

Práctica 1 Fomentar la lactancia materna exclusiva.

- A los niños hay que alimentarlos con leche materna hasta los seis meses de edad.
- Lactancia materna a libre demanda, no incluir agua, jugos ni bebidas.
- La leche materna quita la sed.
- La succión estimula la producción de leche.
- Es bueno acariciar, hablar y mirar al bebé mientras se le está dando el pecho.

Práctica 2 Alimentación complementaria después de los 6 meses de edad.

- A partir de los seis meses el niño debe comer PAPILLAS ESPESAS de cereal, verduras y frutas.
- El niño debe comer tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida, y tomar dos refrigerios entre las comidas: fruta, leche, pan, etcétera.
- Continuar con la lactancia materna hasta que el niño cumpla los dos años.



Práctica 3 Dar micronutrientes al niño.

- Sobre todo VITAMINA A, HIERRO y ZINC, se encuentran en cierto tipo de alimentos que se les deben dar a los niños o Brindarlos como suplemento, es decir, además de sus alimentos.
- LA VITAMINA A protege las mucosas y estimula la formación de anticuerpos que son las defensas del cuerpo contra las enfermedades.
- EL HIERRO previene la anemia y hace que los niños sean más atentos y activos, al mismo tiempo que los protege de las infecciones.

Práctica 4 Afecto, cariño y estimulación temprana.

- Los niños necesitan MUCHO CARIÑO y SER ESTIMULADOS para desarrollar su inteligencia y sus habilidades.
- Los controles de crecimiento y desarrollo cada 6 meses durante los primeros años de vida en el establecimiento de salud para determinar que sean normales.
- El juego es una necesidad vital y un modo de expresión en la etapa infantil, que permite desarrollar las capacidades motoras mentales, afectivas y sociales.
- Es necesario utilizar vocabulario sencillo y claro, articulando correctamente palabras y frases sin deformaciones.



Práctica 5 Hay que vacunar a todos los niños.

- La mejor protección son las VACUNAS, se ponen por dosis de acuerdo con la edad del niño. Son totalmente gratuitas y suministradas por la institución de salud.
- A veces, algunas vacunas pueden causar un poco de dolor, malestar y fiebre después de su aplicación; estas molestias pasan rápidamente.
- Es indispensable guardar y conservar el carnet de vacunas y llevarlo cada vez que se asista a un centro de salud.

Práctica 6 Saneamiento básico.

- A los niños hay que darles un ambiente limpio, sin heces y sin basura. Agua apta para el consumo y estimular la práctica del lavado de manos.
- Recoger y almacenar el agua en recipientes limpios, el cual debe estar cubierto, sacar el agua con cucharón de mango largo sólo usado para dicho fin; estos se deben vaciar y enjuagar todos los días.
- No comer los alimentos crudos excepto frutas, verduras y hortalizas enteras que se hayan lavado antes de comer. Lavar las manos después de defecar y antes de manipular o comer alimentos.



Práctica 7 Prevención de Malaria y Dengue.

- Muchos de los criaderos de mosquitos del dengue son recipientes o tanques que almacenan agua.
- Tapar los tanques. Sustituir con tierra o arena el agua de los floreros y cambiar el agua o hacer orificios en el fondo del mismo y en otros posibles criaderos.
- En las áreas públicas toda la comunidad debe cooperar con las autoridades para evitar que los sumideros de aguas lluvias, llantas, inservibles, basuras y otros lugares se vuelvan criaderos de zancudos.
- Utilización de toldillos en las camas.

Práctica 8 Prevención contra el VIH SIDA.

- Para protegerse y evitar el contagio se recomiendan prácticas sexuales seguras: **ABSTINENCIA, PAREJA ÚNICA, USO CORRECTO DE PRESERVATIVOS.**
- Evitar en lo posible todo contacto con sangre infectada: transfusiones, tatuajes, uso de navajas o jeringas usadas.



Práctica 9 Llevar a los niños al odontólogo desde los primeros meses de edad.

- A los niños, desde los primeros días de vida, se les debe realizar la limpieza y masajes de las encías todos los días. El cepillado, con la salida del primer diente, desde entonces procure asistir a la primera consulta odontológica para que aprenda los métodos preventivos y de higiene oral.
- Después de la última limpieza en la noche, no dé alimentos al bebé, solo agua.

Práctica 10 Proteger a los niños que tienen contacto con personas con tuberculosis.

- Recomiende que a todos los niños recién nacidos se les aplique la vacuna contra la tuberculosis (BCG) ya que esta vacuna protege a los niños principalmente contra formas graves de la tuberculosis.
- Si un niño presenta tos persistente (que no mejora ni disminuye) durante varias semanas y fiebre prolongada. Si un niño pierde o no gana peso durante tres meses y además presenta tos, debe ser llevado a la institución de salud para que sea evaluado y se aclare si está enfermo de tuberculosis.



