



Manual para Agente Comunitaria de Salud

POR CURSO DE VIDA
PRÁCTICAS Y ENTORNOS
SALUDABLES
EN NIÑOS Y NIÑAS



AGENTE
COMUNITARIO
DE SALUD



PERÚ
Ministerio
de Salud



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024

Catalogación hecha por la Biblioteca Central del Ministerio de Salud

Cartillas educativas para el agente comunitario en salud / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Promoción de la Salud -- Lima: Ministerio de Salud; 2021.
168 p. ilus.

PROMOCIÓN DE LA SALUD / PARTICIPACIÓN COMUNITARIA / ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD / ATENCIÓN DOMICILIARIA DE SALUD / AGENTES COMUNITARIOS DE SALUD

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°

Ministerio de Salud

Dirección General de la Dirección de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública - Dirección de Promoción de la Salud.

© MINSA, Junio 2023

Av. Salaverry 801, Lima 11 - Perú.

Teléfono.: (51-1) 315-6600

<http://www.minsa.gob.pe>

webmaster@minsa.gob.pe

Primera edición, Agosto 2017

Segunda edición, Noviembre 2021

Imprenta:

Versión digital disponible:

Elaborado por:

- Gladys Esther Cusiato Santiago
- Ana Ysabel Carpio Contreras
- Roberth Edgar Gamboa Inga

Equipo Técnico de la DPROM
Equipo Técnico de la DPROM
Equipo Técnico de la DPROM

Revisión técnica

- Alexandro Saco Valdivia
- Joel Collazos Carhuay

Director de Promoción de la Salud
Jefe de equipo de la Dirección de Promoción de la Salud

Validación

- Carmen Emilia Mayuri Moron
- Vilma Aubertina Vargas Trujillo
- Rocio del Pilar Camac Arrieta
- Gino Giovanni Venegas Rodríguez
- Shirley Monzón Villegas
- Hegel Darwin Aguilar Padilla

- Juan del Canto y Dorador
- Janet Clorinda Llamosas Montero
- Tania Cervera Cervantes
- Sonia Loarte Céspedes

Ex Directora de Salud Sexual y Reproductiva
Ex Directora de Inmunizaciones
Ex Directora de Salud Bucal
Ex Director de Prevención y Control del Cáncer
Ex Directora de Servicios de Atención Móvil de

Urgencia

Ex Responsable del Ciclo de Vida Niño -Dirección de Intervenciones por Curso de Vida y Cuidado Integral
Responsable de Etapa Vida Adulto Mayor
DGIESP
Dirección de Promoción de la Salud
Dirección de Promoción de la Salud

Colaboradores

- Ludwin Emiliano Quinteros Frisancho
- Christian Leonardo Carrillo Ángeles
- Lourdes Noelia Condori Vilca
- Alfredo Paúcar Gutiérrez
- Lily Sandoval Cervantes

Corrección de estilos

- Rita Sanchez de Revoredo





PERÚ

Ministerio
de Salud

César Henry Vásquez Sánchez
Ministro de Salud

Karim Jacqueline Pardo Ruiz
Viceministra de Salud Pública

Ciro Abel Mestas Valero
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

José Ernesto Vidal Fernández
Secretario General

Cristian Díaz Vélez
**Director General de Intervenciones Estratégicas en
Salud Pública**

Percy Rudy Montes Rueda
Director de Promoción de la Salud

PRESENTACIÓN

Estimados Agentes Comunitarios de Salud:

Ser mejores cada día debe ser nuestra meta. Reciban un saludo afectuoso y ahora que empiezan a capacitarse, tienen la oportunidad de aprender cada día más para lograr este objetivo.

Les agradecemos por permitirnos trabajar juntos por un Perú saludable.

Esta ocasión es un símbolo de compromiso y trabajo que esperamos se extienda en sus comunidades ya que los Agentes Comunitarios de Salud, promueven prácticas y entornos saludables.

Felicitemos el buen trabajo y esfuerzo que cada uno de ustedes viene desempeñando.

Este manual para el Agente Comunitario de Salud por curso de vida: prácticas y entorno saludables servirá como una herramienta educativa para orientar y educar en su comunidad. Una vez más expresamos el compromiso desde la Dirección de Promoción de la Salud para fortalecer la labor del Agente Comunitario de Salud en el marco de la Ley.

Ley N° 30825

Ley que fortalece la labor del Agente Comunitario de Salud

**AGENTE
COMUNITARIO
DE SALUD**



ÍNDICE

PRÁCTICAS Y ENTORNOS SALUDABLES - NIÑOS Y NIÑAS

Unidad I: Prácticas saludables priorizadas para la etapa vida niña y niño menores de 4 años, 11 meses 29 días:

- Sesión 1 : Vacunación y control de crecimiento y desarrollo como práctica saludable.
- Sesión 2 : Importancia de la salud bucal en las niñas y niños.
- Sesión 3 : Cuidados para evitar accidentes y el maltrato de las niñas y niños.
- Sesión 4 : Promoción de la salud respiratoria.
- Sesión 5 : Cuidados para evitar enfermedades diarreicas y parasitosis.
- Sesión 6 : Alimentación saludable, Lactancia materna exclusiva y alimentación complementaria a partir de los 6 meses.
- Sesión 7 : ¿Qué sabemos de la anemia?

Unidad II: Prácticas saludables priorizadas para el cuidado de niñas y niños mayores de 5 años hasta los 11 años 11 meses y 29 días:

- Sesión 1 : Alimentación saludable y consumo de agua segura.
- Sesión 2 : Importancia de lavado de manos.
- Sesión 3 : Autoestima.
- Sesión 4 : Promover estilos de vida saludable para prevenir el cáncer.

SESIÓN 1

LA VACUNACIÓN Y CONTROL DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO COMO PRÁCTICA SALUDABLE

1.1. IMPORTANCIA DE LA VACUNA

Es importante porque nos protege de enfermedades y debemos enseñar a las madres, padres, y cuidadores responsables del cuidado de las niñas y niños, que tienen la responsabilidad de llevar a los menores de 5 años al establecimiento de salud para que reciban todas sus vacunas desde que nacen hasta que cumplan los 5 años. Los niños tienen derecho a recibir todas las vacunas, para crecer con más y mejores defensas contra las enfermedades.



¿QUÉ SON LAS VACUNAS?

Son sustancias preparadas que, aplicadas a personas sanas a través de una inyección o por vía oral, generan defensas (anticuerpos) que actúan protegiéndonos de la infección o enfermedad.

¿QUÉ ENFERMEDADES SE PREVIENE CON LAS VACUNAS?

- Tétanos.
- Difteria.
- Tos convulsiva.
- Sarampión.
- Poliomielitis.
- Tuberculosis, entre otros.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA VACUNACIÓN?

- Evita enfermedades que incluso pueden producir la muerte.
- Brinda protección frente a las enfermedades.
- Las vacunas son gratuitas.
- Mejora la calidad de vida.
- Las vacunas aplicadas durante el embarazo protegen al bebé de enfermedades.



¿CUÁLES SON LAS REACCIONES A LAS VACUNAS?

- Enrojecimiento, hinchazón y dolor en la zona donde se aplicó la inyección. Si esto sucede, aplica un paño limpio y frío en esa parte del cuerpo inflamado.
- Puede aparecer en la zona del pinchazo un bulto duro que desaparecerá, en días posteriores, no requiere tratamiento, solo observación.
- En caso de fiebre: se recomienda colocar pañitos de agua fría (no helada) en la frente, axila, abdomen, manos y pies de la niña o niño.
- La presencia de llanto, intranquilidad o disminución del apetito comienzan a resolverse al primer o segundo día después de la vacunación. Recuerda cumplir con lo indicado por el personal de salud del establecimiento.



