canta con las niñas y los niños.
- El papá conversa, juega o canta con las niñas y los niños.



4

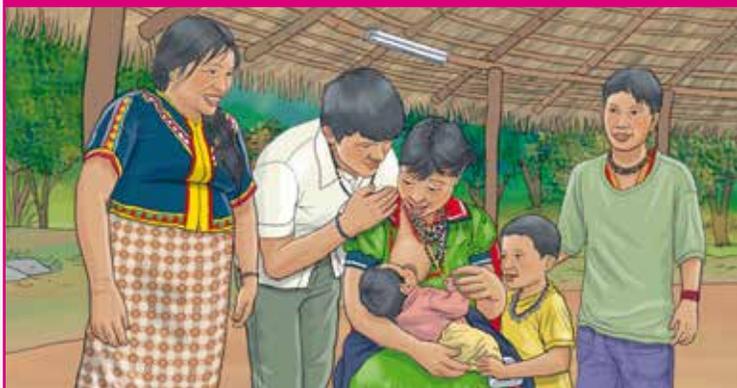
Brindando cuidados y tratamiento apropiado a niñas y niños.

- Los otros miembros de la familia conversan, juegan o cantan con las niñas y los niños.
- Las niñas y niños asisten a los controles de crecimiento y desarrollo.
- Cuando la niña o el niño comete faltas, el papá le corrige con afecto.
- Cuando la niña o el niño comete faltas, la mamá le corrige con afecto.
- La familia, en los casos de diarrea, fiebre o gripa, aumenta en las niñas y los niños el consumo de líquidos, sin suspender la lactancia materna y otra alimentación.
- La familia pone en práctica los cuidados que requieren las niñas y los niños en condición de discapacidad.

Prácticas

Comportamientos

Cuidarnos al comer...



5 Alimentando a niñas y niños solo con leche materna desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad.

- Las madres dan el calostro a las niñas y niños recién nacidos.
- Las niñas y niños reciben lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
- La madre lactante recibe cuidados, afecto y apoyo de su pareja y su familia.
- Las madres miran, hablan, sonríen y acarician al bebé mientras le amamantan.



6 Complementando la alimentación de niñas y niños a partir de los 6 meses de edad, sin interrumpir la lactancia materna hasta los 2 años.

- A partir de los 6 meses, las niñas y los niños reciben leche materna y la complementan con alimentos propios de la región, haciendo preparaciones que favorecen una buena nutrición.
- A partir de los 6 meses los alimentos complementarios que reciben las niñas y los niños, se sirven en plato o taza aparte y se les ofrecen con cucharita.



7 Adoptando medidas saludables de preparación, manipulación, conservación y consumo de los alimentos.

- La familia mantiene los alimentos en recipientes tapados.
- El lugar donde se preparan los alimentos permanece limpio y aseado.
- La familia utiliza la huerta o azotea para sembrar y cosechar alimentos de autoconsumo.
- La familia lava los alimentos antes de consumirlos.

Prácticas

Comportamientos

Grupo

2

Cuidarnos al comer...



8

Lavando las manos con agua y jabón en los momentos clave.

- La familia cuenta con agua y jabón para el lavado de manos.
- Las personas en la familia se lavan las manos en los momentos clave: antes de preparar los alimentos y de comer, después de ir al baño o cambiar el pañal.
- Quienes se encargan de cambiar los pañales de niñas y niños, se lavan las manos antes y después de cambiarlos.
- Las niñas y los niños se lavan las manos después de jugar o tocar animales.
- Las niñas y los niños se lavan las manos antes de comer y después de ir al baño.



9

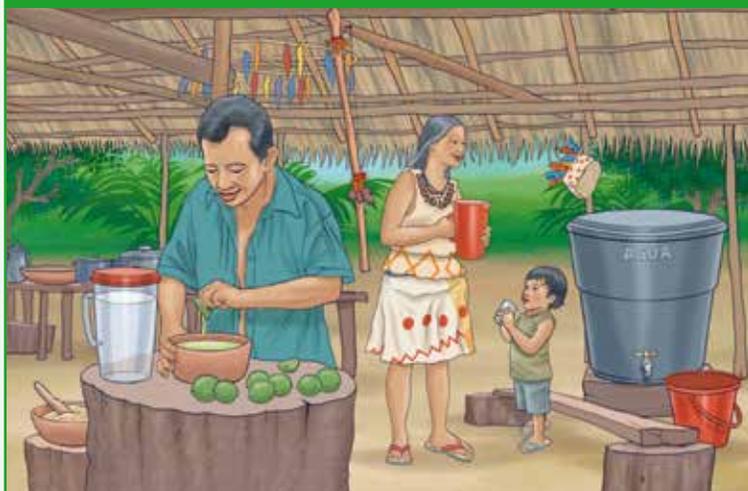
Asegurando que niñas y niños reciban los cuidados necesarios para una buena salud oral.

- La familia lleva a niñas y niños a su control odontológico.
- La mamá, el papá y la familia evitan que niñas y niños usen chupos o biberones.
- Después de cada comida, la mamá, el papá o las otras personas de la familia limpian las encías o cepillan los dientes de las niñas y los niños.

Prácticas

Comportamientos

Cuidarnos en casa...



10 Tomando las medidas adecuadas para tener agua segura para consumo y aseo personal.

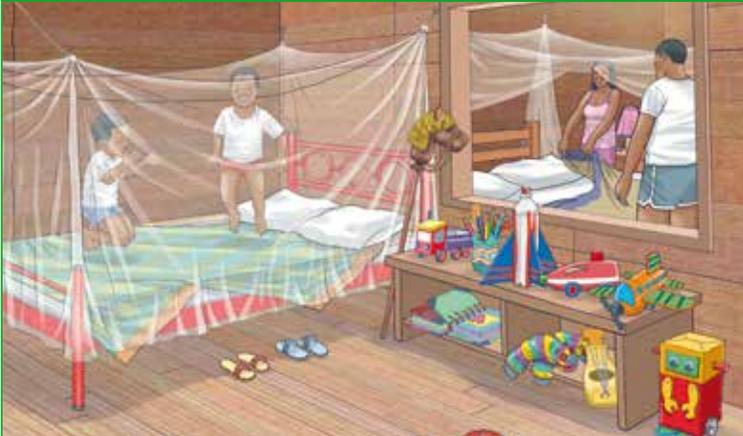
- La familia mantiene en el hogar agua segura para su consumo.
- La familia mantiene limpios y tapados los recipientes en que se transporta y almacena el agua.
- La familia saca el agua con una taza limpia evitando meter las manos al recipiente de almacenamiento.
- Los recipientes de agua permanecen alejados de las basuras, del contacto con animales y de envases de pintura, gasolina o detergente.



11 Manteniendo la casa limpia y dando un tratamiento adecuado a las excretas, las aguas residuales y los residuos sólidos.

- Las basuras se almacenan en recipientes con tapa.
- Las basuras están lejos de la vivienda y se entierran o queman, evitando botarlas al río.
- La familia, cuando no cuenta con baño, tapa o entierra sus deposiciones.
- La familia tiene espacios para la tenencia de animales fuera de la vivienda.

Cuidarnos en casa...



12 Protegiendo a la familia de moscas, cucarachas, ratas, zancudos, murciélagos y otros animales que representan un peligro para la salud.

- La familia usa toldillo para dormir.
- La familia mantiene aseada la vivienda.
- Los alrededores de la vivienda están libres de monte y maleza.

- Al interior de la vivienda la familia controla animales como ratas, cucarachas, zancudos y murciélagos, entre otros.



13 Tomando medidas adecuadas para mantener la cocina libre de riesgos y prevenir accidentes en el hogar y el entorno.

- La familia mantiene cuchillos, tijeras, machetes, hachas u otros elementos peligrosos, fuera del alcance de niñas y niños.

- La familia mantiene las sustancias tóxicas como gasolina, cloro o insecticidas, fuera del alcance de niñas y niños.

