

**30 de abril**

# Día del niño y la niña



**GOBIERNO DEL  
ESTADO DE PUEBLA**

**Secretaría  
de Salud**

## **CONTENIDO**

- I. Introducción**
- II. Menores de 1 año**
- III. Desarrollo infantil temprano**
- IV. Nutrición**
- V. Cáncer en la infancia**
- VI. Infancias y el lavado de manos**
- VII. Enfermedades diarreicas**
- VIII. Infecciones Respiratorias Agudas**
- IX. Prevención de accidentes en el hogar en las niñas y niños menores de 10 años**
- X. Promoción a la salud: ¿Cómo conmemorar el día de la y el niño en tu Centro de Salud?**

## I.- Introducción

En México, el Programa de Atención a la Salud de la Infancia y Adolescencia de la Secretaría de Salud, tiene como propósito general la prevención y el control de los padecimientos más frecuentes en la infancia después de la etapa neonatal, y como estrategia general, **la atención integrada del menor de 5 años** en los servicios de salud del primer nivel y en sus hospitales de referencia.



## II. Menores de 1 año

### **¿Cuál es la posición correcta para acostar a tu bebé?**

La posición adecuada para dormirlo es "boca arriba", disminuye el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, conocido como "muerte de cuna"; además, asegúrate de que la superficie del colchón sea firme, evita juguetes o almohadas dentro de la cuna y abrigarlo en exceso.

### **Si tu bebé nació prematuro, ¿su crecimiento y desarrollo se vigila igual que los bebés que nacieron en tiempo normal de embarazo?**

Un bebé prematuro es aquel que nació antes de cumplir 37 semanas de edad gestacional. Estos bebés, al ser inmaduros, presentan diferentes patologías propias de su grupo etario, requieren intervenciones intensivas y posteriormente un seguimiento especial. En su primer control posterior al alta hospitalaria, el médico deberá establecer la frecuencia de los controles subsecuentes; la vigilancia de su crecimiento y desarrollo se realiza basado en su edad corregida, calculando el número de semanas que le faltaron para cumplir 40 semanas y restándolas a la edad cronológica.

## III. Desarrollo infantil temprano

**¿Por qué tienes que llevar a tu hija(o) al Centro de Salud, a que le realicen una evaluación de desarrollo, si se encuentra sano?**

Para la detección de problemas del neurodesarrollo en niños de 1 mes hasta 5 años 11 meses 29 días. La evaluación periódica y sistemática del desarrollo infantil te permite vigilar y actuar a tiempo en el desarrollo de tu hija(o) y posibilita una estimulación o intervención temprana, oportuna e integral.

**¿Qué son los periodos sensibles?**

Son ventanas de oportunidad, en donde el cerebro de tu hija(o) se encuentra altamente receptivo a los estímulos ambientales, siendo un momento privilegiado para el aprendizaje y desarrollo. Las edades correspondientes son : **1 mes, 6 meses , 18 meses, 30 meses, 42 meses y de 60 a 71 meses.**

**¿Tienes que acudir a los talleres de estimulación temprana en tu Centro de Salud si tu hija(o) se encuentra sana(o)?**

Sí, ahí te ayudarán a que construyas las bases que permitirán que tu hija(o) logre cada reto que se le presente, según su edad y habilidades, alcanzando el máximo potencial de desarrollo.



## IV.- Nutrición

**¿Qué alimentos puedes darle a tu hija(o)  
para prevenir las infecciones respiratorias?**

Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y continuar mínimo hasta los dos años incluyendo alimentos ricos en vitamina C como: brócoli, guayaba, papaya, mango, piña, esperar hasta el año de vida para incluir cítricos como mandarina y naranja.

**¿Qué alimentos puedes darle a tu hija(o) con desnutrición?**

Alimentos prioritarios ricos en proteínas como pollo, huevo, carne de res, pescado, leguminosas como frijoles, habas, garbanzos, lentejas, grasas como aceite de oliva, de palma, aguacate, frutas y verduras en forma de cremas o purés.

**¿Qué alimentos son recomendables para el almuerzo de tu hija(o)?**

Incluye agua simple y evita las bebidas azucaradas, puedes darle todas las frutas y verduras, yogurt, queso, pollo, atún, barritas de amaranto, palitos de pan o palomitas naturales.



## V.- Cáncer Infantil

Si tu hijo(a) tiene alguno de estos signos o síntomas, acude a tu unidad de salud más cercana:

- 1-Luz blanca en un ojo al tomarle foto.
- 2-Crecimiento del abdomen.
- 3-Fiebre sin motivo de prevalencia por la noche.
- 4-Sueño o cansancio constante.
- 5-Dolor de huesos y articulaciones.
- 6-Pérdida del equilibrio.
- 7-Pérdida de peso.
- 8- Bolitas en el cuerpo.
- 9-Morenotes frecuentes.
- 10-Sangrados anormales en nariz y encías.
- 11-Cambios de comportamiento.