➔ Esquema de **vacunación**

EDAD	VACUNA	PROTEGE CONTRA ESTAS ENFERMEDADES
Recién nacido	BCG Hepatitis	Tuberculosis Hepatitis B
2 meses	1er. Pentavalente Polio Inyectable 1er. Rotavirus 1er. Neumococo	Difteria, tétanos, tos convulsiva, hepatitis B, poliomielitis (APO), rotavirus y neumonía.
4 meses	2do. Pentavalente 2do. Polio Inyectable 2do. Rotavirus 2do. Neumococo	Difteria, tétanos, tos convulsiva, hepatitis B, poliomielitis (APO), rotavirus y neumonía.
6 meses	3era. Pentavalente 3era. Polio oral	Difteria, tétanos, tos convulsiva, hepatitis B, poliomielitis (APO) y neumonía.
7 meses	1era. Influenza estacional	Influenza
8 meses	2da. Influenza estacional	Influenza
12 meses	3era. Neumococo 1er. SPR (vacuna contra sarampión, parotiditis, rubeola)	Neumonía, sarampión, parotiditis, rubeola

15 meses	Antiamañrica	Fiebre amarilla
18 meses	1er. Refuerzo de DPT (Difteria, Tos convulsiva, Tétanos) 1er. Refuerzo de polio oral 2do. SPR	Difteria, tétanos, tos convulsiva, poliomielitis, sarampión, paperas, rubeola y neumonía.
4 años	2do. Refuerzo de DPT 2do. Refuerzo de polio oral	Difteria, tétanos y tos convulsiva.

Carné de atención integral de salud de la niña y del niño



IDEAS FUERZA

- Las vacunas son la mejor manera de proteger a las niñas y niños menores de 5 años.
- Las vacunas previenen enfermedades como la neumonía, diarrea severa, tos ferina, sarampión, polio, entre otras.
- El carné de vacunación es un documento muy importante porque permite saber qué vacunas recibe la niña y el niño y cuándo le toca recibir su próxima vacuna.
- Vigilar el cumplimiento de las vacunas de las niñas y niños en el establecimiento de salud.
- La reacción de la vacuna generalmente comienza entre las 3 a 6 horas después de la vacunación y la mayoría de veces son pasajeras. Si no mejora llévalo al establecimiento de salud más cercano a tu domicilio.
- Las vacunas son totalmente gratuitas.



1.2. IMPORTANCIA DEL CONTROL DE PESO Y TALLA

Los ACS vigilan el cumplimiento de los controles de peso y talla de las niñas y niños, mediante la revisión del carné de atención integral de salud durante las visitas familiares.

Los ACS pueden apoyar al personal de salud en el seguimiento del peso y talla de las niñas y niños de su comunidad. Para lo cual deberán comprobar:

El esquema de periodicidad de los controles del niño y el niño menor de cinco años.



Esquema de periodicidad de controles de la niña y niño menor de cinco años.

Tabla N° 01		
DÍAS/EDAD	N° DE CONTROLES	CONTROL
Recién nacido	4	a las 48 horas, 7, 14 y 21 días de vida.
De 01 a 11 meses	11	1m, 2m, 3m, 4m, 5m, 6m, 7m, 8m y 9m, 10m, y 11m.
De 12 a 23 meses	6	12m, 14m, 16m, 18m 20m, 22m.
De 24 a 59 meses	12 (4 por año)	24m, 27m, 30m, 33m 36m, 39m, 42m, 45m, 48m, 51m, 54m y 57 meses.



Recuerda:

- El ACS identifica y realiza la referencia comunitaria al establecimiento de salud para el control de peso y talla de las niñas y niños de su comunidad.
- El ACS enseña a las madres y los padres a entender cómo está el peso y talla de sus niñas y niños, utilizando la siguiente información:

¿Cómo hacer el seguimiento del peso y talla en el carné de atención integral de salud de la niña y del niño?



BUENO

Si la curva de peso y talla en el carné de la niña y el niño sube, quiere decir que su ganancia de peso es normal (está creciendo bien).



SEÑAL DE PELIGRO

Si la curva de peso y talla en el carné no sube, quiere decir que su ganancia de peso y talla no es normal y hay peligro de desnutrición.

¡Acudir inmediatamente al establecimiento de salud más cercano!



MUCHO PELIGRO

Si la curva de peso y talla en el carné disminuye, acuda URGENTE al establecimiento de salud, su niño o niña está en peligro de desnutrición.

IDEAS FUERZA

- Recuerda si la niña o el niño presenta desnutrición u obesidad. **¡Hay que llevarlo rápidamente al establecimiento de salud!**
- Si la niña o el niño enferma mucho, no tiene apetito o no está ganando peso, los padres deben llevarlo al establecimiento de salud más cercano.
- Recuerda que la niña o el niño menor de 5 años debe tener **33 controles de crecimiento y desarrollo.**
- La curva del peso se define o se logra pesando a la niña o al niño en cada control en el establecimiento de salud.





Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1.

Estudia los temas tratados en la cartilla

2.

Cuando realices la visita domiciliaria a las familias con niñas y niños menores de 5 años, verifica en el carné si los datos están completos.

3.

Anota las dificultades encontradas y las alternativas de solución que indicaste.

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!

"Practicar lo aprendido para no olvidarse"



SESIÓN II

IMPORTANCIA DE LA SALUD BUCAL

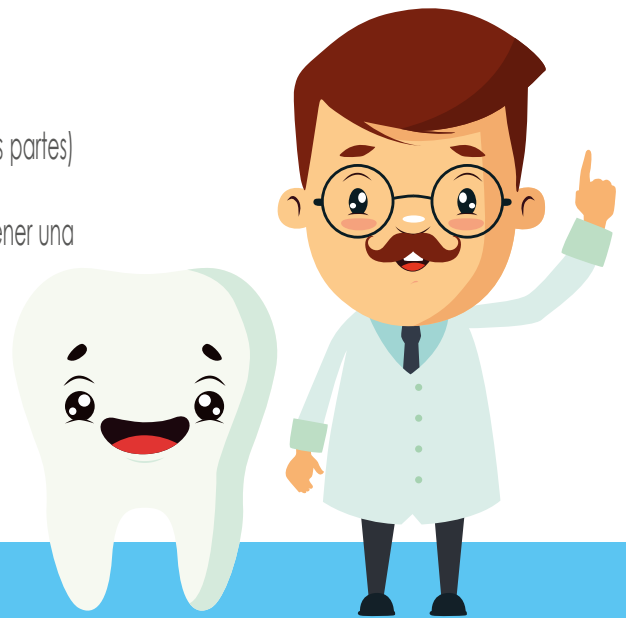
¿QUÉ ES LA SALUD BUCAL?

Es el mantenimiento de una boca sana (dientes, encías, lengua y todas sus partes) desde el nacimiento hasta la tercera edad.

Forma parte importante de nuestra salud general y por eso, es necesario tener una boca sin ninguna enfermedad.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD BUCAL?

Es muy importante por las siguientes tres razones:



1.

La masticación

Es necesario que la dentadura esté completa, sana y que cierre de forma adecuada.

2.

La comunicación

La correcta pronunciación de las palabras y los sonidos dependen del buen estado y de la buena posición de los labios, mejillas, dientes, paladar, lengua y cuerdas vocales.

3.

