

Pautas de Crianza



Programa Familias Saludables

Fundación Universitaria Sanitas



Unisanitas

EDITORIAL

Bienvenido al módulo de pautas de crianza del programa familias saludables, a cargo de la Fundación Universitaria Sanitas. Su participación es muy importante para todos nosotros, y esperamos sea una experiencia provechosa para usted.



Familias Saludables

Directivos

RECTOR

Isaza Ruget Mario Arturo

VICERRECTORA

Roa Trujillo Sonia Herminia

DECANA FACULTAD DE MEDICINA

Restrepo Centeno Natalia

DECANO FACULTAD DE ENFERMERÍA

Martínez Bernal Jorge Antonio

DECANO FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Salazar Sarmiento Rolando

DIRECTORA DE POSTGRADOS MEDICINA

Bolaños Macías Johanna María

DIRECTOR FACULTAD DE MEDICINA

Bula Calderón Andres Fernando

DIRECTORA FACULTAD DE ENFERMERÍA

Oicata Mesa Mabel Rocío

COORDINADORA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Polo Rodríguez Mónica Ivonne

DIRECTOR DE VINCULACIÓN-SECTOR EXTERNO

Vergara Duran David Ernesto

DIRECTORA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

Buitrago García María del Pilar





Autores

Docente Facultad de Medicina Líder de Vinculación-Sector Externo Díaz

Garzón Fabián Gerardo.

Docente Facultad de Medicina

Saavedra Tatiana Andrea

Docente Facultad de Medicina Quintero

Flórez Dolly Giovanna

Especialista en Medicina Familiar

Acevedo Castaño Allison

Gestor de Salud Pública

Bernal Fajardo Erika Sihomara

Docente Facultad de Psicología Líder de Vinculación-Sector Externo

Cardona Duque Héctor Henry

Docente Facultad de Enfermería Líder de Vinculación-Sector Externo

Gómez Sotelo Ángela Patricia

Gestor de Postgrados

Guardiola Díaz Natalia Janeth

Docente Postgrado de Psiquiatría y Salud Menta

Villa Cortes Jairo Alberto

Residente postgrado de Psiquiatría y salud mental

Carmona Velásquez Daybeth Vanessa

Residente postgrado de Psiquiatría y salud mental
Calderón Acevedo Handerson Hegel

Psicólogo de Bienestar Universitario

Angulo Mantilla Harold Mauricio

Gestor de Salud Pública

Reyes Parra Natalia

Wilches Hincapié Leidy Johanna

Estudiante Facultad de psicología ,Practica psicología comunitaria

2020 -1

Núñez Castro Giselle Alejandra

Estudiante Facultad de psicología ,Practica psicología comunitaria

2020 -1

Carreño Barreneche Laura Marcela

Estudiante de II semestre de la Especialización Gestión de la Salud Pública

2020-1

Monroy Cuellar Nicolas David

Estudiante de II semestre de la Especialización Gestión de la Salud Pública

2020-1

Barragán Cañon Lina Cristina

Estudiante de II semestre de la Especialización Gestión de la Salud Pública

2020-1

Galindo Patiño Natalia

Estudiante de II semestre de la Especialización Gestión de la Salud Pública

Jaimes Peña Ingry Damarys

Estudiante de II semestre de la Especialización
Gestión de la Salud Pública

2020-1

Vásquez Perez Edna Fernanda

Estudiante de II semestre de la Especialización
Gestión de la Salud Pública

2020-1

Colaboradores

Pregrado Medicina semestre X de 2019-I

Paula Gissell Gómez Rojas

Estudiante de Psicología I semestre 2021

John Freddy Rueda Cristancho

Estudiante de Psicología I semestre 2021.

© Fundación Universitaria Sanitas,2020

Impreso

Bogotá, Colombia

Edición

1ª edición: 2020

Diseño y composición: E-sanitas

Correcciones:

García Sierra Juan Sebastián

Docente plan lector Unisanitas

Agradecimientos

Esta publicación se desarrolló en el marco del
convenio con la Comisaria 13 de Familia de

Teusaquillo de la ciudad de Bogotá.

Correspondencia a:

Fundación Universitaria Sanitas Carrera 7 #173-64
Sede norte Cl. 22b #No. 66 – 46 Sede Salitre

<http://www.unisanitas.edu.co/>

inicioryeccionsocial@unisanitas.edu.co

Reservados todos los derechos. No se permite
la reproducción total o parcial de esta obra, ni
su incorporación a un sistema informático, ni su
transmisión en cualquier forma o por cualquier medio
(electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros)
sin autorización previa y por escrito de los titulares del
copyright. La infracción de dichos derechos puede
constituir un delito contra la propiedad intelectual.



Presentación

El proyecto Familias Saludables está orientado a ofrecer servicios psicoeducativos para la promoción de la salud familiar en éste caso, con el fin de promover asertivas pautas de crianza. Por tal motivo se proponen una serie de talleres que permiten fortalecer y adquirir conocimientos en temas relacionados directamente con la crianza. Para ello, se abordarán en los encuentros temas que le permitan mejorar el crecimiento y desarrollo de todos los integrantes de la familia.

Damos la bienvenida a su taller, es para nosotros de gran importancia su activa participación en todas las sesiones, lo que facilitará que adquiera nuevos elementos para fomentar el crecimiento y desarrollo personal y familiar. Su participación activa comprende entonces el desarrollo de las sesiones y las actividades propuestas, individuales y grupales, a través de las cuales esperamos aportar a su bienestar, y el de los seres que lo rodean.

¿Qué encontrará en esta cartilla?

1. Pautas de crianza y disciplina positiva.



2. Estilos de autoridad y límites.

5. Actividad física para niños, niñas y adolescentes.

6. Alimentación saludable.

7. Intervención en Salud: Detección temprana y protección específica

¿Cómo serán las sesiones?

Para el desarrollo de nuestros encuentros, tendremos en cuenta la siguiente distribución de los temas:

1. Semana: Pautas de crianza y disciplina positiva

2. Semana: Estilos de autoridad y límites.

3. Semana: Maltrato y buen trato.

4. Semana: Actividad física para niños, niñas y adolescentes.

5. Semana: Alimentación saludable y detección temprana y protección específica.

Tema 1: Pautas de Crianza y Disciplina Positiva

Objetivo: Brindar herramientas conceptuales sobre la crianza, sus pautas y efectos positivos en el crecimiento y desarrollo familiar.

“Tener hijos no lo convierte a uno en padre, del mismo modo en que tener un piano no lo vuelve pianista.” Michael Levine ¿usted qué opina?...

Tiempo de Ejecución: 2 horas.

Bienvenidos a este proceso, es de suma importancia para el equipo contar con su participación, le recordamos que durante este taller usted cuenta con el derecho a la confidencialidad, es decir “todo lo que suceda o se hable acá, se queda acá”.

Además, le solicitamos su disposición y respeto frente a los talleres que se realizarán, y la participación de todas las personas en el desarrollo del mismo.

¿Qué es la crianza?

La crianza hace referencia a la formación de los niños por parte de sus padres o tutores. Esta a su vez se define como los conocimientos, creencias y actitudes que los padres aportan frente a la salud, la importancia del ambiente físico y la nutrición. Esta etapa es la que forma en gran parte la identidad del niño y su construcción social (Eraso, Bravo & Delgado, 2006).



¿Qué son las pautas de crianza?

En un proyecto que incluyó niños y niñas menores de 6 años, realizado por Varela, Chinchilla y Murad (2015) indican que las pautas de crianza son todas las acciones específicas que los adultos realizan con la finalidad de orientar a los niños, niñas y adolescentes para mejorar sus habilidades socializadoras y de supervivencia, entre estas se incluyen las creencias arraigadas en la cultura y que son integradas en las actividades diarias. En otras palabras, las pautas de crianza son como los pactos que se instituyen para la educación

- **Costumbres:** Adquisición de una práctica realizada de manera constante influenciado por la cultura y la familia (REA, 2020). Ej: asistir a la iglesia cada domingo.

- **Actitudes:** Es estado de disposición mental, que influye directamente en el comportamiento de una persona en su cotidianidad (Correa, Abarca, Baños y Analuisa, 2019). Ej: ser positivo ante una situación difícil.

- **Roles:** Son las actividades y comportamientos que realiza una persona de acuerdo con una función determinada que debe cumplir dentro de un grupo (Unicef, 2006). Ej: ser el jefe de una empresa.

- **Valores:** Son creencias estables en el tiempo, que se convierten en guía del comportamiento (Sánchez, Vílchez y Palacios, 2018). Ej: respetar a los padres.


- **Hábitos:** Aprendizaje guiado por conductas repetitivas que llevan al niño a desarrollar prácticas a largo plazo, dependiendo de la influencia social, familiar o de las necesidades propias. Ej: Cepillarse los dientes tres veces al día.





Reflexión Pautas de Crianza

Describe ¿Cuáles son las costumbres, actitudes y hábitos, que lo identifican como cuidador?

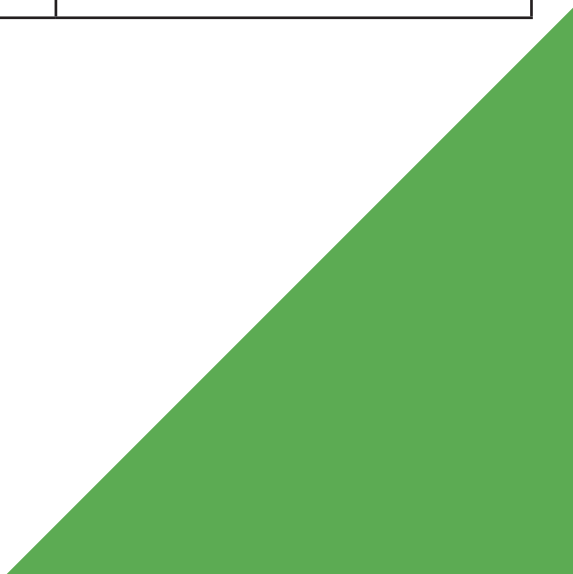


Describe ¿Cuáles son las costumbres, actitudes y hábitos, que identifican a sus hijos?

Describe ¿Cómo es su ambiente social y familiar?

Realice una comparación entre el patrón de crianza que le impartieron y el que aplica a sus hijos:

Pauta de crianza	De sus padres hacia usted	De usted hacia sus hijos





Nota

En este apartado usted encontrará un espacio en el cual podrá registrar todos los aportes que considere relevantes.



Disciplina positiva

Cuando hablamos de disciplina positiva hacemos referencia a una solución no violenta enfocada en el respeto que se basa en el principio del desarrollo de la niñez, dándole a los padres fundamentos y principios que pueden guiar las interacciones con sus hijos, sin necesidad de enfocarse únicamente en las que le representan desafío (Durrant, 2016).

La disciplina positiva se fundamenta en 5 pilares de crianza eficaz:



5. Resolución problemas



4. Entender como piensan y sienten los niños, niñas y adolescentes



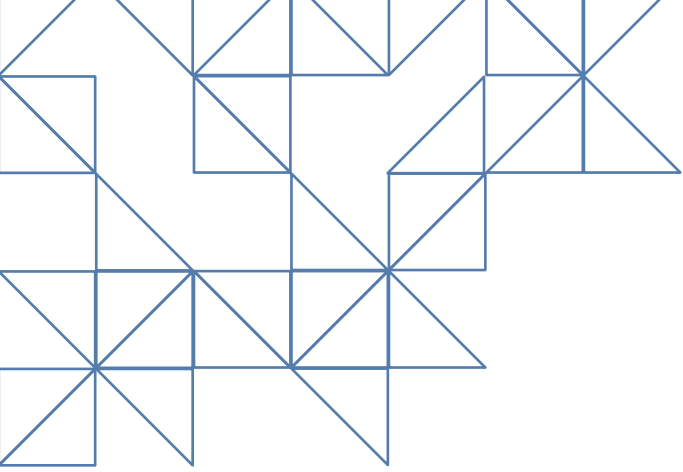
3. Brindar estructura (Información)



2. Brindar calidez (Apoyo)



1. Identificar objetivos a largo plazo



1. Objetivos a corto y a largo plazo

Prestemos atención al siguiente ejemplo:

Su hijo ha salido de la ducha y ha trascurrido un tiempo.	Usted verifica y aún no se ha vestido, ni peinado.	Usted, ¿Qué desea que realice el niño en ese momento? o ¿Cuáles serían sus objetivos de crianza para ese momento?

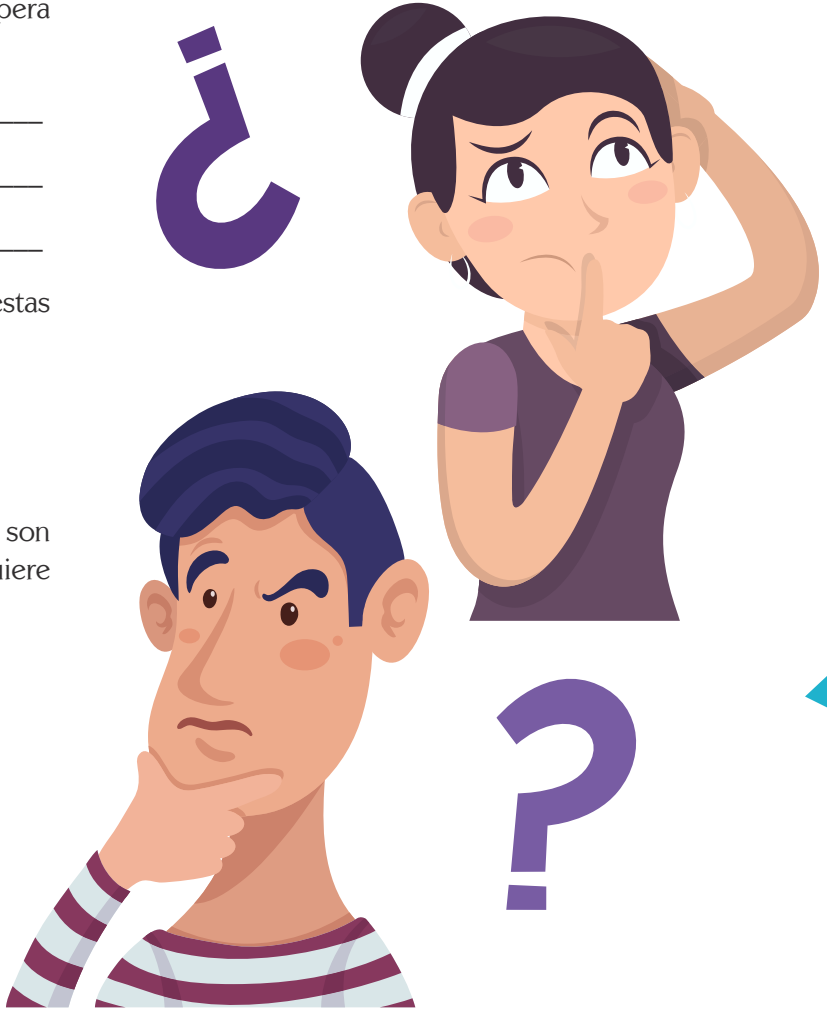
Ahora realice una lista de las 3 cosas que usted espera que realice su hijo en ese momento

1. _____
2. _____
3. _____

Ahora bien, pensemos en algunas posibles respuestas como:


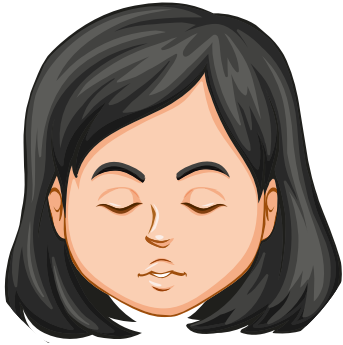

- Vestirse de forma inmediata
- Peinarse de forma inmediata

Los objetivos que se mencionaron con anterioridad son a corto plazo, puesto que estos denotan lo que se quiere realizar de forma inmediata.





Por otro lado, tenemos los objetivos a largo plazo, estos son los que usted desea que logren para cuando sus hijos ya sean personas adultas.

 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
<p>Imaginemos que su hijo ahora está por cumplir la mayoría de edad</p>	<p>cierre los ojos y proyecte a su hijo en tres años.</p>	<p>Ahora realicese estas preguntas: ¿Cómo luciría a esa edad? ¿Cómo esperaría que fuera como persona? ¿Cómo se imagina que será su relación con su hijo para ese entonces?</p>

Ahora realice una lista de los objetivos a largo plazo que espera que tenga su hijo en el lapso de ese tiempo.

1. _____

2. _____

3. _____

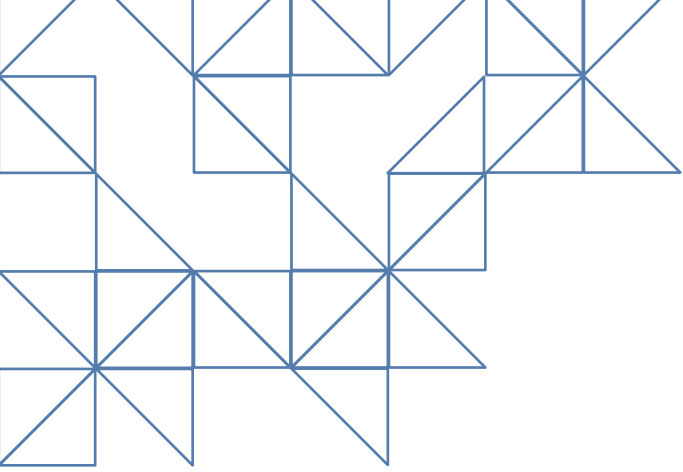
Quizá dentro de las características ha postulado:

- Respeto y empatía.
- Asumir responsabilidad.