## Factores protectores

- Incluir frutas y verdura en la dieta diaria en tus hijos.
- Actividad física.
- Uso de protector solar o ropa de mangas largas.
- Uso de sombreros o gorras para evitar exponerla(o) al sol.
- Vacunarse contra Hepatitis B, Virus del Papiloma Humano (VPH).



## VI.- Infancias y el lavado de manos

El lavado de manos adecuado es una de las medidas más importantes para prevenir la propagación de enfermedades como resfriados, gripe, intoxicación alimentaria, hepatitis A, parasitosis intestinales y muchas más. Lavarse las manos frecuentemente puede salvar vidas, sobre todo en bebés e infantes.

**Para evitar la transmisión de enfermedades, lava tus manos en las siguientes situaciones:**

- Antes y después de preparar los alimentos.
- Antes de empezar a comer.
- Antes de tratar cualquier herida o lesión.
- Antes y después del contacto con cualquier persona enferma.
- Después de usar el baño.
- Después de cambiar pañales o limpiar a cualquier niña(o) que ha ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser, estornudar o tener contacto con cualquier tipo de secreción corporal.
- Después de estrechar la mano de otra persona.
- Después de entrar en contacto con animales.
- Después de manipular basura.
- Cada vez que la mano esté claramente con alguna suciedad.
- Después del contacto con superficies de uso público, tales como barandillas del transporte público o dinero.



## VII.- Enfermedades diarreicas

### ¿Qué puede comer tu hija(o) si tiene diarrea?

Si tu hija(o) es menor de 6 meses, continúa con la leche materna exclusivamente.

Si es mayor a 6 meses, da preferentemente los siguientes alimentos: arroz, sopa, papa, tortillas, verduras cocidas sin cáscara (zanahoria, brócoli), frutas sin cáscara (manzana, guayaba, pera, higo, durazno), pollo y pavo sin piel, carne de res y jamón cocido.



**¿Puedes darle bebidas deportivas a tu hija (o) para prevenir la deshidratación?** No, las bebidas deportivas no lo hidratan cuando tienen diarrea, al contrario, pueden deshidratarlo más. Las sales de rehidratación oral son las más importantes para prevenir y tratar la deshidratación, en México se conoce con el nombre de **Vida Suero Oral**, los que puedes obtener gratuitamente en las unidades de salud o comprarlos en la farmacia, procura siempre tener un sobre en tu hogar.

**¡Contra la diarrea y deshidratación, Vida Suero Oral es la solución!**

## VII.- Enfermedades diarreicas

### ¿Cuándo debes llevar a tu hija(o) con diarrea a tu unidad de salud?

En caso de notar uno o más de los siguientes signos y síntomas de alarma, acude inmediatamente a tu unidad de salud:

- Sed intensa.
- Ingesta de pocos líquidos y alimentos.
- Más de 3 evacuaciones líquidas y abundantes por hora.
- Fiebre por más de 3 días.
- Vómitos frecuentes (verde o amarillo) más de 3 veces por hora.
- Sangre en las evacuaciones.
- Irritabilidad.
- Vientre inflamado.
- Convulsiones.
- Sueño prolongado.
- Cualquier signo de deshidratación: ojos hundidos, mollera hundida, llanto sin lágrimas, no orina.



## VIII.- Infecciones Respiratorias Agudas

### ¿Qué hacer si tu hija(o) tiene fiebre?

Si tiene fiebre, déjalo con ropa ligera, puedes darle un baño con agua tibia durante 15 minutos para que la temperatura regrese a su nivel normal y administrar el medicamento para controlar la fiebre que te haya recetado el médico.



### ¿Cómo evitar que los niños y niñas se enfermen de las vías respiratorias?

Si tú o tu hija(o) tienen una infección respiratoria, procura que al toser o estornudar lo hagan con el ángulo interno del codo o cúbrele la nariz y boca con un pañuelo desechable, para evitar el contacto con las manos y la propagación de la enfermedad. Evítale corrientes de aire y cambios bruscos temperatura que puedan afectar su salud.



Si tu hijo (a) presenta respiración rápida, se le hundan las costillas, no quiere comer ni beber, su piel se pone azulada, tiene pus o secreción en el oído, no puedes controlar la fiebre o se ve más enfermo:

**¡Llévalo inmediatamente a tu unidad de salud más cercana!**

## **IX.- Prevención de accidentes en el hogar en las niñas y niños menores de 10 años**

### **¿Qué son los accidentes en hogar?**

Son aquellos eventos inesperados que ocurren dentro de tu casa o en sus alrededores (patios, jardines, cochera, azoteas, etc.) y constituyen la tercera parte del total de los accidentes que reportan como productores de lesiones y muertes.