La buena apariencia

Todos los componentes de la boca y en especial los dientes, son importantes para la buena apariencia. Dientes en mal estado, rotos, cariados, encías enrojecidas y sangrantes, dan una inadecuada impresión.

Una boca enferma genera un impacto negativo en la función de otros órganos del cuerpo y disminuye nuestra calidad de vida, sobre todo en las niñas y niños. Sin embargo, una boca sana permite alimentarnos bien, hablar y sonreír con confianza. ¡La salud bucal es bienestar!



¿CUÁLES SON LAS ENFERMEDADES BUCALES MÁS COMUNES?

→ CARIES DENTAL

La caries dental es una enfermedad progresiva, comienza como una "mancha blanca", luego esta parte debilitada del diente se rompe y se convierte en una cavidad. La cavidad (hueco en el diente) va creciendo y termina en la destrucción total del diente, si es que no se toman medidas preventivas y correctivas a tiempo.

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA CARIES DENTAL?

En nuestra boca normalmente hay bacterias (al igual que en otras partes de nuestro cuerpo). Un grupo de ellas producen ácidos que atacan los dientes y los debilitan. Si tenemos una alimentación saludable y buenos hábitos de higiene bucal, este grupo de bacterias se reducen, es controlado y no representa un peligro para nuestros dientes. (Esto es lo NORMAL)

Pero, si consumimos frecuentemente golosinas, gaseosas, galletas, helados, yogur y otros productos con azúcar (líquido y/o sólido), las bacterias "dañinas" se multiplican y la cantidad de ácido que producen aumentan. Estos ácidos atacan los dientes y los debilitan, formando "manchas blancas". Si continuamos consumiendo azúcares, estas manchas se convierten en huequitos que se irán haciendo grandes con el tiempo. Este proceso de "destrucción gradual" del diente es mucho más rápido en los dientes de leche, especialmente en los niños más pequeños (de 6 meses a 3 años).

Es importante tener una rutina de higiene bucal diaria, utilizando cepillo y pasta dental con flúor. Ambas medidas ayudan a mantener controlado a este grupo de bacterias "dañinas" que atacan los dientes.



¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE LA CARIES DENTAL?

De todas las enfermedades bucales, la caries dental es la que más afecta a la calidad de vida de las personas. Entre sus consecuencias están:

- Infección localizada que podría agravarse y extenderse a otras zonas del cuerpo.
- Mal aliento y dolor.
- Mal posición de los dientes permanentes (dientes chuecos).
- Dificultad para comer y alimentarse adecuadamente (muy frecuente en niños y niñas).
- Si hay pérdida de dientes por caries, existe dificultad para hablar y/o aprender a hablar.
- Vergüenza al sonreír y hablar con otros, que puede afectarle el autoestima.

¿CUÁNDO INICIAR LA HIGIENE BUCAL?

La higiene de nuestra boca es importante para mantener a las "bacterias dañinas" controladas y evitar la caries dental y la gingivitis (encías enrojecidas e inflamadas).

Se recomienda iniciar la higiene bucal, apenas hace su aparición el primer diente. Esto sucede generalmente entre los 6 y 12 meses edad. Los padres o cuidadores son los encargados de cepillar los dientes de las niñas y niños pequeños (idealmente hasta los 7 años), a partir de los 7 años ellos pueden hacerlo siempre supervisado por una persona adulta.



¿QUÉ MATERIALES DEBE UTILIZARSE PARA REALIZAR LA HIGIENE BUCAL?

Dos cosas son indispensables para realizar la higiene de nuestra boca: **cepillo y pasta dental con flúor**. Es importante cepillar los dientes en cuanto salgan, levantando el labio, dos veces al día, para toda la vida, con una pasta de 1000 - 1500 ppm (partes por millón) de flúor. Las pastas dentales con menos de 1000 ppm de flúor **NO SON EFECTIVAS** para prevenir la caries dental. Lo que varía es la **CANTIDAD** de pasta a utilizar, que debe ser de acuerdo a la edad del niño.

Recuerda:

Apenas sale el primer diente de leche, los niños y niñas están en riesgo de caries dental si no se toman las medidas de higiene adecuadas.





Cepillado con pasta dental entre 1000 -1500 ppm flúor, mínimo 2 veces al día



Desde los 3 años: la cantidad de pasta es del tamaño de una "alverjita"



Desde el primer diente hasta los 3 años: la cantidad de pasta es del tamaño de un "granito de arroz"

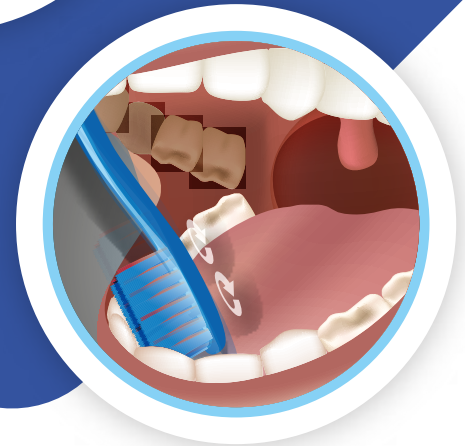
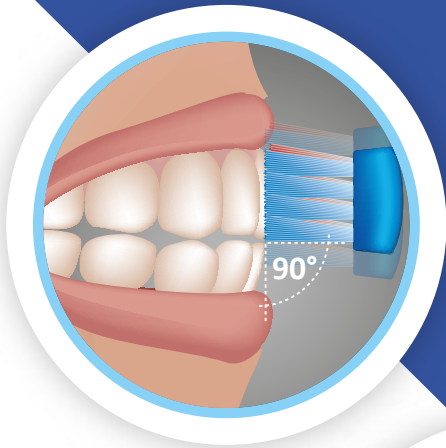


La pasta dental familiar es la que usan todos los miembros de la familia (padres e hijos de todas las edades): lo que varía es la cantidad, no el tipo de pasta. La cantidad de pasta se determina de acuerdo a la edad.

RECUERDA: la pasta con flúor no es dañina para los niños y niñas; al contrario, es de gran ayuda para mantener los dientes sanos, pero siempre debe ser utilizada en las cantidades indicadas de acuerdo a la edad. Los padres y/o cuidadores son los responsables de que esto se cumpla.

¿CÓMO SE DEBE CEPILLAR LOS DIENTES?

El movimiento básico es el **BARRIDO**, muy parecido al que hacemos con la escoba al barrer el piso. Cada diente debe ser "barrido" con el cepillo entre 6 a 8 veces para poder remover la capa de bacterias que cubre nuestros dientes (que siempre se forman, aunque no la podamos ver).



Es importante cepillar los dientes en orden para no olvidar ninguna zona, levantar el labio superior de la niña o niño y que su cabeza esté apoyada para poder realizar una buena higiene bucal.

LOS 3 MOMENTOS CLAVES DEL CEPILLADO DE LA CAVIDAD BUCAL

- Después del desayuno.
- Después del almuerzo.
- Antes de acostarse.





¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES QUE DEBEMOS DAR A LOS PADRES Y/O CUIDADORES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS?