Los anteriores ejemplos se pueden asumir como objetivos a largo plazo teniendo en cuenta que estos toman algún tiempo para realizarlos, quizá muchos años. Pero resultan esenciales para la crianza.

Sumado a esto, es importante recalcar que según la forma en cómo nosotros actuemos en los objetivos a corto plazo, estos serán un modelo para sus hijos a largo plazo, puesto que sus hijos aprenden a manejar el estrés según la reacción que usted tome frente a este. Es por ello que la observación juega un papel importante en el aprendizaje de dichas conductas.





Ejemplo

En esta imagen podemos notar que el niño está a punto de ser agredido físicamente.

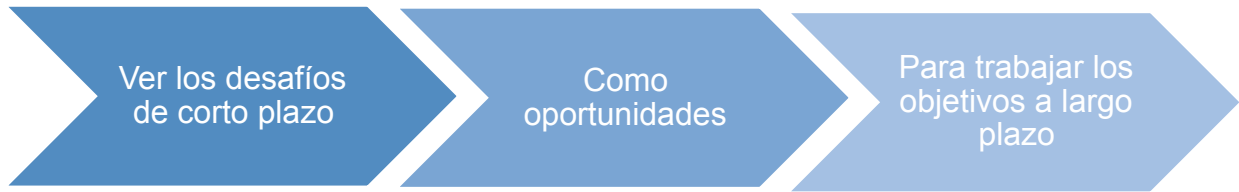
- ¿Usted como padre considera que este acto le podría ayudar a su hijo a no ser agresivo y resolver de forma adecuada los problemas? o ¿Considera que estas conductas solo lograrán lo opuesto en sus hijos?

¿Pero cómo puedo hacer para que tanto los objetivos a corto plazo como los de largo plazo se cumplan de forma no violenta?

Por ejemplo:

Retomando el ejemplo de que su hijo no se ha vestido, usted pueda que sienta en ese momento un poco de frustración e ira por ello, pero esto lo puede tomar como una señal para enseñarle a su hijo a manejar el estrés y la ira, trabajando así los objetivos a largo plazo y no quedándose únicamente en los objetivos a corto plazo.

Cada vez que se siente frustrado/a, tiene la oportunidad de ser un modelo a seguir para su hijo/a. Si lo enfrenta bien, le mostrará cómo manejar su propia frustración (Durrant, 2016).





2. Brindar Calidez

Los objetivos que vimos con anterioridad son el fundamento para que usted construya sus habilidades de disciplina positiva. Y para construir estas habilidades son necesarias dos herramientas como lo son: la calidez y - una que veremos más adelante - la estructura.

Pero... ¿qué es la calidez?

La calidez en pocas palabras es brindar afecto verbal y físico, es empatía con los sentimientos del niño, niña y adolescente. Esta calidez anima al cumplimiento de los objetivos a corto plazo y enseña valores a largo plazo

¿Cómo puedo brindar calidez?



ESCUCHANDO



APOYANDO FRENTE A LOS DESAFÍOS



ELOGIANDO



EXPRESANDO QUE CREEN EN ELLOS



JUGANDO CON ELLOS





¿Por qué es importante brindar calidez?

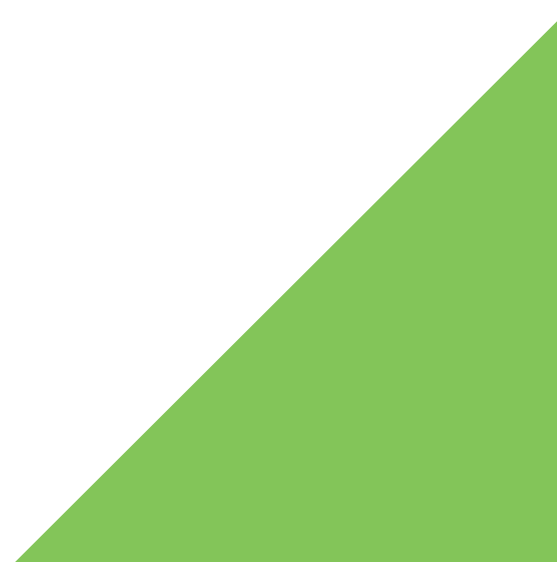
Para comprender lo anterior escoja la respuesta que más se acerque a lo que usted pueda sentir en ese momento y genere una reflexión.



Supongamos que usted en este momento va a empezar un nuevo empleo. Aprendería mejor si la persona que le brinda la inducción:

1. Le elogia lo que hace correctamente.
2. Solo dice lo que hace mal sin tener en cuenta nada positivo. Aprendería más fácil si:
 1. Se siente seguro/a con la persona que le brinda la inducción.
 2. Se siente temeroso/a y asustado por cometer un error. Aprende mejor si piensa:
 1. Que la persona que le brinda la inducción está con usted y le dará apoyo sin importar las veces que cometa un error.
 2. Que la persona que le brinda la inducción explotará en el momento que cometa un error y saldrá furioso a dar una mala imagen de usted. Querría usted hacer las cosas muy bien si la persona que le brinda la inducción:
 1. Es comprensivo, empático y amable.
 2. Le grita, avergüenza y critica.

Programa Familias Saludables Espacio para la reflexión.



3. Brindar estructura

Las estructuras son las directrices claras de comportamiento, expectativas señaladas con toda precisión, razones claramente explicadas, negociación. La estructura para precisar ayuda a que su hijo/a aprenda lo que es importante, también da paso a la comprensión de sus propios errores y saber qué hacer para remediarlo, y por último, le brinda las herramientas suficientes para resolver las diferentes situaciones que se presenten cuando usted no esté junto a él o ella.

Ejemplos:

¿Cómo puedo brindarle estructura a mi hijo/a?



Historieta de la estructura



¿Qué se puede observar?

¿Por qué cree que los niños, niñas y adolescentes toman dicha decisión?

¿Por qué la historieta tiene relación con el tema que estamos abordando (La estructura)?

Realice una lista de 4 formas en las que usted le brinda estructura a su hijo/a

1. _____

2. _____

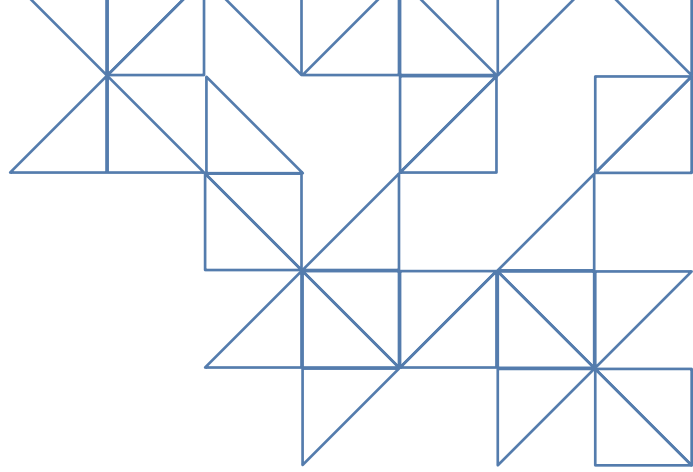
3. _____

4. _____

4. Entender cómo piensan y sienten las niñas, niños y adolescentes

Cuando empezamos a mirar el mundo a través de los ojos de un niño en las diferentes etapas podemos empezar a entender su comportamiento.





1 a 2 años

- Es el camino de su hijo al descubrimiento, donde necesitan tocar saborear y explorar convirtiéndose en científico. Ellos es sumamente importante y necesario para el desarrollo de su cerebro.
- Hará experimentos para ver que objetos hacen ruido, caen. Enseñándoles sobre los objetos del mundo cuáles se.



3 a 5 años

- Cuando ve algo nuevo le genera intriga y quiere saber cómo se llama, para qué sirve, cómo funciona. ¡Realmente realizan muchas preguntas!
- En vista que pueden realizar cosas peligrosas en su afán de conocer y saberlo todo, empiezan a aprender sobre las reglas.



5 a 9 años

- Durante esta etapa empieza la escuela los niños, esta experiencia les puede afectar sus sentimientos hacia la escuela y el aprendizaje en los años vendrán.
- En vista que pueden realizar cosas peligrosas en su afán de conocer y saberlo todo, empiezan a aprender sobre las reglas.



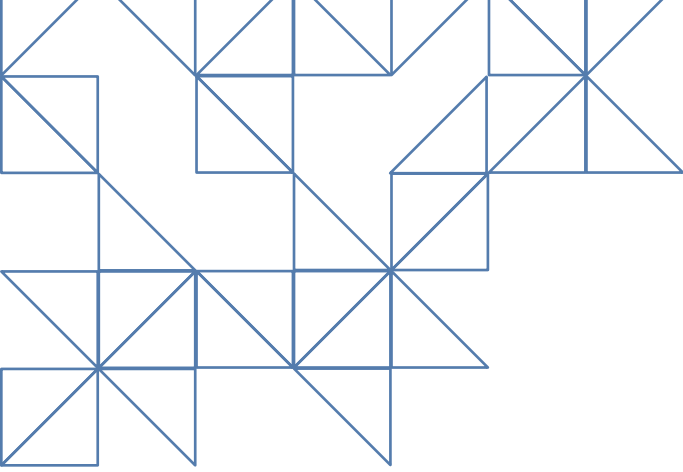
10 a 13 años

- los niños y niñas desean un poco de independencia de sus padres, buscando pasar más tiempo con sus pares. A veces desean hacer lo que sus pares hacen aún si lo desaprueban.
- Un gran desafío en esta etapa es proteger a su hijo/a y a la vez respetar su creciente necesidad de independencia.



14 a 18 años

- Durante esta etapa su hijo pondrá en práctica todas las habilidades en su vida cotidiana.
- Experimenta todo tipo de posibilidades con el fin de averiguar quién es en realidad, buscando su propia identidad.



5. Resolución de problemas

Usted aplicará lo que aprendió sobre las etapas de desarrollo para pensar sobre lo que podría estar causando el comportamiento del niño, niña o adolescente. Y ello le ayudará a dar respuestas

Etapas 1 a 2 años Imagine



- Su hijo/a esta jugando y de repente toma un objeto muy valioso de su repisa lo observa y lo tira al suelo.



- Aparte de ello ese objeto fue un regalo que le realizó el abuelo de su papá y su papá se lo heredó a usted.

Para decidir la forma en que reaccionaría, piense en lo que se habló en el apartado de etapas de desarrollo, y realice una lista explicando por qué realizó dicha conducta su hijo:



- Emoción sobre las cosas nuevas.
- Deseo por explorar y aprender.
- Incapacidad para saber la importancia de dicho objeto.
- No saber que ese objeto se puede romper.

Su hijo/a no deja caer los objetos para hacerlo enfadar, explíquese que es ese objeto y entienda que el niño/a no es capaz de entender cuáles objetos no se rompen, cuál les puede causar daño. No entiende el valor que pueden tener dichos objetos, ni el dinero que pueda llegar a costar..

Recuerde que la importancia de mostrar a su hijo/a la diferencia entre el “valor” y el “precio de las cosas.”

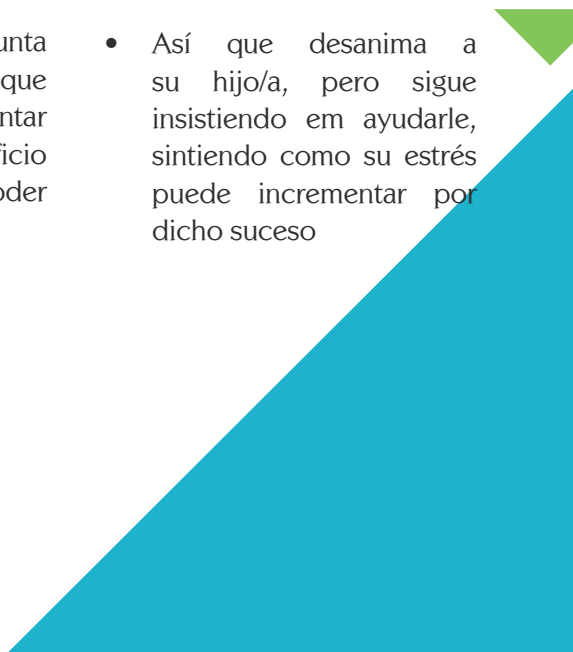


RECUERDE QUE...

Etapas 3 a 5 años Imagine



- Usted está realizando aseo en su hogar y se encuentra cansada/o porque ha tenido que trabajar todo el día
- Su hijo/a se acerca y le pregunta si puede ayudarlo, pero sabe que esa “ayuda” podría incrementar el tiempo en realizar el oficio y lo único que sea es poder terminar rápido
- Así que desanima a su hijo/a, pero sigue insistiendo en ayudarlo, sintiendo como su estrés puede incrementar por dicho suceso





Tome un respiro, piense en lo que se habló en el apartado de etapas de desarrollo, y realice una lista explicando por qué le insiste su hijo:

Quizá agregó en su lista:

- Deseo de aprender nuevas habilidades.
- Disfrutar preguntar para qué sirve cada elemento.
- No entender por qué usted no quiere que le ayude.
- Saber qué pasa cuando se mezclan los productos de limpieza

Su hijo/a siente la necesidad de saber y aprender todo lo que pueda sobre su entorno, es por ello que no debe cortar ese interés por querer aprender. Enséñele con paciencia y amor, se lo agradecerá toda la vida.

Por último, contamos con las siguientes etapas y dentro de la resolución de problemas se debe:

- Para los niños de 5 a 9 años: Prestar atención a su nueva experiencia, lo hará sentir apoyado en sus nuevas experiencias..
- Para los niños de 10 a 13 años: Permitirle sentir seguridad al expresar sus frustraciones con usted.
- Para los niños de 14 a 18 años: Comprender que necesita independencia y su ayuda.

Ahora bien, llegó el momento de aplicar los conocimientos sobre las últimas tres etapas especificadas con anterioridad. Deberán tomar una de ellas y plantear una situación personal o creada por su imaginación en donde:

La solución que le daría según la etapa en la que se encuentre.

La lista del porque de dicha conducta teniendo en cuenta la etapa en la que se encuentra .

Se identifique la problemática.

Tema 2: Estilos de Autoridad y Límites

Objetivo: Brindar herramientas conceptuales acerca de los estilos de autoridad y el establecimiento de límites.

Tiempo de Ejecución: 2 horas.

¿Qué es la autoridad en la Familia?

“La ley paterna no es la ley de la regla sino del objetivo, la indicación del camino, la indicación de los pasos que recorrer”.

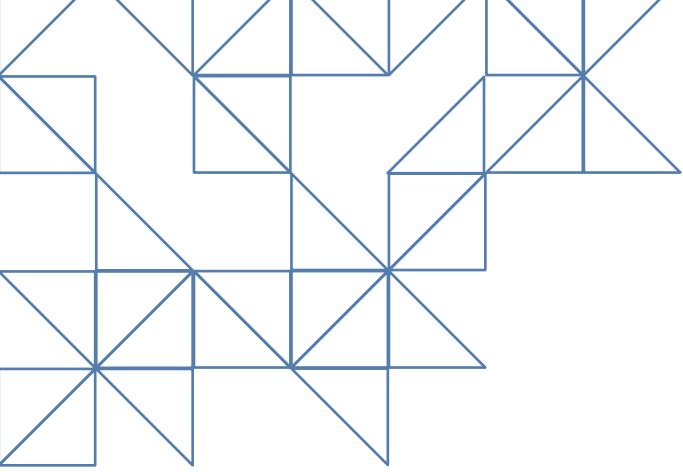
(Maioli, 2006, citado en Martínez, 2008)

Pensemos...

¿Para usted qué es la autoridad?

La autoridad en la familia se desarrolla mediante el establecimiento de cuál miembro de la familia tiene la competencia para decir que se debe o no hacer, para esto es necesario crear espacios de confianza, exigir las conductas adecuadas, acompañar y apoyar en la frustración de un hijo cuando este percibe mayores dificultades para llevar a cabo una determinada actividad. (Martínez, 2008)





Actividad

Juego de roles, en parejas se representará por medio de la relación entre padre e hijo los estilos de autoridad que se indican a continuación:

Estilo de autoridad	Tipo de comunicación	Creación de normas y límites	Realización de acuerdos
Democrático	Se fomenta el diálogo y la participación de todos los integrantes de la familia.	Se crean normas de convivencia y límites adecuados para la edad de los hijos.	Se crean normas de convivencia y límites adecuados para la edad de los hijos.
Autoritario	Los padres siempre tienen la razón y no escuchan las opiniones o sentimientos de sus hijos.	Los padres controlan a sus hijos, les exigen madurez, pueden emplear la violencia con sus hijos para que obedezcan.	Unilateral por parte de los padres.
Permisivo	Los hijos son los que exponen siempre sus exigencias y toman las decisiones.	El niño no acata normas ni límites pues los padres no los han creado. Los hijos violentan a sus padres.	Unilateral por parte de los hijos.
Indiferente	Pobre comunicación pues no se genera ni el tiempo ni el espacio por las múltiples ocupaciones de sus padres. Hay indiferencia de parte los padres ante las necesidades de sus hijos.	Según el cuidador de "turno" se modifican o incumplen las normas y límites con frecuencia.	Según el cuidador de "turno".

