



Aprendiendo a cuidar a mi Bebé

CAPACITACIÓN 2016



OBJETIVOS:



- ✘ Aprender a supervisar, jugar, CUIDAR, acompañar y atender a los niños desde el nacimiento hasta los 10 años o más priorizando su seguridad y siguiendo los lineamientos paternos .
- ✘ Aprender la estimulación que se realiza mediante actividades lúdicas de acuerdo a los intereses de cada niño y con los materiales existentes en el hogar o con los materiales que la niñera sugiera y que los padres estén de acuerdo en comprar.
- ✘ Realizar la labor de Educadoras, Enfermeras.
- ✘ Estar capacitadas para alimentarlos y bañarlos cuando las horas en que permanecen en el hogar coinciden con estas situaciones o cuando los padres lo solicitan.



ESTIMULACIÓN TEMPRANA

× ¿Qué es Estimulación temprana?

Se ha denominado como "estimulación temprana" a una serie de actividades que enriquecen el desarrollo físico, afectivo e intelectual del bebé, favoreciendo el máximo desarrollo de habilidades y destrezas físicas, mentales, emocionales y sociales.

Dirigido a niños desde los 2 meses hasta los 3 años; mediante actividades y juegos se estimulan todas las áreas de desarrollo del niño, formando a la vez una base de aprendizajes que le servirán a futuro tanto para su vida escolar como persona y como adulto.

Las primeras experiencias en la vida de un niño permanecen para siempre, por eso es tan importante la estimulación temprana, ella hará que en el futuro les sea más fácil estudiar, se sientan más seguros de sí mismos y se preocupen por los demás



BENEFICIOS:

- ✘ El pequeño va adquiriendo un conjunto de capacidades y/o habilidades en cuatro áreas: la motricidad (afirmar la cabeza, sentarse, caminar), la coordinación (tomar juguetes, alimentarse solo, formar torres), la socialización (demostrar afecto, jugar con los demás) y el lenguaje (entender órdenes y expresarse).
- ✘ Además los prepara para superar los temores a la altura, el encierro y la oscuridad, entre otras cosas. Todo por medio del juego, lo que hace que en el futuro asocie más el estudio con entretenimiento que con aburrimiento.
- ✘ Aprende muchos conceptos a la vez (arriba, abajo, adentro, afuera) como un juego.



HIGIENE:

- ✘ Limpiar el ombligo de arriba hacia abajo, y; se cura con alcohol de 90 C°.
- ✘ El cambio de pañal para un recién nacido es de 6 a 7 veces, dependiendo de la secreción del niño.
- ✘ Después de cada cambio de pañal, poner agua tibia en una taza con un chorrito de vinagre blanco, limpiar la zona de arriba hacia abajo (de vagina hacia el ano), secar la zona con torunda(bolita) de algodón.
- ✘ En caso de pañalitis (escaldadura) aplicar su crema desitin ó crema del Dr. Zaiman.



BAÑO DE RECIÉN NACIDO

- ✘ El momento del baño es un momento para establecer vínculos, jugar con su bebé, y por supuesto, higienizarlo con mucha suavidad.
- ✘ Algunos profesionales de la salud sugieren esperar hasta que el cordón umbilical se caiga o hasta que la zona circuncidada se haya cicatrizado para poder darle a su bebito/a un baño de inmersión.
- ✘ Antes de comenzar, asegúrese de tener todos los implementos que necesitará para llevar a cabo esta divertida y hermosa tarea:
 - ✘ Toallitas de aseo
 - ✘ Jabón de glicerina
 - ✘ Champú de manzanilla para bebés
 - ✘ Bolitas de algodón
 - ✘ Toallita con capucha
 - ✘ Alcohol rectificado
 - ✘ Hisopos de algodón
 - ✘ Pañales
 - ✘ Ropita limpia
- ✘ Tomar la cabeza de la parte cervical, poniendo el antebrazo debajo de la columna, empezar mojado la cabeza sin que caiga agua a los oídos para evitar otitis.



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES:

- ✘ Sólo unos segundos

Después de siete años de matrimonio el hogar de Laura y Juan Andrés se llenó de alegría con el nacimiento de Alejandra, convirtiéndose en el centro de su relación y la motivación de su vida diaria.

Como parte del acuerdo de pareja y en procura de la crianza de la niña, Laura renunció a su trabajo y se dedicó de tiempo completo al cuidado de Alejandra.

La mañana del martes 14 de febrero, un día antes de cumplir Alejandra sus once meses, se inició a las habituales cinco treinta con el tetero matutino, el cual preparaba Juan Andrés, antes de partir rumbo a su trabajo.

Sobre las 8:30 de la mañana Laura comienza su rutina cambiando el pañal de la niña y preparando su desayuno, luego de jugar un rato pone a Alejandra en la tina de agua tibia e inicia su baño, en ese mismo momento timbra insistentemente el teléfono. Laura comienza a preocuparse, y si pasó algo..., deja a la niña un instante y sale corriendo, Laura contesta, gracias a Dios no era nada. Retorna a toda prisa hacia el cuarto donde esta bañando a la bebé, al llegar a la puerta un frío recorre su cuerpo, Alejandra está en el fondo de la tina.... y sólo fueron unos segundos.



ALGUNOS DE LOS HECHOS IMPACTANTES EN CASO DE AHOGAMIENTO SON:

- ✘ Los niños menores de un año no necesitan inmensas profundidades, cinco centímetros de agua son suficientes para ahogarse y esto puede suceder en un balde, bañeras e incluso en el inodoro.
- ✘ La mayor cantidad de accidentes ocurre en los fines de semana entre las 4 y 6 de la tarde horario en que los padres o cuidadores están más cansados o distraídos.
- ✘ Casi la totalidad de los niños que sobreviven fueron descubiertos antes de los dos minutos de haber caído al agua.