Práctica 11 Alimentación del niño enfermo en el hogar.

Cuando el niño tiene diarrea:

- Si el bebé está enfermo y tiene menos de 6 meses, hay que darle solo leche materna, más veces y por más tiempo.
- Si el bebé está enfermo y tiene más de 6 meses, hay que darle su alimentación habitual y muchos líquidos.
- Si es posible, se debe aumentar la frecuencia y el número de raciones hasta que el niño se recupere.



Práctica 12 Tratamiento en casa del niño enfermo.

- Evitar bebidas con alto contenido de azúcar.
- Solución de Sales de Rehidratación Oral: El suero oral es el mejor medicamento para prevenir y tratar la deshidratación.
- Agua combinada con una dieta que incluye alimentos fuente de almidón como arroz y papa, de preferencia con sal, es un tratamiento adecuado para la mayoría de los niños con diarrea.

Otra opción es dar agua y galletas saladas ó pasabocas como rosquitas que contienen almidón y sal.



Práctica 9 Llevar a los niños al odontólogo desde los primeros meses de edad.

- A los niños, desde los primeros días de vida, se les debe realizar la limpieza y masajes de las encías todos los días. El cepillado, con la salida del primer diente, desde entonces procure asistir a la primera consulta odontológica para que aprenda los métodos preventivos y de higiene oral.
- Después de la última limpieza en la noche, no dé alimentos al bebé, solo agua.

Práctica 10 Proteger a los niños que tienen contacto con personas con tuberculosis.

- Recomiende que a todos los niños recién nacidos se les aplique la vacuna contra la tuberculosis (BCG) ya que esta vacuna protege a los niños principalmente contra formas graves de la tuberculosis.
- Si un niño presenta tos persistente (que no mejora ni disminuye) durante varias semanas y fiebre prolongada. Si un niño pierde o no gana peso durante tres meses y además presenta tos, debe ser llevado a la institución de salud para que sea evaluado y se aclare si está enfermo de tuberculosis.



Práctica 12 Tratamiento en casa del niño enfermo.

¿Cuánto líquido dar?

- Ofrecer al niño tanto líquido como quiera recibir de manera voluntaria, cada vez que haga diarrea y mientras dure la misma.

La madre debe llevar a su hijo al servicio de salud sí:

- Comienza las deposiciones líquidas con mucha frecuencia Vomita repetidamente. Tiene mucha sed. No come ni bebe normalmente. Tiene fiebre. Hay sangre en las heces. El niño no experimenta mejoría al tercer día.

Cuando el niño tiene gripa:

- Evitar contacto con personas con gripa, si es necesario que esté con personas enfermas, debe instruirse para que se laven las manos antes de tocar al niño y utilicen tapabocas.
- Lavado de manos: se deben lavar las manos: después de toser o estornudar, después de sonarse o tocarse la nariz o la boca, antes y después de cada comida, después de entrar al baño o cambiar los pañales del bebé, después de jugar o tocar objetos comunes, cuando estén visiblemente sucias.



Práctica 13 Buen trato y cuidado permanente de los niños.

- Se debe evitar el maltrato y el descuido de los niños y tomar las medidas necesarias si esto ocurre.
- Los padres deben evitar las situaciones que den pie al maltrato infantil, entre ellas el alcoholismo.
- Todo lo anterior se puede evitar **CONVERSANDO CON LOS NIÑOS** para **DETECTAR** situaciones de **MALTRATO** y referir los casos para que se tomen las medidas adecuadas.

Práctica 14 Participación el hombre en el cuidado del niño y de la mujer gestante.

- Pueden **MOTIVARLOS SOBRE** la importancia de tomar ciertas **DECISIONES** en forma **COMPARTIDA** con la mamá para beneficio de los niños y de toda la familia, como por ejemplo: vacunar a sus hijos, llevarlos a los controles de salud, buscar atención médica cuando sea necesario, planificar su familia para no poner en riesgo a la mujer y a la familia con partos de riesgo y con hijos que no van a ser atendidos como debe ser.



Práctica 12 Tratamiento en casa del niño enfermo.

¿Cuánto líquido dar?

- Ofrecer al niño tanto líquido como quiera recibir de manera voluntaria, cada vez que haga diarrea y mientras dure la misma.

La madre debe llevar a su hijo al servicio de salud sí:

- Comienza las deposiciones líquidas con mucha frecuencia Vomita repetidamente. Tiene mucha sed. No come ni bebe normalmente. Tiene fiebre. Hay sangre en las heces. El niño no experimenta mejoría al tercer día.

Cuando el niño tiene gripa:

- Evitar contacto con personas con gripa, si es necesario que esté con personas enfermas, debe instruirse para que se laven las manos antes de tocar al niño y utilicen tapabocas.
- Lavado de manos: se deben lavar las manos: después de toser o estornudar, después de sonarse o tocarse la nariz o la boca, antes y después de cada comida, después de entrar al baño o cambiar los pañales del bebé, después de jugar o tocar objetos comunes, cuando estén visiblemente sucias.



