Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

E.S.E HOSPITAL SAN JOSE
HSJ
AGUADAS - CALDAS
La calidad de un buen servicio al alcance de sus manos

LINEA: SALUD INFANTIL

ESTRATEGIA: ESTRATEGIA NIÑOS SANOS, HÉROES BRILLANTES

PIC DEPARTAMENTAL 2025
ENFERMERO
CARLOS VALENCIA



Los hábitos de rutinas deben de implementarse desde temprana edad ya que estas ayudarán en el desarrollo personal, cognitivo y emocional de los niños y niñas.

Beneficios de las rutinas

- Forman el carácter
- Aumenta su autonomía
- Baja los niveles de ansiedad e incertidumbre
- Evita conflictos y enfados innecesarios
- Aumenta su autonomía y autoconfianza
- Tienen conocimiento del valor de las cosas
- Mejora su organización
- Genera tranquilidad
- Aporta seguridad
- Afianza sus emociones

Maestra de Educación Especial



Las rutinas se pueden establecer desde el nacimiento, cuando esperamos a la edad escolar para establecer rutinas se crean malos hábitos y conductas no deseadas

Principales Rutinas

- Comida: determinar horarios y el espacio indicado para hacerlo
- Higiene: establecer hábitos como lavado de manos antes de cada comida, lavarse los dientes a la misma hora y todos los días, convertir la hora del baño en algo relajante
- Sueño: dormir a la misma hora y evitar estimulación cerebral o comidas antes de irse a la cama
- Deberes: dedicar cierto tiempo a realizar tareas domestica, lectura o deberes escolares, transforme los deberes en algo divertido.



La carencia de rutinas produce desgaste emocional y discusiones. Los hábitos y las rutinas potencian la capacidad de planificación, adaptarse a distintas situaciones, aprender que hay normas y límites que respetar



¿Cómo establecer rutinas?

- Que el pequeño duerma solo y en su habitación
- Comer saludable
- Planifica toda la semana desde el día domingo
- Utiliza una agenda que el pequeño pueda ver
- Anticipa posibles complicaciones y ten en cuenta como prevenirlo
- Explica porque es necesario tener rutinas
- Explícale que se debe hacer en cada actividad
- Establece horarios flexibles para cada actividad
- Utiliza un cronometro para marcar el tiempo
- Premia semanalmente sus logros



Webconsultas

CONSEJOS PARA QUE EL CORONAVIRUS NO ALTERE EL SUEÑO DE LOS NIÑOS



@webconsultas_healthcare

DÍA

No retrasar
+ de 1 h la hora de levantarse

Luz natural
2 h al día
leer, jugar...

Rutinas básicas
comidas, higiene, ejercicio...

TV, móvil...

Deberes, juegos, movimiento

Comer temprano

Siestas

2-4 años
Después de comer

Adolescentes
No se recomienda
No + 30 min
No + 5 pm

NOCHE

Evitar
pantallas y ejercicios activos, 2 h antes de dormir

Cenar
+ 1 h antes de dormir

Evitar
Alimentos grasos, cafeína, azúcar...

Rutina relajante antes de dormir:
luz baja, música suave, cuento...

Dormir
a oscuras

Horas de sueño

1-2 años	3-5 años	6-12 años	Adolescentes
11- 14 h	10-13 h	9-12 h	8-10 h

Fuente: Grupo Pediátrico de la Sociedad Española del Sueño

PROMOCION DE HABITOS Y RUTINAS RECORDEMOS

- SUEÑO
- USO DEL TIEMPO LIBRE
- JUEGO
- ACTIVIDAD FISICA

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

E.S.E HOSPITAL SAN JOSE
HSJ
AGUADAS - CALDAS
La calidad de un buen servicio al alcance de sus manos

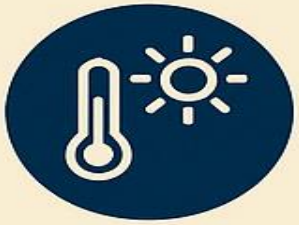


ENTORNOS FÍSICOS SEGUROS



Eliminación de peligros

En el hogar y espacios de juego, se deben retirar objétos pequeños que puedan causaar asfixia, asegurar enchufes y mantener muebles estables y sin bordes afilados.



