ATENCION INTEGRADA A LAS ENFERMEDADES PREVALENTES DE LA INFANCIA

AIEPI Comunitario

# Guía para maestros y educadores

American Red Cross

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud

# introducción

Los MAESTROS, hombres y mujeres que acompañamos y promovemos el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas del país con frecuencia nos encontramos frente a problemas de salud de nuestros alumnos, sus hermanitos menores, sus padres o familia. Hasta ahora, en general, todo lo que hemos podido hacer es recurrir a nuestra experiencia o lo que a veces el personal de salud nos decía para apoyar en esos episodios de enfermedad.

Somos conscientes de que la clave de un aprendizaje efectivo para la vida, saludable y productiva, tanto de los niños como de sus padres, es el desarrollo adecuado del

ambiente educativo familia - escuela - comunidad.

Hay algo muy importante que nosotros, maestros y docentes, podemos hacer en nuestra relación educativa maestro - nino, maestro - padre de familia, maestro - comunidad: promover conciencia en torno a la salud de los ninos menores de cinco anos y madres gestantes.

Esta Guía trata una manera de hacerlo.

# ¿Qué problemas enfrentamos?

Cada año
MUEREN MÁS DE 500,000 niños y niñas de las Américas, antes de cumplir los 5 años.

¿Cuántas escuelas representan estas muertes?

PERO, ¿PORQUÉ SE MUEREN?

Más del 50% de estas muertes son causadas por la DESNUTRICIÓN Y ENFERMEDADES INFECCIOSAS, como la neumonía, la diarrea y la malaria.

¿PORQUÉ?

Muchos de estos niños mueren porque NO SON ATENDIDOS A TIEMPO y no reciben el tratamiento y los cuidados necesarios.

¿PORQUÉ?

Muchas de estas muertes suceden por DESCONOCIMIENTO DE ALGUNAS PRÁCTICAS SALUDABLES por parte de las familias.

# ¿Qué se está haciendo?

En Los SERVICIOS DE SALUD: atender al que ya está mal, utilizando una estrategia que incluye, de manera integrada, acciones curativas, de prevención y de promoción.

**Mejorando** las habilidades del **PERSONAL DE SALUD**

**Mejorando** los **SISTEMAS Y SERVICIOS DE SALUD**

En el HOGAR y la COMUNIDAD, proteger más a los ninos antes que se enfermen, para la DETECCIÓN OPORTUNA, el TRATAMIENTO EFICAZ, como para la prevención de enfermedades y la promoción de PRÁCTICAS SALUDABLES.

Se trata de:

Mejorar las condiciones de salud de niños y niñas para disminuir los casos de muerte

Mejorando los **CONOCIMIENTOS Y LAS PRÁCTICAS** de las familias y la comunidad

Trabajando juntos y concertados podemos DISMINUIR EN CIEN MIL LOS CASOS DE MUERTE de niños y niñas menores de 5 años en la región de las Américas.

# ¿Quiénes trabajan para AIEPI?

Numerosas instituciones y personas están haciendo todo de su parte para mejorar la salud del niño y la niña. Juntos forman una Red.

- **Establecimientos de salud**
- **Gobiernos y autoridades locales**
- **Organizaciones de base**
- **Voluntarios de la Cruz Roja**
- **Familias de la comunidad**
- **Organismos no gubernamentales**
- **Equipos y comisiones de la Iglesia**
- **Agentes comunitarios de salud**
- **Escuelas y otros programas educativos**

Súmese a esta tarea
juntos podemos **salvar a los niños**

# ¿Qué se puede hacer en la comunidad?

Ayudar a las familias y comunidad a mejorar sus CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS de crianza de los ninos menores de 5 anos.

¿Qué prácticas?

Para el buen CRECIMIENTO Y DESARROLLO del niño y la niña: Lactancia materna, alimentación adecuada, afecto y atención a sus necesidades.

Para la PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES: Vacunas, higiene, protección contra enfermedades como la malaria y el VIH - SIDA.

Para los CUIDADOS EN EL HOGAR: Alimentación y cuidados adecuados en caso de enfermedad, protección contra el maltrato y los accidentes, participación activa del padre en la salud de la familia.

Para buscar ATENCIÓN OPORTUNA en los servicios de salud: Atención y tratamiento adecuado al niño y la niña en caso de enfermedad y cuidados a la mujer embarazada, antes, durante y después del parto.

# ¡Podemos cambiar la situación!

Todos los años, **casi 257,000 niñas y niños menores de 5 años mueren** en los países de las Américas debido a enfermedades que podrían ser evitadas o tratadas fácilmente. Está comprobado que con **prácticas saludables** en la familia, pueden salvarse muchísimos de esos ninos.

Casi 30,000 de estas muertes se relacionan con la malnutrición.

Muchas de estas muertes pueden evitarse si se alimenta a los niños y niñas, sólo con leche materna hasta los 6 meses de vida.

Más de 97,000 mueren cada año de neumonía.

Y más de 90,000 muertes al año por diarreas.

El 10% de estas muertes podría evitarse con una alimentación de calidad y en cantidad suficiente a partir de los 6 meses.

Casi todas estas muertes podrían evitarse buscando atención oportuna, siguiendo el tratamiento adecuado, dando la alimentación habitual y muchos líquidos.

La malaria es también causa de enfermedad y muerte de algunos niños.

Mientras que el sarampión se está reduciendo notablemente; aún es un problema serio

Muchas muertes podrían evitarse si durmieran con mosquiteros tratados con insecticida.

La mayoría de estas muertes podría evitarse si recibieran la vacuna contra el sarampión antes de cumplir 1 año.