¿QUÉ HACER?

- ✘ Si usted inicia maniobras de reanimación dentro de los 10 primeros minutos que siguen al rescate, las posibilidades de sobrevivida sin daño neurológico grave son mayores.
- ✘ Si Ud. encuentra un niño inconsciente dentro de una piscina siga estos pasos:
- ✘ Entre al agua y ponga al niño boca arriba y mantenga su cara fuera del agua.
- ✘ Pida ayuda.
- ✘ Verifique si el niño respira. Si no lo hace, comience con respiración boca a boca cubriendo boca y nariz en el niño pequeño, tape la nariz y cubra la boca en el niño mayor y adulto.
- ✘ Luego de un minuto de realizar la respiración boca a boca verifique si el niño tiene pulso. Si no lo tiene, comience masaje cardiaco sobre una superficie plana y rígida.
- ✘ Continúe con maniobras de reanimación cardiopulmonar hasta que llegue la ayuda.



PREVENCIÓN Y REGLA DE SEGURIDAD:

✘ En casa:

Mantenga cerrada la tapa del inodoro.

Mantenga cerradas las puertas de los baños y de la lavandería.

Tenga a su alcance en todo momento al bebé que está en un asiento de baño o en bañeras.

Nunca deje un niño sin supervisión en su bañera. No deje a niños menores de 10 años que lo cuiden.

Asegúrese de vaciar todos los recipientes que contengan líquidos inmediatamente después de usarlos.

No deje los recipientes vacíos afuera en su jardín o alrededor de la casa ya que los baldes pueden acumular agua y atraer a los niños pequeños



✘ En la Piscina y equivalentes:

Nunca deje un niño solo cerca de una piscina, aunque el niño sepa nadar.

Cercar la piscina en forma adecuada y con puerta segura: con altura mínima de 1,2 metros y cerradura por dentro.

Evite elementos atractivos para los niños como juguetes, dentro y alrededor de la piscina.

Siempre vigile a los niños; la mayoría de los ahogamientos ocurre por supervisión inadecuada por parte de los adultos

Enseñe a nadar a sus hijos después de los cuatro años, aunque esto no reemplaza las otras medidas de seguridad.

Mantenga equipo de rescate y teléfono portátil cerca de la piscina.

En toda familia en que hay niños pequeños y piscina, los adultos que los cuidan DEBEN saber la reanimación básica de un niño ahogado.



LA ALIMENTACIÓN

- ✘ Dicen que el amor entra por la vista, y si se habla de la comida este sentido se agudiza aún más, sobre todo en los niños.
- ✘ Tal vez no es el sabor, ni el olor, ni tampoco el tipo de alimento, sino que a veces los niños no quieren probar bocado de lo que se les da, sólo quieren comer pizza, hamburguesas, papitas, sandwiches, dulces y todas las golosinas que les encantan. Por esta razón es tan trascendental que usted le prepare a sus pequeños, menús que les agraden no sólo por el gusto, sino también por la vista.
- ✘ Los bebés 3 veces al día (puré, crema de zapallo, compotas de fruta (pulpa de la fruta sin agua), esta alimentación es aprox. desde los 5 meses, Hasta que cumpla 1 año.
- ✘ Los niños comen 5 veces al días (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena)
- ✘ Deje un intervalo de dos horas entre meriendas y comidas
- ✘ No se olvide de la variedad



- ✘ Debes saber que algunos alimentos sólo se pueden comer de vez en cuando, como los embutidos, los dulces y la bollería industrial. Estos alimentos son poco nutritivos y poseen elevadas cantidades de grasa, azúcares o sal. Su abuso puede derivar en una malnutrición y en la aparición de enfermedades en el futuro, como la obesidad o los problemas cardiovasculares. ¡A los niños les encantan! Está en tu mano limitar su consumo.

- ✘ **TIPOS DE ALIMENTOS PARA LOS NIÑOS:**

- ✘ Leche materna, leche lácteos,
- ✘ Cereales, frutas, verduras, legumbres,
- ✘ Carnes, vísceras, embutidos, pescado y
- ✘ El marisco, huevo, dulces, bebidas.



-
- ✘ ¿Cuándo podemos empezar a darle papilla de frutas al bebé?
 - ✘ Normalmente, a partir del quinto o sexto mes el bebé empieza a comer papilla de frutas.
 - ✘ Bebidas para conseguir una buena hidratación de bebés y niños
 - ✘ El agua es la bebida más adecuada para los niños. También se recomiendan los zumos naturales de frutas para hidratar adecuadamente a tu hijo.

QUE HACER CUANDO MI BB TIENE COLICOS

- ✘ Acudir a la página a pregnancy info, el último recurso para padres primerizos.

HIGIENE PERSONAL:

- ✘ Las normas de aseo para mantener una correcta higiene corporal es una base importante en la educación de los niños menores a nuestro cargo. Las buenas maneras no solamente consisten en ser correctos en todos ámbitos sino en mantener una buena presencia también.
- ✘ La costumbre que debemos inculcarles a través del ejemplo es:
- ✘ La ducha diaria (mejor que el baño), algunos puntos que pueden ser más delicados, como la limpieza de las uñas y de las orejas (los oídos).
- ✘ La higiene bucal es muy importante a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca; hay que cepillarse los dientes después de cada comida.
- ✘ Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado. Nada de morderse las uñas; es muy feo y además se estropean. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos o las manos. No se muerden. Si te molestan se cortan con una tijera.