Las recomendaciones para el cuidado de la salud bucal varían de acuerdo a la edad de la niña o el niño. En el siguiente cuadro se encuentran resumidas las más importantes:

EDAD	RECOMENDACIONES
0 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none">● Evitar transmitir la saliva de la madre al bebé (no soplar la comida, no darle besos en la boca).● Levantar el labio del bebé para observar la aparición de los dientes. Si existen cambios de color en el esmalte de los incisivos superiores. Informar a la madre y derivar al odontólogo.● Se recomienda iniciar la higiene bucal, apenas hace su aparición el primer diente.● En cuanto salgan los dientes, cepillarlos dos veces al día, levantando el labio. Usar una pasta de 1000 - 1500 ppm de flúor en cantidad "granito de arroz". No enjuagar con agua después del cepillado.● Hacia el año, evitar el biberón nocturno y toda fuente de azúcares refinados (galletas, pasteles, caramelos, helados, jugos industriales, etc.).● Primera visita al odontólogo:<ul style="list-style-type: none">✓ Colocación de barniz de flúor al menos cada 6 meses.
12 a 36 meses	<ul style="list-style-type: none">● Levantar el labio de la niña y el niño para observar si existen cambios de color en el esmalte de los incisivos superiores. Derivar al especialista.● Cepillado dental 2 veces al día (realizado por los padres y/o cuidadores), levantando el labio, uno de ellos antes de dormir. Se usará una pasta de 1000 - 1500 ppm de flúor en cantidad "granito de arroz". No enjuagar con agua después del cepillado.● Evitar al máximo azúcares refinados (jugos de cajita, galletas, tortas, gelatina, cereales con azúcar, leches chocolatadas, etc).● Sugerir el cambio del biberón por una tacita de entrenamiento.● Visitas regulares con el odontólogo de acuerdo al riesgo de caries:<ul style="list-style-type: none">✓ Colocación de barniz de flúor al menos cada 6 meses.
3 a 5 años	<ul style="list-style-type: none">● Confirmar la presencia de 20 dientes primarios.● Examinar la boca del niño/a para descartar cavidades, fracturas o cambios de color en los dientes.● Derivar al odontólogo.● Consumo esporádico de azúcares (máximo una vez al día).● Cepillado dental 2 veces al día (asistido por los padres y/o cuidadores), uno de ellos antes de dormir. Se usará una pasta de 1000 - 1500 ppm de flúor en cantidad "alverjita".● Uso de hilo dental entre molares, una vez al día, antes del cepillado de la noche.● Visitas regulares con el odontólogo de acuerdo al riesgo de caries:<ul style="list-style-type: none">✓ Colocación de barniz de flúor al menos cada 6 meses.✓ Colocación de selladores de fisuras de acuerdo a la necesidad.

IDEAS FUERZA

- La primera visita se debe realizar antes de cumplir el primer año de edad y posteriormente deben visitar al odontólogo por lo menos dos veces al año; en caso de tener caries las visitas serán según indicación del odontólogo.
- **Recuerda:** la caries dental se puede prevenir y detener si se detecta a tiempo, lo normal es no tener caries.
- La higiene es el mejor aliado para mantener nuestros dientes sanos.
- El cepillado debe durar por lo menos 2 minutos.
- Las niñas y niños deben vivir en un ambiente seguro.
- Debemos **cambiar cada 3 meses nuestro cepillo dental.**
- Debemos tener una alimentación saludable para que nuestros dientes estén **¡sanos y fuertes!**





Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1.

Estudia los temas tratados en la cartilla.

2.

Cuando realices la visita domiciliaria a las familias de tu comunidad realiza lo siguiente:

Orienta sobre la cantidad de pasta a utilizar, la técnica correcta del cepillado y el uso del hilo dental, en caso sea necesario reforzar.

Pregunta cuándo fue la última vez que acudieron a una cita con el odontólogo.

3.

Anota las dificultades encontradas y alternativas de solución que identificaste.

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!

"Practicar lo aprendido para no olvidarse"

SESIÓN III

CUIDADOS PARA EVITAR ACCIDENTES Y EL MALTRATO

¿Qué debemos enseñarles a los padres, madres y/o cuidadores para evitar los accidentes de las niñas y los niños?

1. Brindar a las niñas y niños una vivienda saludable, un hogar seguro y protegerlos de lesiones y accidentes, donde no se puedan caer.
2. Brindar un lugar acogedor y libre de peligros donde las niñas y niños se desenvuelvan libremente.
3. Deben dejar al bebé, niña o niño, bajo el cuidado de una persona mayor y no dejarlos al cuidado de otra niña o niño.
4. Todas las niñas y niños tienen derecho a la protección y cuidados de su madre y padre o apoderado.
5. Darles juguetes grandes para que jueguen, no pequeños, porque se pueden atorar o asfixiar.
6. Cuidar a las niñas y niños, y no dejar cerca de ellos: cuchillos, machetes, picos, tijeras y otros objetos que puedan hacer daño.
7. Mantener a las niñas y niños lejos de la cocina o fogón, ollas con agua hervida, mecheros, velas, aceite caliente, para evitar accidentes por quemaduras.
8. Guardar en lugares altos de preferencia bajo llave, los productos tóxicos o venenos (kerosene, lejía, insecticidas, licores, medicinas) y jamás guardarlos en botellas de gaseosa.



¿Qué medidas debemos tomar para evitar el maltrato y descuido de las niñas y niños?

1. Los padres y cuidadores deben tratarse con respeto mutuo, respetar a sus niñas o niños y no pelearse ni discutir delante de ellos.
2. Corregir a las niñas y niños conversando con tolerancia. No golpearlos, insultarlos, gritarlos ni amenazarlos.
3. Los padres, madres o cuidadores no deben beber alcohol o licor, porque pueden ocasionar maltrato a las niñas o niños.
4. Enseñar a los padres, madres o cuidadores que deben darles afecto, cariño y amor a las niñas y niños y ofrecerles un ambiente saludable, libre de maltrato, violencia y abandono.
5. Los padres y cuidadores deben realizar juegos lúdicos con sus hijos y brindarles mayor tiempo.



¿Dónde podemos pedir ayuda en caso de maltrato infantil en niñas o niños?

- En las comunidades y centros poblados ante los jueces de paz no letrados.
- En capitales de distrito a la **DEMUNA** (funciona en las municipalidades), comisaría, juez de paz no letrados.
- En las provincias, a la **DEMUNA**, al juez de paz letrado, fiscalía, comisaría.
- En la capital de región, a la **DEMUNA**, comisaría, centro emergencia mujer, fiscalía de familia y defensoría del pueblo.



IDEAS FUERZA

Las niñas y niños:

- Tienen derecho a la protección y al cuidado por parte de sus padres o apoderados.
- No deben ser dejados al cuidado de otra niña o niño.
- Deben habitar en un hogar seguro, libre de peligros.
- Los padres o apoderados tienen que darles afecto, cariño y amor, en un ambiente libre de maltrato o descuido.
- Deben ser corregidos conversando, con cariño y paciencia.
- Deben ser llevados a la **DEMUNA**, comisaría, centro emergencia mujer, fiscalía de la familia, y defensoría del pueblo, ante casos de maltrato o abandono.



Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1.

Estudia los temas tratados en la cartilla.

2.

Entrevista a 3 familias de tu comunidad sobre:

¿Cómo cuidan a sus niñas o niños?

¿Qué acciones realizan para evitar que ocurran accidentes en casa?

¿Cómo corrigen a sus niñas o niños en casa y qué acciones realizan?

3.

Anota las dificultades encontradas y alternativas de solución que identificaste.

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!

"Practicar lo aprendido para no olvidarse"



SESIÓN IV

CUIDADOS PARA EVITAR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



Salud Respiratoria

Se desarrolla, cuando el sistema respiratorio realiza sus funciones de manera óptima, sin evidencia de enfermedad, con pulmones saludables, respirando aire saludable, en ambientes iluminados y limpios, teniendo una alimentación saludable y estilos de vida saludables que permitan a la persona lograr bienestar biológico y psicosocial.



¿Cuáles son los signos de alarma en una Infección Respiratoria Aguda (IRA)?

