

Manuela Sáenz



Programa de educación básica
para jóvenes y adultos del Ecuador

ministerio de
educación

ECUADOR

DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

PROHIBIDA
LA VENTA

Libro de la Familia para la Vida



Educamos para tener Patria

Libro de la familia para la vida

Gobierno del Ecuador

Rafael Correa Delgado
Presidente de la República del Ecuador

Raúl Vallejo Corral
Ministro De Educación

Gloria Vidal Illingworth
Subsecretaria General de Educación

Mery Gavilanes Betancourt
Directora de Educación Popular Permanente

UNICEF

Cristian Munduate
Representante de UNICEF en Ecuador

Oficial responsable: Juan Pablo Bustamante Ponce

Autor: Eduardo Iribarra Miranda

Revisión:
Gabriela Malo
Diana Izurieta

Diseño Gráfico: Grupo ABC, Renato Salazar

Ilustraciones:
Santiago Parreño
Grupo ABC / Renato Salazar
Fabricio Moreno S. (Cartillas Educación Familiar)

© UNICEF, 2007

ECUADOR
Aprende



Casilla: 134 CEQ 16
Dirección: Av. Amazonas #2889 y La Granja
Teléfonos: 246 0330 / 246 0332
Fax: (593-2) 246 1923
E-mail: quito@unicef.org
Quito-Ecuador

Ministerio de Educación del Ecuador
Dirección: San Salvador E6-49 y Eloy Alfaro
Teléfono: (593)02 396 1300 / 396 1400 / 396 1500
E-mail: info@educacion.gov.ec



ISBN-978-9978-92-508-9
Primera edición: 1 de agosto de 2007
Imprenta: DINSE, Ministerio de Educación
Nº de ejemplares: 15.000 ejemplares
Impreso en Ecuador



Introducción

El Ministerio de Educación de la República del Ecuador y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia -UNICEF-, se complacen en presentar el LIBRO DE LA FAMILIA PARA LA VIDA .

Es un aporte sencillo para la familia, en una sociedad que aprende a garantizar los derechos humanos, especialmente de aquellos que menos oportunidades tienen, y los de la niñez y adolescencia en particular.

Incluye una guía didáctica para los facilitadores, con sugerencias prácticas para el trabajo en procesos de educación inicial, básica, popular, alternativa, alfabetización y básica para adultos. También incluye una carpeta con láminas de trabajo para los padres y madres que participan en los procesos de formación y educación. Cada lámina aborda un tema de vital importancia para la vida familiar. Inicialmente presentamos 11 temas a trabajar:

Maternidad sin Riesgos
Lactancia Materna
Alimentación y Vida Sana
Las Vacunas
La Diarrea
Tos y Catarro
Higiene Personal, Familiar y Comunitaria
Paludismo y Dengue
Desarrollo Infantil: Juego, Cariño y Afecto
Guía del Desarrollo Infantil
VIH – SIDA

Son saberes y conocimientos que permiten que la familia se desarrolle mejor y pueda garantizar un buen comienzo en la vida para los niñas y niños de cada hogar. Son un instrumento para trabajar en grupos, en sesiones cortas y sencillas, donde se enfrenta un tema, en una hora, en una hoja.

Le invitamos para que utilice este material en forma flexible y acorde a cada realidad. Lo importante es que sea una herramienta de trabajo para aprender en conjunto, seguir identificando temas relevantes para la comunidad y seguir explorando formas de trabajo solidario y para la vida.

Este material permitirá que cada mujer y cada hombre tengan la satisfacción de superarse para ser madres y padres responsables que enfrentan con alegría y satisfacción la tarea de educar y criar a sus hijas e hijos. Gracias al trabajo compartido entre el Estado ecuatoriano y la familia, podemos lograr que todos las ecuatorianas y ecuatorianos tengan un buen comienzo en la vida.

Raúl Vallejo Corral
Ministro de Educación

Cristian Munduate
Representante de UNICEF en
el Ecuador

Índice

Recomendaciones para usar el libro de la Familia para la Vida 7

Maternidad sin riesgos 9

Lactancia Materna 13

Alimentación y Vida Sana 17

Las Vacunas 21

La Diarrea 25

Tos y Catarro 29

Higiene personal, familiar y comunitaria 33

Paludismo y Dengue 37

Desarrollo Infantil: Juego, cariño y afecto 41

Guía del Desarrollo Infantil 45

El SIDA y la infección por elVIH 49

Recomendaciones para usar el libro de la Familia para la Vida

Este material puede ser usado en muchas formas y ocasiones. Es una herramienta para promover la reflexión en grupo y en familia en torno a saberes y prácticas fundamentales para garantizar el bienestar, el cuidado de las niñas y niños y el derecho a un buen comienzo en la vida de todas y todos.

Cada tema cuenta con una hoja de trabajo con los mensajes básicos, recomendaciones e ilustraciones de apoyo para promover el diálogo en grupo. Es una herramienta para usar en un ambiente de respeto y afecto entre los miembros del grupo, intercambiar experiencias y generar compromisos para la vida.

Estos materiales han sido usados por muchas instituciones y grupos de personas como madres beneficiarias del Bono de Desarrollo Humano, grupos religiosos y pastorales de la familia, parvularias, educadores populares, maestras y maestros, organizaciones no gubernamentales, entre otros. Todos estos grupos humanos tienen algo en común: la necesidad de trabajar temas relevantes para la familia y tender puentes entre las organizaciones públicas y la familia ecuatoriana.

¿Cómo utilizar el material?

Se recomienda aprovechar espacios de encuentro y reunión que sean naturales y periódicos. En cada sesión se debe trabajar un tema, en un tiempo limitado (una hora). Así, los grupos de trabajo se convierten en un espacio de encuentro, aprendizaje de destrezas sociales, reafirmación de la identidad, la autoestima y la promoción de la ciudadanía.

Cada sesión de trabajo se constituye de cuatro momentos:



En cada nueva sesión es necesario retomar los compromisos adquiridos en la sesión anterior y evaluar el avance de los participantes y compartir sus experiencias, dudas y soluciones.



Este es el momento de desarrollar una dinámica grupal que permite la sensibilización con el tema partiendo de la experiencia de vida de los participantes.



En este momento se realiza un análisis de la realidad, de la situación que viven los participantes con respecto al tema. Pida a los participantes que observen las ilustraciones y haga preguntas generadoras como: ¿Qué ven ustedes en este dibujo? ¿Es algo que sucede en la realidad? ¿Alguien quiere leer el texto que está junto al dibujo? ¿Qué opinan del mensaje?



Maternidad sin Riesgos

Tema N° 1

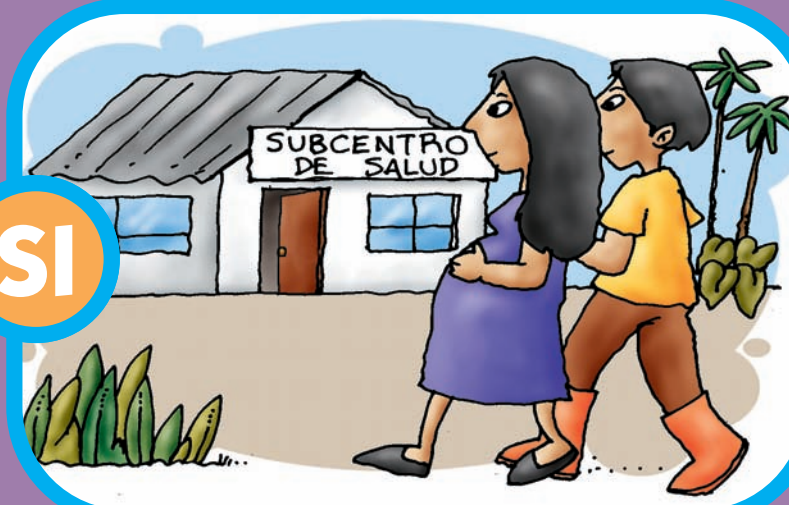
Así, el facilitador puede promover el dialogo y orientar la discusión. Utilice preguntas para que el grupo encuentre una respuesta, sin querer dar las soluciones. Pida que sean muy respetuosos de las opiniones de los demás, expresando una actitud de apertura, mostrando un interés genuino por lo que dicen los participantes y de compromiso. El facilitador no debe constituirse en el centro del grupo; simplemente debe orientar y facilitar el dialogo entre los participantes. Son las opiniones, criterios y compromisos de los participantes lo que importan



Antes de finalizar cada sesión de trabajo, cada uno de los participantes debe expresar un compromiso. Finalizamos la sesión agradeciendo la participación de cada uno y precisando cuando y donde se realizará la próxima sesión de trabajo.

Cada participante se puede llevar una hoja con los mensajes básicos trabajados durante la sesión de trabajo, o bien una fotocopia de la misma, para llevarla a su familia y compartirla con sus miembros. En cada hoja de trabajo se encuentran las imágenes y mensajes básicos que la familia tiene que recordar. En muchos casos esta hojita se convierte en una herramienta para trabajar también las destrezas lectoras de las personas con textos y mensajes significativos.

SI



Los problemas que pueden presentarse durante el embarazo y parto, disminuirán si visitamos al Subcentro de salud para un control periódico, recibir hierro y vacunas.

SI



Todos los partos deben ser atendidos por agentes de salud o personas capacitadas con experiencia.

SI



Todas las mujeres necesitan durante el embarazo más alimentos, variados y de buena calidad. También mayor descanso.



“Maternidad sin riesgos”



COMPROMISO.

En este espacio, identificado con el icono, al momento inicial de cada taller, vamos a revisar los compromisos adquiridos por las personas en relación al tema anterior. Vamos a preguntar ¿Cómo les fue con lo que se propusieron hacer, cambiar, mejorar? Debe ser de una manera cálida, invitando y animando a la participación. Felicitando los logros. Preguntando las dificultades que tuvieron. Nunca de manera inquisidora. Respetando los silencios. Aquí se destaca la posibilidad de que cada persona vaya construyendo su forma y calidad de vida. Esta idea será muy importante al hacer los compromisos.