¿Cuál es el estilo de autoridad que lo caracteriza? Para responderlo, piense que opinaría su hijo/a o su compañero/a.

Apunte con cuál estilo se identificó, y ¿por qué?

Límites

¿Le estoy hablando claro y firme ?

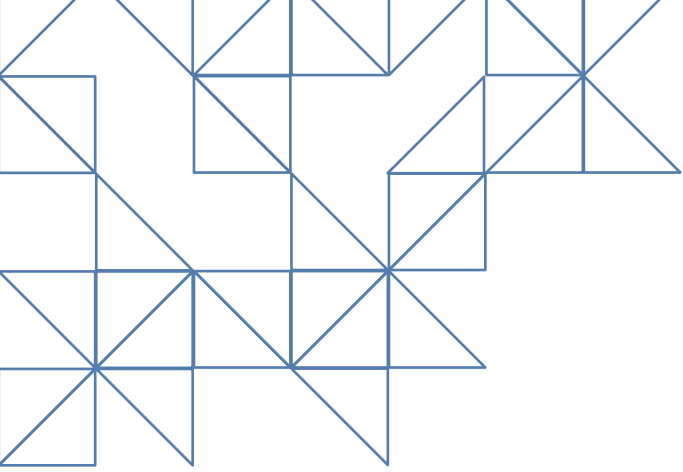
¿Estoy utilizando límites para la crianza de mis hijos ?

¿Qué emociones tengo?



¿Le he mostrado ejemplo con mis acciones ?

¿Estoy esperando algo adecuado para su edad ?

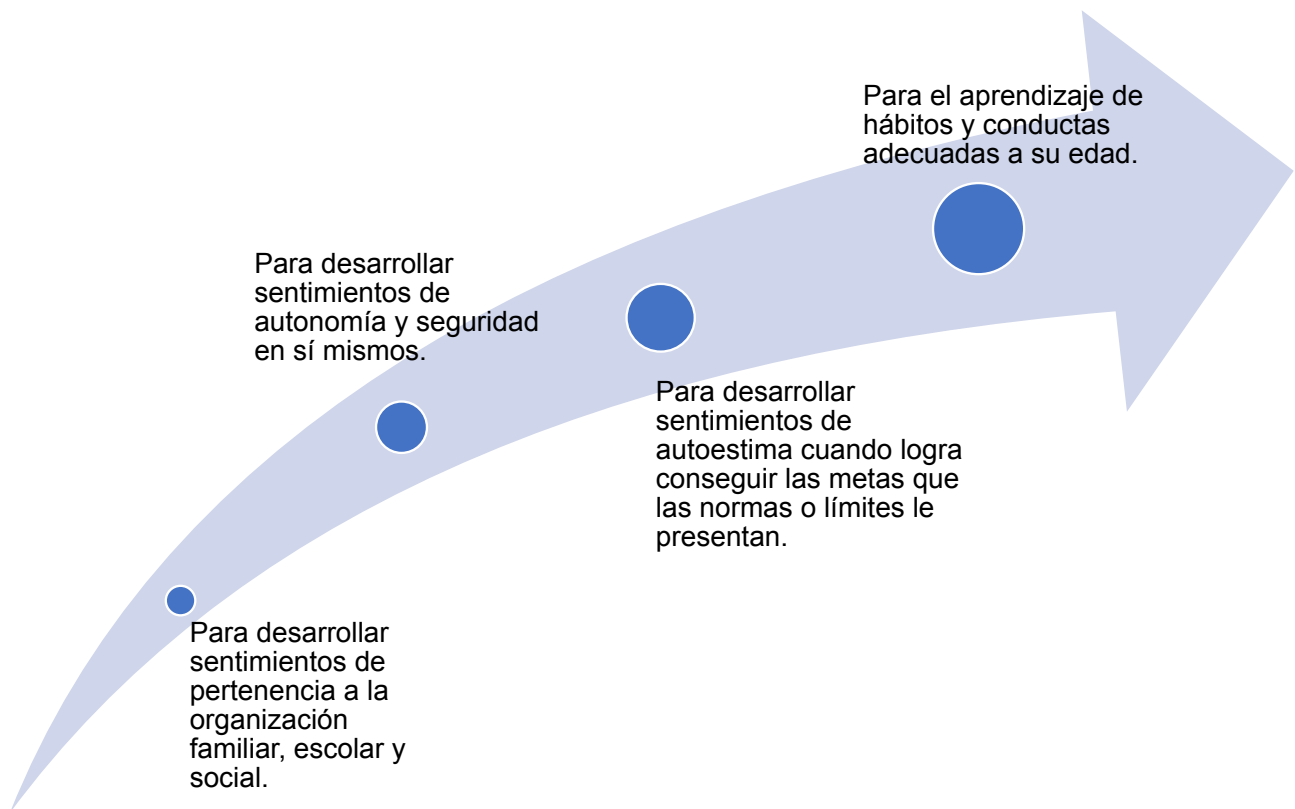


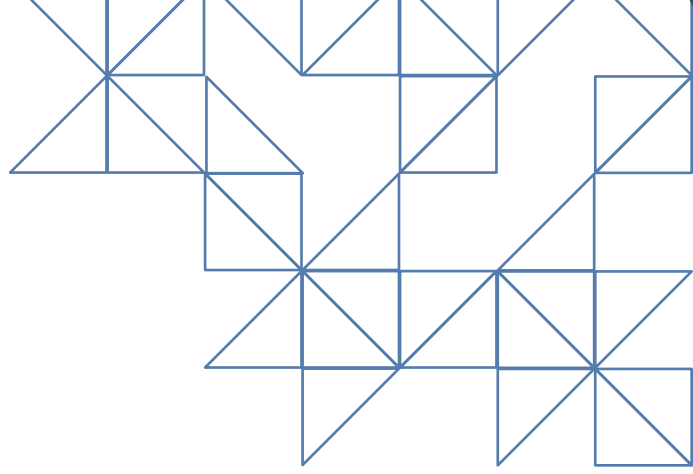
Escriba sus reflexiones

Limites en la crianza:

Según la Unicef en el 2019 “poner límites a los niños es una tarea difícil, pero fundamental y necesaria. Los niños aprenden a pensar y a distinguir entre lo que está bien y lo que está mal; a tomar decisiones, y a responsabilizarse de los resultados.

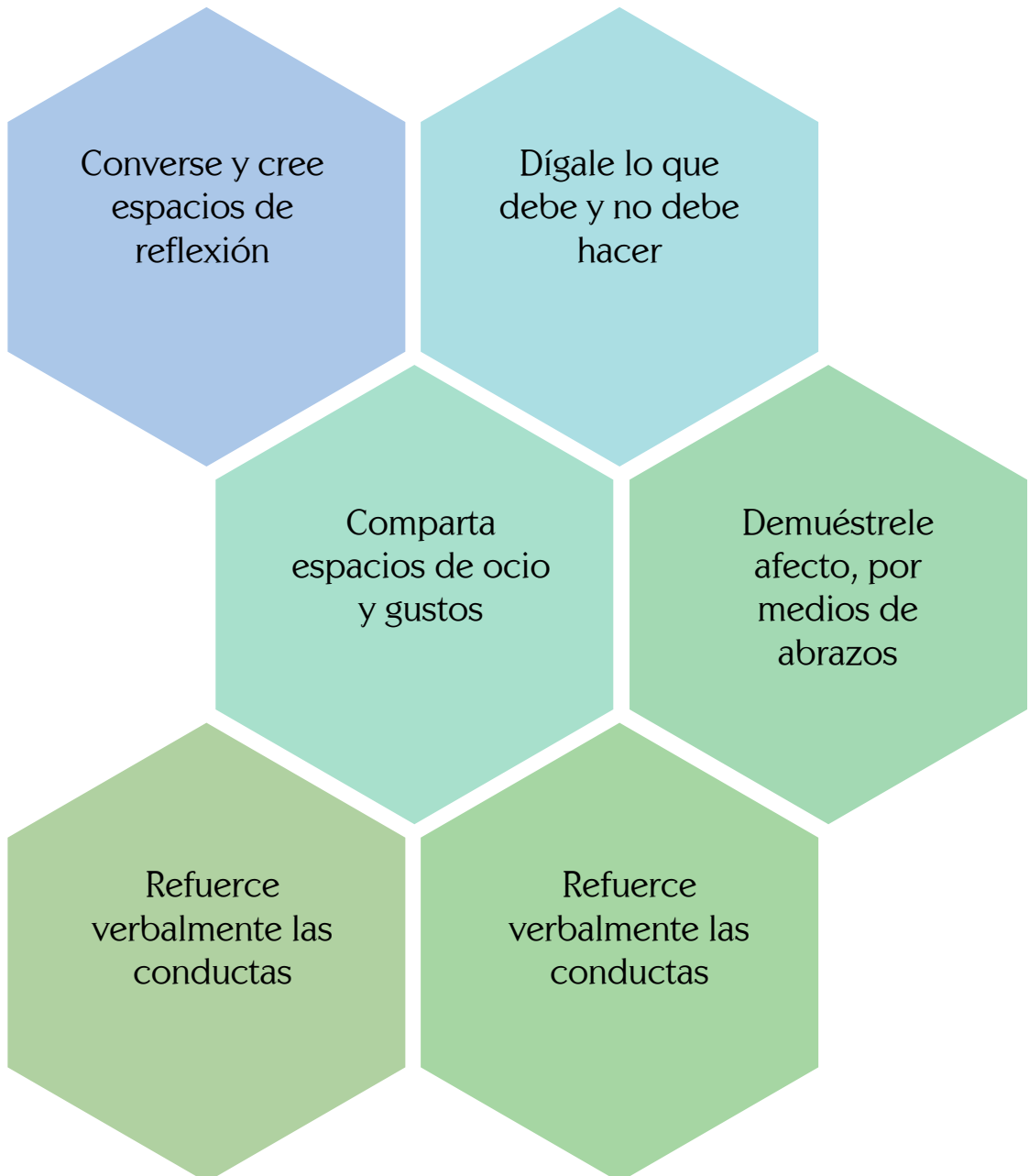
Los límites también ayudan a controlar impulsos, postergar gratificaciones y respetar los derechos de los demás. Los adultos somos quienes tenemos la responsabilidad y la autoridad para poner esos límites. Si los límites están puestos adecuadamente, se logra un clima de convivencia en armonía, disfrutable para niños y adultos”.





¿Por qué considera importante generar límites en la vida cotidiana?

Recomendaciones para establecer límites





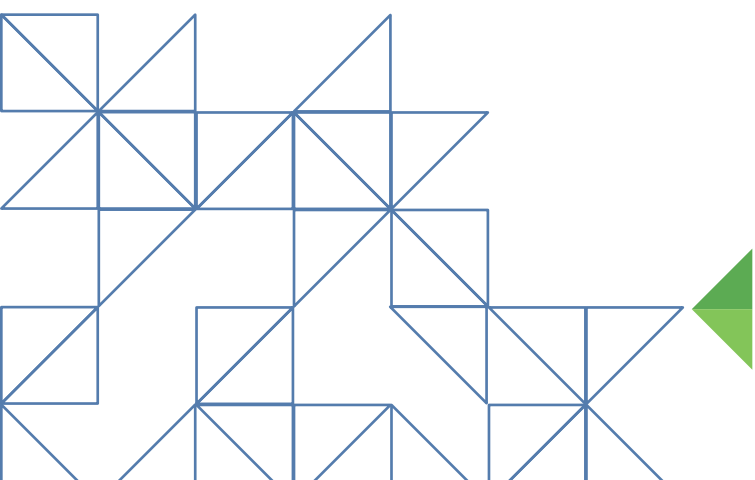
Caja de Herramientas

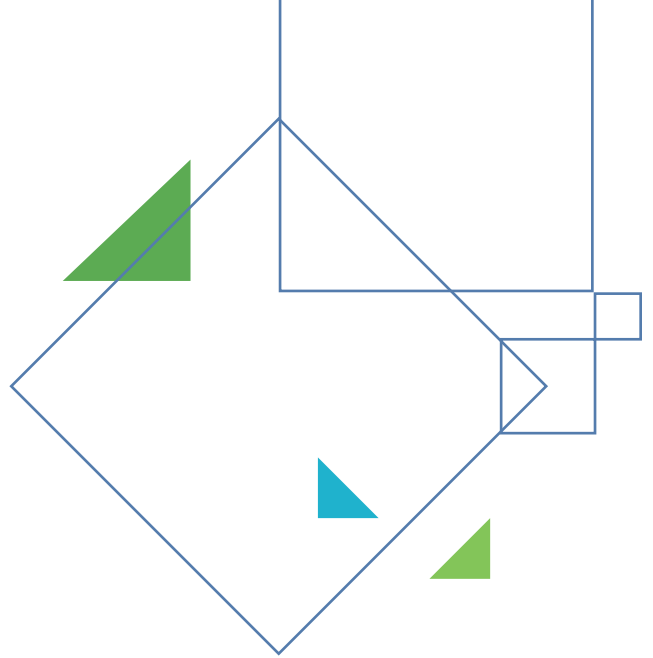
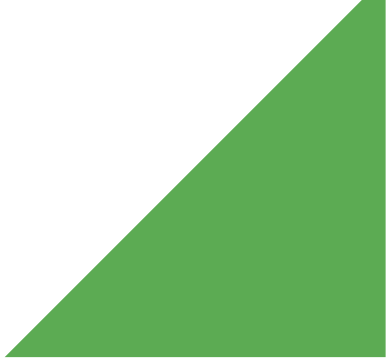
Como padres es necesario tener e implementar herramientas que permitan contribuir a la crianza de los hijos. Por lo cual en esta sección se retomarán los aprendizajes de la sesión 1 y la actual, para esto:

Conformar grupos de a 3 personas, entre todos organizarán un listado de 5 herramientas que podrían funcionar para la crianza en la familia.. Una vez finalicen se socializará con todo el grupo .

Ejemplo:

Herramienta 1: Indico la sanción: Establezco un horario de juego, una vez finalizado deben iniciar con sus deberes, cuando esto no se cumple, el horario de juego disminuye durante una semana





1 Herramienta:

2 Herramienta:

3 Herramienta:

4 Herramienta:

5 Herramienta:



Nota

En este apartado usted encontrará un espacio en el cual podrá registrar todos los aportes que considere relevantes.





Tema 3: Maltrato Infantil

Objetivo: Brindar herramientas conceptuales y prácticas relacionada con el buen trato hacia los niños, niñas y adolescentes..

Tiempo de Ejecución: 2 horas para esta sesión

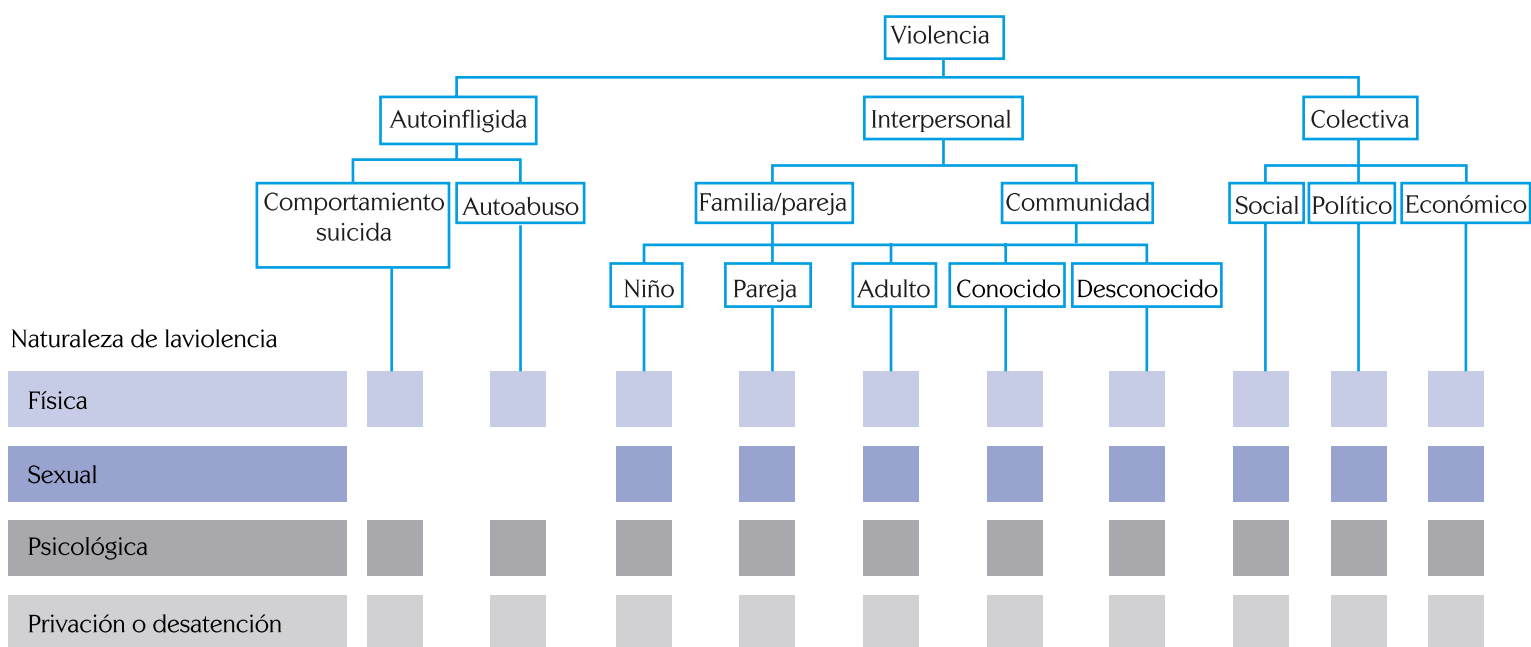
Conceptos

El maltrato infantil se define como: el trato abusivo y el descuido hacia los niños, niñas y adolescentes por parte de padres o cuidadores. Puede adoptar varias formas: físico, emocional, sexual o negligencia (ICBF, 2008).