- Respiración rápida.
- Se le hunde el pechito por debajo de las costillas.

¿Cuáles son los síntomas de la IRA?

- Tos.
- Rinorrea (secreción nasal).
- Nariz tupidada.
- Dolor de garganta.
- Dolor de oído.
- Fiebre.
- Cuando se agrava puede presentarse la respiración rápida o dificultad para respirar.
- El bebé no puede tomar el pecho o beber líquidos.
- Tiene tos persistente.
- Tiene fiebre alta

Si tiene estos signos o síntomas, llévalo de inmediato al establecimiento de salud más cercano.

¿Cuáles son los cuidados de la niña o niño con Infección Respiratoria Aguda?

- Debe beber más líquidos.
- Continuar con su alimentación normal en pequeñas porciones y en un mayor número de veces al día.
- Limpiar la secreción nasal de la nariz.



- Abrigarlo y mantenerlo seco.
- Reconocer los signos de ALARMA cuando el niño empeora (la tos es más frecuente, la fiebre no baja y respira rápido).
- Vigilar y en caso sea necesario, orientar a la familia sobre la alimentación adecuada y otras medidas que contribuyan a corregir el estado nutricional del niño.
- Cubrirse la nariz y la boca con la flexura de brazo al estornudar o cubrirse con papel descartable.
- Usar papel higiénico al escupir, evitar hacerlo en el suelo, luego de eliminar los desechos en la basura.
- Lavarse las manos con abundante agua a chorro y jabón frotando por 20 segundos, ya que a través de las manos sucias se pueden transmitir las enfermedades.
- Evitar cubrirse la boca y nariz con las manos al toser o estornudar porque pueden transmitir o contagiar las enfermedades.
- Evitar que los ambientes de la casa estén expuestos al humo o al polvo.
- Cumplir con el control del crecimiento y desarrollo de niño sano en el establecimiento de salud.
- NO DARLE MEDICINAS SIN INDICACION DEL MÉDICO DEL ESTABLECIMIENTO DE SALUD.



Orientaciones para la organización de la casa para una vida saludable con sus animales domésticos

- Mantén a los animales fuera de la vivienda, su pelaje puede enfermar a las niñas, niños y adultos mayores.
- Enseña a preparar los alimentos sin contaminar el aire de la casa.
- Explica que la preparación de los alimentos usando leña o carbón puede contaminar el aire de la casa y enfermar a la familia.
 - Sugiere que se ubique la cocina en un lugar cercano a su ventana o puerta, para liberar el humo fuera de la vivienda o que usen cocinas mejoradas.
 - Tener espacios y cuartos separados, en especial si hay niños o niñas, ya que donde duermen muchas personas es más fácil el contagio de las enfermedades.

Práctica del lavado de manos

El lavado de manos de rutina realizado por la población con agua y jabón común, tiene una duración de veinte segundos, su práctica permite remover un 80 % de gérmenes y microbios, previniendo así diversas enfermedades.



Pasos para el lavado de manos y los momentos clave.



PASO 01: Liberar las manos y muñecas de toda prenda u objetos, seguidamente abrir la llave o caño.



PASO 02: Mojar las manos con agua a chorro y cerrar la llave o caño para ahorrar agua.

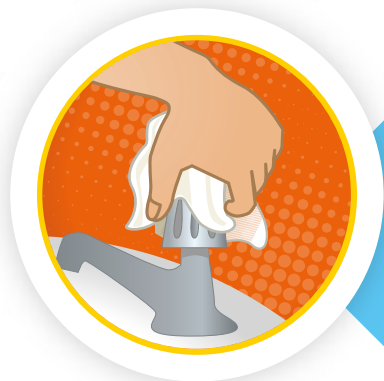
PASO 03: Aplicar el jabón. Si se trata de jabón líquido utilizar de dos a cuatro mililitros. Cubrir con jabón las manos húmedas y frotarlas hasta producir espuma, incluyendo las palmas, el dorso, entre los dedos y especialmente debajo de las uñas, por lo menos durante 20 segundos.



PASO 04: Abrir la llave o caño y enjuagar bien las manos con abundante agua a chorro.



PASO 05: Eliminar el exceso de agua agitando las manos, luego secarlas comenzando por las palmas, siguiendo por el dorso y los dedos; se puede emplear toallas desechables o una tela limpia.



PASO 06: Es preferible cerrar el grifo o caño, con el material usado para secar las manos, no tocar directamente.

PASO 07: Eliminar el papel desechable o tender la tela o toalla utilizada para ventilarla.





IDEAS FUERZA

- Es importante reconocer los signos de alarma de las infecciones respiratorias agudas en los niños y niñas, debemos referirlos al establecimiento de salud más cercano.
- Vivir en una casa limpia y ordenada, sin humo y mucha ventilación.
- Los animales deben estar fuera de la casa.
- Las personas con alguna infección respiratoria aguda (resfrío común entre otras), deben cuidarse de no contagiar a los demás, cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar, con el antebrazo o con papel desechable y luego botarlo a la basura para evitar el contagio a las demás personas de la familia.
- Lavarse las manos con abundante agua y jabón es muy importante para evitar contagiar o transmitir enfermedades.



Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1.

Estudia los temas tratados en la cartilla.

2.

Entrevista a 5 familias de tu comunidad para identificar en la vivienda circunstancias que favorecen las enfermedades respiratorias.

3.

En la vivienda, examina las circunstancias que favorecen las enfermedades respiratorias.

4.

Anota los consejos que les diste para evitar enfermedades respiratorias.

5.

Anota las dificultades encontradas y las alternativas de solución que indicaste.

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!

"Practicar lo aprendido para no olvidarse"



SESIÓN V

CUIDADOS PARA EVITAR LAS ENFERMEDADES DIARREICAS Y PARASITOSIS

1. CUIDADOS PARA EVITAR LAS DIARREAS Y PARASITOSIS EN NIÑAS Y NIÑOS, DEBEMOS ENSEÑAR A LAS FAMILIAS LO SIGUIENTE:

- Realizar aseo personal diario, ducha diaria, cepillarse los dientes, tener las uñas cortadas y el cabello limpio para evitar los parásitos.
- Lavarse las manos con abundante agua a chorro y jabón varias veces antes de comer, después de acudir a los servicios higiénicos, antes de preparar los alimentos. El lavado debe durar por lo menos 20 segundos.
- Usar zapatos siempre y jugar lejos de la basura.
- Lavar bien las verduras y frutas con agua a chorro, y desinfectar con lejía (Una cucharadita por cada litro de agua y dejar reposar durante 30 minutos) antes de comerlas o cocinarlas.
- Tomar siempre agua hervida o clorada y mantenerla tapada.
- El agua clorada se prepara: en 1 litro de agua echar dos gotas de lejía, mezclar y esperar media hora para poder tomarla.
- Cuando utilizamos correctamente la lejía en gotas, nos ayuda a matar los microbios.
- Recordar que la lejía deben dejarla lejos del alcance de los niños.
- Lavar y limpiar bien los cubiertos, las ollas y demás instrumentos de cocina, además de la mesa o tabla donde se preparan los alimentos.
- Eliminar la basura todos los días en los recolectores, y en caso no tener recolector se procederá a enterrar la basura orgánica.



2. HIGIENE PERSONAL

La higiene es muy importante para prevenir muchas enfermedades como: diarrea, parasitosis, desnutrición y otros. Éstas perjudican mayormente a las niñas y niños y afectan su desarrollo físico y mental.

