



**Mi Universidad**

**Rota folio**

*Nombre del Alumno: Sofía Guadalupe Pérez Martínez*

*Nombre del tema: Feria de la salud*

*Parcial cuatro*

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

*Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores Aguilar*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería*

*Cuatrimestre: séptimo cuatrimestre*

## **Introducción**

Durante la infancia el niño se caracteriza por ser la etapa de mayor crecimiento y su desarrollo físico. Por eso mismo hablaremos de temas que ayudaran al mejor crecimiento y fomentaremos que es mejor para el niño. Empezando con su alimentación, la nutrición adecuada es importante para la salud por eso mismo debemos de enseñarle a la familia que alimentos debe de comer el niño y que cosas evitar para que su salud desde pequeño sea buena mostrándole el plato del buen comer junto a esto mostraremos sobre la salud dentaria del infante, mostrarle a la mama como enseñarle al niño a cepillarse los dientes al igual que como cuidárselo, fomentar también sobre la actividad física para que el niño sea más activo y evitar el sobrepeso, la obesidad y algunas enfermedades cardiacas. También enseñarle desde pequeño que debe vacunarse, lavarse las manos, llevar una dieta balanceada para evitar enfermedades. También hablaremos del desarrollo psicomotriz del niño, este involucra la coordinación entre el cerebro, el sistema nervioso y los músculos, lo cual permite ejecutar acciones tanto voluntarias como automáticas, esto contribuye a la construcción de una base sólida para el aprendizaje y el bienestar del niño. Su medio social influye en su bienestar y aprendizaje, es donde el entorno en el que el niño crece y se desarrolla, incluyendo sus interacciones con sus familias, amigos, maestros y otros miembros que lo rodea.

Con los temas antes mencionados hice el rota folio para fomentar estos puntos y que las mamás puedan emplearlo y que los niños puedan crecer en un entorno sano y adecuado.

# EL PLATO DEL BUEN COMER



Permite tener conocimiento sobre una alimentación saludable para niños, al igual que los adultos, es necesario consumir alimentos y nutrientes.

Los niños deben comer al menos 3 a 4 horas. La mayoría de los niños están bien con 3 comidas y dos refrigerios al día.

Una alimentación balanceada garantiza cubrir las necesidades de nutrientes y calorías en el niño, que beneficiaron su desarrollo y desempeño mental a lo largo de esta etapa.

# DE DESARROLLO PSICOMOTRIZ



Se basa en el control de movimientos e impulsos emocionales.

El desarrollo del niño de 6 a 12 años se da en 3 dimensiones: física, cognitiva y psicosocial.



El desarrollo psicomotor se refiere a esta adquisición de habilidades, es un proceso continuo o dinámico.

Para estimular el desarrollo psicomotor. Se recomienda al niño que realice ejercicio o actividades de manera regular.



# M I D I O   S O C I A L

Un entorno social bien diseñado ayuda a fomentar relaciones positivas entre adultos y niñas para poder brindar oportunidades y interacciones con el propósito de lograr sus objetivos sociales.



Las maestras deben escuchar e incorporar las creencias de los padres, según corresponda en sus prácticas de enseñanza.



La forma en que un ambiente de clase influye o apoya las interacciones que ocurren entre los niños pequeños, los maestros y los miembros de la familia.



Otro aspecto importante del diseño del entorno social es construir una relación a través de una comunicación frecuente, abierta y honesta.

# ENFERMEDADES



Las enfermedades infantiles son condiciones médicas que afectan a los niños desde el nacimiento hasta la adolescencia.



La prevención de las enfermedades es una medida importante para mantener la salud y evitar la aparición de enfermedades.



Para prevenir enfermedades:

- ✓ Estilo de vida saludable.
- ✓ Medidas de higiene y prevención.
- ✓ Examen y pruebas de detección.
- ✓ Medidas de prevención en el hogar.

Vacuna al niño de acuerdo con el calendario recomendado el médico.



# EJERCICIO

La Organización mundial de la salud (OMS) recomienda que los niños realicen una hora diaria de actividad física moderada.

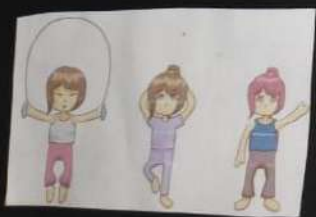


Algunas ejercicios:

- ✓ Caminar o ir a bicicleta.
- ✓ Bailar.
- ✓ Jugar los bolas.
- ✓ Practicar yoga.
- ✓ Gimnasia.

Para motivar a los niños, se proporcionan juguetes activos, pelotas o coetdas para saltar.

Es importante para el desarrollo de los niños ya que les ayuda en su crecimiento físico y mental.



S A L U D



D E N T A L



La técnica correcta se realiza en movimientos circulares, empezando primero por la parte externa de los dientes, a continuación por la interna y después por las muelas y lengua.

El cuidado apropiado de los dientes y las encías de los niños incluye cepillado y enjuague diario.



Para mantener una sonrisa perfecta es fundamental cuidar la salud de los dientes.

A modo de prevención de las caries, es recomendable no abusar del consumo de azúcares, así como de comer mucho entre horas.