- La cocina está separada de los lugares donde duermen los integrantes de la familia.

- La familia vigila a las niñas y los niños mientras el fogón está encendido.

Práctica 1

Brindando apoyo a la mujer embarazada con cuidados adecuados.

Grupo

1

Cuidarnos



Práctica 1

Brindando apoyo a la mujer embarazada con cuidados adecuados.

Grupo

1

Cuidarnos

La clave de esta práctica es ofrecer más cariño, más apoyo, más descanso y mejor alimentación a las mujeres que están embarazadas.

¿Cómo apoyar a la mujer embarazada?

- **El esposo o compañero:** estando presente en casa, acompañándola a los controles prenatales, asumiendo labores del hogar, cuidando de los otros hijos, tratándoles a todos con cariño, encargándose de las labores pesadas.
- **Los otros miembros de la familia:** ayudando con las labores de la casa, acompañándola, ofreciéndole mucho cariño, alimentación y descanso.
- **La comunidad:** organizándose y estando pendiente de sus embarazadas.

Signos de alarma durante el embarazo

Ante cualquiera de los siguientes signos de alarma, recomiende a la mujer embarazada y a su familia ir al servicio de salud.

- Visión borrosa.
- Vómito en exceso.
- Bebé que no se mueve.
- Contracciones fuertes y dolores.
- Dolor de cabeza permanente y muy fuerte.
- Zumbido en los oídos
- Fiebre.
- Salida de sangre o líquido por la vagina.
- Piernas hinchadas.



Acuerde con la familia cómo apoyar y acompañar a la mujer embarazada

Práctica 2

Asegurando que niñas y niños tengan el esquema de vacunación adecuado para la edad.

Grupo

1

Cuidarnos



Práctica 2

Asegurando que niñas y niños tengan el esquema de vacunación adecuado para la edad.

Grupo
1

Cuidarnos

La clave de esta práctica es lograr que las niñas y los niños de las familias a su cargo tengan el esquema completo de vacunación para la edad.

¿Por qué son importantes las vacunas?

- La mayoría de las vacunas protegen contra las enfermedades infecciosas a nivel individual y colectivo.
- A largo plazo, las vacunas ayudan a erradicar esas enfermedades.
- La mayoría de las vacunas protegen contra una enfermedad, pero algunas protegen contra más de una. Por ejemplo, la triple viral protege contra sarampión, paperas y rubeola.
- Algunas vacunas necesitan varias dosis para lograr una adecuada protección.
- Una niña o niño está bien vacunado cuando completa el total de las dosis y refuerzos.

Esquema de vacunación

Vacuna	Recién nacido	2 meses	4 meses	6 meses	7 meses	1 año	18 meses	5 años
Lactancia materna exclusiva	😊	😊	😊	😊				
Antituberculosa - BCG	😊							
Hepatitis B	😊							
Pentavalente*		😊	😊	😊				
Polio		😊	😊	😊			😊	😊
Rotavirus		😊	😊					
Neumococo		😊	😊			😊		
Influenza				😊	😊	😊		
Sarampión, rubeola, paperas						😊		😊
Fiebre amarilla						😊		
Difteria, tos ferina, tétanos							😊	😊
Hepatitis A						😊		

* (difteria – tos ferina – tétanos, influenza tipo b, hepatitis B)

😊 Refuerzos

Acuerde con la familia cómo lograr que sus niñas y niños tengan el esquema adecuado de vacunación para la edad

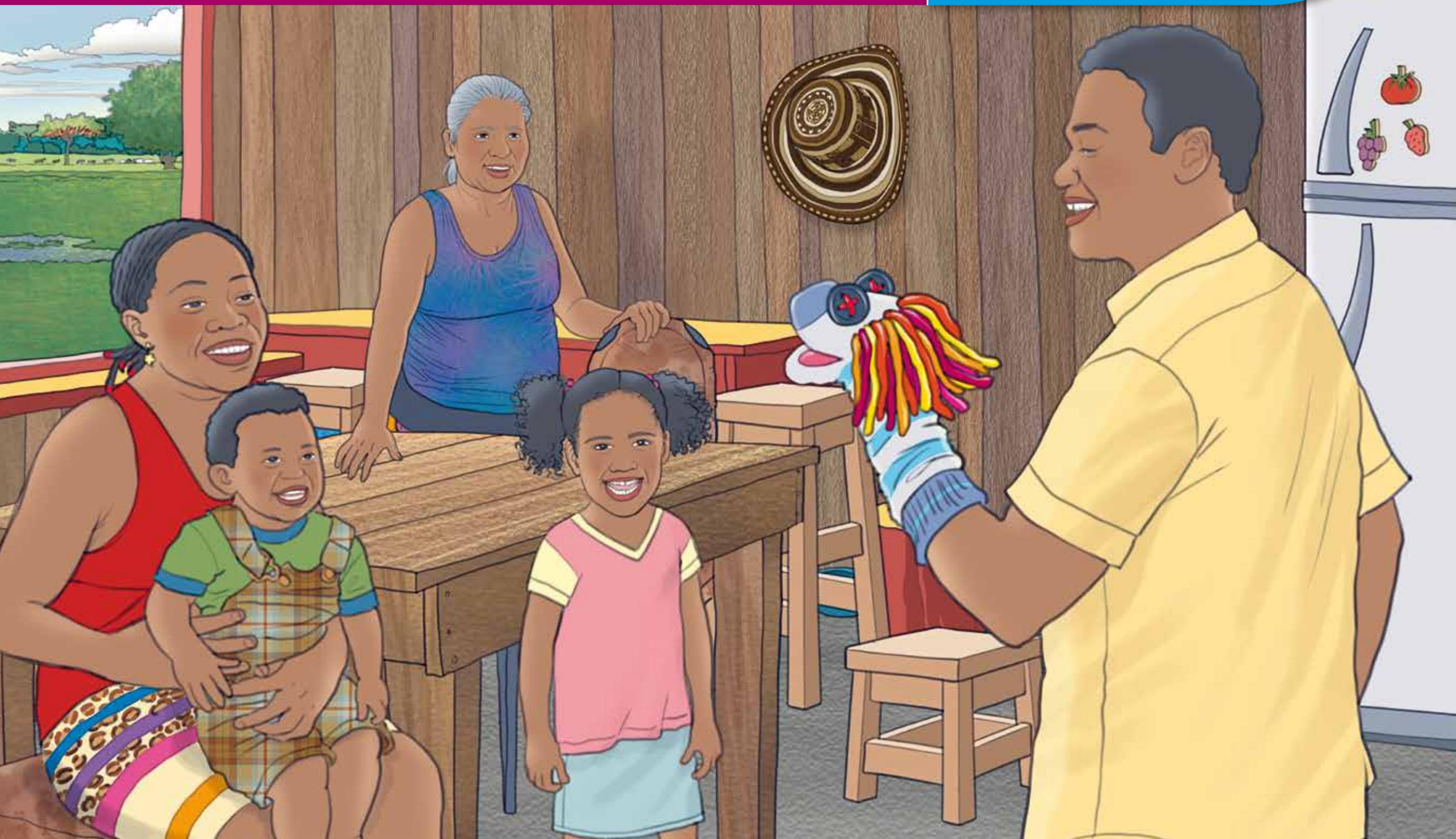
Práctica 3

Compartiendo espacios de afecto, estímulo, juego y comunicación con niñas y niños.

Grupo

1

Cuidarnos



Práctica 3

Compartiendo espacios de afecto, estímulo, juego y comunicación con niñas y niños.