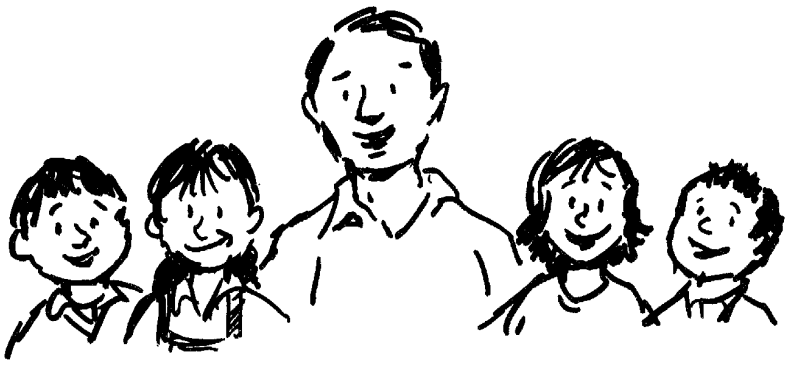
Hacer ésto es conocido en el mundo como estrategia de "Atención Integrada de Enfermedades Prevalentes de la Infancia." (AIEPI)

# ¿Qué podemos hacer los maestros?

Por nuestro quehacer, los maestros tenemos una relación permanente y privilegiada con alumnos y alumnas, con padres y madres de familia. A través de esa relación podemos hacer muchísimo sin que eso represente mayor tiempo y esfuerzo en nuestra tarea docente.

En el desarrollo de nuestro Proyecto Educativo Institucional los maestros con frecuencia impulsamos acciones de limpieza de ambientes escolares, control de alimentos en los quioscos escolares, controlamos la calidad del agua para beber y realizamos otras acciones que benefician al niño y a la niña. En el contexto de lo que venimos hablando estas acciones ú otras adquieren mayor significado.
Podemos ser LÍDERES en este aspecto.

Podemos tratar los aspectos relacionados al cuidado de la salud integrándolos al resto de experiencias educativas, no sólo como conocimientos teóricos, sino como temas de reflexión y prácticas concretas en los tres espacios formativos familia - escuela - comunidad acompanándolos en la búsqueda de respuestas a necesidades y problemas brindando información sobre prácticas y orientaciones que lleven a valorar y cuidar la salud individual y colectiva.
Mejorando la educación, seremos MEJORES EDUCADORES y CONSEJEROS RESPETADOS por padres y madres de familia.



# ¿Con quiénes podemos trabajar?

## EN LA ESCUELA

Con nuestros ALUMNOS Y ALUMNAS: para mejorar sus prácticas individuales de salud pero también organizando actividades en las que ellos puedan desempenarse como excelentes promotores y vigías de salud con sus compañeros de clase, sus hermanos menores y, por qué no, con sus padres.

## EN LA FAMILIA

Con los PADRES Y MADRES DE FAMILIA: en las reuniones de padres de familia en la escuela. Para tratar el tema de la salud de los ninos que preocupa, convoca y motiva más que otros temas a las familias es importante usar una metodología basada en las experiencias de los padres y que comprometa a la acción. El mismo método puede servir en reuniones personales o en familias.

## EN LA COMUNIDAD

Con los dirigentes de la comunidad cuando somos invitados o tenemosque coordinar con ellos.
Para intercambiar información sobre problemas de salud de los niños y familias de la comunidad, para buscar apoyo y coordinar acciones conjuntas podemos recurrir al personal de salud, agentes comunitarios, Municipio, ONGs y Organizaciones de base.

# ¿Cómo lo podemos podemos hacer?

Con esta guía pedagógica podremos identificar y analizar problemas de salud de los ninos de la escuela, sus hermanitos menores de 5 anos y su familia y buscarles soluciones. Una gran ayuda para orientar a la comunidad educativa para proteger al niño y la niña son las prácticas clave que propone AIEPI.

**Recordemos estos 4 pasos:**

1. **CONOCER las necesidades y problemas de salud de la comunidad educativa:**
   Usar diferentes formas para identificar posibles problemas.

2. **APROVECHAR cualquier oportunidad para conversar con ellos sobre la salud:**
   Dos maneras de reunirlos, de manera individual o en grupos.

3. **ORIENTARLOS A ACTUAR: "del problema a la acción"**
   Desarrollo de reuniones, individuales o grupales, para analizar los problemas y encontrar soluciones.

4. **MANTENER siempre la relación con ellos**
   De esta manera podremos ayudar a conseguir los cambios y, por qué no, a ver los resultados.

A continuación explicamos cada paso y le proponemos 3 ejemplos de actividades para que usted se entrene y enriquezca el método con sus aportes y experiencias.

**PRIMER PASO:**

CONOCER las necesidades y problemas de salud de la comunidad educativa.

Para ello podemos:

▷ **Consultar las fichas de matrícula**
Puede haber información útil sobre los niños, las niñas y sus familias. Por ejemplo: Familias numerosas, ingreso económico familiar muy bajo, familias con viviendas con malas condiciones de salubridad, etc.

▷ **Conversar con los alumnos**
Ellos pueden ser fuente de información sobre la salud y los problemas familiares. Por ejemplo: Cómo se alimentan, qué trato reciben de sus padres, de qué se enferman, quién los trata cuando están enfermos, etc.

▷ **Conversar con madres y padres de familia**
Mostrando interés por la salud de los niños y la familia podemos preguntar sobre sus posibles problemas. Por ejemplo: Si conocen los servicios de salud a su disposición, qué atenciones brindan, cómo se relacionan con sus hijos, qué hacen para protegerlos contra enfermedades y accidentes, etc.

EN ESTE MOMENTO YA PUEDE HABER IDENTIFICADO UN PROBLEMA DE SALUD COMUN A VARIOS NINOS O SOLO DE UNO

▷ **Conversar con otras personas de la red AIEPI**
Los demás actores de la red pueden tener o necesitar información de interés. Visite y converse con el personal del establecimiento de salud cercano a la escuela, con los responsables del Municipio, con agentes comunitarios y dirigentes de organizaciones de base de su zona para obtener y dar información sobre problemas de los niños y niñas, para saber qué acciones están haciendo que beneficie a la escuela y de qué forma usted, desde la escuela, puede colaborar en ellas.

ESTA INFORMACION LE SERA UTIL MAS ADELANTE PARA TRABAJAR CON LOS PADRES DE FAMILIA.

**SEGUNDO PASO:**

APROVECHAR cualquier oportunidad para conversar con los ninos, sus padres y los dirigentes comunales sobre la salud.