Figura 1.1 Una tipología de la violencia



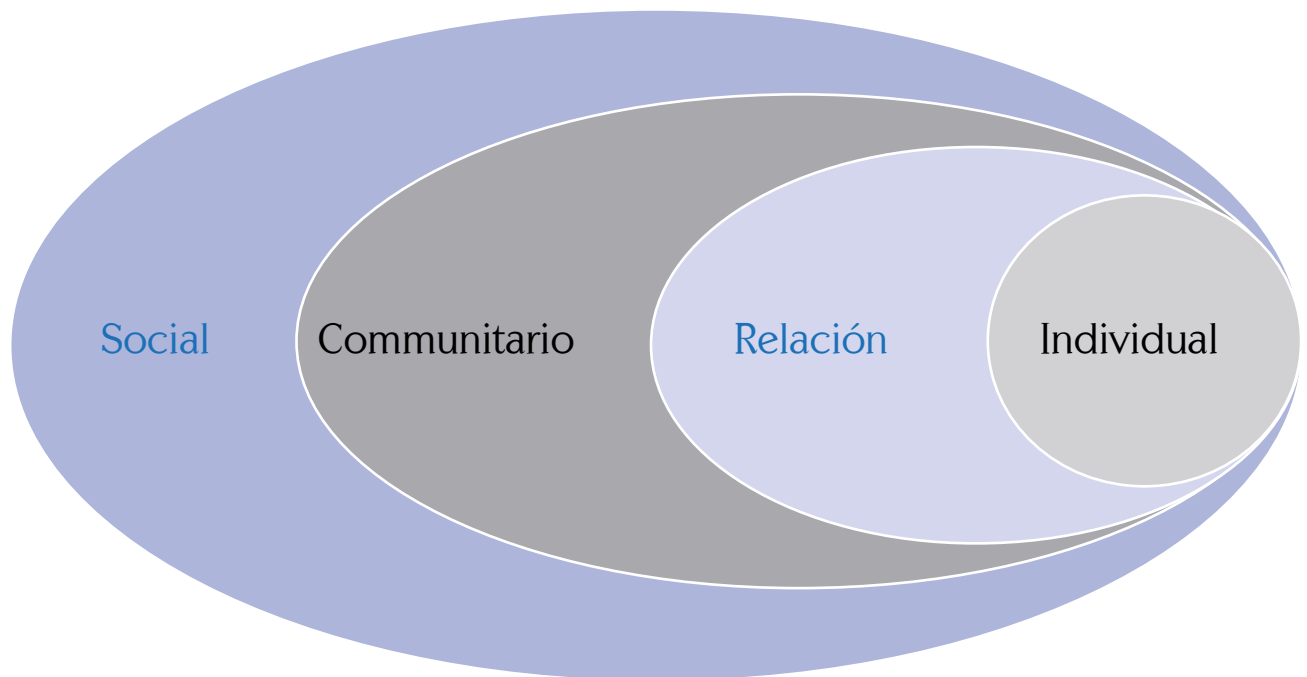
Adoptado de escrito de la Organización Mundial de la Salud:

Prevención del maltrato infantil: Qué hacer y cómo obtener evidencias.

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43499/1/9241594365_eng.pdf



Figura 1.2 Modelo ecológico descriptivo de los factores de riesgo del maltrato infantil



Adoptado de WHO, 2006

Factores de riesgo en los padres y cuidadores:

- Tiene dificultades para establecer vínculos con un recién nacido. Por ejemplo, como consecuencia de un embarazo difícil, de complicaciones durante el parto o de su desilusión con respecto al niño.
- No parece estar en condiciones de atender al niño.
- Fue maltratado en su infancia.
- No es consciente de lo que significa el desarrollo de un niño, o abriga expectativas irreales que le impiden comprender las necesidades y comportamientos del niño. Por ejemplo, cuando interpreta su mal comportamiento como una actitud intencional, y no como una etapa de su desarrollo.
- Responde a lo que él o ella entiende como mal comportamiento con castigos o medidas inapropiadas, excesivas o violentas.
- Aprueba el castigo físico como medio para disciplinar a los niños, o cree en su eficacia.

- Inflige castigos físicos para disciplinar a los niños

Factores de riesgo en el niño

Afirmar que ciertos factores de riesgo están relacionados con el niño no implica que el niño sea responsable del maltrato que padece, sino que el papel del progenitor podría ser más difícil, debido a que el niño.

- Ha sido un hijo no deseado, o no respondía a las expectativas o deseos de sus padres. Por ejemplo, debido a su sexo, a su aspecto, a su temperamento o a alguna anomalía congénita.
- Requiere mucha atención en sus primeros años, por haber nacido prematuramente, llorar constantemente, estar discapacitado mental o físicamente o padecer una enfermedad crónica.
- Lloro persistentemente, sin que sea fácil acallarlo.
- Presenta rasgos físicos (por ejemplo, anomalías faciales) repulsivos para el progenitor, que reacciona apartándose del niño.

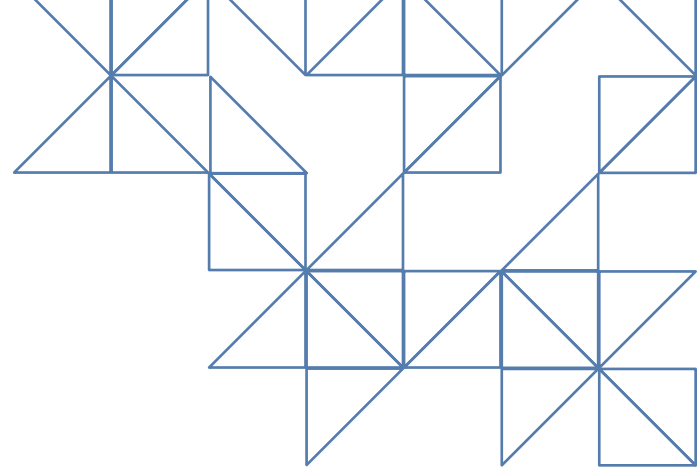


- Evidencia síntomas de dificultad mental.
- Presenta rasgos de personalidad o de temperamento que constituyen un problema para el progenitor (por ejemplo, hiperactividad, o impulsividad).
- Ha nacido de un parto múltiple, y sus padres tienen dificultades para atenderlo.
- Tiene un hermano o hermanos (posiblemente de edad cercana a la suya) que acaparan la atención de los padres.
- Exhibe o es propenso a exhibir problemas de comportamiento peligrosos, por ejemplo, en forma de violencia hacia su pareja, comportamiento delictivo, auto abusos, abusos a animales, o agresividad persistente hacia otros niños.
- De acuerdo a lo anterior, describa cuales podrían ser unos factores de riesgo que identifica en su familia para maltrato infantil. De no ser así, ejemplifique cuál situación ha llamado poderosamente su atención y de qué forma podría prevenirla.

Experiencias infantiles adversas:

A continuación, se realizarán las siguientes preguntas descritas en el cuestionario en la cual usted se trasladará a una edad menor a 18 años y responderá de la siguiente manera. Si desea compartir su experiencia lo puede realizar, de lo contrario podrá hacerlo de manera personal. ¿Cómo me hubiera gustado que se generará la contención de esa situación?












Maltrato, por categorías

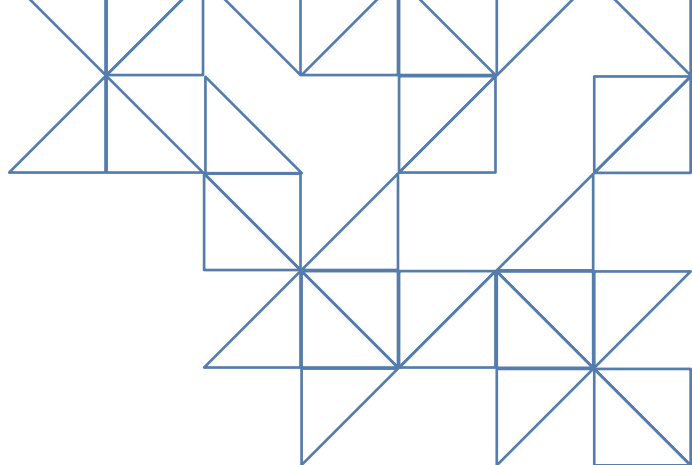
— Físico	— Psicológico	— Sexual
<p>Preguntas: ¿alguno de sus progenitores u otro adulto de la unidad familiar...</p> <ul style="list-style-type: none">• lo ha empujado, agarrado o abofeteado con frecuencia o con mucha frecuencia?• lo ha golpeado, con frecuencia o con mucha frecuencia, tan fuerte que le ha dejado marcas en el cuerpo o lesiones?	<p>Preguntas: ¿alguno de sus padres u otro adulto de la unidad familiar...</p> <ul style="list-style-type: none">• profiere exabruptos o insultos contra usted o lo ha humillado, con frecuencia o con mucha frecuencia?• se ha comportado, con frecuencia o con mucha frecuencia, de tal modo que ha temido usted ser físicamente agredido?	<p>Preguntas: ¿alguno de sus progenitores u otro adulto de la unidad familiar...</p> <ul style="list-style-type: none">• lo ha tocado o acariciado de manera inapropiada?• ha tocado su cuerpo de manera inapropiada?• ha intentado practicar relaciones sexuales orales, anales o vaginales con usted?





Estrategias y enfoque: A continuación, se mencionan siete estrategias para poner fin al maltrato de niños y niñas.

Estrategia	Enfoque	Sectores	Actividades transversales
 <p>Implementación y vigilancia del cumplimiento de las leyes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leyes que prohíban los castigos violentos a los niños y las niñas impuestos por los padres, las madres, los maestros u otros cuidadores. • Leyes que prohíban el abuso sexual y la explotación de los niños y las niñas. • Leyes que prevengan el uso nocivo del alcohol. • Leyes que limiten el acceso de los jóvenes a las armas de fuego y de otro tipo. 	<p>Justicia</p>	
 <p>Normas y valores</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Producir cambios en la adhesión a normas sociales y de género restrictivas y nocivas. • Programas de movilización comunitaria. • Intervenciones dirigidas a los espectadores pasivos. 	<p>Salud, Educación y Bienestar Social</p>	<p>Activación y coordinación multisectorial.</p>
 <p>Seguridad en el entorno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir la violencia mediante actuaciones específicas en las "zonas críticas". • Impedir la propagación de la violencia. • Mejorar el entorno construido. 	<p>Interior Planificación</p>	
 <p>Padres, madres y cuidadores reciben apoyo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Por medio de visitas domiciliarias. • Por medio de grupos en el entorno comunitario. • Por medio de programas integrales. 	<p>Bienestar Social, Salud</p>	
 <p>Ingresos y fortalecimiento económico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Transferencias de dinero en efectivo. • Asociaciones de ahorro y crédito combinadas con formación en equidad de género. • Microfinanciación combinada con formación en normas de género. 	<p>Finanzas Trabajo</p>	
 <p>Respuesta de los servicios de atención y apoyo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enfoques de asesoramiento y terapia. • Derivación de casos en combinación con intervenciones. • Programas de tratamiento para delincuentes juveniles en el sistema de justicia penal. • Intervenciones de acogimiento familiar, con participación de los servicios de bienestar social. 	<p>Salud, Justicia, Bienestar Social</p>	<p>Seguimiento y evaluación</p>
 <p>Educación y aptitudes para la vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento en las tasas de matrícula en la educación preescolar, primaria y secundaria. • Creación de un entorno escolar seguro y propio. • Mejoramiento del conocimiento de los niños acerca de los abusos sexuales y cómo pueden protegerse frente a ellos. • Formación en aptitudes sociales y para la vida. • Programas dirigidos a adolescentes para la prevención de la violencia de pareja. 	<p>Educación</p>	



¿Teniendo en cuenta la estrategia número siete, cómo la aplicaría en su hogar para poner fin a la violencia contra niños y niñas?

Nota

En este apartado usted encontrará un espacio en el cual podrá registrar todos los aportes que considere relevantes.

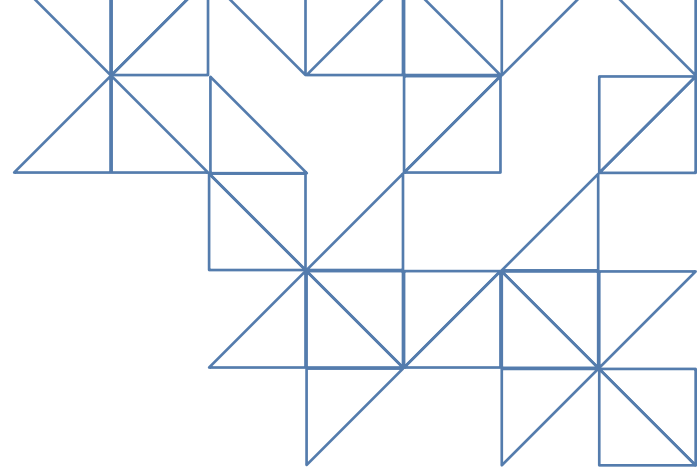
Tema 4: Buen trato

Conceptos: El Buen Trato se define en las relaciones con otro (y/o con el entorno) y se refiere a las interacciones (con ese otro y/o con ese entorno) que promueven un sentimiento mutuo de reconocimiento y valoración. Son formas de relación que generan satisfacción y bienestar entre quienes interactúan. Este tipo de relación, además, es una base que favorece el crecimiento y el desarrollo personal. González (s.f., p.1).

La mayoría de los textos que trabajan el tema de Buen Trato (Convenio del Buen Trato, Fundación Antonio Restrepo, 2000), proponen que éste compuesto por cinco elementos:

1. El Reconocimiento
2. La Interacción Igualitaria
3. La Empatía
4. La Comunicación efectiva
5. La Negociación





El reconocimiento

Es el punto de partida para el buen trato. Se trata de la capacidad de “darse cuenta” de que, tanto el uno como el otro existe y tienen características, intereses, necesidades, y formas de expresión tan importantes como las nuestras. Es la esencia del respeto y se empieza a construir desde el primer momento de la vida a través del propio reconocimiento que se da como consecuencia de un adecuado Vínculo Afectivo.

Interacción igualitaria

Es el contexto ideal para la existencia del diálogo. Se basa, también, en el reconocimiento, la empatía y expresa la comprensión y uso adecuado de las jerarquías y el poder en las relaciones humanas. Las jerarquías (posiciones de autoridad) y el manejo diferenciado de poder (capacidad de influir en la vida de otros) que surge de ellas, existen para facilitar la convivencia y asegurar las condiciones básicas para la vida, de ninguna manera justifican diferencias en cuanto a la valoración de las personas.

Empatía

Capacidad de darse cuenta, entender y comprender qué siente, cómo piensa y por qué actúa como lo hace el otro con quien nos relacionamos. Sólo es posible desarrollarla si hemos reconocido al otro.

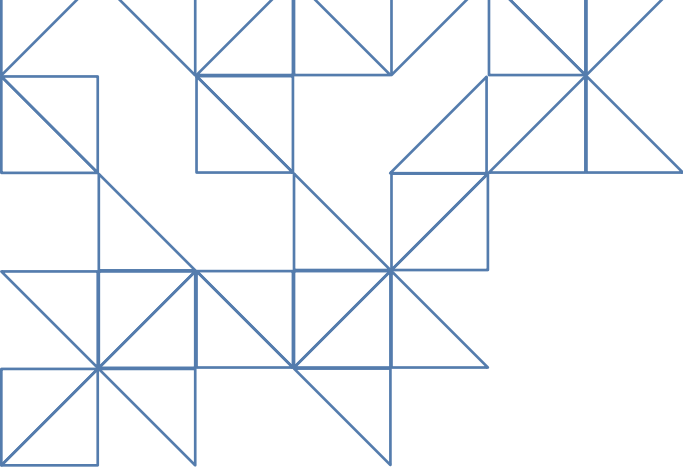
Comunicación

Es un diálogo. Está constituido por mensajes que intercambiamos con el otro con alguna finalidad. Sólo si se basa en los dos elementos anteriores (reconocimiento y empatía) es un verdadero diálogo y para serlo precisa de dos capacidades fundamentales: saber expresarse con seguridad y saber escuchar sin juzgar.