Grupo

1

Cuidarnos

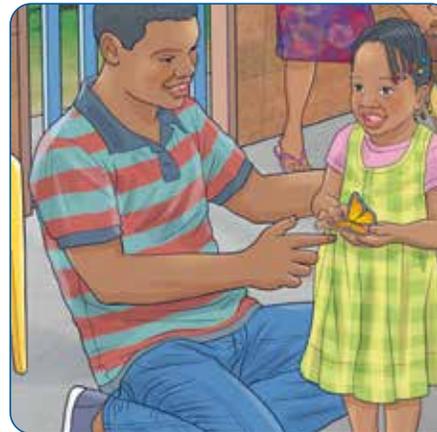
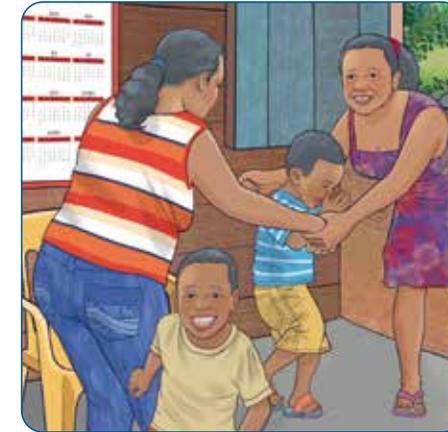
La clave de esta práctica es que la mamá, el papá y los demás integrantes de la familia brinden afecto y jueguen con sus niñas y niños.

Afecto y juego

- En el desarrollo armónico de niños y niñas el afecto juega un papel fundamental. Por ello es importante acariciarles, mirarles a la cara, sonreírles y jugar con ellas y ellos.
- En el juego son más importantes los jugadores que los juguetes, que además se pueden hacer con muchas cosas que se tienen en la casa o el campo, no tienen que ser comprados.
- Es muy importante fortalecer las relaciones amorosas con niñas y niños, especialmente con el papá.
- Motive a las familias y a la comunidad a recuperar o inventar cantos, juegos, bailes y arrullos.

Afecto y juegos

- Mírele a la cara mientras le alimenta o le habla.
- Cárguele en sus piernas para abrazarle y hablarle.
- Comuníquese a través de la palabra, las sonrisas y los gestos.



- Permitir que niñas y niños pinten, armen cosas y hagan refugios o escondites.
- Jugar con los relatos, los cantos y las tradiciones.

- Jugar a responder preguntas, cantar, decir trabalenguas, imitar sonidos de la naturaleza. etc.
- Hacer títeres con bolsas de papel usadas, medias viejas o retazos de tela.
- Hacer otros juguetes con materiales existentes en la casa.



Acuerde con la familia cómo van a brindar más afecto y a jugar más con las niñas y niños

Práctica 4

Brindando cuidados y tratamiento apropiado a niñas y niños.

Grupo

1

Cuidarnos



Práctica 4

Brindando cuidados y tratamiento apropiado a niñas y niños.

Grupo

1

Cuidarnos

Las claves de esta práctica son: prevenir que niñas y niños se enfermen, atenderles a tiempo cuando estén enfermos y tratarles con afecto y respeto.

Prevenir, atender y tratarles bien

- La **salud** de las niñas y los niños se construye en cada momento del día: buena alimentación, trato afectuoso, buen humor, casa limpia y salidas al aire libre son algunas maneras de prevenir la enfermedad.
- Cuando se enfermen es importante brindarles compañía, atención y cuidados en el hogar: seguirles alimentando con buenos alimentos y si aún están lactando seguir haciéndolo.
- Si no mejoran rápidamente o presentan alguno de los signos de alarma, es necesario llevarles al servicio de salud.
- Es muy importante corregir a las niñas y los niños sin herirles en sus sentimientos y amor propio, sin maltratarles, con afecto, límites y normas justas que puedan cumplir.

Prevención, cuidados y buen trato

Para prevenir la enfermedad

- Lactancia materna.
 - Control de crecimiento y desarrollo.
- Higiene personal y limpieza del hogar.
 - Agua segura.

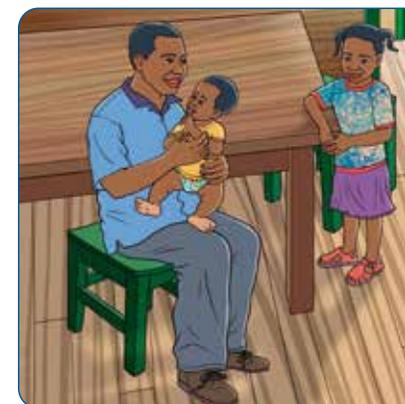


Cuando se enferman

- Brindar compañía y atención.
- Dar alimentación adecuada.
- Brindar afecto.
- Revisar signos de alarma: diarrea, vómito, fiebre, dificultad para respirar.

La crianza como acto de amor

- Diálogo.
- Afecto.
- Normas justas que se puedan cumplir.
- Evitar castigos físicos o malos tratos verbales.



Acuerde con la familia cómo van a brindar cuidados y buen trato a niñas y niños

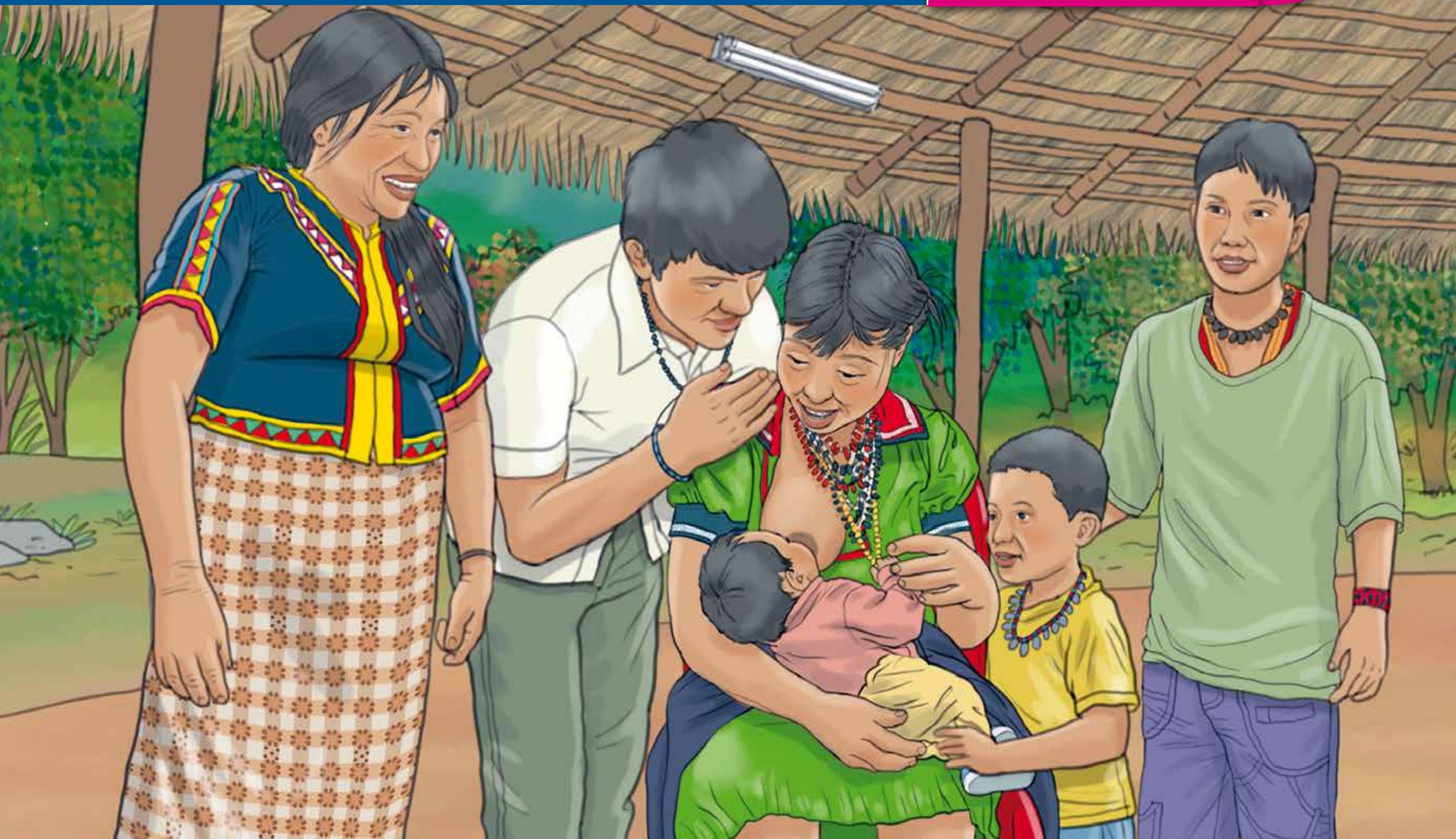
Práctica 5

Alimentando a niñas y niños solo con leche materna desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad.