Para ello

▷ **Durante las horas de clase**
Cualquier materia escolar es apropiada para conversar con los alumnos y orientarlos hacia conocimientos y prácticas de salud.
Por ejemplo: El lavado de manos, el consumo de agua segura y alimentos higiénicos y nutritivos, la prevención de enfermedades, son temas que usted puede introducir en su programación curricular.
Usted también puede organizar y participar con los alumnos en acciones comunitarias de salud como: desfiles o marchas por el día de la Lactancia Materna Exclusiva, día mundial de la Salud, etc.; Ferias de Salud, concursos de murales o artículos alusivos a las 16 prácticas claves, y otras.

▷ **Cuando los padres vienen a buscar a sus hijos**
Una conversación con la madre o el padre puede permitir que ellos le confíen sus problemas, acepten escuchar algunos consejos y se comprometan a hacer algo para resolverlos.
Por ejemplo: La necesidad de afecto a los hijos, el maltrato en el hogar, el rechazo a las vacunas, el cuidado del niño enfermo, son algunos temas que usted podría tocar con los padres en forma privada.

▷ **En las asambleas de padres**
Hay problemas que interesan a la mayoría de padres y madres de familia. Podemos dedicar un momento en la Asamblea de Padres de Familia para analizar las causas del problema y lo que podemos hacer, como familia, escuela y comunidad frente a cada causa para resolverla.
Por ejemplo: Problemas de higiene y saneamiento, prevención de malaria y dengue, prevención del VIH - SIDA, mayor participación del

padre en las decisiones de salud de la familia son algunos temas que podrían ser tratados en estos momentos.

▷ **En las reuniones o asambleas de la comunidad**
Nuestra participación en las asambleas y reuniones de la comunidad es muy importante porque debido a nuestro contacto directo y constante con la población adulta e infantil y manejo de la metodología de análisis de problemas podemos apoyar a los dirigentes y comunidad.

## TERCER PASO:

ORIENTAR A ACTUAR: "del problema a la acción".

Para orientar bien:

▷ **Reconocer y seleccionar juntos el problema**
Problemas hay muchos. No podemos solucionarlos todos ni muchos a la vez. Por eso es necesario seleccionar el más importante.
Para seleccionar un problema podemos considerar entre otros criterios:

- Gravedad: Cuán grave es el daño que el problema está provocando en el niño o niña y en la familia.
- Vulnerabilidad: Si las causas se deben a prácticas incorrectas que pueden corregirse con una buena orientación.

**PROBLEMA SELECCIONADO:……..**

▷ Preguntar sobre la razón del problema
Enseguida preguntamos: ¿Porqué? Obtenida una respuesta volvemos a preguntar ¿Por qué (se da eso que dice la primera respuesta)? Si es necesario se hace nuevamente la pregunta ¿Por qué? Con las respuestas que tienen relación se redacta una causa.

**CAUSA: ……**
(Las razones o causas del problema orientan a la solución)

▷ Preguntar qué podemos hacer (solución) por cada causa
Para modificar la causa (práctica inadecuada) alumnos y padres plantean con apoyo del maestro:

- Propuestas de acción posibles de ejecutar y a las que pueden comprometerse.
  (Para este momento tener información sobre la práctica correcta y sus beneficios).

ACCIONES: ……..
Para motivar a la acción analizar la práctica errada y sus CONSECUENCIAS.

**CUARTO PASO:**

MANTENER siempre la relación con los padres de familia.

Para ello:

▷ **Proponer nuevas reuniones**
En cada nueva oportunidad, conversar con ellos para ver si están cumpliendo las acciones y compromisos.

- Si cumplieron, hay que felicitarlos y alentarlos a solucionar otros problemas.
  - Recordemos:
  - **PROBLEMA**
  - **CAUSAS**
  - **ACCIONES**
  - **CONSECUENCIA**, si no se hace nada.
- Si no cumplieron preguntar cuáles fueron las dificultades y si puede ofrecerles su ayuda para solucionarlas.

▷ **Recordar siempre los mensajes más importantes**
Aprovechar toda oportunidad para dar y recordar mensajes clave para la salud del niño, la niña y toda la familia.

- Usar el periódico mural de la escuela para poner mensajes de salud hechos por los alumnos.
- Enviar mensajes de salud en los cuadernos de clase de sus alumnos.
- Etc.

A continuación le presentamos algunos ejemplos de cómo usar la técnica "del problema a la acción" con alumnos y padres de familia.

## EJERCICIO CON ALUMNOS

**Práctica: Lavado de manos para evitar enfermedades.**

**Problema: Ha observado que sus alumnos pasan del baño al juego y del juego a la lonchera... Para ellos ésto no es un problema, pero usted puede hacer que sí lo sea.**

**Oportunidad: Regresan del recreo y antes de seguir con la clase usted propone el ejercicio.**

**Materiales: Una caja de fósforos, uno o dos panes, agua, jabón y algunos corta uñas (opcional).**

### Desarrollo:

**1. Hacemos ver el problema**

- Entrando del recreo y sin haber pasado por el lavado de manos, pida a sus alumnos que abran su cuaderno en una hoja en blanco y presten atención.
- Pídales que echen un poquito de saliva en la palma de manos, las froten bien y luego se limpien en la hoja en blanco de su cuaderno.
- Entregue un palito de fósforo a cada alumno y pídales que

saquen la mugre de debajo de sus uñas y la pongan sobre la hoja, sin perder nada.

- Reparta un pedacito de pan a cada alumno y pídales que lo froten con la suciedad de su hoja de cuaderno.
- Pregunte: ¿Tienen ganas de comerlo? ¿Por qué? ¿Qué pasaría si lo comen?
- El resultado esperado es que rechacen el bocado con cara de asco y lo asocien a una posible enfermedad.

## 2. Busquemos las razones

Pregunte: Si la mugre no es buena de comer y puede enfermar ¿Por qué no se lavan las manos antes de comer?

Las respuestas más frecuentes son:

- "Me olvido porque estoy jugando."
- "No hay agua a la mano."
- "No veo la mugre cuando voy a comer."

## 3. Encontremos soluciones

Explique el peligro:

En nuestras manos y sobre todo debajo de las uñas, se esconden millones de microbios (animalitos que no se ven) que nos comemos con el pan o la fruta de nuestra lonchera.