### **¿Cuáles son los accidentes en el hogar más frecuentes en las niñas y niños menores de 10 años?**

Caídas, quemaduras, heridas, intoxicaciones, ahogamiento.

### **¿Qué contribuye a que ocurra un accidente en el hogar en las niñas y niños menores de 10 años?**

Cada etapa de la infancia involucra diferentes factores de riesgo, en general la curiosidad natural por explorar el ambiente donde se desenvuelve, el deseo de desafiar nuevas reglas y la aprobación o aceptación por compañeros de grupo, son factores que contribuyen al desarrollo de lesiones no intencionales en la infancia.

**¿Cómo evitar y disminuir los accidentes en el hogar?**

Siempre presta atención a las actividades que realizan tus hijos y mantén fuera de su alcance objetos y situaciones que puedan representar un riesgo como: químicos, líquidos calientes, objetos filosos, sustancias inflamables, etc.)

**Si el juego de tus hijos e hijas quieres disfrutar, su seguridad debes cuidar.  
¡Los accidentes más frecuentes ocurren en el hogar, anticipáte a ellos!**



# Secretaría de Salud

Gobierno del Estado de Puebla

## X.- Promoción a la salud: ¿Cómo conmemorar el Día del Niño y la niña en tu Centro de Salud?

- Acércate a los entornos en los que se desarrollan (escuelas, parques, centros comunitarios) y organiza talleres y sesiones educativas divertidas en las que las y los niños conozcan cómo prevenir enfermedades y mantenerse saludables.
- Realiza concursos de dibujos con temas de prevención y promoción a la salud.
- Realiza, con ayuda de las y los niños, carteles divertidos con la temática “cómo te cuidas y cómo te cuidan en tu casa”.
- Organiza un desfile, tabla rítmica, bailables o cualquier actividad que promueva el movimiento.
- Promueve con padres y madres de familia reconocer las señales de alarma de enfermedades respiratorias y diarreicas ante los cambios bruscos de temperatura. Solicita tu Cartilla Nacional de Salud de 0 a 9 años.
- Crea un periódico mural en tu Centro de Salud con los temas antes mencionados.



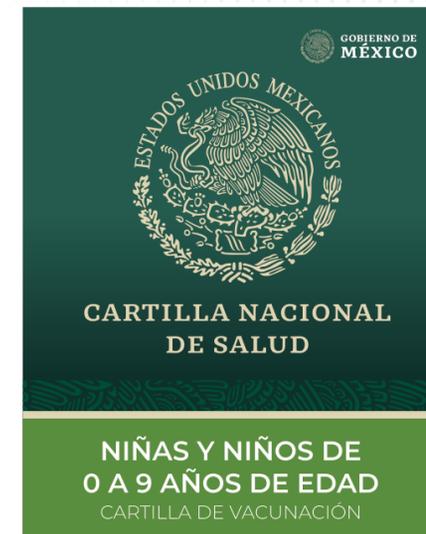
**30 de abril  
Día de la Niña y el Niño**

**Niños sanos y activos ¡Niños felices!**

- Involúcralos en una alimentación sana de acuerdo a su edad.
- Procura tener alimentos saludables en casa.
- No uses la comida como premio o castigo.
- Manténlos activos, mínimo una hora de actividad física diaria.
- No los obligues a comer más si ya están satisfechos.
- Asegúrate que duerman bien y a sus horas.
- Dale agua simple y evita las bebidas azucaradas (refrescos, jugos, etc.)

[@SaludCahPue](#) [es.puebla.gob.mx](#)

Este programa es público, libre de acceso. Todo el contenido publicado en esta plataforma es de dominio público y queda reservada la reproducción de todo o parte de él.



**Directorio**

**Araceli Soria Córdoba**

Secretaria de Salud de los  
Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Mireya Montesano Villamil**

Servicios de Salud Zona B de la Secretaría de los Servicios de Salud del Estado de  
Puebla y Titular de la Unidad de Igualdad Sustantiva.

**Claudia Salamanca Vázquez**

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Ruth Espinosa Merino**

Subdirectora de Vigilancia Epidemiológica  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Sofía Morales Zurita**

Subdirectora de Salud Pública  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Elaborado por:**

**Departamento de Enfermedades Transmisibles**

de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

y

**Departamento de Promoción de la Salud**

de los Servicios de Salud del Estado de Puebla