Práctica 13 Buen trato y cuidado permanente de los niños.

- Se debe evitar el maltrato y el descuido de los niños y tomar las medidas necesarias si esto ocurre.
- Los padres deben evitar las situaciones que den pie al maltrato infantil, entre ellas el alcoholismo.
- Todo lo anterior se puede evitar **CONVERSANDO CON LOS NIÑOS** para **DETECTAR** situaciones de **MALTRATO** y referir los casos para que se tomen las medidas adecuadas.

Práctica 14 Participación el hombre en el cuidado del niño y de la mujer gestante.

- Pueden **MOTIVARLOS SOBRE** la importancia de tomar ciertas **DECISIONES** en forma **COMPARTIDA** con la mamá para beneficio de los niños y de toda la familia, como por ejemplo: vacunar a sus hijos, llevarlos a los controles de salud, buscar atención médica cuando sea necesario, planificar su familia para no poner en riesgo a la mujer y a la familia con partos de riesgo y con hijos que no van a ser atendidos como debe ser.



Práctica 15 Prevención de accidentes en el hogar.

- Hay accidentes y lesiones que no ocurren por casualidad o mala suerte, sino por **FALTA DE CONOCIMIENTO Y DESCUIDO** de las personas mayores.
- Los niños pequeños están descubriendo el mundo, por eso tienen curiosidad por tocar y probar todo lo que ven. Esto es bueno y normal, pero los pone permanentemente en situaciones de riesgo.

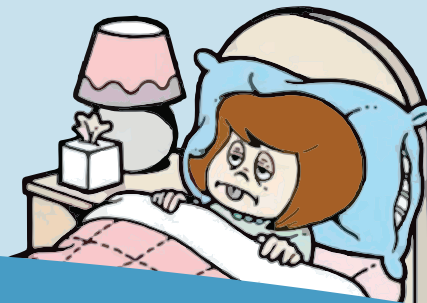
La tarea de los padres y personas en general es **CONTROLAR EL RIESGO PARA EVITAR EL DAÑO**. Esto se puede lograr con:

- Dejar fuera del alcance de los niños objetos y productos peligrosos como fósforos, velas encendidas, ollas calientes, herramientas cortantes, productos tóxicos, cables eléctricos.
- Si hay niños pequeños, poner protección (reja, baranda) en los lugares de donde se puedan caer.



Práctica 16 Identificar signos de peligro.

- **SEÑALES DE PELIGRO DE NEUMONÍA:** el niño respira rápida y agitadamente; cuando respira se queja y hace ruidos, se le hunde el estómago al tomar aire.
- **SEÑALES DE PELIGRO DE DESHIDRATACIÓN:** Si el niño hace muchas diarreas al día, si hay sangre en las heces, si vomita varias veces, llora sin lágrimas, bebe con mucha sed o no es capaz de beber, no mama o no quiere comer, no se mueve normalmente y no se despierta.
- **SEÑALES DE PELIGRO DE ENFERMEDAD FEBRIL:** el niño está muy caliente, se pone rojo, suda y respira agitado. Tiene cualquier tipo de sangrado: en la orina, en las heces, manchas rojas, como moretones en la piel.
- **SEÑALES DE PELIGRO DE MUERTE:** Si el niño no quiere mamar, no se quiere despertar, le dan “ataques” o convulsiones, vomita todo lo que come, respira agitado y con ruidos y tiene alguna señal de deshidratación se debe llevar urgentemente al establecimiento de salud. Si es un recién nacido, además de los anteriores se debe observar si el bebé tiene el ombligo rojo, con pus y mal olor.



Práctica 17 Seguir las recomendaciones del personal de salud.

- Si el personal de salud dice que el niño necesita REFERENCIA, es decir ir a otro establecimiento más completo y equipado, los padres deben llevarlo sin demora.
- Cuando el niño regresa a casa después de ser atendido, los padres deben seguir todas las indicaciones dadas por el personal de salud, es decir, completar el TRATAMIENTO INDICADO aunque el niño ya se sienta mejor.
- No se le deben dar remedios que el médico no haya recetado y se debe seguir con la ALIMENTACIÓN HABITUAL.
- Los padres deben estar siempre ATENTOS A LAS SEÑALES DE PELIGRO.



Práctica 18 Atención a la mujer gestante.

- La mujer embarazada tiene que recibir controles, vacuna antitetánica y orientación alimentaria. Debe también recibir apoyo de su familia y de la comunidad al momento del parto, después del parto y durante la lactancia.
- Hay **SEÑALES DE PELIGRO** durante el embarazo, como dolores de cabeza, fiebre, vómitos continuos; hinchazón de cara, manos y pies; salida de líquidos o hemorragia vaginal; ardor al orinar, contracciones fuera de tiempo y si deja de sentir al bebé.