Estos microbios nos dan diarrea. Muchos niños en el mundo se enferman y también se mueren de diarrea.

Explique la práctica correcta:

Para crecer fuertes, jugar y aprender tenemos que estar sanos.

Para evitar enfermedades como la diarrea, tenemos que lavarnos las manos después de salir del baño y antes de comer.

Tenemos que tener las uñas cortas y limpias.

Haga una práctica colectiva de lavado de manos, limpieza y cortado de uñas si es que dispone del material.

Pida muchas ideas:

- Carteles recordatorios para la salida del baño y para el salón hechos por los alumnos.
- Revisión de manos y uñas, entre compañeros, antes de abrir la lonchera.
- Turnos para traer agua si no está cerca.
- Recolección de escobillas viejas para lavarse las manos y las uñas "como los doctores"
- Puntos en la libreta de notas por tener las manos y uñas limpias durante toda la semana.
- Competencias de manos limpias por sexo, por filas, por aulas, etc.

## CONVERSACIÓN CON UNA MADRE DE FAMILIA

**Práctica: Lactancia materna exclusiva.**

**Problema: Usted se ha enterado por su alumna, que su mamá ha tenido un bebe pero no le está dando pecho...**

Oportunidad: **La mamá con su bebe viene a buscar a su hija mayor al colegio. Usted la felicita y la invita a conversar.**

Materiales: **Ninguno**

### Desarrollo:

### 1. Veamos el problema

- Inicie una conversación amable para que la señora se sienta tranquila.
- Pregúntele si su bebe come bien, y como lo alimenta.
  Si la señora se siente en confianza contará lo que está dando. Por ejemplo: algunas veces pecho y otras agüitas porque no tiene leche.

## 2. Busquemos las razones

Pregunte: ¿Por qué le da agüitas? ¿Por qué cree que no tiene leche?
Las respuestas podrían ser:

- "Cuando trabajo le doy matecitos o jugos para que aguante."
- "Me canso y me duelen los pechos."
- "Llora después de mamar."

## 3. Encontremos soluciones

Explique la práctica correcta:

El bebé hasta los 6 meses sólo necesita leche materna.

La leche materna es el mejor alimento para el recién nacido porque tiene todo lo que necesita para crecer sano fuerte e inteligente.

El bebé tiene que mamar cuando quiera de día y de noche. Mientras más mama el bebé, más leche tendrá la mamá.

Dé buenos consejos:

- La mamá debe alimentarse bien, tomar muchos líquidos y estar tranquila para tener bastante leche. Debe pedir ayuda a su esposo, a sus hijos y otros familiares para que la ayuden en las tareas del hogar.
- Para evitar los dolores de espalda, debe cambiar de posición más a menudo: sentada con respaldar, echada con una almohada.
- Si los pechos duelen o se agrietan es bueno ponerse paños de agua tibia y gotitas de su misma leche en las heridas.
- Si el bebé llora, a lo mejor no está mamando bien. Puede visitar a la promotora de salud para que verifique si el bebé está en buena posición para mamar y agarra bien el pezón.

## REUNIÓN CON PADRES DE FAMILIA

Práctica: **Desecho adecuado basura para prevenir enfermedades.**

Problema: **No hay recojo de basura constante en el barrio y las casas están rodeadas de basurales.**

Oportunidad: **Un momento de reflexión durante una asamblea de APAFA o durante una reunión de comité de aula.**

Materiales: **Una pizarra, un tacho lleno de basura, un cojín de lejía (opcional).**

**Desarrollo:**

**1. Veamos el problema**

- Coloque el tacho de basura en medio del salón o cerca de las personas y espere sus reacciones.
- Si no las hay, pregunte si hay algo que les molesta, por qué les molesta la basura en el salón y qué pasaría si viviéramos siempre con un tacho de basura al lado.
- Explique que ese problema se está viviendo en los barrios donde no hay recojo regular de basura.

**2. Busquemos las razones**

Pregunte: ¿Por qué dejan que la basura se acumule en la casa y en los alrededores?

Las respuestas podrían ser:

- "Porque no hay plata para comprar depósitos de basura grandes."
- "No la sacan porque los perros las desparraman."
- "Los vecinos dejan la basura tirada."
- "La Municipalidad no tiene vehículos de recojo."

## 3. Encontremos soluciones

Explique el peligro:

La falta de saneamiento es causa de plagas y de muchas enfermedades infecciosas, entre ellas las diarreas que causan miles de muertes de niños y niñas.

Cuando uno vive mucho tiempo cerca de la basura, se acostumbra a ella y ya no se preocupa por las consecuencias.

Explique la práctica correcta:

La basura dentro de la casa debe estar tapada para evitar moscas, ratas y cucarachas. Debe sacarse diariamente de la casa para el recojo municipal o para enterrarla.

Desechando correctamente la basura, evitaremos plagas y enfermedades.

Pida muchas ideas:

- Comisiones para ir al municipio y exigir el recojo periódico de basura.
- Organizar jornadas de limpieza con los vecinos para enterrar la basura si no hay recojo municipal. El hueco debe ser profundo y lo más alejado posible de las casas.
- Modelos de confección de basureros caseros con tapa a partir de latas y baldes de pintura, cajas de cartón grueso cubiertas por dentro de plástico.
- Aconseje echar un chorrito de lejía en el basurero si la basura no se va a desechar pronto, eso evita las moscas y cucarachas. Si ha llevado el cojín de lejía, muestre cómo se hace y como cambia el olor.
- Si hay tareas colectivas o en comisiones, ayúdelos a planificarlas escribiendo este esquema en la pizarra:

| Qué se hace | Cómo se hace | Cuándo se hace | Quién lo hace | Qué se necesita |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

# Información sobre prácticas clave

## LAS 16 PRÁCTICAS AIEPI

Todo lo que usted debe saber sobre la salud de niñas, niños y mujeres gestantes, para orientar a las familias.