Grupo

2

Cuidarnos al comer



Práctica 5

Alimentando a niñas y niños solo con leche materna desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad.

Grupo
2

Cuidarnos al comer

La clave de esta práctica es lograr la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida de niñas y niños.

El ambiente para lactar

Para lactar hay que crear un buen ambiente y se requiere el compromiso del esposo o compañero y de toda la familia:

- Que la mamá y el bebé estén en un lugar tranquilo.
- Que la mamá hable al bebé, lo mire y acaricie mientras amamanta.
- Que el esposo o compañero y la familia asuman las labores de la mamá mientras ella amamanta.
- Que la alimentación de la mamá sea variada y suficiente, y que además tome muchos líquidos.
- Que el esposo o compañero y demás integrantes de la familia acompañen a la mamá mientras lacta.
- Que cuando termine de lactar, la familia se encargue del bebé mientras ella descansa un poco.

¿Cómo sostiene la madre a su bebé?

Postura correcta

- Cuerpo del bebé cerca, frente al pecho. Se une el ombligo de la madre con el del bebé.



Postura incorrecta

- Cuerpo del bebé separado de la madre, cuello torcido.
- La madre no mira al bebé a los ojos.

¿Cómo sostiene la madre su pecho?

Postura correcta

- Coloca la mano en forma de C, de manera que se forme un soporte



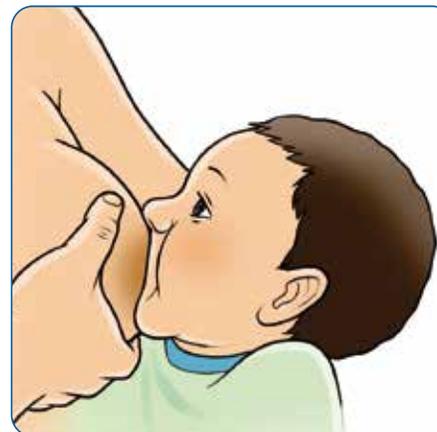
Postura incorrecta

- Sostiene el pecho muy cerca del pezón.

¿Cómo se prende el bebé?

Buen agarre

- Buena prendida, agarrando el pezón



Agarre deficiente

- Sólo agarra el pezón.

 Acuerde con la familia cómo lograr la lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses

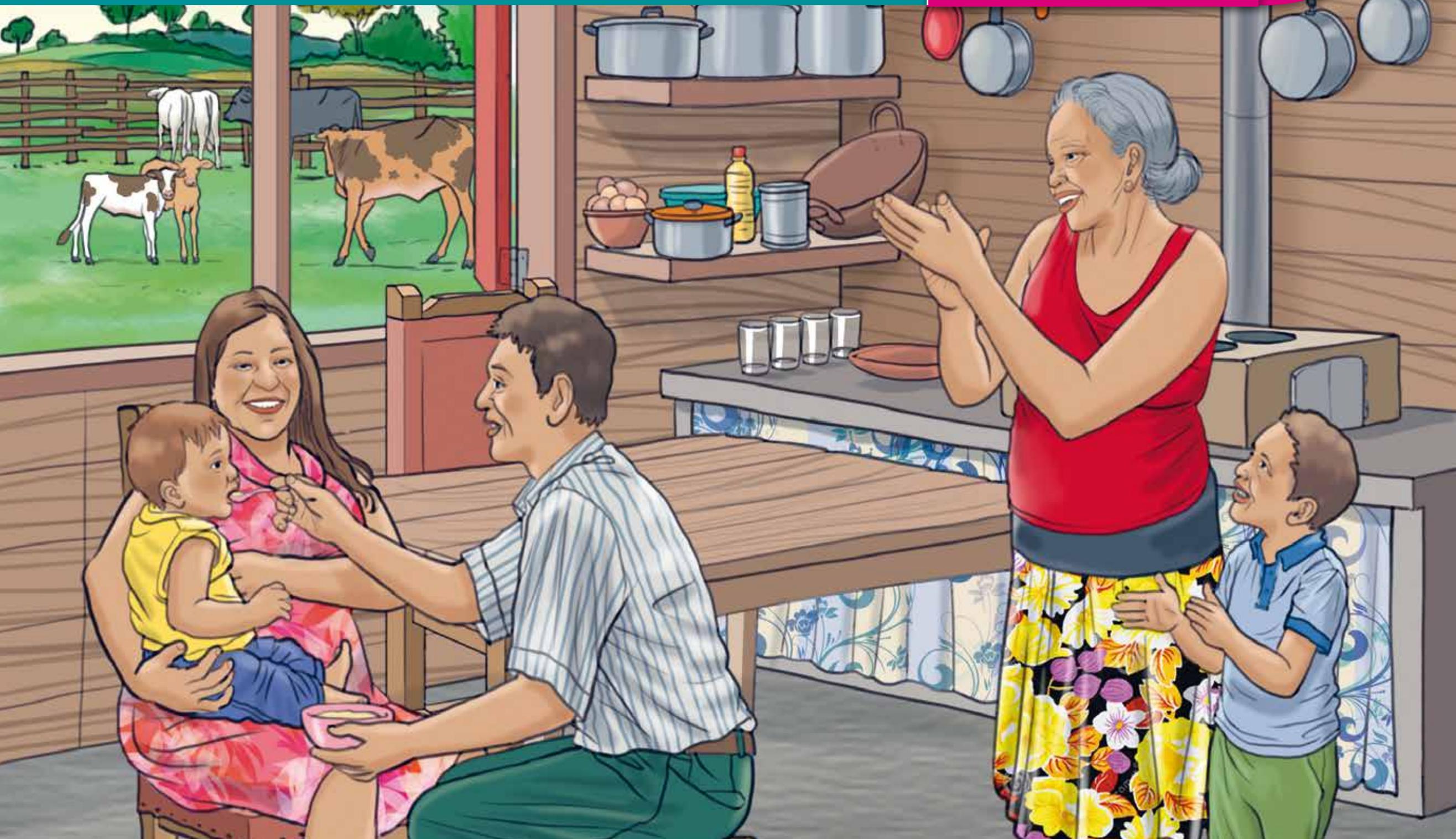
Práctica 6

Complementando la alimentación de niñas y niños a partir de los 6 meses de edad, sin interrumpir la lactancia materna hasta los 2 años.

Grupo

2

Cuidarnos al comer



Práctica 6

Complementando la alimentación de niñas y niños a partir de los 6 meses de edad, sin interrumpir la lactancia materna hasta los 2 años.

Grupo
2

Cuidarnos al comer

La clave de esta práctica es que a partir de los 6 meses de edad, niñas y niños empiecen a comer otros alimentos y bebidas.

Recomendaciones para darles de comer

- Mujeres y hombres son responsables de que la niña o el niño se alimente bien.
- Motive al papá a darle de comer a la niña o el niño.
- Coman en familia y eviten distracciones como comer viendo televisión.
- Ofrézcale alimentos con una consistencia adecuada para su edad.
- Mientras la niña o el niño come, háblele con cariño y mírele a los ojos.
- Si rechaza algún alimento, experimente con otras combinaciones de sabores y texturas.
- No le obligue a comer.
- Recuerde que NO es aconsejable ofrecerle alimentos (jugos o coladas) en biberón.
- Invite a la familia a recuperar recetas tradicionales y saludables

¿Qué deben comer las niñas y los niños entre los seis meses y los dos años?