DINÁMICA VIVENCIAL

Siéntese cómodos, les voy a contar una historia, que aunque común, no deja de ser extraordinaria: Cuando un hombre y una mujer se dan un abrazo íntimo de amor, si la mujer está en días fértiles, va a producirse el embarazo. Ocurre que de un óvulo casi invisible y de un espermatozoide aún más pequeño, se genera un nuevo ser completo y maravilloso. Es un proceso de creación, de vida nueva. Un ser que viene de nosotros, pero será diferente a nosotros, con sus sentimientos: personalidad, gustos e intereses: Una persona, un ciudadano con derechos desde su concepción (artículos 2 y 20 del Código de la Niñez y la Adolescencia)

Ante este proceso tan increíble y complicado en que una célula se va dividiendo y nutriéndose de la madre, preparándose para separarse de la madre y ser un individuo independiente, hay que pensar que cualquier enfermedad, circunstancia o dificultad en el embarazo, incluso antes de él, como la mala alimentación, ambientes de estrés, ingestión de licor o drogas de los padres, podría perjudicar al niño o niña que se está formando.

El parto también es un momento muy delicado en donde al tiempo de dar a luz una nueva vida, la propia vida de la madre está en juego.

Preguntamos:

- ¿Qué sentimientos les provoca esta historia?
- ¿Pudieron recordar su primer embarazo? ¿Qué emociones tenían? ¿Qué miedos? ¿Qué dificultades?
- ¿Cuántas personas embarazadas hay en su comunidad?
- ¿Por qué es importante conocer y prevenir los problemas que podrían presentarse en el embarazo y parto?



OBSERVANDO NUESTRA REALIDAD

Repartimos las cartillas del Libro de la Familia para la Vida

Primer dibujo: ¿Qué observan en el primer dibujo? ¿Asisten las mujeres a controles médicos periódicos? ¿Será importante que la mujer vaya con su pareja al control médico, y por qué? ¿Acompañan los hombres a sus mujeres al control médico en esta comunidad? ¿Usted lo hace?

El apoyo afectivo, emocional que brinde el hombre a su mujer en el proceso al cual ambos han dado origen, es muy importante, ya que proporciona seguridad a la mujer que tiene en su seno al hijo. La mujer es la mediadora entre el nuevo ser y el mundo. Lo que ella sienta va a influir positiva o negativamente en modelar la vida emocional de su hija o hijo. Es recomendable que los padres hablen a sus hijos: éstos les escuchan en el útero y se ha comprobado que esto hace una importante diferencia emocional en la relación posterior.

Los padres y madres deben conocer que con la sola presencia de una de estas señales se debe recurrir al médico:

- Pérdida de sangre por la vagina
- Fuertes dolores de cabeza
- Fiebre alta
- Vómitos abundantes

Escuchemos la lectura

Segundo dibujo: ¿Qué observan en el dibujo? Por qué es importante el control médico periódico, en el cual el padre no debe quedar fuera. ¿Qué pueden saber el médico, la madre y la familia? La madre recibirá “Mi bebida” en los Centros de Salud del Ministerio de Salud Pública.

Escuchemos la lectura y reflexionemos

Tercer dibujo: ¿Qué observamos en el dibujo? ¿Cómo fue su experiencia respecto a la alimentación? ¿Por qué la alimentación debe ser variada? ¿De qué manera se alimenta el nuevo ser? Escuchemos la lectura.

Cuarto dibujo: ¿Qué observamos en el dibujo?

¿Cuántas niñas y niños tiene usted?

¿Qué desventajas tiene una madre con muchos hijos?

¿Ha tenido abortos? ¿Tiene hijos muertos?

Se recomienda no tener más de 4 hijas o hijos, y espaciar los embarazos cada dos años. La mujer no es una fábrica de niños.

Quinto dibujo: ¿Qué observamos en el dibujo?

¿Por qué una medicina puede ser perjudicial al proceso de embarazo?

Sexto dibujo: ¿Qué observamos en el dibujo?

¿Qué efecto contra el bebe puede ocasionar una bebida alcohólica? ¿Y el tabaco?

¿Ha observado consecuencias en su comunidad?

COMPROMISO



Es el momento de preguntar a los y las participantes a qué se comprometen después de haber analizado el tema. El compromiso debe ser concreto, que sea observable y se pueda evaluar su cumplimiento.

Las preguntas son: ¿Qué me comprometo a hacer? ¿Por qué quiero hacer eso?

Lactancia Materna

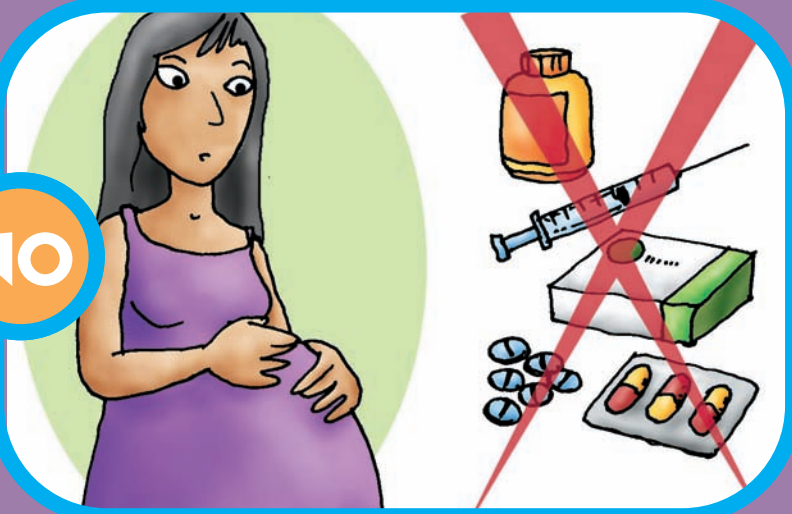
Tema Nº 2

NO



La maternidad tiene riesgos para la madre y el niño o niña, si se produce antes de los 18 años y después de los 35.

NO



Una embarazada nunca debe tomar medicinas, a menos que lo indique el médico.

NO

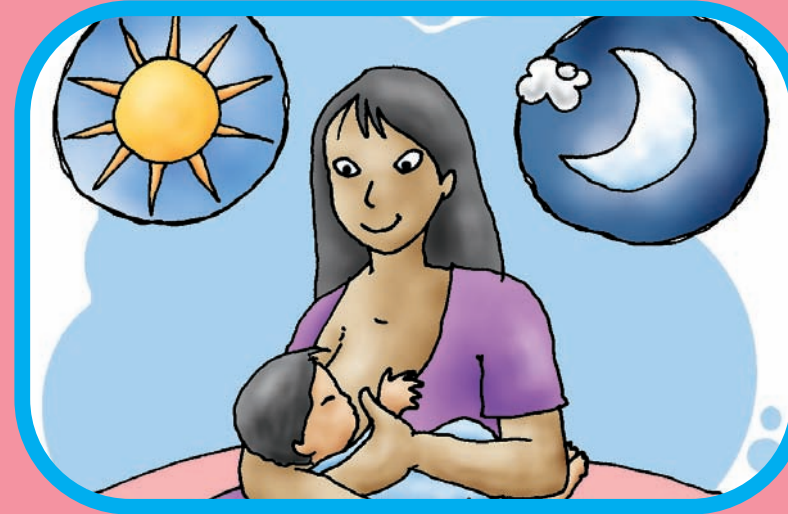


Una embarazada nunca debe tomar trago, bebidas con alcohol como chicha fermentada o vino. Tampoco fumar ni consumir drogas.

La leche materna es la mejor comida y bebida que debe darse, en forma exclusiva a las niñas y niños desde que nacen hasta los seis meses



Las niñas y niños recién nacidos deben alimentarse con leche materna inmediatamente después del parto.



Darle de mamar bastante a la niña o niño y permitirle que succione a cada momento ayuda a que la mamá produzca más leche.



La lactancia materna protege de enfermedades graves a las niñas y niños pequeños. No le dé mamadera ni chupón a su niño y niña.



“Lactancia Materna”



COMPROMISO.

¿Se acuerdan cuál fue el tema que vimos el mes anterior? ¿Cómo les fue? ¿Qué les pareció? Comentarios o conversaciones sobre el tema con su pareja. ¿Compartió la cartilla del Libro de la Familia para la Vida con su amiga, comadre, vecina? ¿Le habló sobre la importancia del tema?

Acciones que hayan realizado para ampliar la información sobre Maternidad sin Riesgo. Reforzar las respuestas, felicitar los cambios. Esta es una forma de fortalecer la autoestima y crear una cultura de buen trato. De paso hay que decir que, de igual forma, hay que hacerlo con las hijas e hijos: felicitarles por las cosas que hacen bien.



DINÁMICA VIVENCIAL

Sentarse en forma cómoda, no cruzando los pies, respirando profundo, tres a cuatro veces, dejando las preocupaciones a un lado, inclinando la cabeza y tocando con ambas manos el sector posterior del cuello, las cervicales, masajeando en pequeños círculos, buscando los puntos de dolor, hasta disolverlos.

Preguntamos cómo se sintieron, cómo sienten su cuerpo. Les invitamos a repetir estas actividades en su casa cuando se sientan agotadas, cansadas o tensas.

Ahora les pedimos que recuerden la primera vez que dieron de lactar a su primera hija o hijo. Cuando eran las primeras horas que tenía a su hija o hijo, y daba de lactar y le acariciaba y le miraba, conocía y reconocía. Recordar las emociones que tuvo, también los miedos que tenía. Ahora abrimos los ojos lentamente y decimos que vamos a dedicar un tiempo para compartir sus recuerdos. Es importante que cada una pueda decir algo.



OBSERVANDO NUESTRA REALIDAD

Ahora pedimos que nos digan todo lo que piensen con relación al tema que vamos a tratar hoy, que se llama “Lactancia Materna”. ¿Por qué les parece importante hablar sobre ello? ¿Qué conocen? ¿Qué opinan? Escuchamos atentamente sus respuestas.

Repartimos las cartillas del Libro de la Familia para la Vida

Leemos el primer mensaje y reflexionamos sobre él. Damos énfasis y significado a la palabra “exclusiva”.

¿Qué observan en el primer dibujo?

¿Sabían que la primera leche que la bebé o el bebé succiona se llama calostro y le protege de enfermedades e infecciones? La madre debe dar de lactar en forma cómoda y tranquila. La madre establece un vínculo afectivo con el bebe que permanece por toda la vida. Dar de lactar ayuda a la madre para que su útero regrese al tamaño normal.

¿Qué observan el segundo dibujo?

¿Qué opinan?

Leemos el mensaje.

¿Qué observan en el tercer dibujo?