La higiene personal diaria nos ayuda a mantener nuestro cuerpo libre de las toxinas que este libera a través del sudor, el cual origina un olor desagradable, producto de la actividad física diaria que realizamos.



El baño diario: El baño del cuerpo se debe realizar a diario utilizando agua y jabón. Si no tiene suficiente agua, se aconseja realizarlo con la ayuda de un trapito o una esponja para jabonar todo el cuerpo. Para evitar que la niña o el niño se resfríe procure realizar el baño en un lugar cerrado donde no se le exponga a corrientes de aire. En caso de las niñas y niños pequeños el baño debe estar supervisado por un adulto y explicarle los beneficios del baño diario mientras se le baña para darle confianza y habituarlo, hasta el momento que lo pueda hacer solo.



Recuerda siempre después del baño:

- Usar ropa limpia.
- Cambiar la trusa diariamente.
- Cambiarse la ropa para dormir.
- Tratar de usar diferentes zapatos fuera y dentro de la casa.



3. PARÁSITOS:

Piojos y liendres: parásitos que se alimentan de los nutrientes que circulan en la sangre obtenidos de la alimentación del niño y niña entre ellos el más importante, el hierro, que forma parte de la hemoglobina.

Los piojos y liendres se contagian de una persona a otra con mucha facilidad, así la persona este acostumbrado a tener el cabello limpio.

Durante la época escolar es frecuente el contagio de piojos y liendres, una de las causas del contagio entre otras, es el préstamo de peine de una persona a otra, por ello el niño o niña debe de tener sus propios útiles de aseo.

¿Cómo se contagia?

- Por contaminación de agua, alimentos y manos con parásitos y/o residuos fecales.
- Por parásitos que viven en el intestino de las personas

¿QUÉ MOLESTIAS Y QUÉ EFECTOS PRODUCE LA PARASITOSIS?

Molestias:

Dolor de estómago, picazón en el ano y en la nariz, falta de sueño, desconcentración, diarrea con sangre (en algunos casos), irritabilidad.

Efectos:

- Disminución del apetito
- Bajo peso
- Apatía
- Bajo rendimiento escolar
- Irritabilidad
- Anemia

Otros parásitos:

Uno de los parásitos de mayor recurrencia en la población infantil son los **parásitos intestinales**, estos parásitos una vez alojados en el sistema digestivo absorben los nutrientes como el hierro y el calcio que son necesarios para el crecimiento y desarrollo de la niña y niño.

Para eliminar los parásitos del intestino y evitar que vuelvan a ingresar a éste se recomienda:

- Practicar hábitos de higiene adecuados (lavarse las manos antes de consumir los alimentos, lavar los alimentos antes de consumirlos, beber agua hervida o clorada)
- Antes de seguir algún tratamiento con medicamentos para eliminar un parásito se recomienda acudir al médico quien le ordenará, realizar un examen de heces, de lo contrario el medicamento utilizado no eliminará el parásito al no ser específico para éste.
- Durante el tratamiento, las sábanas y ropa interior de la niña o el niño deben hervirse con jabón, para asegurarse que los huevos de los parásitos mueran.
- Los demás miembros de la familia también deben tratarse con el antiparasitario.

4. IMPORTANCIA DE LAVADO DE MANOS

Las manos nos ayudan a manipular muchos objetos y alimentos, a realizar labores domésticas, a trabajar, a jugar. Las manos tienen contacto con los microbios, por eso el lavado de manos debe ser frecuente para evitar la propagación de estos microbios en nuestro cuerpo. Al tocarnos la cara, al sobarnos los ojos, podemos llevar microbios que infecten la piel o la conjuntiva ocular.



Momentos importantes para el lavado de manos

- Después de ir al baño
- Antes de comer
- Antes de manipular los alimentos
- Después de limpiar el hogar
- Después de cambiar los pañales a un bebé
- Antes y después de atender enfermos en casa
- Después de tocar animales
- Después de usar la PC, tablet o celular

¿Qué es el agua segura?

- El agua apta para el consumo humano es aquella que no contiene bacterias peligrosas, metales tóxicos disueltos o productos químicos dañinos a la salud y es por lo tanto considerada segura para beber.

- Es aquella que se le ha aplicado algún tratamiento de purificación para beberla o utilizarla para preparar alimentos.

¿Cómo obtener agua segura para beber?

- Al hervir el agua, debes esperar al menos 5 minutos luego del punto de ebullición; así lograrás eliminar los microorganismos que causan enfermedades como las diarreas, cólera, fiebre tifoidea, hepatitis A, parasitosis intestinal, entre otras.
- Usar cloro o lejía: aplicar 2 gotas de lejía comercial al 5 % por cada litro de agua, taparlo y dejarlo reposar durante 30 minutos, antes de usar o consumir.

¿Cómo desinfectar frutas y verduras?

Agrega tres gotas de lejía para 1 litro de agua y deje reposar durante 30 minutos, luego enjuaga con agua hervida fría, para quitarle el olor a lejía.

Agua segura

- Almacena el agua que necesitas dentro de la vivienda, de preferencia en un lugar fresco, cerca de la cocina.
- No tiene color ni sabor.
- No tiene microbios peligrosos (bacterias, virus, parásitos y hongos), sustancias tóxicas o agentes externos (tierra, pelo, entre otros).
- Se utiliza para consumo humano, para lavar los alimentos, utensilios de cocina y para la preparación de alimentos.
- Evita contraer enfermedades del estómago.
- Se utiliza en los negocios de comida.
- Si el agua que se va a hervir está un poco turbia, fíltrela con una tela tupida y después póngala a hervir.
- Toma siempre agua segura, y si no dispones de ella hierve el agua por cinco minutos (los cinco minutos contarlos desde que salen burbujas).
- El agua hervida para beber debe almacenarse en un recipiente limpio, el cual deberá limpiarse antes de vaciar el agua y taparse, para que no se contamine.
- Al hervir el agua, mueren completamente los virus, parásitos y bacterias que causan enfermedades del estómago.

IDEAS FUERZA

- Mantener la casa limpia y ordenada.
- Lavarse las manos con abundante agua a chorro y jabón varias veces y frotar por 20 segundos.
- Lavar bien las verduras y frutas en agua a chorro, antes de comerlas o cocinarlas.
- Beber siempre agua segura.
- Sacar la basura todos los días para evitar enfermedades.
- Es importante la higiene diaria del cuerpo, cabello y uñas de los niños y niñas.





Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1. Estudia los temas tratados en la cartilla

2. Entrevista a 3 familias de tu comunidad sobre

Identifica en su vivienda, circunstancias que pueden favorecer las enfermedades diarreicas y parasitosis.

¿Qué acciones realizan para evitar que las niñas y niños enfermen con diarrea y parasitosis?

¿Cómo y cuándo se lavan las manos?

3. Anota las dificultades encontradas y las alternativas de solución que indicaste.

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!

"Practicar lo aprendido para no olvidarse"

SESIÓN VI

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué es una alimentación saludable?

Es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

¿Qué es alimentación complementaria?

Es cuando la niña o el niño recibe otros alimentos, además de la leche materna a partir de los 6 meses.



Recuerda: la cantidad, consistencia, frecuencia y tipo del alimento que se debe proporcionar a la niña o niño es de acuerdo a su edad.



¿Cómo debe ser la alimentación de las niñas y niños?

Los padres, madres y cuidadores deben saber que las niñas y niños necesitan de una alimentación variada, con nutrientes adecuados y en cantidad suficiente para que crezcan sanos, fuertes e inteligentes.