De los 6 a los 8 meses.	<ul style="list-style-type: none">• Recuerde seguir ofreciendo leche materna.• Comer dos a tres veces al día, luego de ser amamantados, alimentos en porciones pequeñas, tales como papillas de frutas no ácidas (guayaba, mango, banano), verduras y hortalizas cocidas (zanahoria, ahuyama, espinaca) y cereales (arroz, avena, maíz).• Ofrézcales los alimentos con taza y cuchara.
De los 9 a los 11 meses.	<ul style="list-style-type: none">• Recuerde seguir ofreciendo leche materna.• Además de los alimentos arriba mencionados, comer de tres a cuatro veces al día alimentos machacados o en puré como lenteja, frijol, garbanzo y arveja; plátanos, papa, yuca y arracacha; carne de pollo, res, chivo, hígado o pajarilla. Mezclas vegetales como Bienestarina, frijol, garbanzo o lenteja con arroz.
A partir del año.	<ul style="list-style-type: none">• Recuerde seguir ofreciendo leche materna.• Comer en cada comida entre tres cuartos y una taza de los mismos alimentos que consume la familia. Alimentos como el huevo, el pescado, las frutas ácidas y la leche de vaca o de cabra, ya se pueden consumir.• Estimúlelos para que coman solos.
A partir de los 2 años.	<ul style="list-style-type: none">• Niñas y niños deben comer los mismos alimentos.• Comer alimentos nutritivos cinco veces al día; si terminan de comer y quieren más, se les debe dar más. Deben ir reforzando hábitos saludables de alimentación: comer muchas frutas y verduras, pocas grasas y evitar los dulces.



Acuerde con la familia cómo brindar alimentación complementaria a niñas y niños después de los 6 meses

Práctica 7

Adoptando medidas saludables de preparación, manipulación, conservación y consumo de los alimentos.

Grupo

2

Cuidarnos al comer



Práctica 7

Adoptando medidas saludables de preparación, manipulación, conservación y consumo de los alimentos.

Grupo
2

Cuidarnos al comer

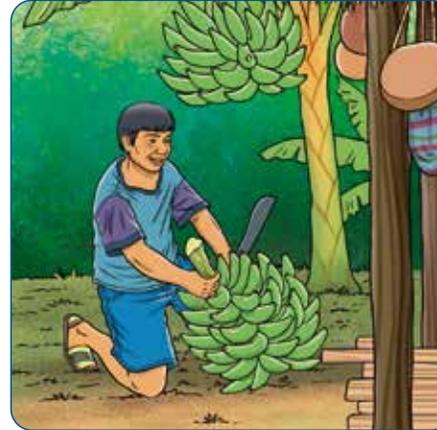
La clave de esta práctica es mejorar la disponibilidad, conservación, manipulación, preparación y consumo de alimentos en la familia.

Recomendaciones para mejorar la alimentación

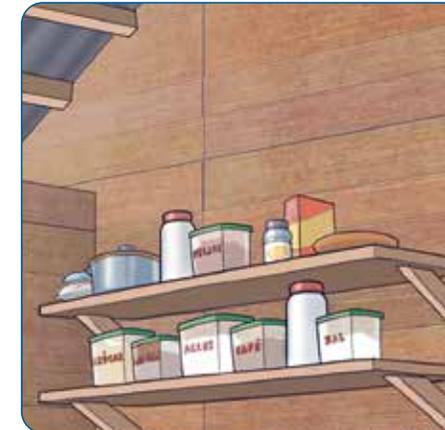
- **Mejorar la disponibilidad de alimentos**, frescos y variados, promoviendo huertas caseras, árboles frutales y crianza de especies menores.
- **Conservar en buen estado los alimentos**, almacenándolos en lugares limpios, ventilados, secos y cerrados, en vasijas, canastos y recipientes tapados.
- **Mantener la cocina limpia**, lavando utensilios y trapos usados para secarlos, barriendo y trapeando el piso, y manteniendo la basura tapada.
- **Cocinar bien los alimentos**, usando agua segura, lavando las frutas y las verduras, cocinando bien los alimentos y evitando consumir los que se encuentren vencidos.
- **Consumir adecuadamente los alimentos**, lavándose las manos antes de comer y evitando consumir alimentos que presenten cambios en su color, olor y sabor característicos.

Recomendaciones para mejorar la alimentación

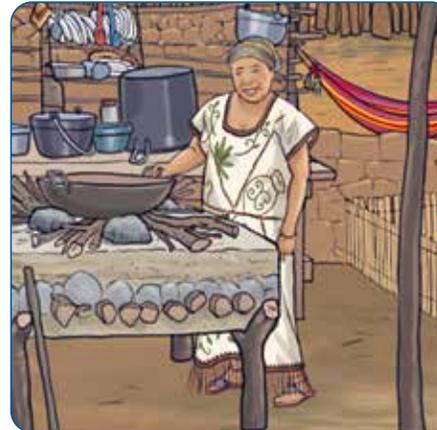
- Mejorar la disponibilidad de alimentos.



- Conservar en buen estado los alimentos.



- Cocinar bien los alimentos.



- Consumir adecuadamente los alimentos.



- Mantener la cocina limpia.



 Acuerde con la familia cómo van a mejorar su alimentación

Práctica 8

Lavando las manos con agua y jabón en los momentos clave.

Grupo

2

Cuidarnos al comer



Práctica 8

Lavando las manos con agua y jabón en los momentos clave.

Grupo

2

Cuidarnos al comer

La clave de esta práctica es lograr que todos los integrantes de la familia incorporen el hábito del lavado de las manos con agua y jabón en los momentos clave.

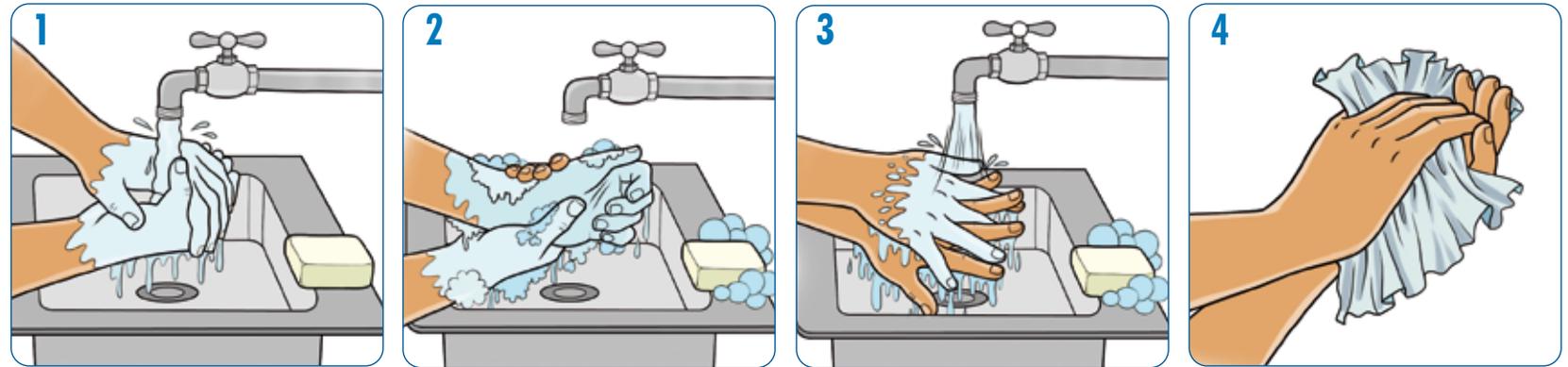
¿Cómo lavarse las manos?

1. Mójese las manos con agua limpia.
2. Enjabónelas bien. Frota y refriegue vigorosamente cada parte: el dorso, la palma, los dedos y las uñas.
3. Enjuáguese con agua limpia.
4. Seque sus manos con una toalla también limpia.

¿Cuándo lavarse las manos?