**Para el buen crecimiento y desarrollo físico y mental del niño y la niña**

**Práctica 1:** 1

**Hay que alimentarlos sólo con leche materna hasta los seis meses de edad.**
**Si la madre es portadora del VIH - SIDA, hay que ofrecerle otros tipos de lactancia para su bebe.**

La LECHE MATERNA es un alimento perfecto. Es el único que protege al niño y la niña contra muchas enfermedades.
El bebé debe mamar cuando quiera, de día y de noche; por lo menos de 8 a 10 veces al día.
El bebé no debe tomar agua, jugos o mates, la leche materna quita la sed.
Cuanto más veces mame el bebé, más leche tendrá la mamá. La succión estimula la producción de leche.

Es importante que la mamá se alimente bien, tome muchos líquidos y esté tranquila para tener mucha leche.
Es bueno acariciar, hablar y mirar al bebe mientras toma el pecho.
Si el bebé tiene problemas para mamar, la mamá debe conversar con la promotora de salud de la comunidad para que la oriente sobre la posición correcta y buen agarre del pezón.

Si el bebé no quiere mamar, la mamá deben llevarlo al establecimiento de salud.

Evitemos la muerte por malnutrición.
**Sólo leche materna hasta los 6 meses.**

**Para el buen crecimiento y desarrollo físico y mental del niño y la niña**

**Práctica 2:**

2

**A partir de los seis meses, hay que darles, además de la leche materna, alimentos frescos, de calidad y en cantidad suficiente de acuerdo a su edad.**

A partir de los 6 meses el niño y la niña deben comer PAPILLAS ESPESAS de cereal, menestra y verdura acompañadas de un ALIMENTO ESPECIAL: huevo, hígado o pescado.

A partir del año ya deben comer una buena ración de la olla familiar. Primero el segundo y luego la sopa.

Deben comer 3 veces al día: Desayuno, almuerzo y comida y tomar dos refrigerios entre las comidas: fruta, leche, pan, mazamorras, etc.

Los alimentos deben ser frescos y variados, de preferencia productos de la región y de la estación.

El NIÑO y la NIÑA deben comer LA MISMA CANTIDAD de alimentos.

Se puede continuar con la lactancia materna si el niño y la madre lo desean.

Si el niño o niña no quiere comer y baja de peso, deben llevarlo al establecimiento de salud.

Evitemos la muerte por malnutrición.

**Alimentación complementaria, a partir de los 6 meses.**

**Para el buen crecimiento y desarrollo físico y mental del niño y la niña** 3

**Práctica 3:**

**Los alimentos deben tener la cantidad adecuada de micro nutrientes, sobre todo vitamina A, ZINC y hierro, o dárselos como suplemento, es decir, además de sus alimentos.**

Los niños y niñas deben recibir la dosis adecuada de micro nutrientes, principalmente VITAMINA "A" y HIERRO, en los alimentos o como suplemento, además de sus comidas.

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, es importante para la formación de glóbulos rojos en la sangre y protege de las infecciones. Se absorbe mejor si se toma con cítricos (vitamina C).

Si el niño o niña está pálido o se enferma muy seguido, deben llevarlo al establecimiento de salud.

Evitemos la muerte por malnutrición.
**Dosis adecuadas de Vitamina A y Hierro.**

**Para el buen crecimiento y desarrollo físico y mental del niño y la niña** 4

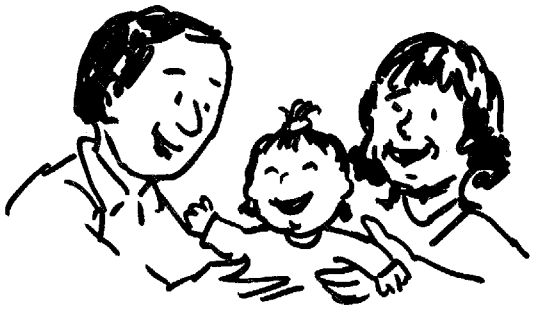
**Práctica 4:**

**Hay que darles mucho amor y ayudarlos a progresar atendiendo a sus necesidades, conversando y jugando con ellos.**

El niño y la niña necesitan MUCHO AMOR y ESTIMULACIÓN para desarrollar su inteligencia y sus habilidades.

La mamá y el papá deben sonreírles y abrazarlos, conversar y jugar con ellos, enseñarles prácticas de higiene, de alimentación y de relación con los demás y con el medio que los rodea.

Hay que hacerles controles en el establecimiento de salud para ver si se están desarrollando normalmente.



Si el niño o niña tiene problemas para sostenerse o caminar, si no ve o no oye bien, deben llevarlo al establecimiento de salud.

Evitemos la muerte por malnutrición.
**Mucho amor y estimulación.**

**Para el buen crecimiento y desarrollo físico y mental del niño y la niña**

5

**Práctica 5:**

**Hay que llevarlos al establecimiento de salud para que reciban todas las vacunas necesarias, antes de su primer cumpleaños.**

Para crecer sanos y fuertes las niñas y los niños tienen que estar PROTEGIDOS de enfermedades graves o mortales. La mejor protección son las VACUNAS. Las vacunas se ponen por dosis de acuerdo con la edad del niño o la niña.

Al cumplir el primer año de vida el niño debe haber recibido todas las vacunas y dosis. Así será un niño protegido.

A veces, después de la aplicación, algunas vacunas pueden causar un poco de dolor, malestar y fiebre; explique a los padres que estas molestias pasan rápidamente.

**CALENDARIO DE VACUNAS**

| Edad | Vacuna | Protege contra: | Dosis |
|---|---|---|---|
| Al nacer | BCG Antipolio | Tuberculosis Poliomielitis | Única 0 |
| 2 meses | DPT Antipolio | Difteria - Tétano - Tos ferina - Polio. | 1 |
| 3 meses | DPT Antipolio | Difteria - Tétano - Tos ferina - Polio. | 2 |
| 4 meses | DPTAntipolio | Difteria - Tétano - Tos ferina - Polio. | 3 |
| 9 meses | Antiamarílica | Fiebre amarilla | Única |
| 12 meses | Antisarampionosa | Sarampión | Única |

Si al niño o niña le falta alguna vacuna o alguna dosis, deben llevarlo al establecimiento de salud.

Evitemos la muerte por sarampión y otras enfermedades.