La Negociación

Es la capacidad de resolver conflictos en forma que todas las partes queden satisfechas. Cuando negociamos, no hay vencedores ni vencidos. Los conflictos en la convivencia son inevitables, precisamente porque somos diferentes. Si reconocemos que las características, intereses, necesidades y puntos de vista de todos y todas son igualmente importantes, no hay otra forma de resolver las discrepancias que negociando.





Según lo anteriormente descrito, que componente fortalecería en su hogar para implementar maniobras de buen trato:

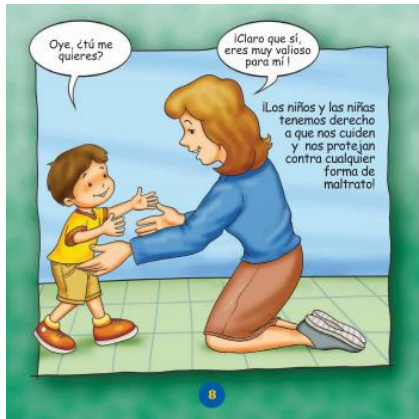
Según las siguientes gráficas ¿cuáles considera importante para la salud física y mental de los niños y por qué? Tenga en cuenta la caja asignada a cada situación.

A) Hablar en positivo al niño. Reforzar y decirle sus cualidades te ayudará en el proceso de crianza.	B) Omitir o ignorar el maltrato también es una forma de prolongar el maltrato infantil. Identificar situaciones poco usuales o comportamientos diferentes en los niños es el primer paso a salir de ese círculo de violencia.	C) Se debe reprender el acto y no al niño. También es una forma de maltrato infantil.
D) El acompañamiento en los procesos de crecimiento infantil, a pesar que no los recuerdes, es de las primeras formas de buen trato en la etapa perinatal y edad preescolar.	E) El actuar en un momento de mucha rabia es una manera de prolongar la violencia en los niños y niñas. Se debe alejar a los niños de las situaciones conflictivas propias de la vida (deudas, conflicto de pareja).	F) Una manera de incentivar la participación en un niño es a través de juegos y de una escucha activa. Ellos tienen cosas muy interesantes por contarte.



Imagen tomada del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2007) Los niños, las niñas y sus derechos al buen trato. Bogotá, Colombia. Ministerio de protección social

A



B



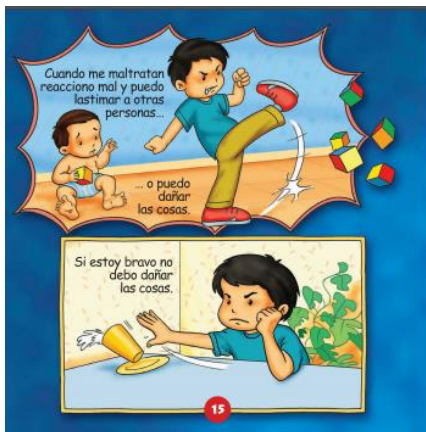
C



D



E



F





Nota

En este espacio usted plasmará aquellos compromisos relacionados con su actuar al interior de su familia..



Tema 5: Actividad Física para Niños, Niñas y Adolescentes

Objetivo: Conocer las herramientas necesarias para que cuidadores y padres puedan incentivar a los niños, niñas y adolescentes a realizar actividad física, a través de la identificación de conceptos básicos y la puesta en práctica de rutinas que hacen parte de la vida cotidiana.

Tiempo de Ejecución: 2 horas

Marco conceptual:

Definiremos cada uno de los conceptos como actividad física, sedentarismo, sobrepeso y obesidad. Necesarios para la comprensión de este módulo. Para ello, vamos a empezar con una definición con tus palabras de los siguientes términos. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas.





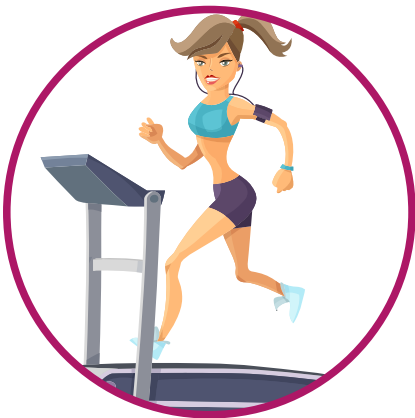
Persona activa: Una persona activa es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que establecen las recomendaciones para cada edad; es decir, 60 minutos diarios para los niños y adolescentes y 150 minutos a la semana para los mayores de 18 años. (OPS- Organización Panamericana de la Salud)



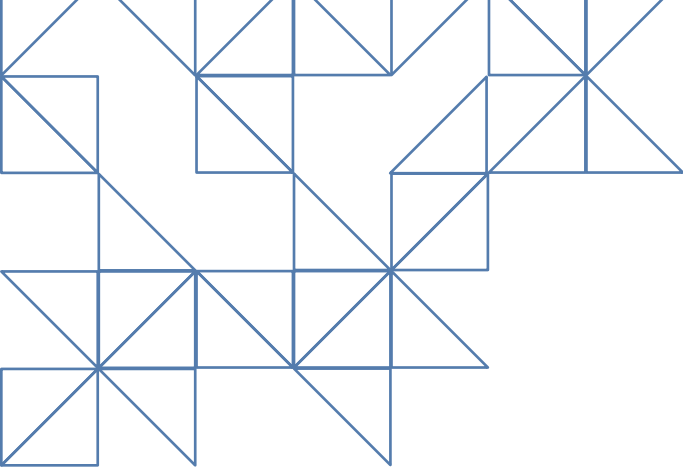
Persona inactiva: Existe inactividad física cuando una persona no alcanza las recomendaciones mínimas actuales de actividad física para la salud de la OMS: es decir, cuando un individuo adulto practica menos de 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada, o cuando una persona de 5 a 17 años no alcanza a completar una hora de actividad física moderada a intensa por día. (OPS- Organización Panamericana de la Salud)



Persona sedentaria: El sedentarismo es la conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora, etcétera). Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento. (OPS- Organización Panamericana de la Salud)



Actividad Física: Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas. (OPS- Organización Panamericana de la Salud)



Entonces centremos en la actividad física. A continuación, se describen ejemplos de los tipos de actividad física. a.

ACTIVIDAD FÍSICA NO ESTRUCTURADA

- *Trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento.
- *Usar las escaleras en lugar del ascensor.
- *Poner música y bailar en casa.
- *Desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas.

ACTIVIDAD FÍSICA ESTRUCTURADA

- *Participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico.
- *Partidos de básquetbol, fútbol, vóleybol, etcétera, con reglas de juego, participación en carreras de calle.
- *Destinar una parte de la jornada a caminar, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista.

Escriba en el siguiente cuadro comparativo los ejemplos de la vida cotidiana que usted y los niños, niñas y/o adolescentes a cargo, realizan de actividad física estructurada y no estructurada. Recuerde que no hay respuestas buenas ni malas, lo puede escribir en los siguientes espacios.

	Actividad física NO estructurada	Actividad física estructurada
Padre	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Niños, niñas y/o adolescentes	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>





¡Reflexionemos!...

Nuestros niños, niñas y adolescentes, e incluso nosotros realizamos múltiples tareas de la vida cotidiana que sin darnos cuenta pueden considerarse como actividad física de acuerdo con la clasificación que hemos visto, pero en muchas ocasiones otros factores nos alejan de establecer rutinas que nos pueden contribuir a mejorar nuestros hábitos y estilos de vida en el presente y en el futuro.

Definamos Sedentarismo y obesidad.

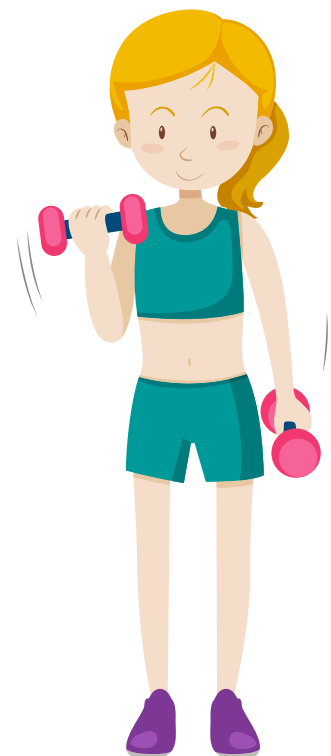
Obesidad: Es la mayor cantidad de grasa localizada teniendo un mayor contenido corporal de grasa acumulado, lo que supone un riesgo importante para la salud.

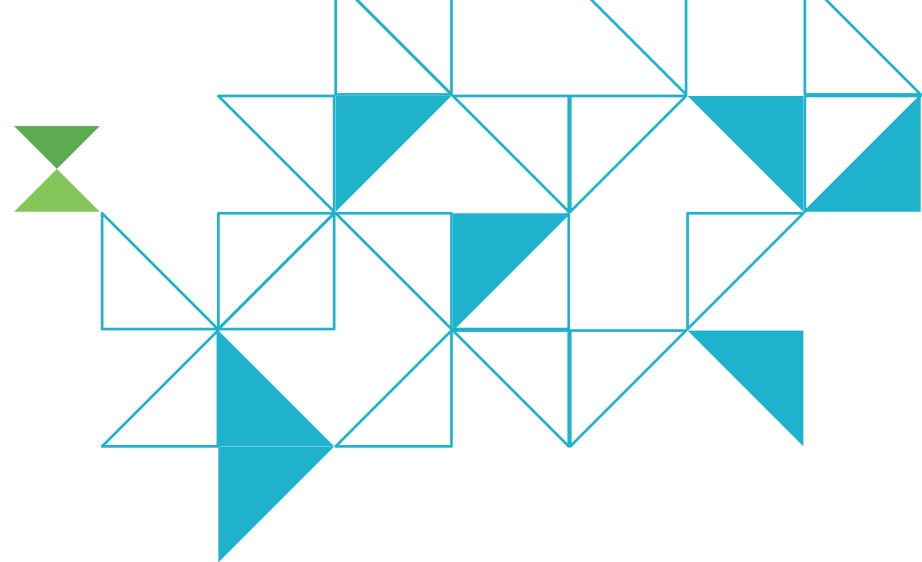
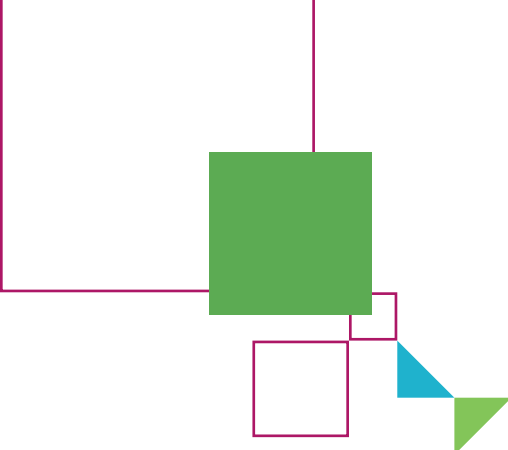
Sedentarismo:

se considera como la no realización de algún tipo de actividad física regular, convirtiéndolo en el principal factor de riesgo de mortalidad y desencadenante de enfermedades no transmisibles.

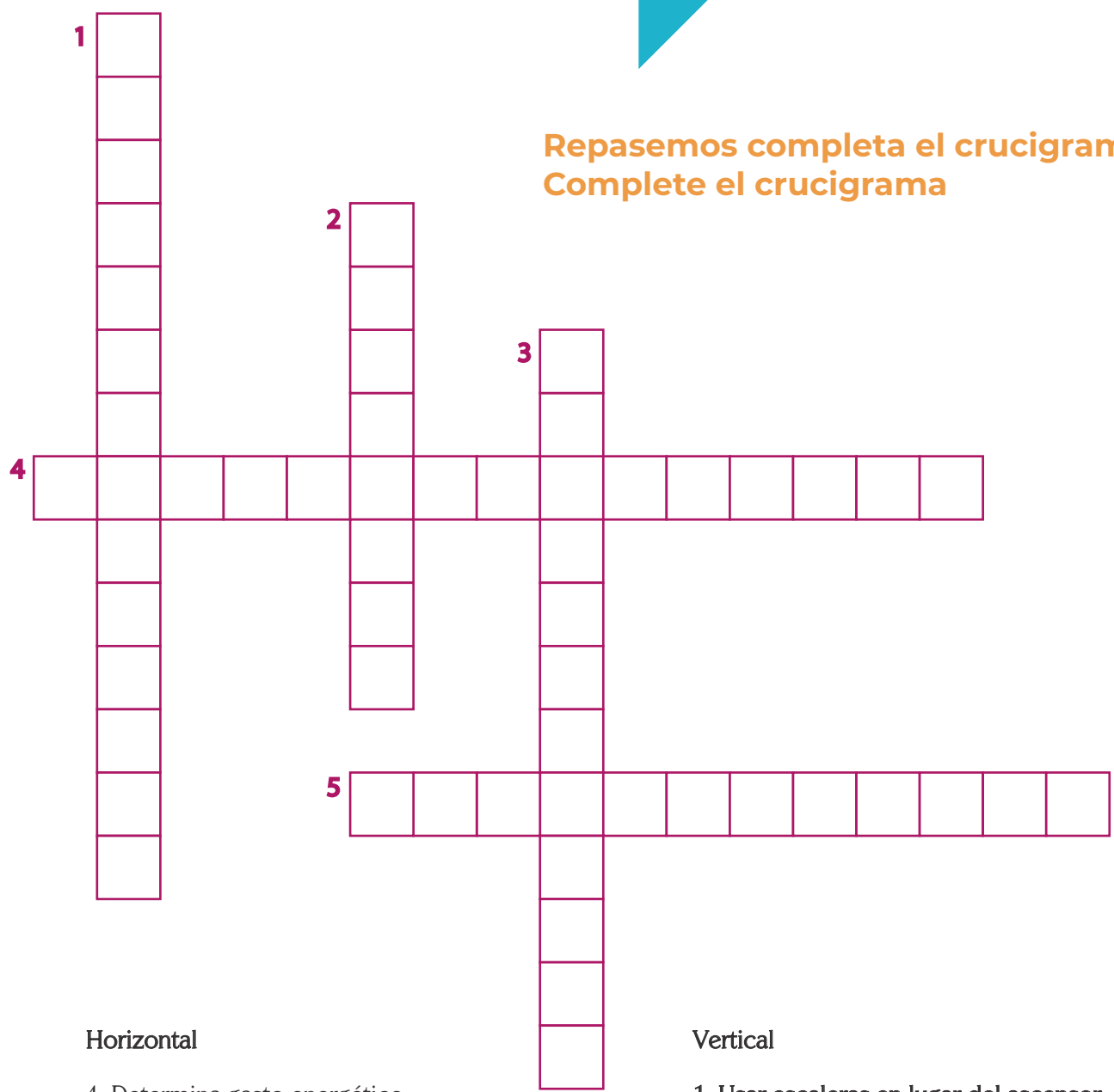
Beneficios de la actividad física en niños, niñas y adolescentes

- Mejora la salud en general.
- Mejora el metabolismo dando equilibrio metabólico.
- Prevención y control de las enfermedades no transmisibles.
- Mejora la autoestima.
- Disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Mejora funciones cognitivas.





Repasemos completa el crucigrama.
Complete el crucigrama

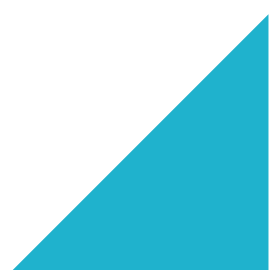


Horizontal

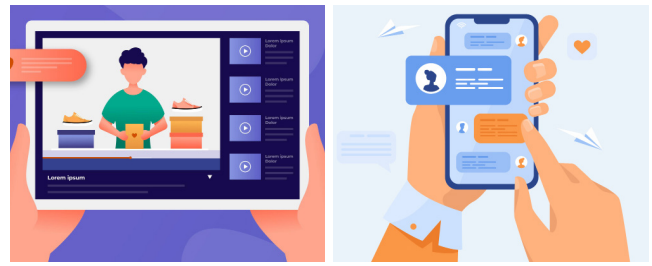
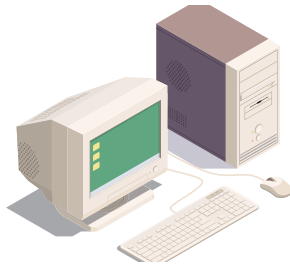
- 4. Determina gasto energético.
- 5. Participar en clase con revisión técnica.

Vertical

- 1. Usar escaleras en lugar del ascensor.
- 2. Mayor cantidad de grasa localizada
- 3. No realización de algún tipo de actividad física.



Revise y marque una o varias de las siguientes opciones que pueden impedir establecer rutinas adecuadas de actividad física. En las líneas inferiores escriba cuánto tiempo emplean al día con los niños, niñas y/o adolescentes a cargo. Al finalizar compartir y socializar.



Tú
Menores de 2 años
Niño(a)s de 2 – 5 años

Niño(a)s de 6 – 12 años
Adolescentes de 13 – 19 años

Sección A: Tiempo de exposición a pantallas:

- En tus niños, mucho tiempo expuesto a las pantallas interfiere con el desarrollo del cerebro, reduce el tiempo que los niños deben de hacer actividad física, y establece hábito no saludable.
- Los niños menores de 2 años no deben exponerse a ninguna pantalla.
- Los niños de 2 años o más deben tener un límite de 2 horas diarias frente a pantallas (televisor, computadora, teléfono, videojuegos, etc.).

