



Alumna:

Itzamaray Martinez Mauricio

Cuatrimestre: Séptimo

Grupo: "A"

Docente:

Leticia Pérez

Materia:

Enfermería comunitaria

Cuadro Sinóptico

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN NIÑAS Y NIÑOS DE 0 A 9 AÑOS

Enfermería comunitaria es una rama que se dedica al cuidado de la salud integral de la comunidad tanto mediante la educación para la prevención y detección de enfermedades, como también en todo lo que respecta la protección y

- Cuidados del recién nacido, del niño y lactancia materna**

 - ¿Cuánto debe dormir? Los recién nacidos suelen dormir entre 18 a 22 horas al día. Se despiertan cuando tienen hambre, por un eructo, por frío o un pañal mojado. La mejor posición para acostar al niño es boca arriba, nunca boca abajo.
 - ¿Cada cuánto se debe bañar? Se recomienda que sea a diario. Use jabón neutro, lave primero la cabeza y cara, cuidando los ojos del bebé, después el resto del cuerpo.
 - ¿Cómo alimentar al bebe? La leche materna es el alimento ideal para el niño. Contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias.
- Crecimiento y alimentación correcta**

Cuando él bebe aun recibe lactancia materna la madre necesita llevar una alimentación correcta que contenga sustancias nutritivas para ella y para él bebe. Cuando empiezan a comer alimentos por si solos es importante que la alimentación de la niña o el niño debe estar basada en el Plato del Bien Comer. La mejor manera de crecer fuerte, sano, tener energía y aprender mejor en la escuela es teniendo una alimentación correcta.
- Desarrollo y estimulación temprana.**

 - ¿Qué es la estimulación temprana? Son actividades que deberá hacerle al niño y pueden iniciarse durante el embarazo, ya que el desarrollo de los niños comienza desde la gestación. Las actividades son: habla o lenguaje (Platique con él constantemente, en un tono suave y afectuoso), física o motora (Estimule el movimiento de todas las partes de su cuerpo), retención o memoria (Estimule todos sus sentidos), entendimiento (Muéstrelle diferentes objetos pronunciando su nombre despacio y claramente), socialización (Permita que el bebe este con el resto de la familia).
 - Desarrollo
 - La actividad física en los niños favorece su desarrollo físico, mental y social
 - Desarrollo psicomotor
 - Es el proceso continuo de aprendizaje por el cual el niño adquiere nuevas destrezas conforme avanza su edad.
- Higiene personal**

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Sus objetivos son mejorar la salud, conservarla y prevenir enfermedades. La higiene personal no sólo abarca la ducha, sino también el cuidado del cabello, los dientes y llevar las uñas bien cortadas y limpias.
- Salud bucal**

El primer diente suele brotar cuando el bebé cumple 6 meses, sin embargo, puede ser normal si aparecen antes o después. La higiene bucal debe iniciar antes de que salgan los dientes. Se realiza una vez al día con una gasa o paño suave, limpio y humedecido en agua previamente hervida o desinfectada, páselo por toda la boca, incluyendo las encías. A partir del primer año de edad se debe iniciar el cepillado de los dientes sin pasta dental. A partir de los dos años agregar pasta dental al cepillo en pequeña cantidad.
- Prevención de adicciones**

La adicción se considera una enfermedad que se manifiesta por una necesidad continua y de difícil control en el consumo de drogas o sustancias adictivas.

Recomendaciones para prevenir que los hijos caigan en adicciones

 - Empiece poniendo el ejemplo, conozca con quien anda su hijo desde pequeño, eduque a su hijo con valores positivos hacia la vida, motive a su hijo a tener amistades positivas, escuche a su hijo, fortalezca su autoestima, enseñarle a decir NO, promueva que sus hijos realicen actividades sanas y divertidas, etc.
- Prevención de violencia familiar**

Como niño(a) se tiene derecho a: que te eduquen con amor, sin gritos, groserías ni golpes, te den de comer, escuela y un hogar, te paseen y los adultos cuidar de tu salud.
- Prevención de accidentes**

 - En el recién nacido
 - No deje solo a su bebé por períodos prolongados. Siempre esté pendiente de él, aún cuando esté dormido, Evite poner a su alcance cojines, trapos o plástico que accidentalmente puedan tapar su carita y ahogarlo o asfixiarlo, etc.
 - Niño de 1 a 11 meses
 - No le dé objetos pequeños que pueda ingerir, no deje solo a su bebé, sobre todo cuando empiece a gatear y caminar, no maneje objetos calientes cerca de su niño, No deje bolsas de plástico o globos cerca de su bebé, etc
 - Niño de 1 a 4 años
 - Evite que los niños jueguen en la calle, con todo tipo de escaleras, elevadores, subirse a los árboles, cerca del fuego o de recipientes con agua caliente, coladeras, cisternas y pozos., etc.
 - Niño de 5 a 9 años
 - Seguir las instrucciones que los adultos te dan en los juegos o actividades que realices, Recoger tus juguetes del suelo después de usarlos, Ten cuidado al cruzar las calles, cruza por las esquinas y voltea siempre a ambos lados de la calle.
- Actividad física**

La actividad física es una parte importante para el inicio de tu ciclo de vida, una forma de mantenerte saludable es practicándola, para que te ayude a crecer sano es necesario que la realices por lo menos 30 a 60 minutos diarios.
- Cáncer**

Algunos signos y síntomas son los siguientes: Fiebre prolongada de causa inexplicable, Palidez, falta de energía y pérdida rápida de peso, Ganglios de crecimiento progresivo, Dolor de cabeza prolongado y sin causa aparente, con frecuencia acompañado de vómito persistente, asociado con alteraciones neurológicas, Sangrado y moretones sin causa aparente, Aumento de tamaño de cualquier parte del cuerpo, Cambios repentinos de comportamiento o pérdida del equilibrio

CONCLUSIÓN

En conclusión, la promoción a la salud y prevención de enfermedades en niños de 0 a 9 años es muy importante ya que de esta manera podemos explicar a las madres la importancia de la lactancia materna para el niño ya que esto no es una obligación que tiene la madre sino que es un derecho del bebe ya que le aporta beneficios en su salud, al igual podemos prevenir y alertar a los padres y familia dándoles información sobre la prevención de accidentes, de violencia familiar y de adicciones para que puedan apoyar y proteger al niño de la mejor manera.

BIBLIOGRAFÍA

IMSS. (2018). Obtenido de http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/2018/guia-salud-ninas-ninos-2018.pdf