El uso de biberones provoca enfermedades en las niñas y niños ya que en ellos se paran moscas, se caen al suelo y es difícil lavarlos bien. Cuando por razones muy graves no es posible darles el seno, es mejor usar una taza bien lavada con agua hirviendo, para después preparar en ella la leche.

¿Qué observan en el cuarto dibujo?

Leemos y reflexionamos.

¿Qué canciones conocemos que las madres cantan cuando se les da el seno a niñas y niños?



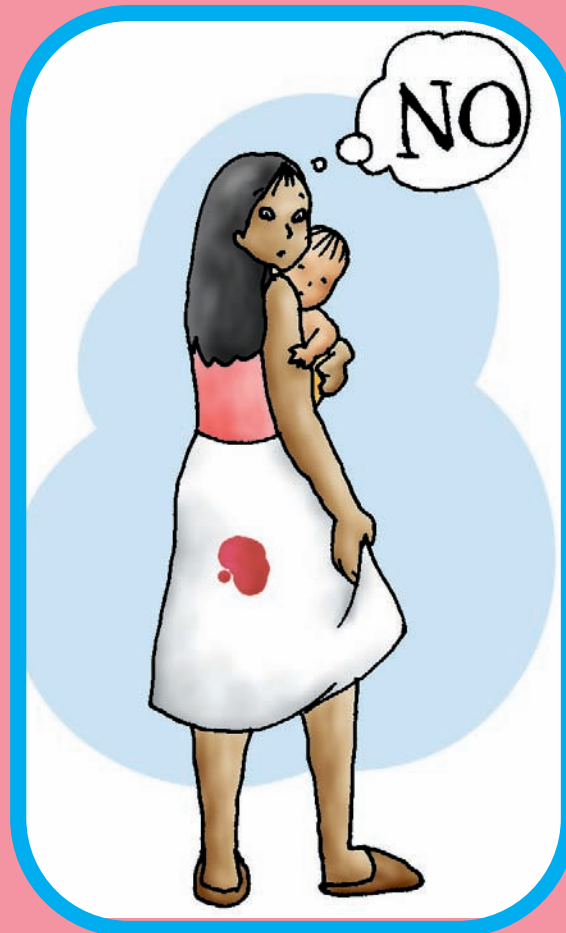
COMPROMISO

Cada madre debe señalar un compromiso que esté relacionado con el tema, dar ejemplos para ayudar a expresar sus compromisos: retirar en el Subcentro de Salud “Mi papilla” para niños y niñas desde los 6 meses de edad hasta los dos años, dar de lactar a sus niños, conversar con las vecinas sobre la importancia que tiene la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses, felicitar a una vecina que está dando de lactar, etc.

Aunque usted, su niña o niño estén enfermos, sígale dando el seno.



Desde el sexto mes hasta los dos años continúe dando primero el seno y luego otros alimentos que ayuden a crecer fuertes y sanos a las niñas y niños.



Darle de mamar a la niña o niño sirve también para que la madre no quede embarazada inmediatamente después del parto, siempre que...

- el niño o la niña se alimente sólo de leche materna día y noche,
- la madre no haya vuelto a menstruar,
- el niño o la niña sea menor de 6 meses.

Alimentación y Vida Sana

Tema N° 3

Una buena alimentación significa consumir alimentos espesos, en cantidad y frecuencia adecuadas, de calidad y bien combinados.



• Las niñas y niños, especialmente los menores de tres años necesitan alimentar su cuerpo y su cerebro. Durante esa edad el cerebro se desarrolla casi en su totalidad, se crean los hábitos alimentarios y hay mayor demanda de nutrientes, debido al crecimiento acelerado.

- Las niñas y niños pequeños necesitan comer al menos 5 veces al día alimentos espesos.



- Hasta los 6 meses, lactancia materna exclusiva.
- A partir de los 6 meses, seno más comida familiar hasta los 2 años.
 - A los 6 meses comenzar con 10 cucharaditas de comida, aumentar conforme el niño crece.
 - A los 12 meses, medio plato.
 - A los 2 años, la niña o niño come la mitad de lo que come el adulto.



- Las familias deben cultivar por lo menos una parte de sus alimentos: papaya, guineo, arazá, limón, naranja, tomate, pepino, pepinillo, col, lechuga, acelga, etc.

ALIMENTOS DAÑINOS:

- Sazonadores artificiales
- Azúcar blanca
- Conservas y enlatados
- Colas o gaseosas
- Embutidos
- Margarinas
- Comida chatarra: salchipapas, papicarne, etc.



"Alimentación y Vida Sana"



COMPROMISO.

¿Cuáles fueron las ideas más importantes del tema anterior?
¿Qué compromisos realizaron y cumplieron?



DINÁMICA VIVENCIAL

"Perejil comí, perejil cené, de tanto comer perejil, me emperejilé; y ahora ¿Cómo me desemperejilaré?"

Ahora recordemos ¿Cuál ha sido la comida más rica que hemos comido? Compartimos con nuestro compañero la experiencia.



OBSERVANDO NUESTRA REALIDAD

Preguntamos ¿Para qué comemos y nos alimentamos?

Anotamos las respuestas y después sintetizamos que la función de alimentarnos se resume en cuatro ideas:

- Para tener energía, vigor, para tener fuerzas para trabajar.
- Permiten el crecimiento, el desarrollo, la reparación del cuerpo, de los tejidos, la renovación

de las células tanto en las niñas y niños como en los adultos

c) Ayudan a prevenir las enfermedades, nos defienden de las infecciones

d) El comer proporciona placer, está relacionado al afecto, nos transporta siempre a la relación madre-hijo.

Oportunidad de intercambio, encuentro en la mesa, compartir, símbolo de unidad

Repartimos las cartillas del Libro de la Familia para la Vida

Se observan los dibujos y se leen los mensajes. Es muy importante que los mensajes alimenticios para niñas y niños pequeños queden entendidos. Niñas y niños hasta los 2 años de edad tienen derecho a recibir la papilla en el Subcentro de Salud para complementar su alimentación. Y la madre "Mi bebida desde el embarazo hasta que dé de lactar al bebé.

Estimular a que las familias cultiven una parte de sus alimentos.

Hacer conciencia de los alimentos dañinos a la salud:

Los saborizantes artificiales en base al Glucomato sódico (Identificarlos) son dañinos porque no dan sabor por sí mismos, sino que lo hacen al estimular o irritar las papilas gustativas de la lengua, así se acentúa el sabor de cualquier cosa. Es mejor usar productos naturales para dar gusto, y hacer más nutritivas las comidas tales como: ajo, comino, perejil, culantro, cebolla, orégano, cúrcuma y jengibre

Las colas son dañinas por su alto contenido de azúcar, gas carbónico y colorantes

Embutidos y conservas tienen gran cantidad de preservantes dañinos a la salud.

Es mejor consumir panela o azúcar morena que no han sufrido procesos industriales

La mantequilla elaborada a partir de la leche de vaca es más natural

Elabore sus propias mermeladas, es fácil y rápido: cocine por minutos frutas con un poco de azúcar

La comida elaborada con aceites recalentados y refritos son muy perjudiciales a la salud, elevan el colesterol y dañan el hígado

Analizamos la Pirámide Nutricional.

Un desayuno, almuerzo o merienda debe tener productos de toda la pirámide, y una forma práctica de comprobarlo es que el plato sea colorido: Blancos, verdes, rojos y amarillos.

Es muy importante darles a las niñas y niños verduras y frutas que contengan mucha vitamina A, que son de color anaranjado o verde oscuro. Pueden ser zanahorias, zapallo, papaya, durazno, mamey, mango, plátano, tamarindo, taxo, hojas de acelga, de nabos o espinacas, perejil, albahaca, culantro y vainitas.

Construyamos ejemplos de comidas nutritivas con los participantes de acuerdo a los productos y costumbres del medio:

Hígado encebollado

Tortilla de acelga con papas

Chochos con habas o mellocos

Mote con arvejas o fréjol

Arroz con menestras

Quinoa con legumbres o verduras

Yuca con zapallo y frijol

Chocho con tostado y tomate

Siempre acompañar el almuerzo con jugo de naranja, limón, o arazá ya que la vitamina C contenida en los cítricos, ayuda a fijar el hierro en el organismo.

Refrigerios para estudiantes:

Sería aconsejable elaborar con los participantes, una lista de posibles refrigerios de acuerdo a la región y a la experiencia. Ejemplo en la Sierra: pinol de soya, maní enconfitado, etc.

Comer limón con sal, ovos con sal, mangos con sal, etc, son tremendamente perjudiciales para la salud puesto que sobrepasa la ingesta recomendada de cloruro de sodio que el cuerpo necesita, daña los riñones, y en el caso del limón, debilita la dentina de los dientes.

También es muy importante considerar en las niñas y niños el gusto, sus estados de ánimo respetando los ritmos y necesidades de ellos. No hay que forzar a comer a las niñas y niños, peor castigarles para que coman, esto dentro de un contexto de orden y límites.

Consuma seis vasos de agua al día: quita la sed, protege, renueva y conecta tu cuerpo.

Consuma agua natural, hervida o purificada con el método SODIS (solo para comunidades donde el combustible es muy caro y escaso.

Método Sodis: Ponga agua, previamente reposada (para que las impurezas se vayan al fondo), en botellas de plástico transparente de 1 o 2 litros (de más capacidad el sol no penetra suficientemente), encima del techo de zinc por dos días al sol.



COMPROMISO

Cada participante expresa un compromiso concreto para mejorar la alimentación, la salud y felicidad de su familia, en especial de los más pequeños. Un compromiso podría ser también: llevar a pesar a las niñas y niños al Subcentro de Salud cada mes hasta los dos años, para ver cómo están subiendo de peso.

En la naturaleza observamos que los alimentos son variados en color, tamaño, textura y composición. Eso quiere decir que los alimentos tienen propiedades diferentes:

- Unos ayudan al crecimiento y reparación del cuerpo; otros protegen contra las enfermedades; otros dan energía.

Construyen, reparan y ayudan al crecimiento del organismo →

Protegen al cuerpo contra enfermedades →

Dan energía y vigor →



← Energía concentrada

Prepare siempre la comida con sal yodada.

El éxito de una alimentación balanceada es que cada una de las comidas combine proporcionalmente los cuatro niveles de alimentos que aparecen en la pirámide. Los platos que se sirven deben tener entonces colores variados. Por ejemplo: un plato de yuca (blanco) con brócoli (verde), con zanahoria (amarillo) y con menestra (café).