**Vacunas y dosis completas al cumplir 1 año.**

**Para evitar enfermedades**

**Práctica 6:** 6

**Hay que darles un ambiente limpio, sin heces y sin basura, darles agua segura, tener siempre las manos limpias, antes de preparar las comidas y de alimentarlos.**

Las diarreas y parásitos se producen por la falta de higiene y de saneamiento: Basura, baños sucios, agua contaminada. Estas enfermedades retrasan el crecimiento de los niños y niñas y pueden causarles la muerte.

Hay que LAVARSE SIEMPRE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN, antes de preparar las comidas, antes de comer y después de ir al baño.

Se debe tomar AGUA HERVIDA O CLORADA: 2 gotas de lejía por cada litro de agua y esperar media hora antes de tomarla.

Los alimentos y depósitos de agua deben mantenerse tapados para evitar la contaminación.

Se deben mantener LAS LETRINAS O BAÑOS LIMPIOS: limpiar con lejía todos los días y echar los papeles en un tacho con tapa. Si no hay letrinas, hay que hacer sus necesidades en un hueco, lejos de la casa y cubrir con tierra las heces y el papel usado.

LA BASURA debe mantenerse FUERA DE LA CASA y enterrarla lejos si no hay recojo municipal.

Si el niño o niña tiene diarrea o deshidratación, deben llevarlo al establecimiento de salud.

Evitemos las muertes por diarreas.

**Lavado de manos, agua segura, baños limpios y basura en su lugar.**

**Para evitar enfermedades**

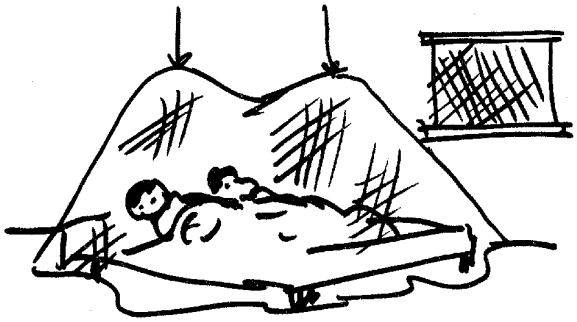
**Práctica 7:** 7

**En zonas de malaria y dengue hay que protegerse de zancudos y mosquitos con ropa adecuada y mosquiteros tratados con insecticida, para dormir.**

La malaria o paludismo es una enfermedad trasmitida por la picadura de un zancudo enfermo que vive en acequias, pozos y charcos de agua estancada y se alimenta de sangre.

Pican al aire libre y entran en las casas para picar a las personas, por lo general durante la tarde y la noche.

Para protegerse hay que usar MOSQUITEROS tratados con insecticida para dormir, usar ROPA QUE CUBRA brazos y piernas y proteger la casa con mallas en puertas y ventanas.



También hay que DRENAR Y LIMPIAR LAS ACEQUIAS, tapar los charcos con tierra y piedras, tapar bien los depósitos de agua.

En caso de fiebre hay hacer un examen de sangre (gota gruesa) y tomar el tratamiento completo si se confirma la enfermedad.

Si el niño o niña tiene fiebre o cualquier tipo de sangrado, deben llevarlo al establecimiento de salud.

Evitemos la muerte por malaria.

**Mosquiteros para dormir. Acequias y pozos sin agua estancada.**

**Para evitar enfermedades** 8

**Práctica 8:**

**Los padres deben tener comportamientos adecuados para evitar la infección por VIH-SIDA. Las personas afectadas, en especial los niños, niñas y madres gestantes deben recibir atención, cuidados y orientación.**

El SIDA es una enfermedad producida por un virus llamado VIH, que ATACA LAS DEFENSAS del cuerpo hasta dejarnos indefensos frente a cualquier enfermedad.

Se puede transmitir por RELACIONES SEXUALES SIN PROTECCIÓN, con personas portadoras del virus.

Se puede transmitir por VÍA SANGUÍNEA: transfusión o contacto con sangre infectada.

Se puede transmitir DE LA MADRE AL HIJO durante el embarazo y el parto.

Para protegerse y evitar el contagio se recomiendan prácticas sexuales seguras: ABSTINENCIA, PAREJA ÚNICA, USO CORRECTO DE PRESERVATIVOS.

EVITANDO en lo posible, todo CONTACTO CON SANGRE INFECTADA: transfusiones, tatuajes, uso de navajas o jeringas usadas.
Detectando y CURANDO A TIEMPO LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL ya que son una "puerta abierta" para el virus del SIDA.

Toda persona con VIH o SIDA, especialmente los niños y niñas, tiene derecho a recibir atención, orientación y apoyo en el establecimiento de salud.

Evitemos la muerte por SIDA.
**Relaciones sexuales seguras.**

**Para los cuidados en el hogar** 9

**Práctica 9:**

**El niño y niña, cuando están enfermos, deben recibir la alimentación de siempre y más líquidos, en especial leche materna.**

La alimentación durante la enfermedad:

Si el bebé es MENOR DE 6 MESES: Darle sólo LECHE MATERNA, más veces y por más tiempo.

Si es MAYOR DE 6 MESES: 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.

Si el bebé enfermo no quiere mamar deben llevarlo al establecimiento de salud.

Evitemos la muerte por malnutrición.

**Alimentación habitual y muchos líquidos.**

**Para evitar enfermedades** 10

**Práctica 10:**

**Deben recibir los cuidados y el tratamiento apropiado, para sus enfermedades.**

Muchas infecciones de niños y niñas pueden curarse fácilmente en la casa.

Para la DIARREA:
Darle abundantes líquidos de preferencia LECHE MATERNA o SALES DE REHIDRATACIÓN ORAL (SRO): 1 sobre en 1 litro de agua hervida fría.
Si no hay sales preparar suero casero: 8 cucharaditas de azúcar y una de sal, al ras, en 1 litro de agua hervida fría. Darle el líquido de a pocos para que no vomite.

Para la FIEBRE:
Poner PAÑOS DE AGUA TIBIA sobre la frente, la barriga y las axilas, evitando las corrientes de aire. Si la fiebre no baja con medios físicos, o sigue subiendo, darle paracetamol en gotas o jarabe.

