



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Cecilia Gabriela Pérez Vázquez

Nombre del tema: programa en la salud de la atención del niño

Parcial: 4.er parcial

Nombre de la Materia: Enfermería en el cuidado del niño y adolescente

Nombre del profesor: Karla Jaqueline flores

Nombre de la Licenciatura: Enfermería
Cuatrimestre: 7mo cuatrimestre

Fecha y lugar de trabajo: 29/11/24

Introducción

La salud hay que cuidarla, por eso a continuación te damos algunas recomendaciones para que las conserves y Alimentación correcta La mejor manera de crecer fuerte, sano, tener energía y aprender mejor en la escuela es teniendo una alimentación correcta, la alimentación debe estar basada en el Plato del Bien Comer con horarios fijos, considerar cinco comidas al día (desayuno, refrigerio matutino, comida, refrigerio vespertino y cena) así el Plato del Bien Comer se divide en 3 grupos: Verduras y frutas Cereales Leguminosas y Alimentos de origen animal , Si comes de los tres grupos de alimentos tu cuerpo recibirá las sustancias necesarias para crecer y estar sano se les Pide a los papás que combinen los alimentos del Plato del Bien Comer al prepararlos y que sean ricos, atractivos y saludables, En tus manos esta prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad, es fácil, la clave es una alimentación correcta, beber agua simple potable y realizar diario actividad física aliméntate correctamente a tus horas y practica una hora de actividad física diariamente Evita refrescos, jugos y néctares industrializados, galletas, pastelitos, frituras, dulces, así como comida rápida: pizza, hamburguesas, hot-dogs, Nuggets, entre otros alimentos chátaras.

Actividad Física

La actividad física es una parte importante para el inicio de tu ciclo de vida, y 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, el hacer deporte en grupo es más divertido, te enseña a tener disciplina, seguir reglas y cooperar con tus compañeros(as), el ganar en equipo te ayuda a superarte y el perder, fortalece tu carácter, Beneficios de la actividad física en los niños: Aumenta tu seguridad y autoestima Favorece tu desarrollo físico, mental y social Mejora tu rendimiento escolar Favorece tu higiene y cuidado personal Contribuye a que tengas un estilo de vida activo y saludable.

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, formación de placa dentobacteriana y otros problemas en la boca, hay que acostumbrar a los niños a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta, la higiene personal no sólo abarca la ducha, sino también el cuidado del cabello, los dientes y llevar las uñas bien cortadas y limpias.

control de enfermedades

Vacunación desde bebé te han aplicado diferentes vacunas para que formes defensas (anticuerpos) que te protegen contra enfermedades. Como la varicela, sarampión, gripa, bronquitis, asma y entre otras enfermedades.

PROGRAMA EN LA SALUD DE ATENCIÓN DEL NIÑO

QUE ES EL PROGRAMA
EN LA SALUD

CRECIMIENTO



El Crecimiento es el Proceso biológico más Característico de la infancia durante el cual ocurre un aumento del tamaño para alcanzar una madurez.

DESARROLLO DE LA NIÑA Y EL NIÑO

A partir de los cinco años los niños aprenden a como entender y logran mayor capacidad de sus sistema.



En la etapa infantil se desarrolla la atención voluntaria

Primeros meses de vida, la atención de los niños aparece en los primeros meses de vida y va progresando a lo largo del desarrollo maduro.



ENFERMEDADES

Sarampión

El Sarampión es una infección infantil causada por un virus. Se transmite con facilidad. Puede ser grave para los niños es causa de un sarampiño parecido a la varicela con manchas rosas que aparecen primero en la cara delvros de los oídos luego se extiende hacia abajo del pecho y espalda y finalmente en los pies.



La Varicela es una enfermedad infantil que toda persona pasa en la niñez, síntomas, prurito, papulas por todo el cuerpo son rasitos, fiebre, y se contagia de persona a persona.



La más comunes en la infancia es la Bronquitis Pueden expectorar mucosidad espesa suele aparecer por un resfriado o una infección respiratoria los síntomas son Tos, Falta de aire, dolor de cabeza, Fiebre, Producción de mucosidad





Come Rico y Variado

El plato del buen comer



El Plato del Buen Comer Para los niños es una herramienta esencial. Contiene Frutas y Verduras, Cereales, Leguminosas y los alimentos de origen animal, para obtener los nutrientes necesarios para la salud de los niños.



Cuida de tu Salud

El Plato del buen comer ayuda a educar y motivar a los niños a comer bien y mantenerse en movimiento también nos brinda energía para tener una mejor calidad de vida.



FOMENTAR EL EJERCICIO

BENEFICIOS DE FOMENTAR EL EJERCICIO EN LOS NIÑOS

Además de contribuir a tener un peso saludable y en general gozar de buena salud, el ejercicio tiene beneficios en la infancia que los ayudarán a formarse como adultos.

- 1. SOCIALIZAR**
El ejercicio ayuda a los niños a compartir triunfos y derrotas, a aprender a trabajar en equipo, a ser disciplinados y seguir las reglas.
- 2. ELIMINAR LAS POSIBILIDADES DE OCIO**
El deporte ofrece a los niños un sinnúmero de alternativas que les ayudan a salir del aburrimiento y a tener un tiempo productivo.
- 3. ELEVAR SU AUTOESTIMA**
El deporte ayuda a los niños a tener mayor confianza en sí mismos y a sentirse orgullosos de sus logros. Mientras más pequeños forman parte de alguna disciplina, más pronto podrán superar problemas de integración.
- 4. AUMENTAR LA CAPACIDAD INTELLECTUAL**
Está comprobado que los niños que tienen hábitos de ejercicio son capaces de tener una mayor concentración y comprensión del lenguaje, y por ende, mayor retención del conocimiento.

¡Ayúdalos a alcanzar su potencial!



El ejercicio es vital para la salud y el bienestar. Para los niños ayuda a fortalecer, mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones para el cuerpo humano.

El ejercicio motiva las emociones. Favorece la salud, influye en el comportamiento a través de los valores.

SALUD DENTAL



LA higiene dental enseña a los niños a llevar una dieta sana a cepillarse los dientes con frecuencia y a utilizar correctamente el hilo dental



Como se debe realizar el cepillado se coloca pasta en el cepillo, coloca el cepillo hacia los dientes realizando movimientos de barrido de arriba hacia abajo.



Enseñarle a los niños a cepillarse correctamente los dientes dos a tres veces al día con pasta dental.