1. Antes de preparar los alimentos y de comer.
2. Después de ir al baño.
3. Después de cambiar pañales.
4. A las niñas y los niños, antes de comer y después de jugar o tocar mascotas.

¿Cómo lavarse las manos?



¿Cuándo lavarse las manos?



Acuerde con la familia cómo van a lograr que todos sus integrantes laven sus manos con agua y jabón en momentos clave

Práctica 9

Asegurando que niñas y niños reciban los cuidados necesarios para una buena salud oral.

Grupo

2

Cuidarnos al comer



Práctica 9

Asegurando que niñas y niños reciban los cuidados necesarios para una buena salud oral.

Grupo
2

Cuidarnos al comer

La clave de esta práctica es lograr una adecuada higiene oral para las niñas y los niños de la familia.

Higiene oral de niñas y niños

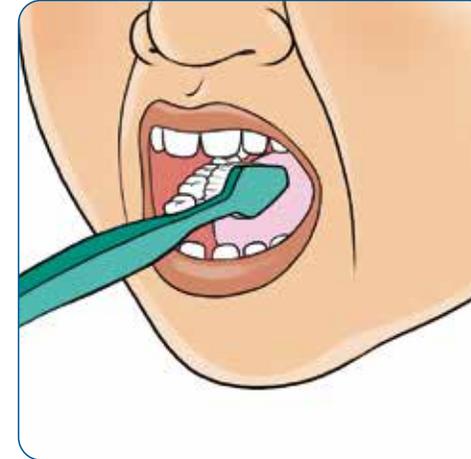
- En los primeros seis meses, limpiar diariamente las encías de la niña o el niño con un pañito o gasa limpia y húmeda.
- Con la aparición del primer diente de leche, iniciar el cepillado todos los días y después de cada comida.
- La alimentación complementaria a partir de los seis meses no debe contener azúcar para evitar la caries.
- Niñas y niños no deben seguir comiendo luego del cepillado nocturno.
- Los dientes de leche favorecen la masticación de alimentos más duros, aseguran el espacio para los dientes definitivos y ayudan a mejorar la pronunciación de las palabras.
- Las niñas y los niños deben ser atendidos periódicamente por un-a odontólogo-a para evaluar la marcha de la dentición.

Lavado de dientes

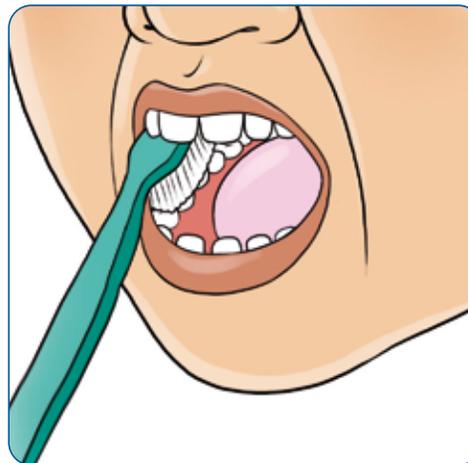
- Cepille la parte externa, de arriba hacia abajo.



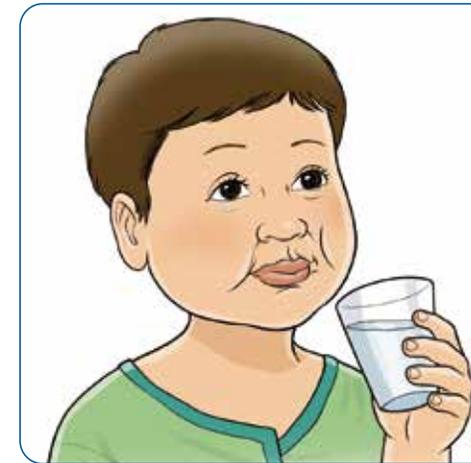
- Cepille la parte interna, desde la encía hasta el borde.



- Cepille la parte superior haciendo círculos.



- Enjuague con abundante agua.



Acuerde con la familia cómo van a lograr una adecuada higiene oral para las niñas y los niños

Práctica 10

Tomando las medidas adecuadas para tener agua segura para consumo y aseo personal.

Grupo

3

Cuidarnos en casa



Práctica 10

Tomando las medidas adecuadas para tener agua segura para consumo y aseo personal.

Grupo
3

Cuidarnos en casa

La clave de esta práctica es lograr que las familias consuman agua segura.

¿Qué hacer para tener agua segura?

Cuidar el agua que se usa para beber, cocinar y el aseo personal. Hay tres maneras de cuidarla:

- Purificar el agua, eliminando sustancias como arena, barro, minerales, residuos químicos y bacterias, entre otras.
- Conservar el agua purificada en recipientes limpios y tapados.
- Proteger las fuentes de agua, es decir los ríos, quebradas, nacimientos y pozos de los que nos abastecemos.

¿Cómo purificar el agua?



Clarificarla

Si está muy turbia. Se deja reposar para que la arenilla y las partículas gruesas se asienten en el fondo. Luego se pasa a otro recipiente cuidando que el lodo del fondo no se vuelva a mezclar. Esta agua clarificada se debe hervir o filtrar antes de consumirse.

Hervir

En una olla limpia y tapada durante 15 minutos. Una vez fría se debe guardar en un recipiente limpio, con tapa, para evitar que se contamine.

Filtrar

Existen diversos tipos de filtros en el mercado, compuestos de varias capas de material poroso y carbón activo. Al pasar a través de ellas, el agua va siendo limpiada. Cada filtro funciona de manera diferente.



Acuerde con la familia medidas necesarias para tener agua segura en el hogar

Práctica 11

Manteniendo la casa limpia y dando un tratamiento adecuado a las excretas, las aguas residuales y los residuos sólidos.

Grupo

3

Cuidarnos en casa



Práctica 11

Manteniendo la casa limpia y dando un tratamiento adecuado a las excretas, las aguas residuales y los residuos sólidos.

Cuidarnos en casa

Grupo
3

¿Cómo mantener la casa limpia?

La clave de esta práctica es lograr que las familias mantengan su casa limpia.

La casa y el entorno limpios

La limpieza de la casa es una excelente defensa contra las enfermedades. Además de barrer, trapear y sacudir el polvo, hay que hacer un manejo adecuado de los residuos sólidos, las excretas y las aguas residuales.

Los residuos sólidos

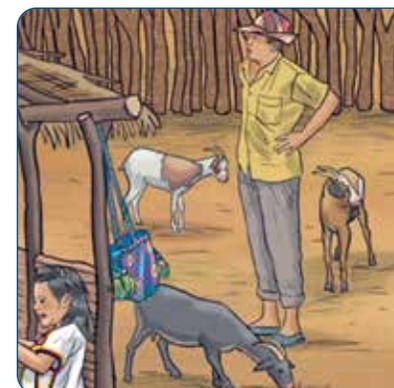
- Debemos separar: poner de un lado la basura orgánica y del otro la basura inorgánica.
- La basura orgánica, en la casa, debe mantenerse tapada. Luego, con ella es posible hacer abono.



- La basura inorgánica se puede separar entre reutilizable y no reutilizable. Esta última se debe enterrar en un lugar alejado de las fuentes de agua, de la huerta y de la casa.

Las excretas

Una opción de emergencia es abrir un hueco, hacer las necesidades y luego taparlas con tierra. Una alternativa son las letrinas.

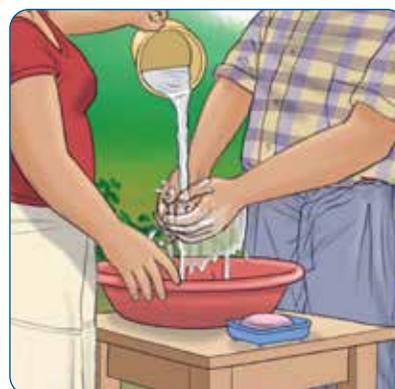


Animales, mejor fuera de la casa

Mantenga gallinas, cerdos, caballos, ovejas y otros animales, en corrales. Limpie regularmente bebederos, comederos y corrales. Bañe con regularidad sus mascotas.