Para los RESFRÍOS:
Si tiene flemas y tos debe tomar LECHE MATERNA o AGUA si no lo está amamantando.
Si tiene la nariz tupida, poner gotitas de leche materna en su nariz o agua tibia con un poquito de sal.

NO HAY QUE DAR JARABES ni otros remedios que el médico no haya recetado.

Si el niño o niña no mejora con los remedios caseros, deben llevarlo al establecimiento de salud.

Evitemos la muerte por falta de cuidados.
**Remedios caseros y alimentación habitual..**

**Para los cuidados en el hogar** 11

**Práctica 11:**

**Se debe evitar el maltrato y el descuido de los niños y tomar las medidas necesarias si esto ocurre.**

El abuso y el maltrato es toda conducta que causa daño físico, psicológico, sexual o moral a otra persona.

Los niños, niñas y mujeres son las principales víctimas del abuso y el maltrato.

El descuido y abandono es dejar a los niños, niñas y mujeres sin apoyo, orientación y atención cuando lo necesitan.

Se pueden evitar ORIENTANDO A LOS PADRES para que tengan una RELACIÓN RESPETUOSA entre la pareja y con los hijos, buscando solución a los conflictos a través del DIÁLOGO, EVITANDO EL CASTIGO físico (golpes) o psicológico (gritos e insultos) a los hijos, evitando situaciones que den pié al abuso y maltrato: EL ALCOHOLISMO es una de las principales causas de maltrato y abuso infantil y a la mujer.

Se pueden evitar CONVERSANDO CON LOS NIÑOS Y NIÑAS para DETECTAR situaciones de MALTRATO y referirlas para tomar las medidas adecuadas.

Si conoce casos o detecta signos de maltrato o abuso, refiera el caso a las Defensorías del niño, a la policía o al establecimiento de salud.

Evitemos el abuso y maltrato infantil.

**Respeto mutuo, diálogo sin castigo físico ni psicológico.**

**Para los cuidados en el hogar**

**Práctica 12:** 12

**El papá debe participar activamente, al igual que la mamá, en el cuidado de la salud de los niños y niñas y en las decisiones sobre la salud de la familia.**

Las decisiones y el cuidado de la salud de niños, niñas y mujeres gestantes deben ser una RESPONSABILIDAD COMPARTIDA entre el varón y la mujer.

Usted, como maestro o maestra, puede ayudar a que la PARTICIPACIÓN DE LOS VARONES sea MÁS ACTIVA, convocándolos a las reuniones de la escuela y conversando con ellos, siempre que los vea, de las necesidades y los problemas de sus hijos, varones y mujeres.

PROPONGA a los padres que experimenten NUEVOS ROLES como cocinar para su familia, encargarse del lavado de manos de sus hijos antes de comer, cuidarlos cuando están enfermos.

ORIÉNTELOS SOBRE la importancia de ciertas DECISIONES que deben ser COMPARTIDAS 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 lo necesitan, 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.

Si el papá no participa en las tareas de salud de su familia, los que sufren son los hijos.

**El cuidado y las decisiones de salud de la familia son responsabilidades compartidas entre el papá y la mamá.**

**Para los cuidados en el hogar**

**Práctica 13:**

**Hay que darles una casa segura y protegerlos de lesiones y accidentes.**

13

Hay accidentes y lesiones que no ocurren por casualidad o mala suerte, sino por FALTA DE CONOCIMIENTO Y DESCUIDO de los adultos.

Las niñas y 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 adultos en general es CONTROLAR EL RIESGO PARA EVITAR EL DAÑO.

Con una CASA SEGURA: Recomiende 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) a los lugares de donde se puedan caer.

Con CUIDADOS fuera de la casa: Recomiende cubrir con tapas pesadas, los pozos o depósitos de agua donde puedan caer y ahogarse, no dejarlos jugar en la maleza donde puedan haber animales peligrosos, no dejarlos cruzar solos las calles o caminos peligrosos.

En caso de accidente o lesión se debe llevar al niño o niña al establecimiento de salud. Si no se tienen conocimientos de primeros auxilios es mejor no hacer ni darle nada que le pueda hacer más daño.

Evitemos la muerte por accidentes.
**Una casa segura y cuidados fuera de la casa.**

**Para los cuidados en el hogar**

**Práctica 14:** 14

**Hay que saber reconocer las señales de la enfermedad para buscar atención del personal de salud.**

Hay enfermedades que necesitan ATENCIÓN FUERA DEL HOGAR para evitar daños graves o la muerte. Estas enfermedades se anuncian por SEÑALES DE PELIGRO, que es necesario reconocer, para saber cuando BUSCAR AYUDA EN EL ESTABLECIMIENTO DE SALUD.

SEÑALES DE PELIGRO DE MUERTE: El recién nacido no quiere mamar, no se quiere despertar, le dan "ataques" o convulsiones, respira agitado y con ruidos, tiene el ombligo rojo, con pus y mal olor.

SEÑALES DE PELIGRO DE DESHIDRATACIÓN: El niño o niña tiene diarrea muchas veces al día, a veces con sangre y moco, a veces acompañadas de vómitos. Llora sin lágrimas, orina poco, tiene la boca seca y los ojos hundidos. No mama o no quiere comer. No se mueve normalmente, no se despierta.

SEÑALES DE PELIGRO DE NEUMONÍA: El niño o niña respira rápido y agitado, se queja y hace ruidos cuando respira, se hunde el estómago y se ven las costillas cuando respira.

SEÑALES DE PELIGRO DE ENFERMEDAD FEBRIL: El niño o niña 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.

Cuando aparece cualquiera de estas señales de peligro, se debe llevar rápidamente al niño enfermo al establecimiento de salud.

Evitemos la muerte por falta de atención.

**Reconozca las señales de peligro.**

**Para los cuidados en el hogar** 15

**Práctica 15:**

**Hay que seguir los consejos del personal de salud acerca del tratamiento, el seguimiento o la referencia a otro servicio.**

Cuando la niña o niño enfermo es atendido en el establecimiento de salud, los padres deben SEGUIR TODAS LAS RECOMENDACIONES DEL PERSONAL DE SALUD para que se recupere rápidamente.