➔ Según su edad, la alimentación debe ser la siguiente:

Hasta los 6 meses:

- Alimentar al bebé solo con leche materna porque lo protege de las enfermedades y crecerá más fuerte e inteligente.
- No necesita tomar agua, jugos ni mates.
- El bebé debe lactar a libre demanda: de día de noche, incluso hay que despertarlo para que lacte.
- Cuanto más lacte el bebé, más leche tendrá la mamá.
- Los bebés deben ser colocados al pecho de sus madres inmediatamente ocurrido el nacimiento para estimular la producción de leche y el vínculo o apego madre - bebé.
- La primera leche que se produce se llama calostro.
- El calostro protege al bebé de gérmenes y alergias y además de cubrir con todas sus necesidades.
- Es bueno que el papá y la familia apoyen la lactancia materna.



De 6 a 8 meses:

- Deben empezar a comer a partir de los 6 meses y continuar con la lactancia materna hasta los 2 años de edad.
- Los padres son los responsables de brindar una alimentación balanceada a sus niñas y niños, teniendo en cuenta lo siguiente:

Consistencia	Alimentos espesos aplastados tipo purés, papillas, mazamoras.
Alimentos recomendados	Tubérculos: papa, camote, yuca, oca y arracacha. Alimentos de origen animal ricos en hierro: hígado, sangrecita, bazo, carne. Cereales: fideos, sémola, maicena y otras harinas. Además arroz, trigo, maíz y chuño. Vegetales: zapallo, zanahoria y espinaca. Frutas: plátano, durazno, papaya y otros. Grasas: aceite y mantequilla. Menstras sin cáscara.

Cantidad	3 a 5 cucharadas del alimento: (2 a 3 = $\frac{1}{4}$ de plato mediano = $\frac{1}{4}$ taza). (3 a 5 = $\frac{1}{2}$ plato mediano = $\frac{1}{2}$ taza).
Frecuencia	2 a 3 comidas al día. (Media mañana, mediodía y a media tarde).
Alimentos sancochados	1 papa pequeña. $\frac{1}{2}$ cucharada de zapallo. 2 cucharadas de hígado de pollo. Aceite vegetal y sal yodada.
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Disponer de un plato mediano, una cuchara y un tenedor. ✓ Obtener trozos de hígado de pollo, aplastar en el plato con la ayuda del tenedor hasta lograr 2 cucharadas. ✓ Aplastar la papa pequeña y la media cucharada de zapallo. ✓ Preparar la mezcla de los tres ingredientes añadiendo poco a poco el caldo o agua hasta lograr una consistencia espesa y suave tipo puré, finalmente añadir media cucharada de aceite vegetal y una pizca de sal yodada.

De 9 a 11 meses:

- Deben empezar a comer a partir de los 6 meses y continuar con la lactancia materna hasta los 2 años de edad.
- Los padres tienen una gran responsabilidad de alimentar bien de acuerdo al siguiente cuadro:

Consistencia	Alimentos picados y desmenuzados.
Alimentos recomendados	Todos los alimentos que consume la niña o niño de 6 a 8 meses, más clara de huevo.
Cantidad	5 a 7 cucharadas del alimento = $\frac{3}{4}$ plato mediano = 1 taza.
Frecuencia	4 comidas por día. (temprano, media mañana, mediodía y media tarde).
Alimentos sancochados	$\frac{1}{2}$ papa mediana. 2 cucharadas de zapallo. 2 cucharadas de sangrecita. Aceite vegetal y sal yodada.



Preparación

- ✓ Disponer de un plato mediano, una cucharada y un cuchillo.
- ✓ Picar en cuadraditos pequeños la $\frac{1}{2}$ papa mediana y las dos cucharadas de zapallo sancochados.
- ✓ Picar en cuadraditos pequeños 2 cucharadas colmadas de sangrecita sancochada, añadir media cucharada de aceite vegetal y pizca de sal yodada.
- ✓ Servir en el plato mediano los alimentos picados cada uno en la proporción completa y abarcando las $\frac{3}{4}$ parte del plato.

Recuerda; que debes continuar con la lactancia materna.

De 12 meses a más:



Consistencia	Plato de segundo.
Alimentos recomendados	La niña o niño puede consumir todos los alimentos de la olla familiar.
Cantidad	7 a 10 cucharadas de alimento = 1 plato mediano = 1 taza.
Frecuencia	5 comidas por día. (Temprano, media mañana, mediodía, media tarde y noche).
Alimentos sancochados	2 cucharadas de carne. 2 trozos de pequeños de yuca (3 cucharadas). 3 cucharadas de frijoles. 4 rodajas de zanahoria. Aceite vegetal y sal yodada.
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Disponer de un plato mediano, una cucharada y un cuchillo. ✓ Cortar en trozos pequeños la carne y servir dos cucharadas colmadas. ✓ Cortar en trozos pequeños la yuca y servir 3 cucharadas. ✓ Servir 3 cucharadas de frijoles, añadir una cucharadita de aceite vegetal y pizca de sal. ✓ Añadir 4 rodajas de zanahoria.

Mujeres gestantes:

Consistencia	Alimentos de consistencia tipo segundo.
Alimentos recomendados	La mujer gestante puede consumir todos los alimentos de la olla familiar.
Cantidad	1 plato grande.
Frecuencia	5 comidas por día. (Temprano, media mañana, mediodía, media tarde y noche).
Alimentos sancochados	8 cucharadas de arroz. 4 cucharadas de frijoles. 1 trozo mediano (5 cucharadas) de pescado. Rodajas de zanahoria. Aceite vegetal y sal yodada.
Preparación	<ul style="list-style-type: none">✓ Disponer de un plato grande y una cucharada.✓ Servir 4 cucharadas de frijoles, mezclar con aceite vegetal y sal yodada al gusto.✓ Servir 8 cucharadas colmadas de arroz.✓ Servir un trozo mediano de pescado equivalente a 5 cucharadas colmadas.✓ Añadir 8 rodajas de zanahoria.

¿Qué debemos recordarles a los padres, madres y/o cuidadores?

- Lavarse las manos con abundante agua a chorro y jabón por 20 segundos, antes de comer, de preparar los alimentos, de darle de comer a los niños pequeños y antes de dar de lactar a los bebés.
- Lavar las manos a los niños y niñas pequeños.
- Lavar bien las verduras y frutas en agua a chorro, antes de comerlas o cocinarlas.
- Mantener limpio el lugar donde se preparan los alimentos, en especial la tabla o mesa para picar.
- Usar sal yodada que debe estar bien tapada.
- Tomar siempre agua hervida o clorada.
- Enseñar a las niñas o niños que deben tener su propio plato, cuchara y ración de comida.
- Ofrecer alimentos de origen animal como pescados, vísceras: como hígado, bazo, sangrecita, que harán que las niñas y niños crezcan fuertes y sanos.
- Recordar que los alimentos ricos en hierro como el hígado, bazo, sangrecita, deben comerse en diferentes momentos que los alimentos ricos en calcio como la leche y sus derivados, para mejorar su absorción y puedan ser aprovechados por el cuerpo.



- Es importante que las niñas y niños tengan su propio plato y cubiertos para su ración de alimentos.
- Es necesario el uso de sal yodada para evitar enfermedades de la tiroides.
- Para evitar la anemia es necesario consumir alimentos de origen animal ricos en hierro.



¿Qué alimentos podemos ofrecer a los niños y niñas?