Aguas residuales

Estas aguas no deben verterse en ríos, quebradas o cuerpos de agua, tampoco quedar empozadas. Una solución es la construcción de zanjas, pozos, sumideros o atrapa grasas.



Acuerde con la familia cómo manejar residuos sólidos, excretas, animales domésticos y aguas residuales

Práctica 12

Protegiendo a la familia de moscas, cucarachas, ratas, zancudos, murciélagos y otros animales que representan un peligro para la salud.

Grupo

3

Cuidarnos en casa



Práctica 12

Protegiendo a la familia de moscas, cucarachas, ratas, zancudos, murciélagos y otros animales que representan un peligro para la salud.

Grupo
3

Cuidarnos en casa

Animales que transmiten enfermedades

La clave de esta práctica es mantener lejos de las casas animales que puedan hacer daño o transmitir enfermedades.

Maneras de controlar estos animales

- Controlar malezas cerca de las casas.
- Manipular adecuadamente los alimentos, como ya se mencionó en la práctica 7.
- Manejar las aguas estancadas y residuales.
- Cuidarse de las picaduras de insectos, usando para dormir toldillo que cubra por completo la cama o a la hamaca.
- Recuperar los saberes tradicionales para hacer control de plagas.

Animal	Lugar donde se ubican	Enfermedades	Síntomas
Zancudos (Anófeles- Aedes aegypti)	<ul style="list-style-type: none">• Botellas, tanques, llantas con agua estancada.	<ul style="list-style-type: none">• Paludismo.• Fiebre amarilla.• Dengue.• Chikungunya.	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza.• Dolor de articulaciones.• Fiebre alta.• Brotes de la piel.• Hemorragias.
Moscas	<ul style="list-style-type: none">• Excrementos al aire libre.	<ul style="list-style-type: none">• Cólera.• Disentería.• Diarrea.• Infecciones parasitarias.	<ul style="list-style-type: none">• Diarrea repentina.• Vómito.• Calambres.• Debilidad general.• Deshidratación.
Ratas	<ul style="list-style-type: none">• Almacenamiento de basuras sin tapa.	<ul style="list-style-type: none">• Enfermedades parasitarias y respiratorias.	<ul style="list-style-type: none">• Fiebre.• Dolor de cabeza.• Escalofrío.
Pito	<ul style="list-style-type: none">• Huecos de las paredes construidas de barro y adobe, techos de palma y paja.	<ul style="list-style-type: none">• Chagas.	<ul style="list-style-type: none">• Fiebre.• Malestar general.• Enrojecimiento de la picadura.• Dolor de cabeza.

 Acuerde con la familia cómo mejorar el control de plagas

Práctica 13

Tomando medidas adecuadas para mantener la cocina libre de riesgos y prevenir accidentes en el hogar y el entorno.

Grupo

3

Cuidarnos en casa



Práctica 13

Tomando medidas adecuadas para mantener la cocina libre de riesgos y prevenir accidentes en el hogar y el entorno.

Grupo
3

Cuidarnos en casa

La clave de esta práctica es prevenir accidentes de niñas y niños en las casas y sus alrededores.

Sobre los accidentes

Niñas y niños son curiosos y están conociendo el mundo. Esto les hace propensos a sufrir accidentes y es responsabilidad de las personas adultas que les cuidan hacer todo lo posible por evitarlos y, si les ocurren, reducir el daño con una atención oportuna.

¿Qué hacer en caso de accidente?

- Urgente: evaluar el estado del niño o niña que sufrió el accidente para saber si puede ser atendido por la familia o debe remitirse a alguna institución de salud.
- Brindarle afecto y apoyo para que se sienta protegido o protegida.
- Después: analizar con la familia las causas del accidente y determinar cómo se puede evitar que se repita.

Los accidentes y cómo prevenirlos

Accidentes y su causa	Acciones preventivas
Quemaduras, fracturas o heridas.	<ul style="list-style-type: none">• Encerrar el tambo o la casa.• Acompañarles mientras juegan.• Evitar que jueguen dentro de la cocina o que entren cuando se están preparando los alimentos.• Ubicar los cuchillos y los utensilios calientes fuera de su alcance.
Picadura y mordedura de animales como avispas, culebras, alacranes, arañas, gusanos, hormigas, rayas, etc.	<ul style="list-style-type: none">• Enseñarles cuáles son los animales que les pueden causar daño.• Vigilar el entorno donde jueguen o permanecen, y acompañarles.• Seguir las indicaciones de la práctica anterior respecto al manejo de plagas.
Accidentes de tránsito.	<ul style="list-style-type: none">• Poner señales de tránsito que indiquen el paso de niñas y niños.• Enseñarles los cuidados que deben tener al cruzar las vías o calles.
Intoxicaciones.	<ul style="list-style-type: none">• Mantener las sustancias tóxicas en un lugar de difícil acceso para niñas y niños.



Acuerde con la familia cómo prevenir los accidentes de niñas y niños

Recomendaciones para la atención al desarrollo de la niña o el niño



Juego

Desde el nacimiento hasta 1 semana	Desde 1 semana hasta 6 meses	Desde 6 meses hasta 9 meses	Desde 9 meses hasta 12 meses	Desde 12 meses hasta 2 años	A partir de 2 años y mayor
					
<ul style="list-style-type: none"> Juego: Ofrezca a su bebé oportunidades de ver, oír, mover libremente los brazos y las piernas y de tocarle. Calme, acaricie y cargue en brazos a su niño con ternura. Es bueno el contacto de una piel con la otra. 	<ul style="list-style-type: none"> Juego: Ofrezca a su bebé oportunidades de ver, oír, mover libremente los brazos y las piernas y tocarle. Mueva lentamente objetos coloridos para que su bebé los vea y trate de alcanzarlos. Tipos de juguetes: un sonajero, un anillo grande en una cuerda. 	<ul style="list-style-type: none"> Juego: Dé a su niña o niño objetos caseros limpios y seguros para que los manipule, golpee y los deje caer. Tipos de juguetes: recipientes con tapas, vasijas metálicas y cucharas. 	<ul style="list-style-type: none"> Juego: Esconda el juguete favorito de su niña o niño bajo una tela o en una caja. Observe si puede encontrarlo. Juegue a taparse la cara. 	<ul style="list-style-type: none"> Juego: Dé a su niña o niño cosas para apilar o ponerlas en recipientes y sacarlas de ellos. Tipos de juguetes: objetos para encajar y apilar, un recipiente y pinzas de ropa. 	<ul style="list-style-type: none"> Juego: Ayude a su niña o niño a contar, nombrar las cosas y compararlas. Construya juguetes sencillos. Tipos de juguetes: objetos de diferentes colores y formas para clasificar, pegar, pizarras de tiza o rompecabezas.

 •• Juegue con su niña o niño todo el tiempo.

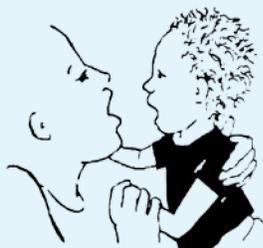
•• Déjele jugar libremente con otros niños.

•• Jugando, su niña o niño aprende de la vida.

