



# **Día del niño y la niña**

**30 de abril**



**Gobierno de Puebla**  
Hacer historia. **Hacer futuro.**



Secretaría  
de Salud

Un gobierno **presente**





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## CONTENIDO

- I. **Introducción**
- II. **Menores de un año**
- III. **Desarrollo infantil temprano**
- IV. **Nutrición**
- V. **Síndrome de Turner**
- 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?**



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## 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.





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## 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 posteriores; la vigilancia de su crecimiento y desarrollo se realiza basado en su edad corregida.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

### 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?**

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. Por eso la importancia de acudir a los talleres de estimulación temprana en el Centro de Salud.

**¿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.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## IV.- Nutrición

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

Si tu hija(o) tiene más de 1 año, puedes darle alimentos ricos en vitamina C como: guayaba, piña, cítricos (mandarina, naranja, lima, toronja). Si es menor de 1 año y te encuentras dando lactancia materna, esto ya es una excelente prevención para las enfermedades respiratorias.

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

Se recomienda introducir alimentos que formen parte de una dieta blanda como: frutas, verduras cocidas, caldo de pollo desgrasado, arroz o avena hervidos, atoles de agua, tortilla y gelatinas de agua.

### **¿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 naturales, o bien condimentarlas con miel, granola, yogurt, amaranto o limón. Refrigerios que incluyan queso, jamón de pavo, pollo, atún y algún cereal, como palitos de pan o palomitas naturales.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## V.- Síndrome de Turner

### ¿Por qué nacen niñas con Síndrome de Turner?

Los óvulos únicamente contienen un cromosoma X que al momento de reunirse con el espermatozoide formarán un niño (XY) o una niña (XX). En el Síndrome de Turner (45,X) falta un cromosoma que puede ser de mamá o de papá y la falta de información es la que ocasiona las características clínicas que presentan las niñas y mujeres con Síndrome de Turner.

### ¿Cómo saber si tu hija tiene Síndrome de Turner?

El Síndrome de Turner se caracteriza por una estatura muy baja; sus ovarios no funcionan y por lo tanto nunca presentarán el cambio de niñas a mujeres (disgenesia gonadal). En estos casos existirá ausencia de menstruación.





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## VI.- Infancias y el lavado de manos

A los niños y niñas les encanta experimentar, tocar, jugar, y lógicamente se ensucian bastante -y no solo las manos-. Por eso, si no se lavan las manos, están trayendo millones de gérmenes consigo que pueden enfermarlos a ellos y al resto de la familia.

Cuando uno tiene las manos sucias, puede enfermarse simplemente con tocarse la nariz, la boca o los ojos, por lo que lavarse bien las manos es la primera línea de defensa contra las enfermedades en la familia: desde un resfriado común hasta la meningitis, bronquiolitis, influenza, hepatitis A y diarrea.

El lavado de manos previene la transmisión de varios agentes patógenos. Existen todo tipo de consejos preventivos para evitar las infecciones en cualquier temporada. El lavado de manos con jabón –especialmente en los momentos críticos; es decir, después de usar el inodoro y antes de manipular alimentos - es una intervención clave y costo-efectiva que salva vidas.





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla



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

¿Puedes darle bebidas para hacer deporte a tu hija (o) para prevenir la deshidratación?

No, las bebidas para hacer deporte no lo hidratan cuando tienen diarrea, al contrario, pueden deshidratarlo más.

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



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## 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.

Si a pesar de estas medidas, tu hija(o) continúa con fiebre

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

### ¿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, de esta manera evitas el contacto con las manos y la propagación de la enfermedad. De igual forma es importante evitar corrientes de aire y cambios bruscos temperatura que puedan afectar su salud.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## **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 o garaje, 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, 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.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

### ¿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 (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 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.
- Crea un periódico mural en tu Centro de Salud con los temas antes mencionados.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## Directorio

### **José Antonio Martínez García**

Secretario de Salud y Director General  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **José Fernando Huerta Romano**

Subsecretario de Servicios de Salud Zona B  
de la Secretaría de Salud y  
Coordinador de Servicios de Salud  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

### **Virginia Vital Yep**

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

### **José Luis Hernández Ramírez**

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

### **Claudia Salamanca Vázquez**

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

### **Elaborado por:**

**Departamento de Enfermedades Transmisibles**

y

**Departamento de Promoción de la Salud**