Sección B: Consejos sobre exposición a pantallas

¿Cómo puede controlar el tiempo de exposición a pantallas?

- Utilicen un reloj automático para saber, tanto ustedes como sus hijos, que el programa o el tiempo diario permitido ha llegado a su fin.
- Den el ejemplo y limiten su propia exposición a pantallas, especialmente delante de sus hijos.
- Dejen que sus hijos elijan el programa que quieran ver en la medida en que sea apropiado.

Sección C: ideas para ser más activos

Los niños deben hacer actividad física por lo menos 1 hora por día.

- Caminen con sus hijos a la guardería o a la escuela. (por lo menos una parte del camino).
- Bailen con sus hijos.
- Fomenten actividades al aire libre con sus hijos.

Actividades al aire libre

- Jugar con un globo sin dejar que se caiga.
- Hacer una búsqueda del tesoro.
- Jugar a las escondidas.
- Jugar a la ronda u otros similares.
- Patear, arrojar o hacer una pelota.
- Explorar la naturaleza para recolectar hojas, ramitas, frutos y hacer un collage.
- Rodar sobre una superficie lisa y plana o en pendiente.

Adaptado de Phillips, Z., Walter L., Dumke K., Estiandan J., Klinton J., Ettlinger G., y Tan G., 2015



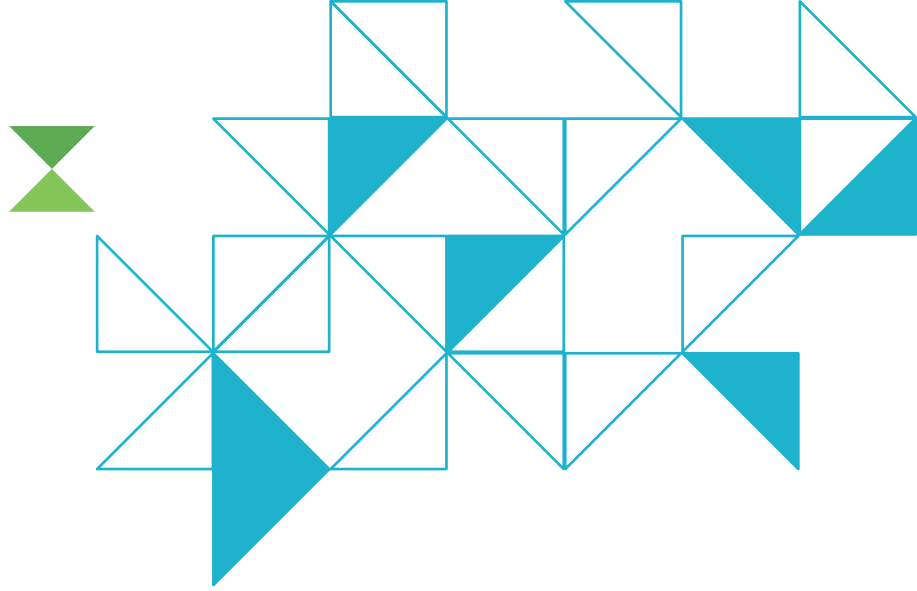
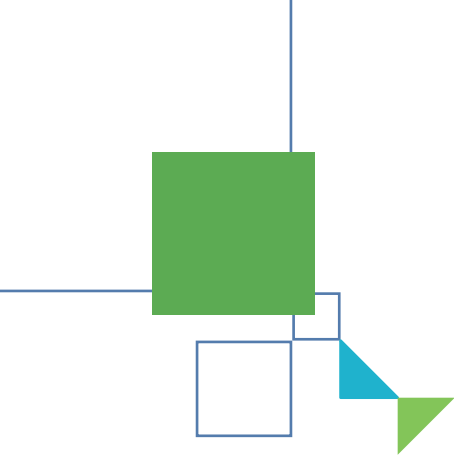
Pautas de crianza

Son procesos educativos de acompañamiento a los niños de acuerdo al entorno donde se desarrollan guiados por sus padres o cuidadores.

Tips o pautas para actividad física:

- Evitar el sedentarismo por medio de actividades lúdicas como juegos, bailes y pistas de obstáculos.
- Definir un tiempo entre 45 – 60 minutos diarios para realizar actividades estructuradas de acuerdo con la edad y preferencia de los niños evitando cansarlos.
- Establecer un tiempo determinado, no mayor a una hora en actividades como televisión, videojuegos, celular y computador.
- Definir una rutina donde incluya tiempos de alimentación y de actividad física con el fin de crear disciplina y adopción de hábitos de vida saludables.
- Establecer una dieta saludable de acuerdo a su edad.

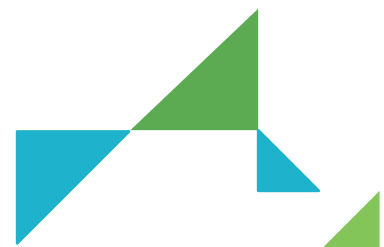


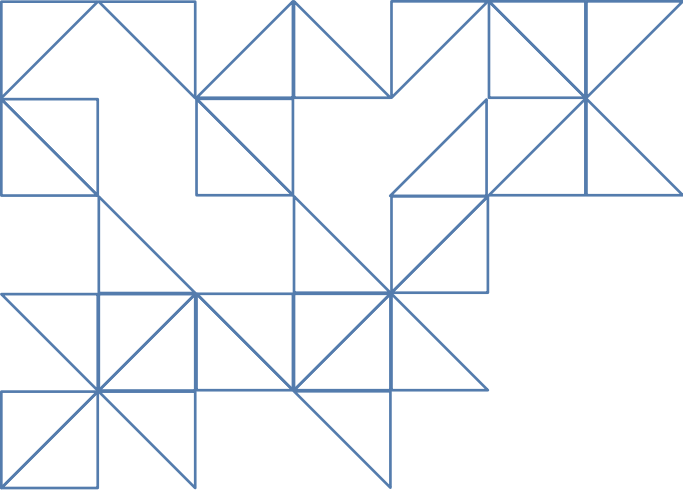


Generar espacios agradables para que los niños, niñas y adolescentes realicen actividad física.

- Identificar los gustos y preferencias de los niños y adolescentes para así ofrecerles programas de actividad física que sean de su agrado y así se genere adherencia a estos. Uso de la creatividad.
- Empoderar a los niños, niñas y adolescentes frente al tema de actividad física educándolos con los beneficios que trae la realización de actividad física.
- Crear rutinas diversas para no entrar en la monotonía y que los niños no se cansen.
- Crear espacios donde los padres y cuidadores participen activamente en el acompañamiento de estas rutinas con el fin de dar ejemplo.
- Ampliar la información por parte de padres y cuidadores, estar actualizados en temas relacionados con actividad física para orientar a los niños.
- Generar empatía frente al tema de actividad física con el fin de que se genere un hábito para toda su vida.

De acuerdo a lo anterior, reapplicaremos en grupos de tres personas un breve resumen de cómo aplicarían estas pautas con los niños, niñas y adolescentes a su cargo y lo socializaremos.





Con una línea relaciona la columna A con la columna B con el número que corresponda:

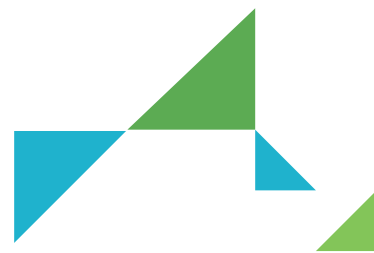
Columna A	Columna B
1. Evitar el sedentarismo	<input type="checkbox"/> Procesos educativos de acompañamiento.
2. Pautas de crianza	<input type="checkbox"/> Actividades lúdicas ,juegos y bailes.
3. Monotonía	<input type="checkbox"/> Actividades como televisión y videojuegos.
4. Generar empatía	<input type="checkbox"/> Crear rutinas diversas.
5. Evitar sedentarismo	<input type="checkbox"/> Genera hábito para la vida.

Autorreflexión.

Describe de forma individual y muy breve los hábitos de vida saludable que ha inculcado usted a los niños, niñas y adolescentes a su cargo y cuál ha sido el ejemplo que ha dado frente al fomento la actividad física y luego socialice.

En grupos de tres personas, proponga un ejemplo de una actividad para fomentar la actividad física en los niños, niñas y adolescentes. Comente al grupo

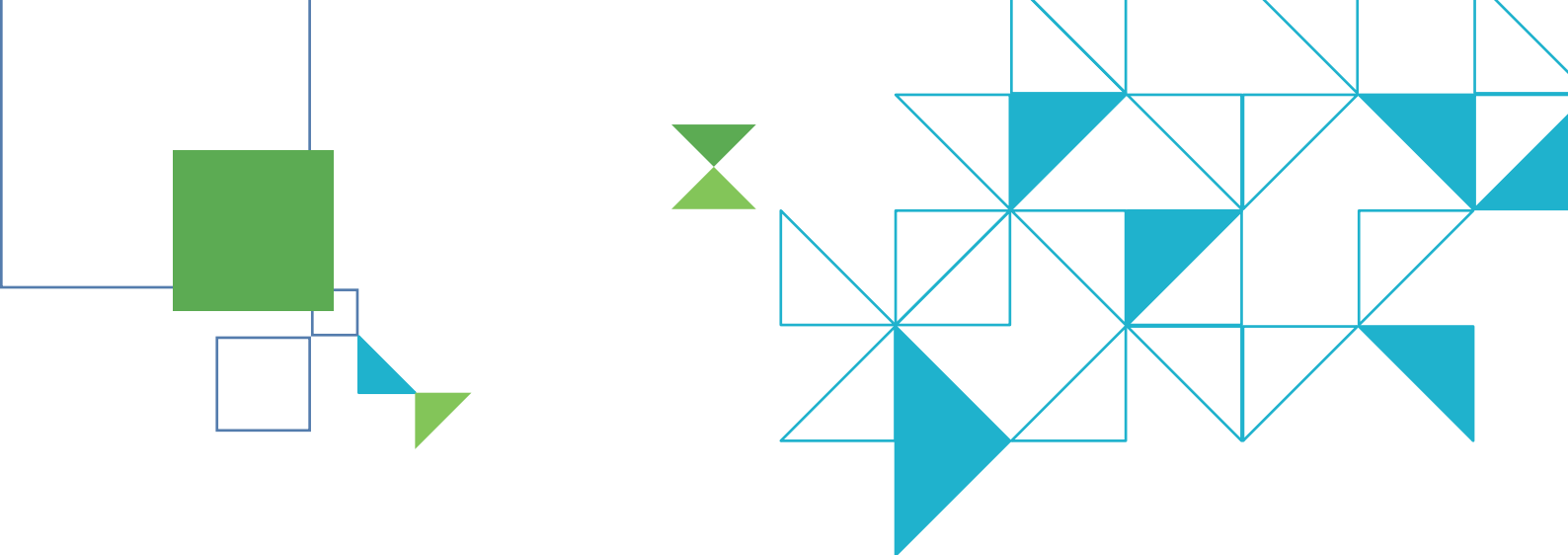
Avancemos



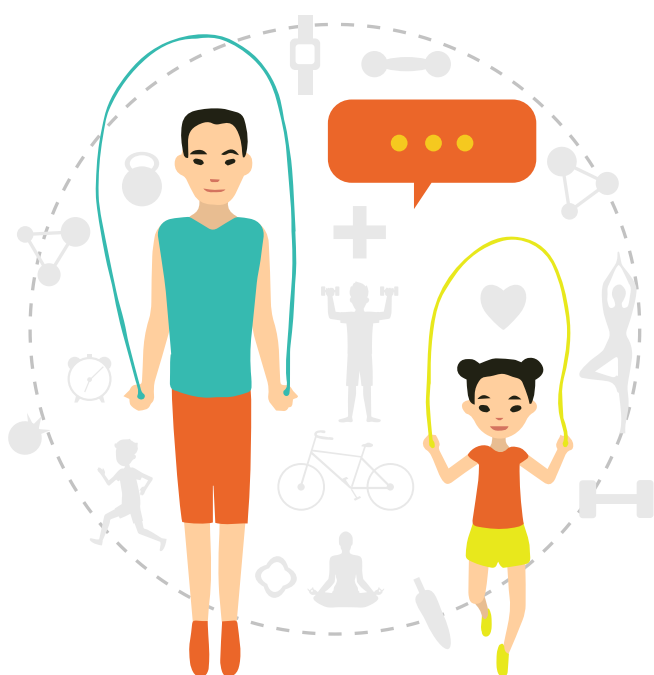
Barreras: Son causas externas y limitantes que se presentan en un entorno o contexto donde se desarrolle una actividad, dentro de las barreras que encontramos para la realización de actividad física en niños, niñas y adolescentes:

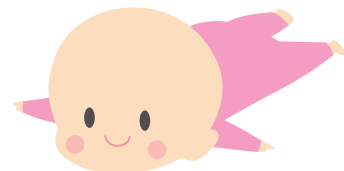
- Tiempo de los cuidadores para establecer rutinas de actividad física.
- Espacios para la realización de actividad física.
- Desconocimiento de los padres y cuidadores frente al tema de actividad física.
- Actividades poco atractivas y poco estructuradas para los niños.
- De forma individual, Señale y comparte con el grupo las barreras que considera usted que ha encontrado en el fomento de la actividad física.





Sugerencias de Actividad Física en Niños, Niñas y Adolescentes.





De 0 a 5 años etapas de desarrollo motor

- Sostén de la cabeza.
- Cambios de posiciones.
- Mantenerse sentado solo.
- Gateo.
- Empiezan a caminar.
- Dejar el niño en el piso.
- Encontrar espacios seguros.
- Motivarlo con juguetes.

Todo va de acuerdo con las actividades diarias de los niños en la cotidiana con movimientos que aporten a su desarrollo y adquirir habilidades motoras.

- Expresión corporal.
- Crean sus propios gustos.
- Descubren sus habilidades.
- Establecer rutinas.
- Ejemplo de los padres y cuidadores en la cotidianidad.
- Establecer una intensidad y frecuencia de actividad física.
- Aumentar su autoestima.

La frecuencia, duración e intensidad en esta etapa se debe ajustar y se sugiere con una hora diaria con intensidades moderadas, ya que estas rutinas ya requieren disciplina e incluyen ejercicios de fuerza evitando sobrecarga o cual se logra con supervisiones de profesionales.





Evaluación: responda las siguientes preguntas con verdadero o falso según corresponda.

1. Una persona activa es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que establecen las recomendaciones para cada edad; es decir, 60 minutos diarios para los niños y adolescentes y 150 minutos a la semana para los mayores de 18 años.

VERDADERO () FALSO ()

2. Persona inactiva es una persona que no alcanza las recomendaciones mínimas actuales de actividad física para la salud de la OMS, es decir, cuando un individuo adulto practica menos de 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada, o cuando una persona de 5 a 17 años no alcanza a completar una hora de actividad física moderada a intensa por día.

VERDADERO () FALSO ()

3. Actividad física: Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas.

VERDADERO () FALSO ()

4. Barreras son causas externas y limitantes que se presentan en un entorno o contexto donde se desarrolle una actividad.

VERDADERO () FALSO ()

Marque con una x la respuesta correcta.

5. Los beneficios de la actividad física en niños, niñas y adolescentes son:

- a. Mejora la salud en general.
 - b. Mejora el metabolismo dando equilibrio metabólico.
 - c. Todas las anteriores.
 - d. Ninguna de las anteriores.
6. Los beneficios de la actividad física en niños, niñas y adolescentes son excepto:
 - a. Mejora la autoestima.
 - b. Disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión.
 - c. Mejora funciones cognitivas.
 - d. Aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.
 7. Algunas barreras para realizar actividad física son:
 - a. Tiempo de los cuidadores para establecer rutinas de actividad física.
 - b. Espacios para la realización de actividad física.
 - c. Desconocimiento de los padres y cuidadores frente al tema de actividad física.
 - d. Todas las anteriores.
 8. Son actividades que promueven el sedentarismo:
 - a. Ver televisión.
 - b. Video juegos.
 - c. Ninguna de las anteriores.
 - d. A y b son correctas.



9. Pautas de crianza son:

- a. Procesos educativos de acompañamiento a los niños de acuerdo al entorno donde se desarrollan guiados por sus padres o cuidadores.
- b. Procesos disciplinarios.
- c. Procesos matemáticos.
- d. Proceso de juego. ¿Por qué es importante brindar calidez?

10. Son tips o pautas para actividad física excepto:

- a. Evitar el sedentarismo por medio de actividades lúdicas como juegos, bailes y pistas de obstáculos.
- b. Definir un tiempo entre 45 – 60 minutos diarios para realizar actividades estructuradas de acuerdo a la edad y preferencia de los niños evitando cansarlos.
- c. Establecer un tiempo determinado no mayor a una hora en actividades como televisión, videojuegos, celular y computador.
- d. Llevar a los niños a hacer una huerta en casa.

Conclusiones

Expresa sus conclusiones de lo aprendido en este módulo.

Recuerde que.....