Recomendaciones para la atención al desarrollo de la niña o el niño



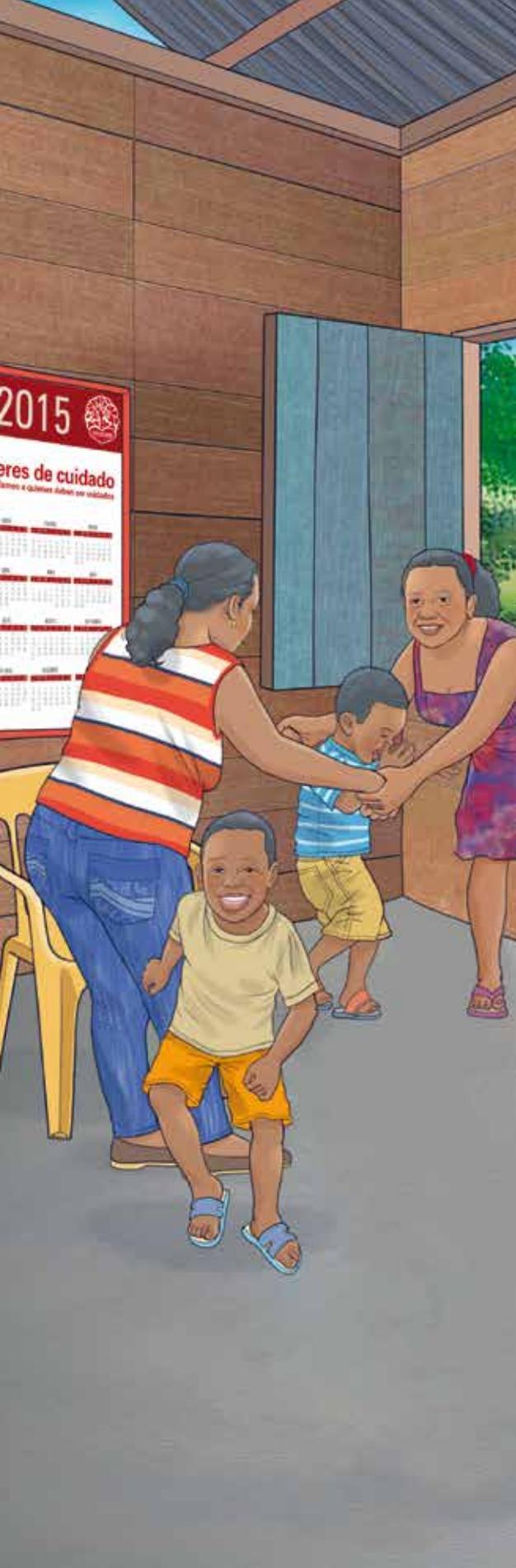
Comunique

Desde el nacimiento hasta 1 semana	Desde 1 semana hasta 6 meses	Desde 6 meses hasta 9 meses	Desde 9 meses hasta 12 meses	Desde 12 meses hasta 2 años	A partir de 2 años y mayor
					
<ul style="list-style-type: none"> • Comunique: Mire a su bebé a los ojos y convérsele. Es un buen momento cuando lo está amamantando. Incluso un bebé recién nacido ve su cara y oye su voz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunique: Sonría y ríase con su niña o niño. Háblele. Inicie una conversación imitando sus sonidos o gestos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunique: Responda a los sonidos que hace su niña o niño y a sus intereses. Pronuncie su nombre y observe su respuesta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunique: Diga a su niña o niño los nombres de las cosas y las personas. Muéstrole cómo decir cosas con las manos, como "adiós, adiós". Tipo de juguete: una muñeca con cara. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunique: Haga preguntas sencillas a su niña o niño. Respóndale si trata de conversar. Muéstrole la naturaleza, imágenes y cosas y háblele de ellas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunique: Estimule a su niña o niño para que hable y responda a sus preguntas. Enséñele historias, canciones y juegos. Háblele sobre las imágenes o los libros. Tipos de juguetes: libros con ilustraciones.

 • Dé a su niña o niño afecto y demuéstrole su amor

• Reconozca los intereses de su niña o niño y responda a ellos

• Elogie a su niña o niño cuando trata de aprender nuevas destrezas



Seres de cuidado

Cuidamos a quienes deben ser cuidados

Rotafolio del agente educativo

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF

Roberto De Bernardi

Representante

Colombia

Viviana Limpías

Representante adjunta

Luz Angela Artunduaga Charry

Especialista de Supervivencia y Desarrollo Infantil

Angela María Pérez Mejía

Karol Andrea Sánchez Díaz

Consultoras

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF

Cristina Plazas Michelsen

Directora general

Karen Abudinen Abuchaibe

Directora de Primera Infancia

Recomendaciones para la atención al desarrollo de la niña o el niño

Páginas 36 y 37

World Health Organization

Department of Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health (MCA)

20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland

Tel +4122 791 3281

Fax +4122 791 4853

E-mail: mca@who.int

Web site: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/en/

Created by Denis Meissner-WHO Graphics

Adaptación pedagógica y comunicativa, concepto, diseño, ilustración y producción.
Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda.
www.tallercreativoaleida.com.co

Aleida Sánchez B.
Dirección creativa

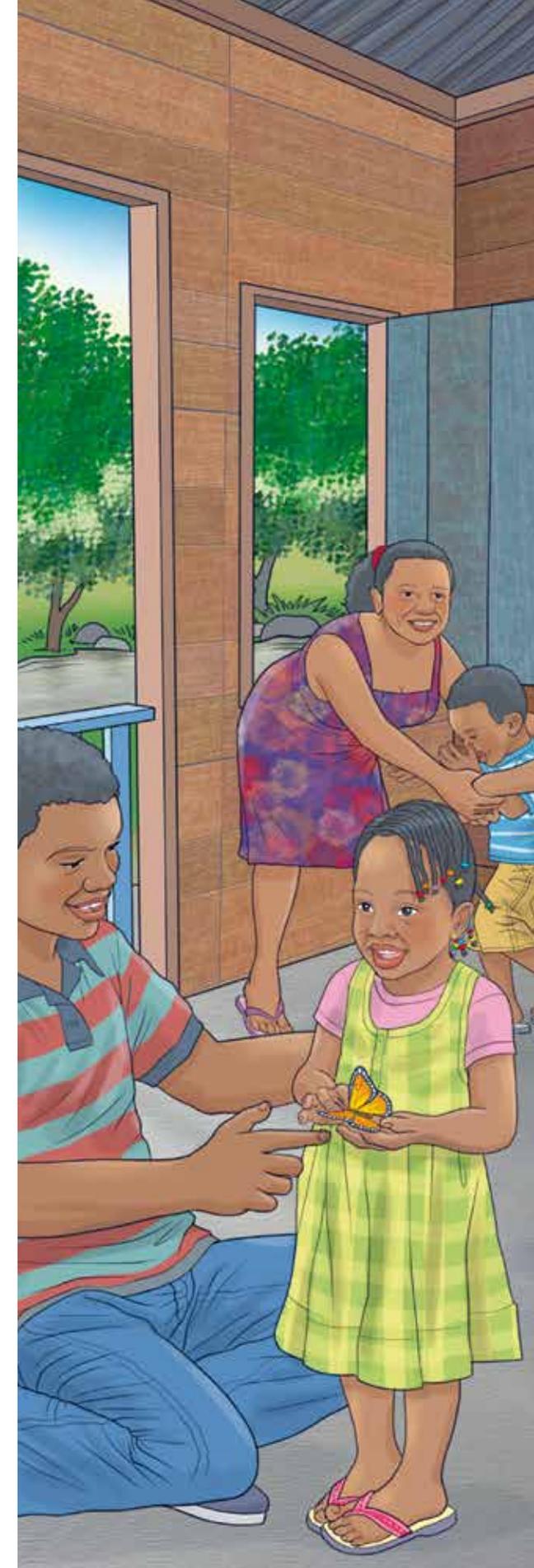
Jorge Camacho Velásquez
Adaptación pedagógica y comunicativa y edición de contenidos

Luis Durán
Ilustración original

Bibiana Alturo M.
Zamara Zambrano S.
Diseño y diagramación

Primera edición
1000 ejemplares
Julio de 2015

El Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda, donó la imagen de la estrategia Seres de cuidado.





UNICEF
Calle 72 No. 10-71 piso 11
Teléfono (571) 3120090
Bogotá – Colombia
www.unicef.org.co

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF
Avda. Cra. 68 No. 64C-75,
Sede Dirección General - Bogotá, Colombia.
PBX: (57 1) 437 76 30
Línea gratuita nacional ICBF: 018000 91 80 80
www.icbf.gov.co



**TODOS POR UN
NUEVO PAÍS**
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

Canada