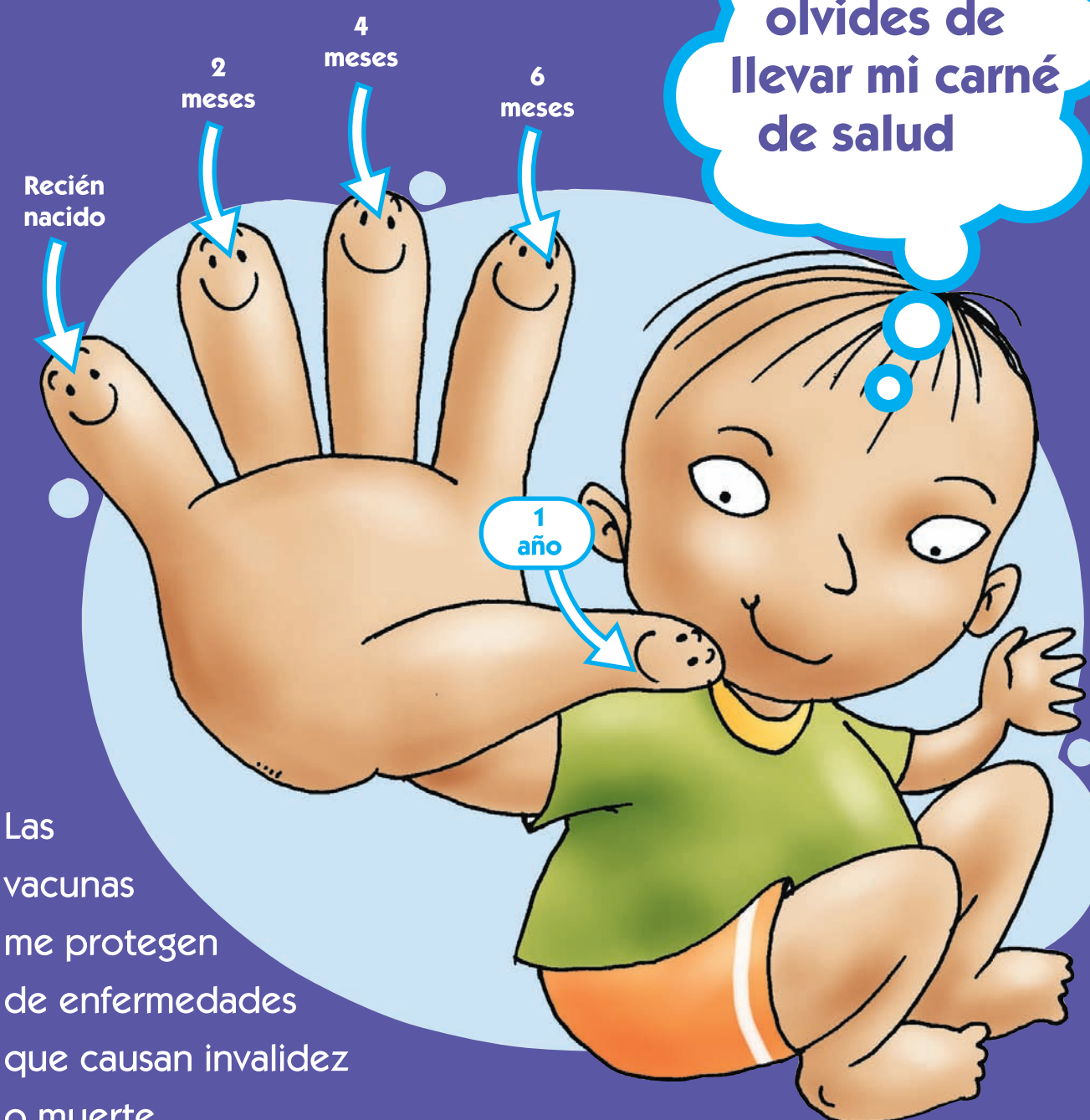
Consuma 3 frutas y 2 ensaladas de verduras al día. Tome 6 vasos de agua al día.

Las Vacunas

Tema N° 4

¡Ayúdame a crecer sano!
Ilévame a vacunar 5 veces
durante mi primer año de vida

No te olvides de llevar mi carné de salud



Las vacunas me protegen de enfermedades que causan invalidez o muerte.

¡Las vacunas son totalmente gratis!

* Textos tomados de "Para la Vida"



"Las Vacunas"



COMPROMISO.

Siempre se evalúan los compromisos adquiridos en el tema anterior. Se hace un resumen con las principales ideas y preguntas para ver cómo les ha ido.



DINÁMICA VIVENCIAL

Acordarse cuando estaba enfermo quién le atendió, cómo le trataban, cómo se sentía, qué era lo más importante que necesitaba.

Guión para títeres. Muñecos: Dos mamás.

Personajes: Dos madres que conversan.

Una madre cumplida que siempre ha llevado al niño a vacunar.

La otra que no porque cuando lo hizo al niño le dio fiebre y dijo que le hace daño. Se encuentran regresando del mercado.

- Comadre ¿cómo ha estado?
- Yo, bien, viniendo del Subcentro de Salud.
- ¿A qué se fue?
- A hacerle vacunar a mi hijo.
- Yo no. porque la vez que le llevé a vacunar le dio fiebre y le hizo daño.
- No pero comadre, la reacción de fiebre es normal, le da fiebre uno o dos días y después se cura para toda la vida.
- ¿Cuántos meses hace que no le vacuna?
- Hace un año.
- Ahora le va a tocar poner todas las inyecciones juntas.
- Ah! entonces mejor me voy a hablar con la doctora.



OBSERVANDO NUESTRA REALIDAD

Repartimos las cartillas del Libro de la Familia para la Vida

Observamos el dibujo del niño, hacer hincapié que es muy fácil acordarse la frecuencia de vacunación: recién nacido, 2, 4, 6 meses y al año. Cinco veces según lo indican los dedos de la niña o el niño. Analizamos los mensajes, comentamos y reflexionamos sobre estos mensajes:

Las vacunas protegen contra algunas enfermedades peligrosas, las cuales pueden causar desnutrición, incapacidad e incluso la muerte de la niña o niño

La niña y niño: debe estar completamente vacunado antes de cumplir el primer año de vida

Las vacunas son completamente gratis.

A una niña o niño enfermo se lo debe llevar a vacunar. La enfermera o el médico son las únicas personas que pueden decidir si la niña o niño debe o no recibir la vacuna.

El personal de salud debe tener un buen trato con niñas, niños, madres y padres

Todas las mujeres desde los 15 años hasta los 44 años de edad, especialmente las mujeres embarazadas, deben estar vacunadas contra el tétanos.

Todos los miembros de la comunidad, salvo las mujeres embarazadas y las niñas y niños menores de seis meses, deben recibir la vacuna contra la fiebre amarilla en la Amazonía y Costa.

Vamos a insistir a los padres y madres que deben tener paciencia y cariño a niñas y niños, especialmente después de vacunarlos puesto que sienten dolor, malestar, fiebre, hinchazón y decaimiento.



COMPROMISO

Cada madre y padre cuenta los compromisos que va a realizar con sus hijas o hijos vacunándoles.

Una niña o niño enfermo sí puede vacunarse sin riesgo alguno...



TODAS LAS MUJERES debemos vacunarnos contra el TETANOS, especialmente cuando estamos embarazadas

Toda mujer debe recibir dos dosis de vacuna antitetánica para que su hijo nazca protegido contra el tétanos.

En la Región Amazónica es importante vacunarse contra la fiebre amarilla a partir de un año de edad



La vacuna antitetánica debe aplicarse en cualquier mes del embarazo.



- Las vacunas pueden producir algunas molestias pasajeras como: fiebre, dolor, malestar, hinchazón, decaimiento.
- No masajee, ni friegue, ni ponga mentol en el sitio vacunado.
- Alivie dando una Bebetina, poniendo compresas de agua tibia y bañándole al niño o niña en agua tibia después de vacunarle; póngale atención, téngale paciencia y déle mucho cariño.

La Diarrea



La diarrea causa desnutrición, la desnutrición causa diarrea y juntas pueden causar la muerte. Mamacita, no dejes que llegue a este estado.

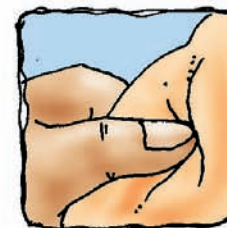
La diarrea hace que el cuerpo del niño o niña pierda muchos líquidos.

Esa pérdida es la deshidratación, que puede causar hasta la muerte.

Los niños y niñas deben beber líquidos en abundancia para evitar la deshidratación.



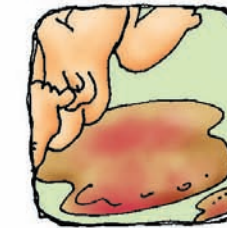
Alarma: ponga atención a estos signos



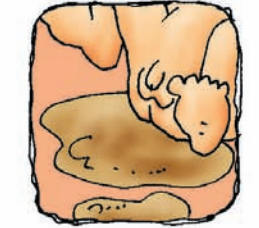
Pliegue cutáneo: Si apretamos la piel entre el ombligo y la costilla, la piel se demora en regresar.



Ojos hundidos



Caca con sangre

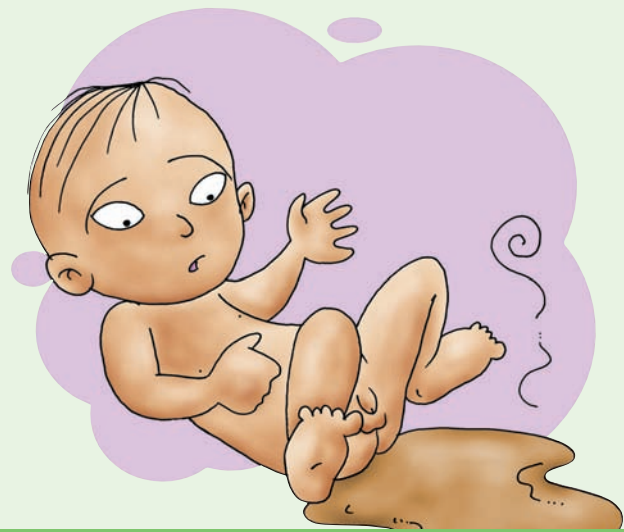


Diarrea prolongada (más de 10 días)

Si su niño o niña tiene uno de estos signos:

- Déle suero oral casero, y llévelo al médico urgentemente.