Si el personal de salud dice que el niño necesita REFERENCIA: Ir a otro establecimiento más completo y equipado, los padres deben llevarlo sin demora.

Cuando el niño o niña regresa a casa, después de ser atendido, los padres deben seguir todas las indicaciones de tratamiento dadas por el personal de salud, es decir, darle todo el TRATAMIENTO INDICADO, aunque el niño o niña ya se sienta mejor. No darle remedios que el médico no haya recetado, seguir con la ALIMENTACIÓN HABITUAL.

Los padres deben estar siempre ATENTOS A LAS SEÑALES DE PELIGRO como se señala en la Práctica 14, para volver con el niño o niña al establecimiento de salud.

Si hay nuevas señales de peligro, deben llevar nuevamente al niño o niña al establecimiento de salud.

Evitemos la muerte por falta de tratamiento adecuado.

**Hay que seguir las recomendaciones del personal de salud.**

**Para los cuidados en el hogar**

**Práctica 16:** 16

**La mujer embarazada tiene que recibir controles, vacunas 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.**

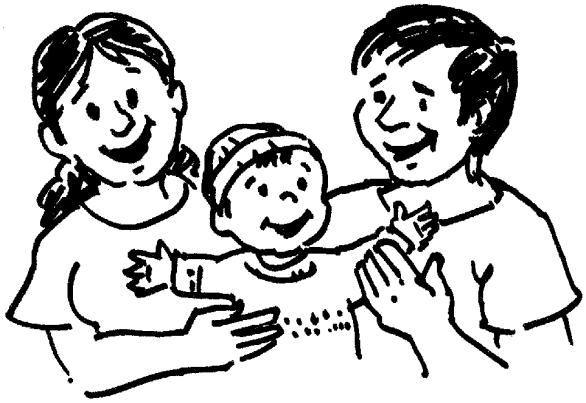
Toda MUJER EMBARAZADA necesita APOYO de su familia y de la comunidad, necesita CUIDADOS Y ATENCIÓN durante su embarazo, durante y después del parto, durante la lactancia.
Los CONTROLES PRENATALES son importantes para controlar la salud de la madre y el crecimiento y desarrollo del bebé desde la concepción.
La mujer debe hacerse un control mensual, desde el inicio del embarazo, en el establecimiento de salud.
En este control la madre recibe: examen médico y dental, examen de sangre y orina, control de peso y de presión, vacuna antitetánica, suplemento de hierro, control de cáncer, orientación sobre alimentación adecuada, preparación para el parto y la lactancia, cuidados del bebé y planificación familiar.
Hay EMBARAZOS DE RIESGO que necesitan especial cuidado y atención. Estas son las mujeres menores de 19 y mayores de 35 años, las mujeres con más de 4 hijos o partos muy seguidos, las mujeres que consumen licor, drogas o medicamentos no recetados por el médico.
Estos partos deben hacerse en el establecimiento de salud.
Hay SEÑALES PELIGRO durante el embarazo: Dolores de cabeza, fiebre, vómitos continuos. Hinchazón de cara, manos, pies y piernas. Pérdida de líquidos o sangre por sus partes. Ardor al orinar. El bebé no se mueve o está atravesado.

Si es un embarazo de riesgo y si hay cualquier señal de peligro, la mujer embarazada debe ir al establecimiento de salud.

Evitemos la muerte materno infantil.

**Controles prenatales y atención adecuada si hay señales de peligro o embarazos de riesgo.**

# Recordemos las 16 prácticas



***Para el buen crecimiento y desarrollo físico y mental del niño y la niña:***

1. Hay que alimentarlos sólo con leche materna hasta los seis meses de edad. Si la madre es portadora del VIH - SIDA, hay que ofrecerle otros tipos de lactancia para su bebe.

2. A partir de los seis meses, hay que darles alimentos frescos, de calidad y en cantidad suficiente de acuerdo a su edad, además de la leche materna.

3. Los alimentos deben tener la cantidad adecuada de micro nutrientes, sobre todo vitamina A, ZINC y hierro, o dárselos como suplemento, es decir, además de sus alimentos.

4. Hay que darles mucho amor y ayudarlos a progresar atendiendo a sus necesidades, conversando y jugando con ellos.

## *Para prevenir las enfermedades:*

1. Hay que llevarlos al establecimiento de salud para que reciban todas las vacunas necesarias, antes de su primer cumpleaños.

6. Hay que darles un ambiente limpio, sin heces y sin basura, darles agua segura, tener siempre las manos limpias, antes de preparar las comidas y de alimentarlos.

7. En zonas de malaria y dengue hay que protegerse de zancudos y mosquitos con ropa adecuada y mosquiteros para dormir.

8. Los padres deben tener comportamientos adecuados para evitar la infección por VIH-SIDA. Las personas afectadas, en especial los niños, niñas y madres gestantes deben recibir atención, cuidados y orientación.

## *Para los cuidados en el hogar:*

9. El niño y niña, cuando están enfermos, deben recibir la alimentación de siempre y más líquidos, en especial leche materna.

10. Deben recibir los cuidados y el tratamiento apropiado, para sus enfermedades.

11. Se debe evitar el maltrato y el descuido de los niños y tomar las medidas necesarias si esto ocurre.

12. El papá debe participar activamente, al igual que la mamá, en el

cuidado de la salud de los niños y niñas y en las decisiones sobre la salud de la familia.

13. Hay que darles una casa segura y protegerlos de lesiones y accidentes.

***Para buscar atención fuera del hogar:***

14. Hay que saber reconocer las señales de la enfermedad para buscar atención del personal de salud.

15. Hay que seguir los consejos del personal de salud acerca del tratamiento, el seguimiento o la referencia a otro servicio.

16. La mujer embarazada tiene que recibir controles, vacunas 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.

Estas prácticas están dirigidas a personas y grupos, responsables y cuidadores de niños y niñas menores de 5 años.

Buscan desarrollar la capacidad de tomar decisiones y actuar para proteger la salud y la vida de los niños, niñas y mujeres gestantes.

# Otros esfuerzos otros materiales

Otros actores de la red AIEPI ya están trabajando con materiales especialmente diseñados para ellos.

Únase a ellos y salve a los niños y niñas de su país.