- Usted como padre y/o cuidador es el ejemplo principal para los niños, niñas y adolescentes bajo su cargo.
- Se deben establecer rutinas diversas por medio de juegos y gustos de los niños, niñas y adolescentes.
- Que los beneficios de la actividad física serán para toda la vida.
- Evitar actividades que fomenten el sedentarismo.
- Establecer una dieta saludable.
- Definir tiempo y espacios para la realización de actividad física.



Tema 6: Alimentación Saludable

Objetivo: Conocer la importancia de las pautas de crianza en alimentación saludable en niños durante la primera infancia e infancia y distintas formas de llevarla a cabo, haciendo uso de estrategias didácticas que permita la apropiación de los diferentes conceptos.

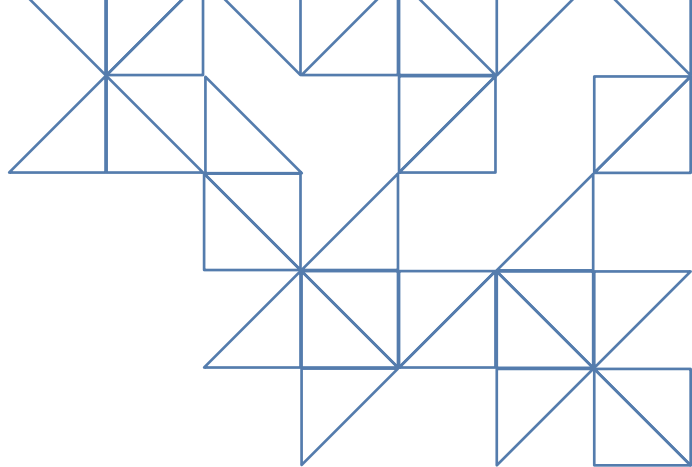
Tiempo de Ejecución: 1 horas.

Hablemos un poco de pautas de crianza, alimentación saludable y conceptos de nutrición.

Pauta de crianza: Las pautas de crianza consisten en la formación de hábitos en los niños, que son considerados como fundamentales para su desarrollo como

personas, tales como el establecimiento de horarios para levantarse, dormir, realizar actividades académicas y la alimentación incluyendo horarios y contenidos de cada comida, manteniendo el estado de salud de los niños. Se debe tener en cuenta que es un proceso paulatino y que varía de acuerdo a cada etapa del desarrollo infantil. (Díaz, J. 2015)





Alimentación saludable: La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. (MINSALUD. 2020a crianza hace referencia a la formación de los niños por parte de sus padres o tutores. Esta a su vez se define como los conocimientos, creencias y actitudes que los padres aportan frente a la salud, la importancia del ambiente físico y la nutrición. Esta etapa es la que forma en gran parte la identidad del niño y su construcción social (Eraso, Bravo & Delgado, 2006).

Nutrición: La nutrición es el balance en el consumo de los alimentos, donde se adquieren nutrientes que son importantes para el organismo. (OMS)

Conceptualicemos los principales problemas asociados a la nutrición:

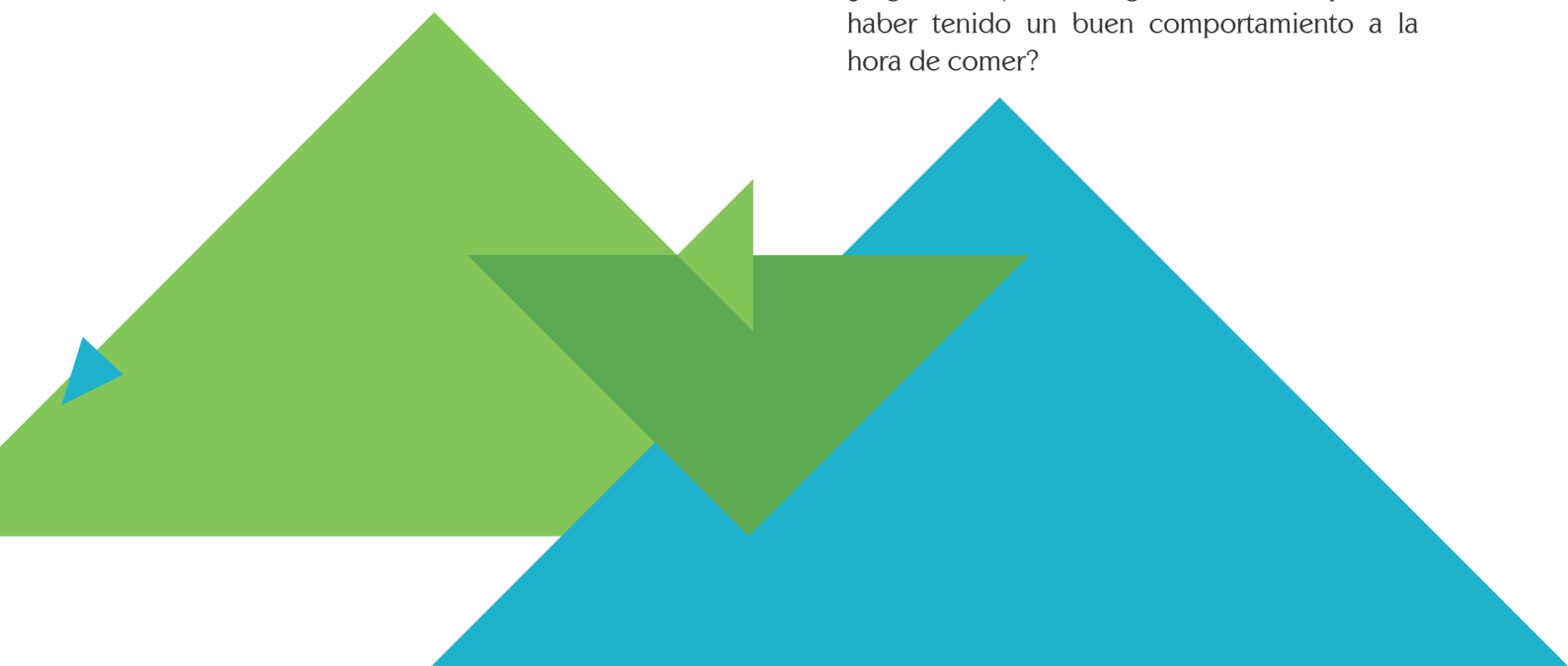
- ¿Qué es la malnutrición infantil?
- ¿Qué es la desnutrición infantil?
- ¿Qué es la obesidad infantil?

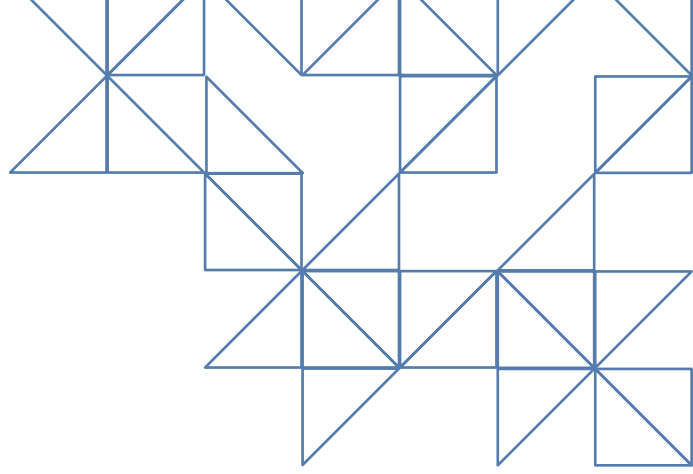
- ¿Quiénes considera usted que son los principales responsables de la alimentación de los niños?

A continuación, se cuenta con este espacio para escribir y compartir sus apreciaciones.

Espacio de auto-reflexión. A continuación, responderemos algunas preguntas que se responderán a partir de la experiencia personal:

- ¿Considera usted que un niño “gordito” está bien nutrido?
- ¿Quién es la persona responsable de comprar los alimentos en su casa?
- ¿Qué tipo de alimentos les dan a los niños que viven con usted?
- ¿Para usted que alimentos deben ir en la lonchera de un niño?
- ¿Usted permite que los niños vean televisión o utilicen dispositivos electrónicos como celulares, computadores, entre otros?
- ¿Tiene sentimientos de impaciencia, desesperación o frustración a la hora de alimentar los niños?
- ¿Alguna vez, ha castigado al niño/a por no haber tenido un buen comportamiento a la hora de comer?





Cómo disminuir el consumo de productos industrializados y de “paquete” para tener un peso saludable en niños y en toda la familia.

Espacio de auto-reflexión. A continuación, responderemos algunas preguntas a partir de la experiencia personal:

- ¿Cuántas veces a la semana consumen en familia gaseosas, refrescos, “té” industrializado, bebidas carbonatadas y jugos de caja?
- ¿En casa ustedes consumen paquetes entre comidas?
- ¿Envían en las loncheras algunos de los alimentos previamente mencionados?
- ¿Creen que este tipo de alimentos tiene relación con algunas enfermedades?

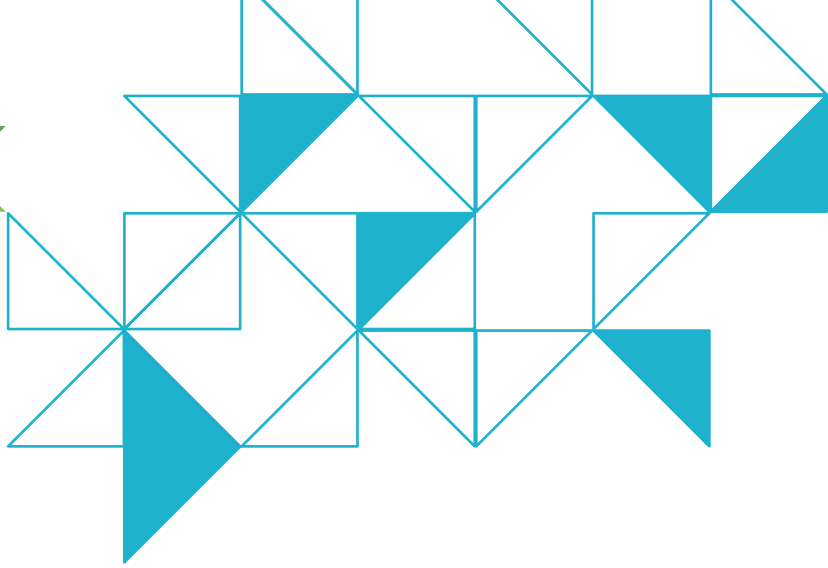
Si la respuesta es positiva ¿Qué tipo de enfermedades son?

- ¿Creen que este tipo de alimentos alimentan a los niños?

Escriba en el siguiente apartado ¿cuál cree que tiene más azúcar?

- 1 vaso de refresco.
- 1 paquete de galletas rellenas.
- Gomitas.
- Jugo embotellado de naranja.
- Jugo embotellado tropical.
- 1 paquete de galleta bañada en fresa.
- Jugo embotellado de manzana.
- Un vaso de bebida gasificada.
- Néctar de durazno.
- 1 paquete de galleta bañada en chocolate.

Posterior a esto se retomarán las reflexiones realizadas en la actividad 2.1 y se hablará de la importancia de la reducción del consumo de productos industrializados, principalmente por su alto contenido de azúcar



01 El sobrepeso y la obesidad según la OMS (Organización Mundial de la Salud), están definidos como una acumulación anormal y excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud



02 El desequilibrio energético dado por la cantidad de calorías consumidas y aquellas que se gastan, son la causa principal del sobrepeso y la obesidad



Las consecuencias son el aumento en el riesgo a desarrollar enfermedades no transmisibles, como los son las enfermedades cardiovasculares, diabetes, trastornos del aparato locomotor.



05 Adicional los niños presentan dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión y marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

A nivel mundial se presenta un aumento en la ingesta de alimentos con alto contenido calórico, principalmente en grasas y azúcares, también un aumento en el tamaño de porciones, consumir alimentos por fuera del hogar y un descenso en la actividad física, dado por el sedentarismo como tiempo de exposición en pantalla, como televisión, computador, celular, etc.




Adaptado de OMS, 2020



Analice los siguientes mensajes y plásmelo en una hoja dibujándolo y socialice con el grupo.

Los mensajes son los siguientes:

- No es recomendable usar las golosinas como castigo o recompensa.
 - Procure que el consumo de este tipo de productos sea ocasional, que sea la excepción y no la regla, y que se consuman en pequeñas cantidades.
 - Sustituya las bebidas gaseosas y jugos artificiales por agua o por jugos de frutas naturales sin azúcar añadido o bajos en azúcar.
 - Tenga siempre a mano refrigerios saludables: nueces, maní sin sal, palomitas de maíz naturales (sin queso, ni azúcar, ni mantequilla añadidos).
 - Sustituya los postres por frutas naturales - tenga variedad de frutas disponibles.
 - Busque en las etiquetas de los alimentos si contienen azúcar, fructosa, glucosa, sacarosa o jarabe de maíz, entre los tres primeros componentes. Prefiera los que tengan menos cantidad.
 - Disminuya el consumo de alimentos que en las etiquetas contengan entre los primeros componentes azúcar, fructosa, glucosa, sacarosa, o jarabe de maíz.
- 

Conclusiones

En este apartado lo invitamos a plasmar sus reflexiones del encuentro



Tema 7: Intervención en Salud: Detección Temprana y Protección Específica

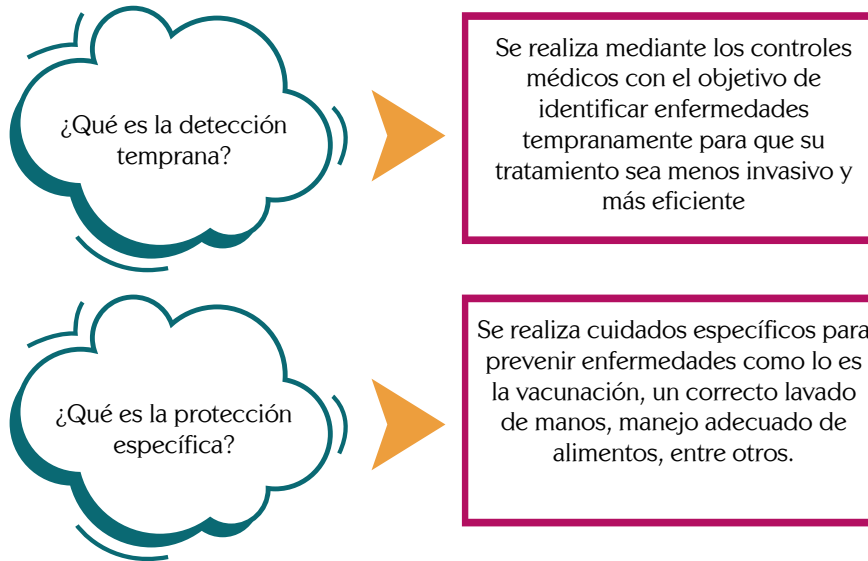
Objetivo: Brindar información relacionada con la atención en salud que se debe realizar en casa y en los servicios de salud, que son de obligatorio cumplimiento para los actores que tiene como responsabilidad el cuidado de los niños..

Tiempo de Ejecución: 1 horas



Detección temprana y protección específica

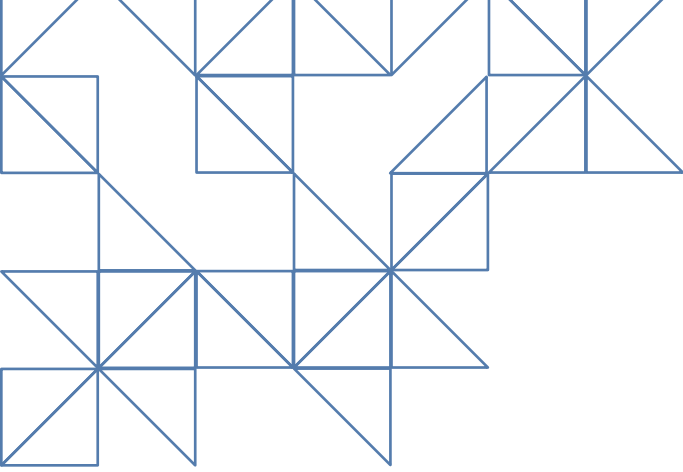
- Partiendo del principio en el que, si usted como cuidador o padre de familia se encuentra saludable, puede brindarles salud a los suyos y a quienes lo rodean.



- Lea atentamente los gráficos y auto exámínese, ¿usted está logrando estos métodos de cuidado y protección en la salud de los niños y la suya?

La salud como un derecho fundamental.

Primera infancia (0-5 años)	Infancia (6-11 años)	Adolescencia (12-18 años)
<p>Atención en salud por medicina trimestral.</p> <ul style="list-style-type: none"> Atención en salud bucal por profesional de odontología semestral. Atención por psicología una vez al año. A partir de los 3 años de edad. Promoción y apoyo de la lactancia materna. Tamizaje para hemoglobina Educación a padres, cuidadores, familiar y grupal. Vacunación. 	<p>Atención en salud por medicina o enfermería una vez al año.</p> <ul style="list-style-type: none"> Atención en salud por profesional de odontología semestral. Atención por psicología enfermería una vez al año. Tamizaje para anemia-hemoglobina y hematocrito. Educación individual, familiar y grupal. Vacunación. 	<p>Atención en salud por medicina o enfermería una vez al año.</p> <ul style="list-style-type: none"> Atención en salud por profesional de odontología semestral. Atención por psicología enfermería una vez al año. Tamizaje para anemia-hemoglobina y hematocrito. Educación individual, familiar y grupal.