* Textos tomados de "Para la Vida"



“La Diarrea”



COMPROMISO

Siempre se evalúan los compromisos adquiridos en el tema anterior. Se hace un resumen con las principales ideas y se pregunta para ver como les ha ido



DINÁMICA VIVENCIAL

“Manteca de Iguana” Empezamos la dinámica sentados:

“Este piecito que no me da, manteca de iguana le voy a dar, para que se mueva de aquí para allá, de aquí para allá, de aquí para allá. Esta rodillita que no me da, manteca de iguana le voy a dar para que se mueva de aquí para allá, de aquí para allá, de aquí para allá”

Y así sucesivamente con todas las partes del cuerpo que se le ocurran, después se ponen de pie. (Sobre la marcha hay que ir evaluado como reaccionan para saber hasta donde prolongar la dinámica). Se pregunta ¿Cómo se sintieron? Se comparte. Se sugiere que con esta dinámica pueden jugar también con sus hijas o hijos, ya que aprenden a nombrar las partes del cuerpo, que también podrían hacerlo en el idioma materno, se relajan, se animan, se ejercitan, se ponen alegres.

Después se les invita a que recuerden una situación de estar enfermos cuando eran pequeños: ¿Qué tuvieron, cómo se sintieron y quién les atendió? ¿Qué aprendieron de ello?



OBSERVANDO NUESTRA REALIDAD

¿Por qué es importante hablar sobre este tema? Es una de las primeras causas de morbilidad y mortalidad infantil en Ecuador. Ocurre principalmente en los sectores con menos servicios, con menos ingresos y educación, así se refuerza el círculo de la pobreza.

¿Cuándo consideramos que una niña o niño está con diarrea?

¿Qué le puede pasar a una niña o niño que está con diarrea?

¿Por qué se produce la diarrea? Ejemplo: pisar caca de vaca y entrar a la casa. ¿Qué pasa? Lo mismo ocurre con las moscas que tienen seis patas con pelos (no dos), se paran en los excrementos de todo tipo y después en nuestra comida.

Ahora vamos a desarrollar un concepto muy importante que debe quedar meridianamente claro: La “deshidratación”, para ello vamos a utilizar dos fundas llenas con agua en las cuales dibujamos la cara de una niña o niño. A una de ellas (la de la cara triste) la huequeamos (debajo ponemos un recipiente) para que el agua se pierda poco a poco simulando lo que le pasa a una niña o niño cuando pierde líquidos y se deshidrata.

Preguntamos ¿Qué ven? ¿Qué pasa? Escuchamos a todos y finalmente comentamos, haciendo hincapié en los signos que presenta una niña o niño con deshidratación: Sin lágrimas, ojos hundidos, boca seca, lengua tipo lija, mollera hundida (si es menor de un año), piel del costado del ombligo se queda arrugada después de apretarla. Está decaído resaltamos que lo peligroso es la deshidratación. Comparamos con la otra funda que está llena de agua y comprobamos que al apretarla regresa rápidamente a su estado inicial. Así también lo podemos observar en la piel de nuestra mano.

Repartimos las cartillas del Libro de la Familia para la Vida

Leer conjuntamente con las madres y padres punto por punto la cartilla de Educación Familiar. Resolver las preguntas. Destacar las formas de prevención: Darle el seno más seguido si es pequeñito, vacunarles contra el sarampión.

Terminar enseñándoles a preparar el Suero Oral.



COMPROMISO

Cada persona señala un compromiso que va a realizar con respecto a lo aprendido. El compromiso debe ser concreto.

Tos y Catarro

Tema N° 6



- Si su niña o niño tiene diarrea...
- Y está tomando el seno, sígale dando.
- Y si ya come, siga alimentándolo. No le de chicha.
- No le de medicinas, ni colas, ni bebidas artificiales.
- Déle suero oral casero y colada de guayaba.
- Cuando se está recuperando de la diarrea, déle más frutas, verduras, especialmente zanahoria y una comida más de lo acostumbrado.



LA DIARREA PUEDE EVITARSE:

- Dándole el seno a niños y niñas.
- Lavándose las manos antes de comer y después de cacar.
- Usando y manteniendo limpias las letrinas.
- Tomando agua hervida.
- Lavando los alimentos y manteniéndolos tapados.
- Cortándose las uñas.



PREPARACION DEL SUERO ORAL CASERO:

1. Lávese las manos.
2. Hierva un litro de agua, deje enfriar.
3. Agregue 8 cucharaditas de azúcar al ras y 1 de sal al ras.
4. Agregue unas gotas de limón.
5. Cada día debe prepararse una porción nueva de suero oral casero. Bote lo que sobre al final del día.



Una niña o niño corren peligro cuando su respiración es mucho más rápida de lo normal. En este caso, hay que llevarlo lo más rápido posible a un Centro de Salud.



"Tos y Catarro"

COMPROMISO

La diarrea: ¿Cuáles son las principales ideas que quedaron?

Vamos a repasar algunas ideas por la importancia del tema diarrea:

La diarrea hace que el cuerpo de la niña o niño pierda muchos líquidos. Por ello, es necesario que cuando se está con diarrea se beba muchos líquidos.

Una niña o niño con diarrea necesita alimentarse.

Cuando una niña o niño está tomando seno y tiene diarrea, es muy importante que siga tomando el seno materno.

Cuando una niña o niño se está recuperando de la diarrea, necesita tomar una comida adicional diaria al menos durante dos semanas.

Cuando una diarrea dura más de dos semanas o la caca está con sangre: hay que llevarlo urgentemente al médico.

No debe darse medicamentos contra la diarrea o el vómito. Solo las sales de rehidratación oral, a menos que el médico lo recete.

La diarrea puede evitarse dándole el seno a niñas y niños, vacunándolos contra el sarampión, usando y manteniendo limpias las letrinas, tomando agua hervida, conservando limpios los alimentos y lavándose las manos antes de cada comida y después de ir al baño.



DINÁMICA VIVENCIAL

Recuerde la última vez que tuvo una buena gripe. ¿Qué síntomas tenía? ¿Cómo se sentía? ¿Qué necesita de los otros una persona enferma?



OBSERVANDO NUESTRA REALIDAD

Repartimos las cartillas del Libro de la Familia para la Vida

¿Por qué es importante hablar de este tema? Explique usted cual es la primera causa de enfermedad y muerte de niñas y niños menores de seis años en Ecuador.

Analizamos los signos de peligro que nos indican que debemos llevar de urgencia nuestro hijo o hija al médico:

Señales de peligro para llevar a niñas y niños inmediatamente al médico.

- 1.- Si la niña o niño respira demasiado rápido
- 2.- Si se le hunde la parte baja del pecho, entre las costillas inferiores
- 3.- Si no puede tragar los líquidos
- 4.- Si además tiene fiebre
- 5.- Si tiene tos con expectoración
- 6.- Si tiene ronquidos o silbidos del pecho

Analizamos que hacer en caso de estar nuestras hijas e hijos con gripe.

Preguntamos además qué hace cada mamá y papá.

Hay remedios caseros que se utilizan: borraja, miel de abeja o mentol en el pecho

Hay que insistir de NO dar remedios químicos de farmacia, a menos que el médico lo haya recetado.

Enfatizamos en la prevención:

Leche materna exclusiva hasta los 6 meses, después leche materna más alimentos en donde las frutas ricas en vitamina A y C estén presentes. La dosis completa de vacunas es fundamental en la protección.



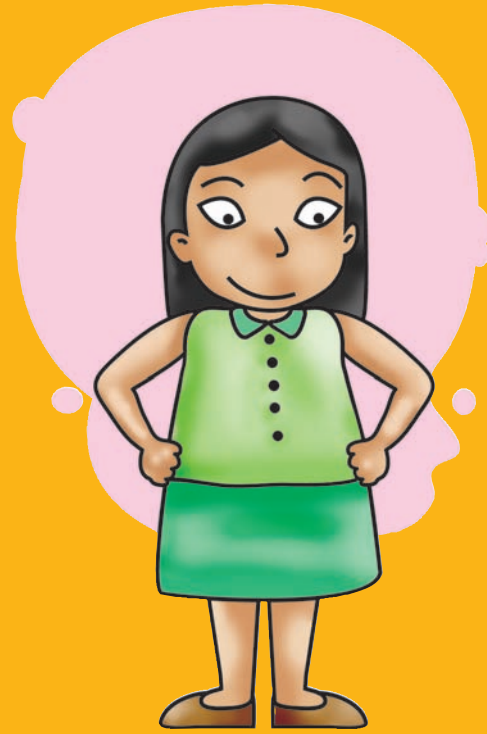
COMPROMISO

Expresar compromisos con nuestros hijos e hijas de acuerdo a lo que hemos conocido.

Higiene Personal, familiar y comunitaria

Tema Nº 7

Las familias pueden ayudar mucho a evitar que niñas y niños recién nacidos hasta 6 meses se enfermen de neumonía, dándoles leche materna y que tengan las vacunas día. Niñas y niños mayores de seis meses se protegen mejor con una buena alimentación acorde a la edad y vacunas correspondientes.



Cuando una niña o niño tienen tos o catarro, hay que ayudarles a comer y tomar bastantes líquidos durante todo el día.

Una niña o niño que tienen tos o catarro debe mantenerse abrigado pero sin que sienta calor, y debe respirar aire puro y libre de humos.



LA SALUD EN SUS MANOS



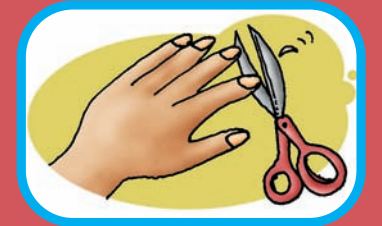
Las enfermedades se pueden evitar:

- Tomando agua hervida, lavándose las manos con agua y jabón al levantarse, antes de comer, antes de preparar alimentos y después de ir al baño.

RECUERDE QUE EL ASEO PERSONAL EVITA ENFERMEDADES Y DESTACA SU IMAGEN.



- Báñese todos los días con agua y jabón.
- Corte sus uñas y manténgalas limpias.
- Cepílese los dientes después de comer y antes de acostarse.
- Mantenga su pelo limpio y bien peinado.
- Use zapatos para prevenir lombrices y tétanos.