Debemos ofrecer alimentos de la zona que tienen beneficios para el desarrollo y crecimiento:

- Alimentos de origen animal ricos en hierro.
- Los cereales, tubérculos y menestras (trigo, maíz, avena, quiwicha, quinua, papa, camote, yuca, maca, haba seca, lentejas, arvejas secas, tarwi) son energéticos y dan fuerza.
- Carnes, pescado, leche y huevos son formadores ayudan al crecimiento y al aprendizaje.
- Las frutas y verduras, nos dan vitaminas y minerales necesarios para el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños.

RECUERDA:

- Aprovecha los alimentos de estación y prepáralos en diferentes formas, de acuerdo a la edad de la niña o niño.
- Debes lavar los alimentos para prevenir varias enfermedades como diarrea, infecciones respiratorias y parasitosis.



IMPORTANCIA DE LAVADO DE MANOS

Las manos nos ayudan a manipular muchos objetos, realizar labores domésticas, trabajar y jugar.

Las manos tienen contacto con los microbios, por eso el lavado de manos debe ser frecuente para evitar la propagación de estos microbios en nuestro cuerpo.

Al tocarnos la cara, al sobarnos los ojos, podemos llevar microbios que infecten la piel o la conjuntiva ocular.



IDEAS FUERZA

- La alimentación de las niñas y niños debe ser saludable y de acuerdo a la edad.
- La lactancia materna debe ser exclusiva hasta los 6 meses y prolongarla hasta los 2 años.
- A los 6 meses debemos ofrecerles otros alimentos para crecer y ser fuertes.
- Recuerda ofrecer alimentos a los niños y niñas con mucho cariño y paciencia, ellos están aprendiendo cada día.
- Acompaña sus preparaciones con verduras y frutas de color anaranjado, amarillo y hojas de color verde oscuro.
- Tu niña o niño debe tener sus propios utensilios (plato, cuchara y vaso).
- La alimentación garantiza los nutrientes para el desarrollo cerebral del niño.
- Agrega en su comida principal los micronutrientes que te entregan en el establecimiento de salud.



Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1. Estudia los temas tratados en la cartilla.
2. Entrevista a 3 familias de tu comunidad sobre:
¿Cómo preparan los alimentos de sus niñas o niños de acuerdo a su edad?

¿Cuáles son los alimentos ricos en hierro?

3. Anota las dificultades encontradas y alternativas de solución que identificaste.

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!
"Practicar lo aprendido para no olvidarse"

SESIÓN VII

¿QUÉ SABEMOS DE LA ANEMIA?

¿Qué es la anemia?

Es una enfermedad que adquirimos cuando tenemos poca cantidad de hierro en la sangre.

¿Quiénes necesitan hierro?

Todos los seres humanos, pero especialmente las madres gestantes y los niños y niñas menores de tres años necesitan consumir más.

El hierro es esencial para el crecimiento del bebé dentro de la barriga y durante los primeros años de vida; así como, para su desarrollo e inteligencia,



¿Qué alimentos tienen la mayor cantidad de hierro?

La principal fuente de hierro viene de alimentos de origen animal: sangrecita, bazo, hígado, bofe, mollejas, pescado, relleno, carnes rojas, etc.



¿Cuáles son las consecuencias de la anemia?

- Bajo desarrollo y rendimiento en la escuela.
- Incremento del sueño y cansancio.
- Mayor riesgo de infecciones.
- Mayor riesgo en el embarazo.

¿Cómo sabemos si tenemos anemia?

Con un examen llamado dosaje de hemoglobina que toma 5 minutos:

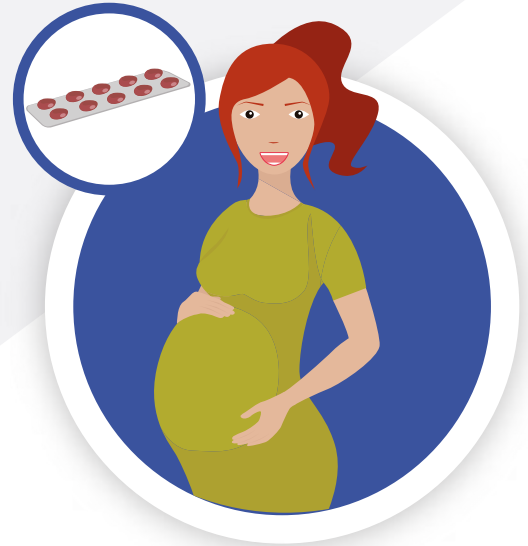
- Es gratuito para gestantes y menores de 3 años (con o sin seguro de salud).
- Se puede hacer en cualquier centro o puesto de salud del Ministerio de Salud.



¿Qué hacer si una gestante o bebé tiene ANEMIA?

La anemia **sí tiene solución** y su tratamiento es con Gotas, Jarabe o Pastillas de hierro.

Si la gestante tiene anemia: debe consumir dos pastillas de hierro y ácido fólico todos los días.



En los menores de 3 años:

Si el bebé menor de 6 meses tiene anemia: debe consumir **gotitas de hierro** todos los días hasta que cumpla los 6 meses de edad.

Si el bebé de 6 meses a 3 años tiene anemia: debe consumir el jarabe de hierro en cucharaditas todos los días durante 6 meses.



Estos medicamentos o suplementos de hierro los entregan en el establecimiento de salud cuando se detecta que las gestantes o los niños tienen anemia.

¿Qué hacer para prevenir la ANEMIA?

¡La anemia se puede prevenir!

En las gestantes:

- La gestante desde el primer control prenatal debe hacerse su dosaje de hemoglobina para descartar anemia.
- La gestante sin anemia desde el 4to mes de gestación debe iniciar el consumo de pastillas de hierro hasta un mes después del parto.
- La gestante debe consumir sus comidas con 5 cucharadas de alimentos ricos en hierro como hígado, sangrecita o pescado.

En los niños y niñas menores de 3 años:

- a) Los bebés deben recibir lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los seis meses de edad.
- b) Los bebés al cumplir los 4 meses de edad, deben llevarlos para su dosaje de hemoglobina y descartar si tienen o no anemia.
- c) Los bebés sin anemia a partir de los 4 meses de edad deben recibir sus gotas de hierro todos los días para prevenir la anemia.
- d) Los bebés a partir de los 6 meses de edad deben recibir en su comida 2 cucharadas de alimentos ricos en hierro como hígado, sangrecita o pescado.
- e) Los bebés sin anemia a partir de los 6 meses de edad deben consumir los micronutrientes todos los días en su comida durante 12 meses.



¿QUÉ PODEMOS HACER COMO AGENTES COMUNITARIOS EN SALUD?

REFERIR

al establecimiento de salud más cercano a todas las gestantes y bebés mayores de 4 meses de edad, que no hayan tenido dosaje de hemoglobina o que no hayan recibido pastillas o gotas de hierro.

VERIFICAR

en la visita domiciliaria si los menores de 3 años y gestantes están consumiendo alimentos de origen animal ricos en hierro y los suplementos de hierro.

ORIENTAR

a la población en los diferentes espacios (mercados, vaso de leche, club de madre, etc.) sobre las prácticas claves: acudir al establecimiento para el descarte de anemia y recibir la suplementación con hierro y la alimentación saludable (lactancia materna, consumo de alimentos de origen animal ricos en hierro).

COORDINAR

con el personal de salud para identificar a las gestantes y a los menores de 3 años que no se les ha descartado anemia o que no han recibido suplementación con hierro.

**¡Recuerda que muchos niños y niñas aparentemente sanos
PUEDEN TENER ANEMIA!**



POR CURSO DE VIDA

**PRÁCTICAS Y ENTORNOS
SALUDABLES
EN NIÑOS Y NIÑAS**





**AGENTE
COMUNITARIO
DE SALUD**