Prácticas para la prevención de enfermedades en casa

Garantizar adecuada nutrición para la edad.

Garantizar esquema de vacunación completo.

Brindar los cuidados necesarios al infante cuando esté enfermo.

Evitar el maltrato y descuido de los niños.

Manejo adecuado de alimentos.

Tomar medidas adecuadas para prevenir y controlar lesiones y accidentes.

Garantizar un ambiente biopsicosocial sano para los niños y para usted.



Prácticas para fomentar la salud en casa Lavado de manos según la OPS (2019) 2 momentos y 3 pasos para la higiene de las manos



Antes de consumir alimentos

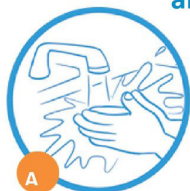


Después de ir al baño

¡Manos limpias salvan vidas!



¡Lava siempre tus manos!



HUMEDECE
Lo suficiente para mojar tus manos

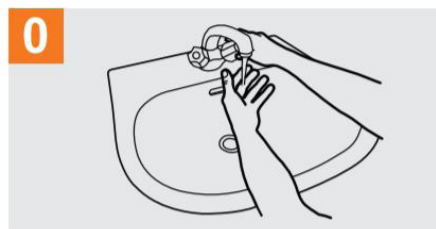


ENJABONA
Durante 20 segundos



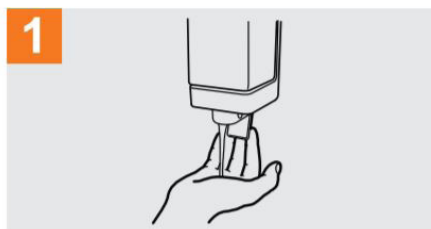
ENJUAGA
Con abundante agua

globalhandwashing.org



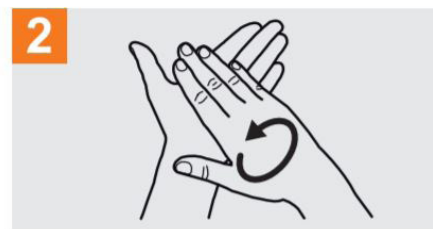
0

Mójese las manos con agua;



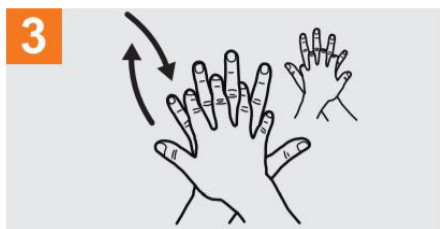
1

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



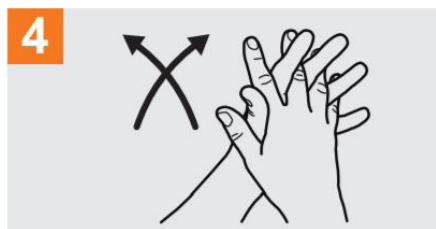
2

Frótese las palmas de las manos entre sí;



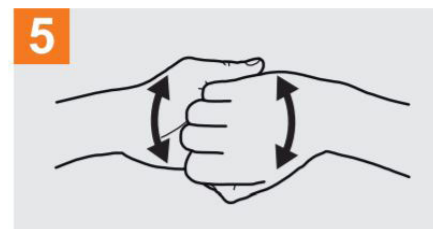
3

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



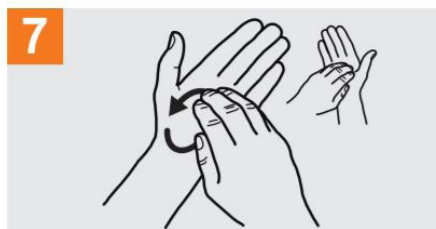
5

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



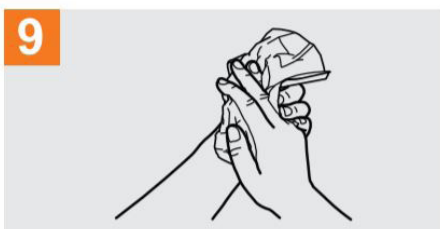
7

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



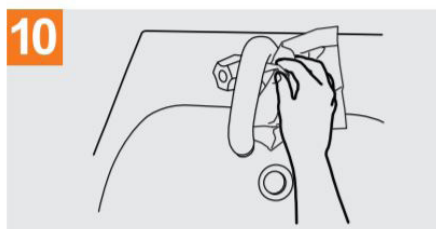
8

Enjuáguese las manos con agua;



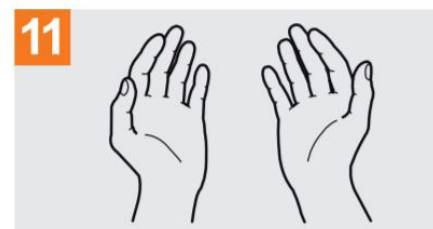
9

Séquese con una toalla desechable;



10

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



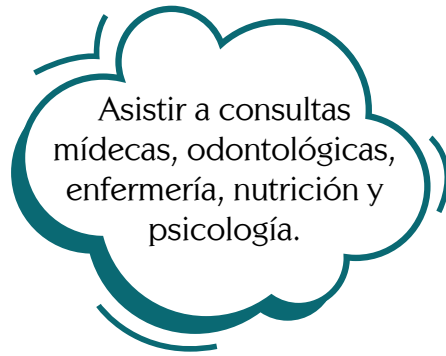
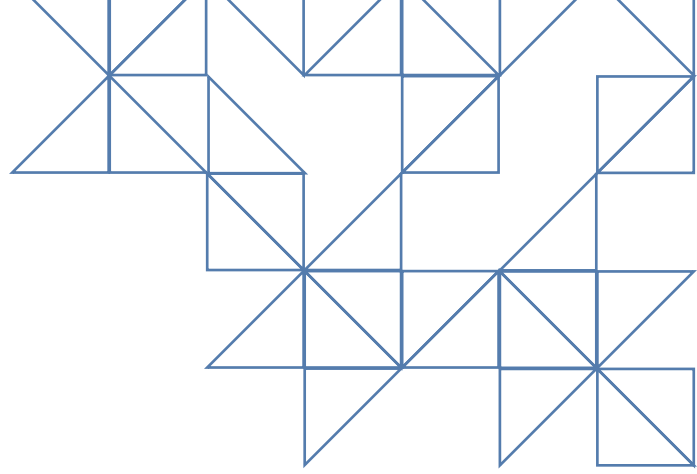
11

Sus manos son seguras.

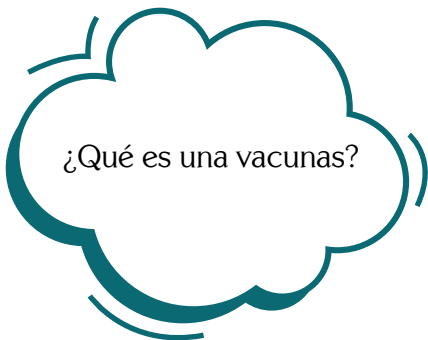




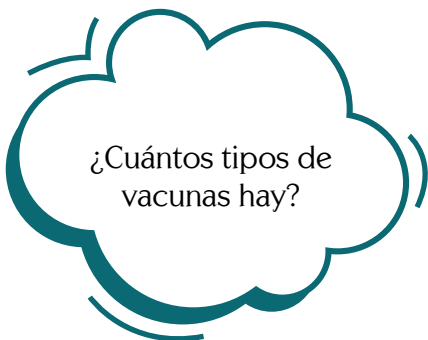
Recuerde....



Vacunación



Se entiende por vacuna cualquier preparación destinada a generar inmunidad contra una enfermedad estimulando la producción de anticuerpos. (OMS)



2
Tipos



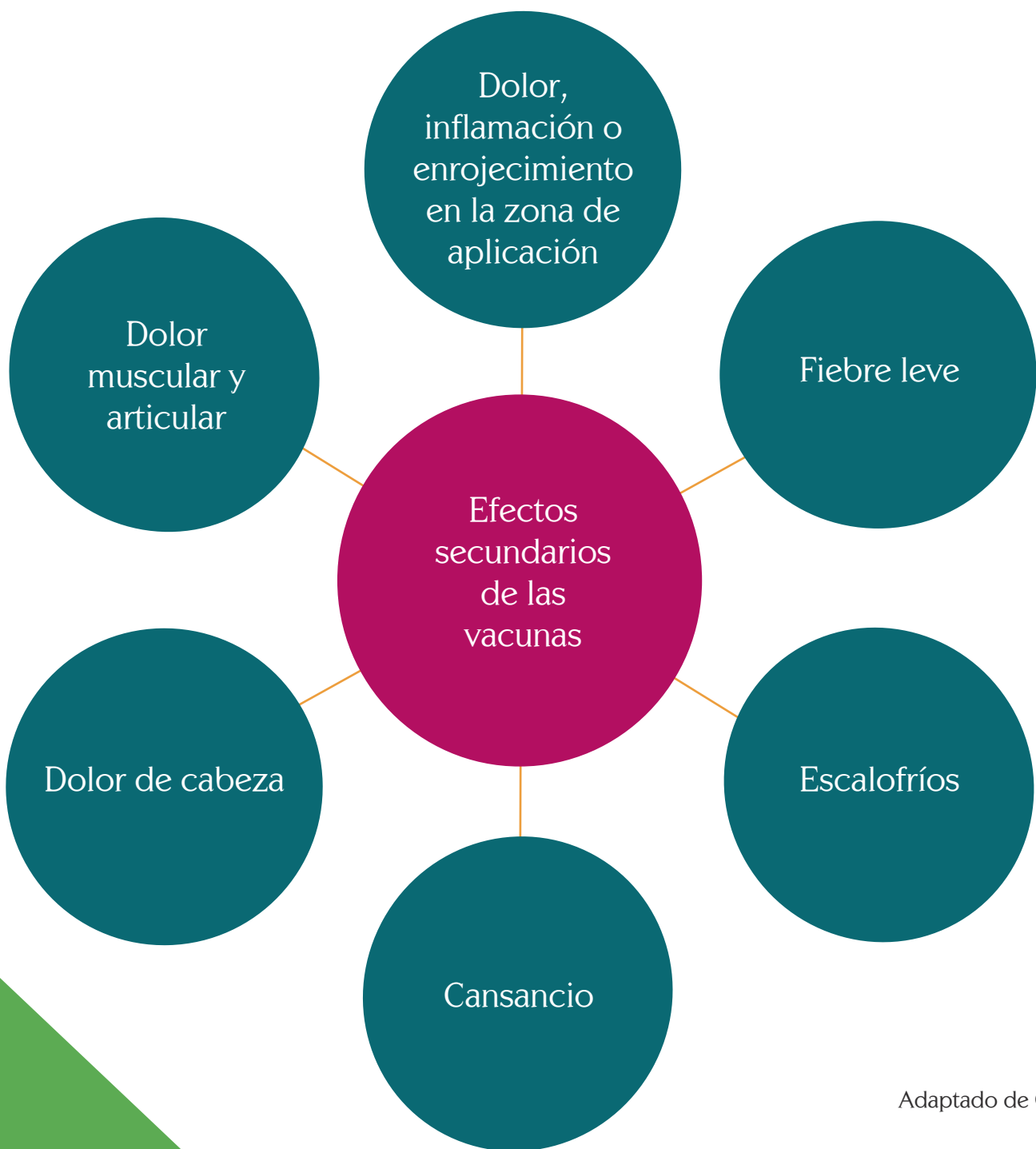
Vacunas celulares

Las coloca el estado completamente gratis y se pueden aplicar en cualquier punto de atención en salud (PAI)



Vacunas acelulares

Se colocan por particular, solo deben aplicarse se un profesional en salud lo recomienda.



Adaptado de OMS, s.f.

Esquema de vacunación



Recién nacidos	2 meses	4 meses	6 meses	7 meses	12 meses	18 meses	5 años	Niñas de 9 a 14 años
BCG	Pentavalente	Pentavalente	Pentavalente	Influenza estacional	Varicela SRP	DPT	DPT	
Hepatitis B	Rotavirus	Rotavirus	Tercera dosis	Segunda dosis	Primera dosis	Primera dosis	Polio	VPH
Dosis única	Neumococo	Neumococo	Influenza estacional		Hepatitis A	Polio	ASRP	2 dosis, la segunda dosis 6 meses después de la primera.
	Primera dosis	Segunda dosis	Primera dosis		Dosis única	Cuarta dosis	Refuerzo	
					Neumococo	Fiebre amarilla		
					Refuerzo	Dosis única		

Adaptado de PAI, 2019

En caso de pérdida de su camé de vacunas hay un registro nacional de vacunación del PAI, puede perder una copia en un centro de atención.

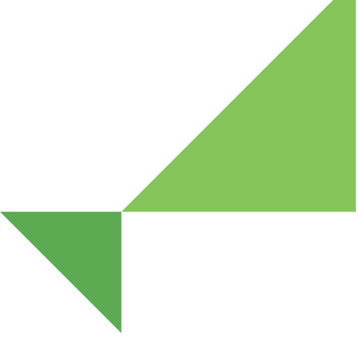


Conclusiones

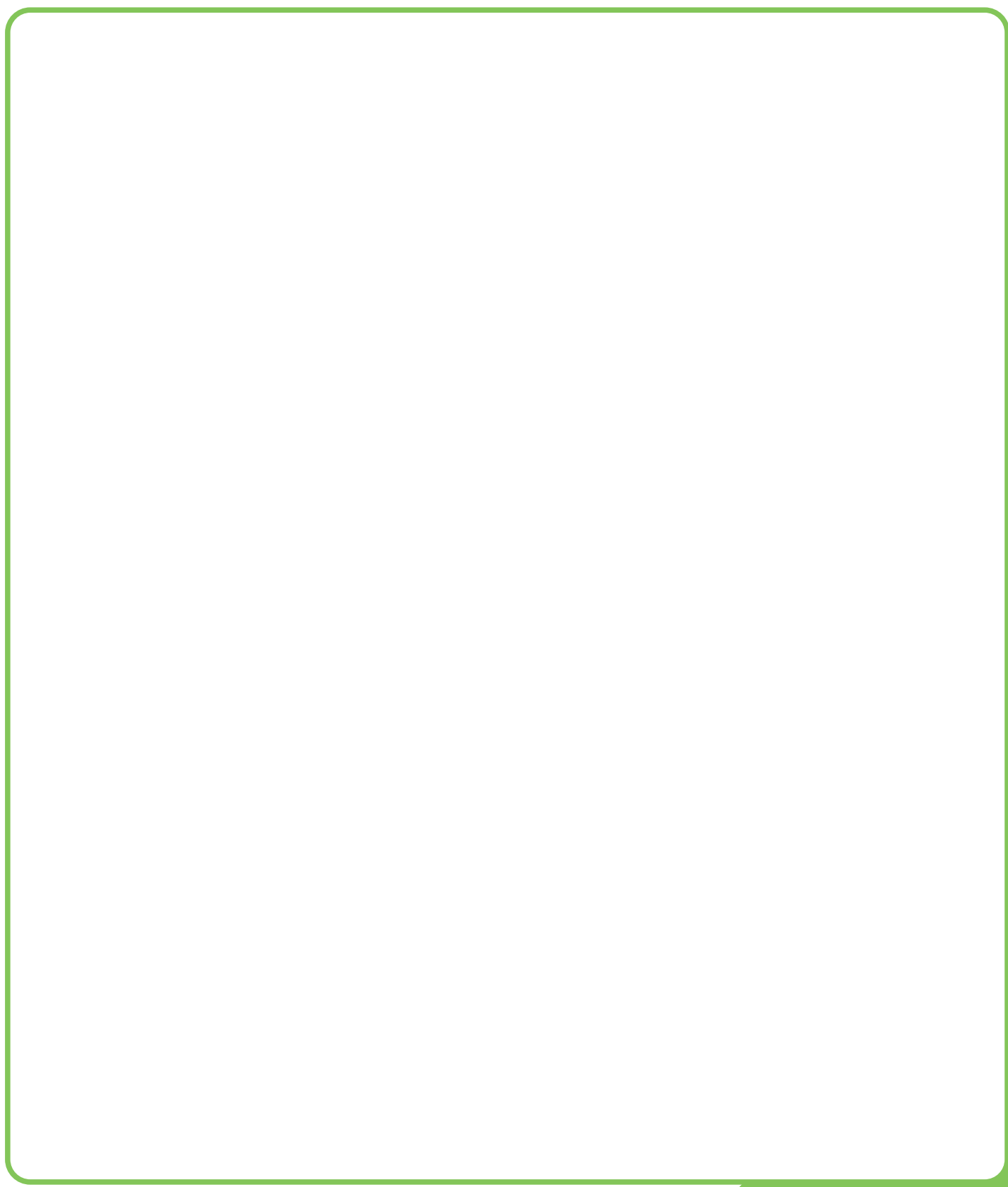
¿Qué entendió por protección específica?

¿Qué entendió por detección temprana?

¿A qué se compromete para el cuidado de la salud de sus hijos?



Nota.





Programa Familias Saludables

Fundación Universitaria Sanitas



Unisanitas