• Hierva el agua, por lo menos 5 minutos, es importante para evitar la diarrea.



• Esta agua segura es necesario que la tome toda la familia, especialmente niñas y niños porque tienen menos defensas.



* Textos tomados de "Para la Vida"



“Higiene personal, familiar y comunitaria”



COMPROMISO.

¿Cuáles fueron nuestros compromisos en el tema “Tos y Catarro”?



DINÁMICA VIVENCIAL

“Cabeza, hombros, piernas, piernas, pies

Ojos, orejas, oídos y nariz... hace aaaachís”

(Se repite algunas veces indicando las partes del cuerpo, también indicando lo que no corresponde para hacer equivocarse a los participantes lo que causa hilaridad y requiere más concentración)

Cerrar los ojos un momento y acordarnos cuando hemos ido a un lugar donde hay mucha basura y suciedad ¿Cómo nos sentimos?



OBSERVANDO NUESTRA REALIDAD

Preguntar: ¿Por qué creen que es importante hablar de la Higiene?

El facilitador debe estimular a que todas las personas den su opinión, es importante, desde ahí construir el conocimiento que después será reforzado en la cartilla.

Repartimos las cartillas del Libro de la Familia para la Vida

Les invitamos a leer cada uno de los mensajes e interpretar los dibujos. Se despejan dudas o se amplía información tratando más bien que pocas ideas o el mensaje principal quede muy claro:

- La salud está en sus manos
- La salud empieza por el aseo de las manos
- La higiene personal y con los alimentos es muy importante para prevenir enfermedades

Insistir que hay que cuidar mucho la higiene bucal. El descuido con el aseo de la dentadura produce en niñas y niños enfermedades, baja de autoestima y mucho dolor. En los padres preocupación y gastos.

Reforzar el término “agua segura” y además que niñas y niños dispongan de un jarro con vaso convenientemente tapado, para tomarla cuando ellos tengan sed.

Cuidar el entorno, la casa, la calle, la escuela, el barrio, nos permite cultivar valores de buena convivencia y responsabilidad comunitaria.

La vida cotidiana en los diferentes entornos, es centro del aprendizaje permanente que fomenta en niñas y niños la práctica de valores que se aprenden desde muy temprana edad del ejemplo de los adultos.



COMPROMISO

Cada persona debe señalar un compromiso muy concreto en relación al tema. Decir por ejemplo “voy a mejorar”, no sirve de nada si no dice en qué y en qué forma y cuando.

Más adecuado es decir: “voy a comprar una tela para cubrir los alimentos, un corta uñas para mantener las uñas cortas de mi familia, voy a hervir el agua y enseñarles a mis hijas e hijos a consumir de ella”, “voy a ponerme de acuerdo con los vecinos para mantener limpio nuestro entorno”, etc. Se indica que en la próxima sesión se van a revisar los compromisos. Se agradece la participación de cada uno.

Paludismo y Dengue

Tema N° 8



- La salud se cuida mejor:
- Lavando bien los alimentos crudos con agua limpia.
 - Comer enseguida los alimentos cocinados.



- Los alimentos deben guardarse en recipientes limpios y tapados.
- Las frutas y verduras deben cubrirse para evitar el contacto con los insectos.



- Saque al sol la ropa, cobijas, esteras y así evita sarna, piojos, polillas, pulgas.
- Permita que entre el sol a su casa.

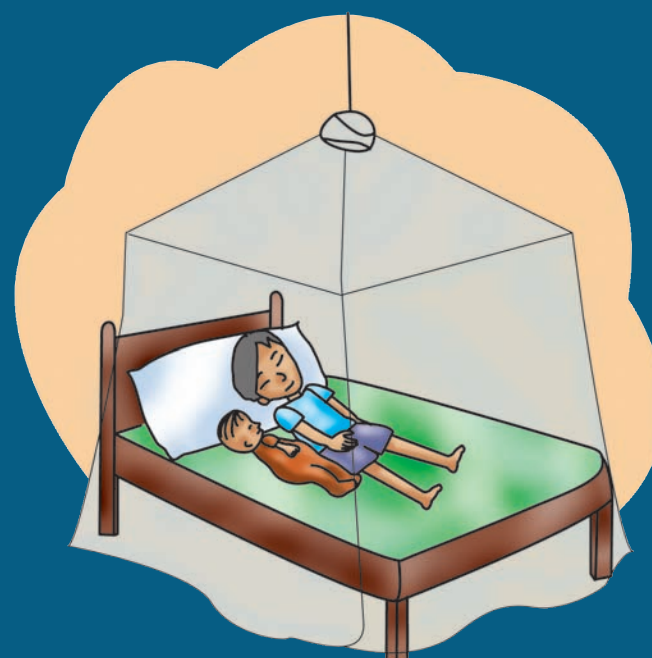


- En casa, la basura debe ser puesta en un basurero con tapa.
- Separe tarros, vidrios y plásticos y entérrelos en un hueco aparte.
- La basura que se pudre, entérrela en el huerto.



- Lávese las manos después de defecar.
- Lávese las manos después de cambiar los pañales al guagua.
- Mantenga siempre limpia la letrina.

Paludismo y Dengue son enfermedades diferentes, sin embargo, las medidas de prevención son parecidas e importantes de realizar, puesto que ambas afectan gravemente la salud de las personas, especialmente de niñas y niños que son más vulnerables.



A las niñas y niños pequeños, y adultos en general, se los debe proteger de las picaduras de los zancudos o mosquitos durante el día y la noche. Los mosquitos del Dengue se esconden en sitios oscuros: debajo de las camas, en la ropa, dormitorios, baños, cocina, mobiliarios, ropero, cortinas y en la vegetación del jardín. **ELIMÍNELOS.**

Las comunidades deben organizarse para destruir las larvas de los zancudos o mosquitos que se crían en los lugares donde se acumula el agua: charcos, cochas, llantas, recipientes viejos, latas. Como también del mosquito del Dengue que se reproduce en agua limpia: en la parte interna superior de los tanques para recolectar agua limpia, aljibes, lavaderos o en las botellas, tarros, juguetes donde se acumula el agua de lluvia. Se recomienda cepillar los tanques en que se almacena agua limpia para eliminar los huevos.





“Paludismo y Dengue”



COMPROMISO

Revisamos los compromisos del tema anterior.
Felicitemos los avances.



DINÁMICA VIVENCIAL

Pararse con los pies bien asentados, paralelos a los hombros, cruzar una pierna por delante de la otra y agacharse con los brazos estirados hacia el suelo. Cambio a la otra pierna y hacer lo mismo.

Cruzar el brazo izquierdo al hombro derecho, con el otro brazo hacer palanca y presión hacia el cuerpo a la altura del codo del brazo izquierdo. Cambio de brazo, estirar los brazos en forma alternativa hacia el cielo como alcanzando algo.

Con la cabeza agachada, poner las manos en la nuca y hacer presión a la cabeza hacia el suelo en forma suave.

Terminar haciendo masajes en la parte posterior al cuello, en las cervicales.

¿Cómo nos sentimos?



OBSERVANDO NUESTRA REALIDAD

Repartimos las cartillas del Libro de la Familia para la Vida

Preguntamos ¿Por qué será importante hablar del Paludismo y Dengue. ¿Conocen ustedes personas que tienen o tuvieron esa enfermedad? ¿Sabe usted el sufrimiento que estas enfermedades causan a los pacientes? ¿Cuáles han sido las consecuencias posteriores para su salud?

Observamos el primer dibujo y recalcamos la importancia del uso del toldo en la noche.

Segundo dibujo. La única forma de eliminar el Dengue y Paludismo es con las acciones de prevención que desarrolle principalmente la comunidad organizada además con el apoyo del programa de malaria.

Los mosquitos del dengue ponen sus huevos en la parte superior de los tanques destinados a recolectar agua limpia. Los huevos aparecen pegados como puntos negros pequeños y se reproducen cuando sube el nivel de agua o se cambia el agua.

Un mosquito pasa de huevo a adulto que pica, en 20 días. Este ciclo tan rápido no es posible controlarlo solo con fumigaciones.

Tercer dibujo. Enfatizar que el diagnóstico y la medicación adecuada es muy importante en esta enfermedad puesto que por ejemplo en el caso del dengue una aspirina puede agravarla ya que predispone a la hemorragia.

Cuarto dibujo y quinto dibujo escucharles sus opiniones. Indicarles que para una niña o niño es muy importante la atención de los adultos cuando están enfermos, no solo por la enfermedad misma, sino por la experiencia de relación que queda grabada en ellos; es como comprobar cuanto le quieren y no tener la sensación de abandono y desprotección.

Reflexionar sobre el último mensaje. El dengue hemorrágico puede causar la muerte. Y las personas a las que les dá muchas veces el dengue, son más propensas a contraer el dengue hemorrágico.



COMPROMISO

Las y los participantes establecen compromisos empezando por acciones de prevención desde la familia al barrio.

Desarrollo Infantil: Juego, cariño y afecto

Tema Nº 9

En las comunidades donde existen el paludismo o dengue, las personas que presentan fiebre alta, escalofríos, dolor fuerte de: huesos, cabeza, músculos, ojos, pérdida de apetito, deben ir urgentemente al médico. **NO** se automedique.



Una niña o niño que tenga fiebre debe mantenerse fresco. Para ello, aplicarle compresas tibias o frías si la temperatura aumenta y darle de beber abundantes líquidos.

Una niña o niño que se está recuperando del paludismo o dengue, debe tomar bastantes líquidos y alimentos.



En la forma más grave el dengue hemorrágico puede causa la muerte.



- Los niños y niñas inician su aprendizaje desde que nacen. Su cerebro se desarrolla tan rápidamente que a los dos años está casi maduro. A más de alimentarlos bien desde pequeños, hay que darles atención, cariño y mucho amor.

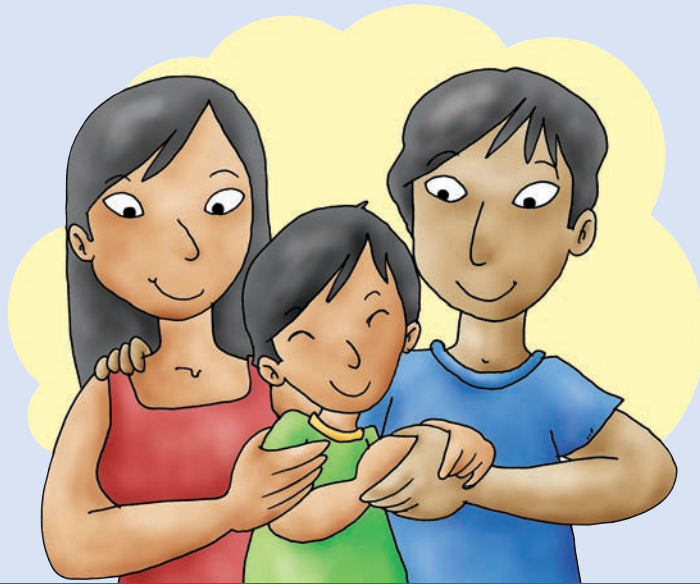


- Jugar es la actividad más importante para las niñas y niños. Su cuerpo se fortalece y su mente se despierta. Los padres deben estimular el juego en sus hijos y jugar con ellos.



- Las niñas y niños aprenden a comportarse imitando lo que hacen las personas que están a su alrededor.

Para que un niño o niña se desarrolle bien necesita de muchas cosas: amor, comprensión, respeto, alimento, cuidar su salud, juego, darle seguridad, escucharle, educarle...



“Desarrollo Infantil: Juego, cariño y afecto”



COMPROMISO.

Revisamos el cumplimiento de compromisos del tema anterior.



DINÁMICA VIVENCIAL

Les invitamos a madres y padres a sentarse cómodos y a realizar un masaje en el cuero cabelludo con las yemas de los dedos. Encontrar los puntos de dolor y tensión, tratar de disolverlos haciendo círculos con los dedos.

Ahora vamos a sentarnos bien cómodos, respiramos profundo varias veces, cerramos los ojos, vamos a recordar cuando éramos bien chiquitos, lo más chiquitos posible: seis años, ocho años o diez. Vamos a recordar el sitio o lugar donde vivíamos (esperar unos segundos) y ahora vamos a recordar a nuestros amiguitos y el juego favorito que compartíamos con ellos. Imaginemos como si fuera ahora. Respiren, traten de recordar (dejar más tiempo y hacer silencio).

¿Cómo se sintieron?

¿Qué sentimientos tuvieron? Especificarlos. (Hacer énfasis aquí)

¿Qué juego recordaron?

Ahora vamos a jugar a uno de ellos (Los que permita el espacio, unos 5 minutos)

(Anímeles a jugar, aunque al principio tengan recelo, lo van a disfrutar). (Usted también

vea sus caras, sus expresiones, cómo salen las emociones, cómo se vuelven como niñas y niños y disfruten el momento).

Y ahora ¿Cómo se sienten? Que expresen sentimientos.

¿Creen que es importante para el niño y niña jugar?

¿Por qué? Se debe escuchar las razones.

¿Para qué les sirve el juego?

¿Qué aprenden? (Hay que sacarle el jugo a la situación ya que los papás creen que una niña o niño cuando juega es ocioso o pierde el tiempo. Es necesario cambiar la opinión y actitud, desde su propia experiencia)

Elegimos uno de los juegos experimentados y les preguntamos ¿Para qué le sirve jugar a ese juego a la niña o niño? ¿Qué aprende jugando ese juego? De ser posible vamos a escribir las respuestas. Después preguntamos: eso que ustedes dijeron que aprenden ¿Es importante para el desarrollo o la vida de la niña o niño? Como guía, los facilitadores tienen que saber que en todo juego una niña o niño aprende cosas importantes como: compartir con los demás, lo que llamamos socialización; aprende a crear y respetar reglas; a perder y ganar; a expresar emociones y sentimientos; a estar activos; a ejercitar su musculatura y ejercitar su cuerpo en general que ayuda a su desarrollo físico; desarrolla su lenguaje y comunicación; expresión corporal, agilidad mental y física; coordinaciones de todo tipo: ojo-mano, kinestésicas, motoras gruesas y finas; creatividad; imaginación; a estar alegre.



OBSERVANDO NUESTRA REALIDAD

Repartimos las cartillas del Libro de la Familia para la Vida. Miramos los dibujos y leemos los mensajes.



COMPROMISO

Madres y padres deberían comprometerse a jugar con sus hijas e hijos, a compartir con ellos momentos de esparcimiento y a facilitarles medios para el juego, algunos muy simples y baratos como pelotas y cuerdas de saltar, bolillos, etc., de acuerdo a la edad. Compartir con ellas y ellos, y enseñarles juegos tradicionales.

Ejemplos de compromisos:

- Me comprometo a abrazar, apachurrar a mi hija o hijo y decirle que la quiero
- Voy a acompañar a mi hija o hijo a jugar con sus juguetes
- Voy a conseguir un cajón de cartón para poner ahí sus juguetes
- Una vez por semana le voy a contar un cuento a mis hijas o hijos, y si no sé ninguno, voy a inventarlo, que puede ser alguna historia de cuando yo era pequeña
- Voy a comprar una pelota y pedir al papá que salgamos a jugar con los pequeños
- Voy a cantarles una canción de cuna. Si no sé, voy a preguntar a mi vecina.
- Con mi pareja vamos a contarles a las hijas o hijos por qué pusimos a cada uno el nombre que lleva.
- Voy a tener en cuenta la fecha de su cumpleaños y vamos a celebrarle su nacimiento cantándole “Cumpleaños feliz” y apagando una velita.
- Voy a proporcionarles papeles y lápices para que raye, pinte o garabatee.
- Si es posible voy a comprarle un cuento o conseguir revistas viejas para que mire.
- Cuando tenga la primera oportunidad voy a tocar su cabeza o espaldita como señal de cariño.
- Voy a felicitar sus progresos y decirle que estoy feliz de que se está haciendo grande.
- Voy a conseguir envases de botellas de plástico desechables, grandes y pequeñas, pongo adentro un poco de maíces, arroz para que suene como chinesco, y tapo bien fuerte para que no se abra. Mantengo limpio el envase, pues lo más normal es que mi bebé se lo eche a la boca.

Guía del Desarrollo Infantil

Tema N° 10



- Los niños y niñas se asustan y lloran con facilidad, sus emociones y sentimientos deben ser aceptados con paciencia, comprensión y cariño. Solo de esta manera el niño crecerá seguro y contento.

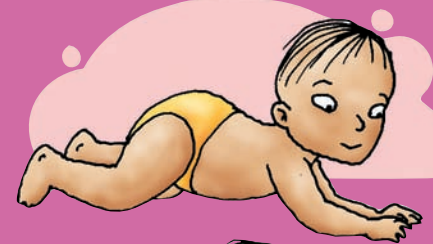
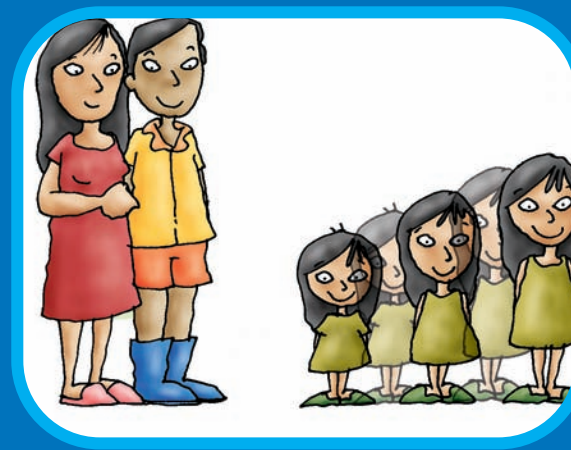
- Castigar a la niña o niño gritándole, pegándole, burlándose de él o evitando que juegue, lastima sus sentimientos e impide que crezca sano y alegre.



- La familia puede ayudar mucho a los niños y niñas a crear las bases del aprendizaje, para que ellos se desenvuelvan mejor cuando entren a la escuela.



- La mamá y el papá deben conocer sobre los cambios que los niños y niñas van teniendo a medida que crecen. De esta manera pueden favorecer mejor su desarrollo.



0-3 meses

- Responde a estímulos visuales y auditivos
- Emite sonidos guturales
- Sonríe
- Boca abajo levanta la cabeza, apoyándose en sus brazos



4-6 meses

- Coge juguetes fácilmente
- Juega con sus manos y pies
- Reconoce a sus padres
- Vuelve la cabeza a quien le habla
- Se sienta con apoyo



7-9 meses

- Pasa un objeto de una mano a otra
- Se arrastra hacia delante y hacia atrás
- Gatea hacia delante apoyándose en manos y pies
- Encuentra objetos escondidos debajo de un pañuelo
- Se sienta solo, sola



10-12 meses

- Imita actividades que causan risa
- Comienza a meter y sacar objetos
- Come solo alimentos que puede coger con sus dedos (pan, manzana, papaya ...)
- Camina con apoyo
- Da pinitos, pasitos
- Dice mamá, papá, teta



18 meses

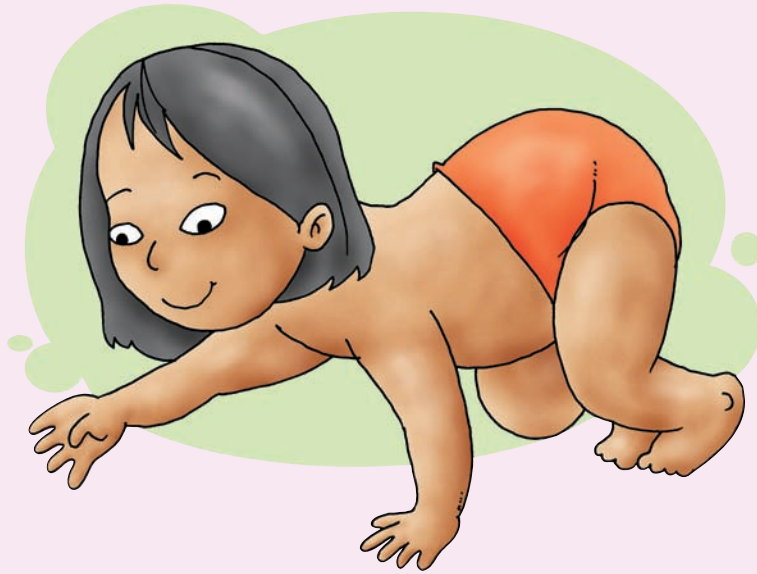
- Sube gradas apoyándose
- Come con cuchara
- Pide ayuda para orinar
- Empuja una pelota con el pie
- Hace garabatos en papel



15 meses

- Camina solo
- Sube escaleras "gateando"
- Sostiene un vaso y bebe de él
- Señala con el dedo lo que desea
- Mete objetos en un frasco
- Construye torres de 3 cubos
- Señala partes de su cuerpo (cabeza, manos, nariz ...)

Cada niño tiene ritmos diferentes de crecimiento. Pero si observa que su hijo o hija tiene diferencias marcadas en relación a esta guía, consulte al médico en el Sub Centro de Salud.



“Guía del Desarrollo Infantil”



COMPROMISO.

- ¿Se acuerdan cuál fue el tema anterior? Juegos, Cariño y Afecto.
- ¿Cuáles son las ideas más importantes?
- ¿Qué actividades pudieron realizar con sus hijos? ¿Cómo les fue?
- ¿Qué participación tuvo el papá?



DINÁMICA VIVENCIAL

Ejercicio de respiración: Nos sentamos cómodamente, ponemos las dos manos descansando sobre nuestro estómago, respiramos profundamente y sostenemos la respiración por tres segundos, luego botamos el aire lentamente. Lo hacemos por 10 veces.

Seguidamente ponemos un cuaderno o una hoja en la cabeza y empezamos a caminar libremente, mirando al frente, al horizonte, relajados los hombros, respirando profundo, sin hablar, experimentando cómo se sienten, tomando conciencia de cómo camina, cómo está su respiración, dónde está su equilibrio. Ahora encuentre su mirada con las otras personas que se topen en el camino. ¿Cómo me sentí y qué aprendí de esta experiencia?.



OBSERVANDO NUESTRA REALIDAD

Las madres y los padres reciben la cartilla del Libro de la Familia para la Vida y van a ir analizando los progresos de las niñas y niños de acuerdo a sus edades.

Después se dividen en grupos de acuerdo a la edad de las hijas o hijos que tienen, y van a comparar si sus hijos realizan las actividades que están señaladas en la cartilla. La guía es una referencia ya que niñas y niños pueden adquirir un poco antes o después de la edad señalada, las destrezas. Sin embargo, si hay diferencias, es bueno consultar con el pediatra o psicólogo.



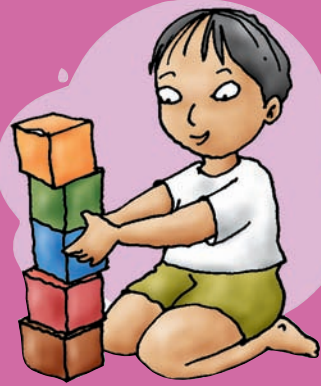
COMPROMISO

Las madres y padres se comprometen a retomar las actividades sugeridas en el taller anterior con sus hijas e hijos.

El SIDA y la infección por el VIH

Tema N° 11

2 años



- Pronuncia su nombre
- Dice frases con dos palabras
- Ayuda a guardar sus objetos
- Imita trazos sin dirección
- Sube y baja gradas sin ayuda
- Construye torres de 5 cubos

2 1/2 años



- Dice oraciones cortas
- No se orina en la cama por la noche
- Ayuda a vestirse
- Construye torres con más de 6 cubos
- Intenta sostenerse sobre un pie
- Transporta un vaso de agua sin derramar
- Reconoce parte de su cuerpo (codo, rodilla ...)

3 años



- Usa verbos para expresarse
- Arma un rompecabezas de dos piezas
- Construye un puente con 5 cubos
- Copia un círculo
- Salta con los pies juntos
- Inicia juegos compartidos
- Controla esfínteres
- Cumple una orden

4 años



- Copia un cuadrado
- Salta alternando los pies
- Es sociable con sus compañeros de juego
- Cumple dos o más órdenes seguidas

5 años



- Copia un triángulo
- Camina hacia atrás en puntillas y talones
- Ata los cordones de sus zapatos
- Abrocha su ropa

6 años



- Copia su nombre
- Inicia la lectura y escritura
- Tiene gran movilidad
- Cambia de juegos con frecuencia
- Prefiere jugar en el jardín y con arena
- Tiene sentido de orientación (derecha, izquierda)

7 años



- Período de calma en sus movimientos
- Se torna introvertido, soñador
- Es muy sensible
- Controla mejor el movimiento de sus manos
- Le gusta dibujar
- Lee y escribe

El SIDA es un conjunto de manifestaciones causadas por el virus de inmunodeficiencia humana VIH que destruye el sistema de defensa del organismo.



El virus que causa el SIDA se transmite a través de: contacto sexual, transfusiones de sangre infectada, punciones o a través de madre a niña o niño.

Si estas embarazada hazte la prueba del VIH/SIDA.

Es la primera prueba de tu amor. Para que NO nazcan más niñas ni niños infectados con el virus.

La mejor forma de prevenir la transmisión del VIH-SIDA es mediante una vida sexual protegida y segura.





“El SIDA y la infección por elVIH”



COMPROMISO

Evaluamos los compromisos relacionados con el tema anterior.
Apoyamos los progresos.



DINÁMICA VIVENCIAL

Dividimos el grupo de manera que queden grupos de 6 personas aproximadamente. Voluntariamente, una de ellas pasa al centro del círculo, se pone en posición firme con el cuerpo rígido, y se deja caer. Las demás personas, con mucha responsabilidad, la toman y no permiten que se caiga. Pedimos que compartan ¿Cómo se sienten? Insista en que compartan los sentimientos, no lo que piensan, que es distinto.

En forma alternativa o complementaria puede usar esta otra dinámica:

Diga al grupo que vamos a tratar temas que se relacionan con la Confianza mutua y la Confidencialidad. Forme grupos de 4 personas, y pídale que hablen de una situación en que imaginen tener un problema grave de salud que los hace sentirse avergonzados, y que quieren compartir con un amigo, amiga o trabajador de salud. ¿Qué cualidades esperarían de la persona con quien van a compartir? Otra vez volvemos al grupo mayor y compartimos las cualidades expresadas sin mencionar nombres ni referencias de personas. ¿Cómo nos sentimos?

Vamos a enfatizar la importancia de la Confianza mutua y la Confidencialidad para poder compartir y aprender de nuestras experiencias. Sin embargo, cada uno es responsable de lo que comparte.



OBSERVANDO NUESTRA REALIDAD

Repartimos las cartillas del Libro de la Familia para la Vida.

Se leen de uno en uno los mensajes, haciendo hincapié en la prevención.
Como información adicional, sin alarmar, es bueno recomendar que:

Para evitar riesgos de adquirir el VIH/SIDA:
Evitar cualquier procedimiento de perforación cutánea
Recibir inyecciones con agujas desechables
Tratamiento médicos y dentales con equipos esterilizados
No compartir cepillos de dientes, ni máquinas de afeitar o instrumentos punzantes
Cerciorarse de que el peluquero usa hojas de afeitar desechables o navaja esterilizada.

A los y las facilitadoras se les recomienda profundizar sus conocimientos sobre este tema consultando en “Los manuales de Prevención de la transmisión Perinatal del VIH” aprobado por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Lo pueden conseguir en las direcciones provinciales de salud.

Como datos últimos se puede mencionar que:

Hasta septiembre del 2006 se encuentran registrados y acumulados en el país 9.150 casos de VIH/SIDA. Es necesario anotar que el sub registro (o sea los casos no detectados) es indeterminado.

En el año 2006 se registraron 1.279 nuevos casos de VIH/SIDA. Encontrándose con mayor prevalencia entre las edades de 20 y 40 años de edad.

Hasta el año 2005, la proporción de VIH/SIDA era: 67,3% hombres y 32,8% mujeres.

Desde febrero 2005 a septiembre 2006 se encontraron 445 madres embarazadas VIH positivas y que gracias a esta constatación (que ignoraban antes del examen) sus hijos e hijas pueden nacer sanos. El 80% reciben tratamiento profiláctico.

Ecuador cuenta con una política nacional por parte del Estado para el tratamiento universal y gratuito.

COMPROMISO

Cada persona expresa un compromiso de acuerdo a lo tratado. Dentro de sus compromisos, debe tratarse necesariamente, el tema de la conversación con hijas e hijos adolescentes.



Es fundamental quitar el tinte de estigmatización y discriminación de las personas que se encuentran con el virus ya que lesiona sus derechos humanos. Es un trabajo de concientización a toda la comunidad y a los afectados que conozcan el soporte jurídico de sus derechos.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Sugerimos a los y las facilitadoras del programa tomarse un tiempo adecuado de al menos una media hora para evaluar el programa anotando las opiniones de las personas participantes en un papelote. Asegurarse que todos tengan la oportunidad de opinar, escucharles con atención. Con seguridad los y las participantes después de un proceso de 11 jornadas, van a expresar experiencias muy enriquecedoras, por ello les sugerimos hacer algunas de las siguientes preguntas. Cuidado amigos facilitadores que vaya a parecer esto un examen. Es una experiencia más de aprendizaje que llevará mucho reconocimiento a ustedes y a cada uno de los participantes. Cada cual hizo lo suyo, de la mejor forma y muy valioso. Así construimos Patria en cada detalle, en cada rincón, en cada sueño, en cada alma.

Madres y padres opinan sobre las cosas que han aprendido en el transcurso de las sesiones.

Padres y madres expresan:

Lo que han aprendido.

La experiencia que este proceso ha significado.

Las cosas que han descubierto.

Cómo han crecido como personas.

Los beneficios que ha significado para su familia y sus hijas e hijos.

Lo que ha sido posible mejorar en su familia.

Lo que aún no se ha podido mejorar y cuáles han sido las dificultades.

Los temas que las madres y padres quisieran tratar en otras jornadas.

Sugerencias de material, horarios, organización, material de apoyo, etc.

Agradecemos su participación.



Las mujeres en edad fértil que tienen en su sangre el virus del VIH, deben mantener control médico permanente para prevenir la transmisión de madre a niña o niño.



Es deber de los padres informar a sus hijas e hijos sobre las formas de transmisión de VIH SIDA y cómo protegerse de esta enfermedad.

Las personas VIH positivas transmiten, en las situaciones de riesgo ya descritas, la enfermedad durante toda la vida, aunque parezcan sanos y se sientan bien.

Libro de la Familia para la Vida

ministerio de
educación
ECUADOR