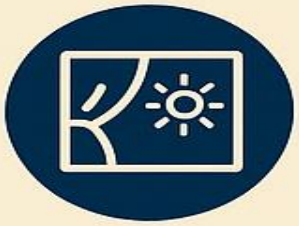
Superficies seguras

En espacios exteriores, se deben revisar las superficies de juego para evitar quemáduras y corregir cualquier peligro potencial.



Materiales adecuados

Se deben utilizar materiales de juego apropiados para la edad y que no representen riesgos de asfixia o lesiones.



Iluminación y ventilación

Los espacios deben contar con buena ilurninación y ventilación natural, además de mobiliario y materiales accesibles para los niños.

AMBIENTES 100% LIBRE DE HUMO

LUCHEMOS CONTRA LA EPIDEMIA DEL TABAQUISMO

EL TABACO ES UNA AMENAZA PARA TODOS

- Protejamos la salud y el desarrollo
- Reduzcamos factores de riesgo para enfermedades no transmisibles: Cardiovasculares, diabetes, cáncer y EPOC









Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

E.S.E HOSPITAL SAN JOSE
AGUADAS - CALDAS
La calidad de un buen servicio al alcance de sus manos

Por una niñez libre de violencia donde

¡Ser niño y niña nunca fue mejor!



¡Haz la diferencia!

¡Actúa frente a la violencia contra los niños y las niñas!

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Cómo lograr el hábito de comunicarse asertivamente en familia





PRACTICA LA ESCUCHA ACTIVA

Concéntrate en escuchar para comprender a la otra persona, de esta forma será más fácil exponer tus criterios sobre la base del respeto al conocer mejor a tu interlocutor.

NO JUZGUES NI PONGAS ETIQUETAS

Basta con escuchar y aceptar que la otra persona piensa diferente a ti y con modestia, ecuanimidad y claridad hacerle saber que tu criterio es otro sin juzgar el de él.

PRACTICA EL HÁBITO DEL AUTOCONOCIMIENTO

saber cuáles son tus propósitos y objetivos siendo pro-activo en el diseño de tu vida personal es el punto de partida para una comunicación asertiva.

SÉ EMPÁTICO

Implica ponerse en el lugar del otro y comprender sus puntos de vista, de igual forma la empatía permite transmitir tus opiniones utilizando el lenguaje de tu interlocutor y sus criterios te servirán de apoyo para argumentar los propios sin enfrentamientos.

UTILIZA EL LENGUAJE EXTRAVERBAL

Con tu cuerpo puedes transmitir y generar emociones positivas, aumenta la compresión y como resultado aumenta las posibilidades de obtener una respuesta positiva de tu interlocutor. Mantener el contacto visual, una postura abierta y calmada, evitar muecas o gestos nerviosos sería un buen comienzo.



Cómo poner límites a los niños de 5 años

Sí



- Jugar con los niños
- Validar sus sentimientos
- Reforzar los buenos comportamientos
- Castigar con acciones relacionadas a la falta
- Fomentar conductas, hábitos y valores a través de películas y cuentos

No



- Castigar con lo que disfruta
- Subestimar sus emociones
- Darles todo el tiempo una pantalla para que se entretengan
- Solo reaccionar ante sus comportamientos negativos
- No predicar con el ejemplo

guiainfantil.com

Territorial

Dirección Territorial de Salud de Caldas

Derechos de los Niños en salud



- Tienes derecho a que te examinen para conocer tu estado de salud.
- Tienes derecho a que los médicos y enfermeras te traten bien.
- Tienes derecho a que examinen tu proceso de crecimiento hasta que cumplas los 10 años.
- Tienes derecho a que te examinen cuando sientas tus ojos enfermos.
- Tienes derecho a que revisen el cuidado de tus dientes.
- Tienes derecho a ser atendido por un especialista en atención de niños (pediatra), sin la necesidad de pasar antes por un médico general.
- Tienes derecho a tener todas tus vacunas.



CONSULTA DE VALORACIÓN INTEGRAL PARA MENORES DE 5 AÑOS

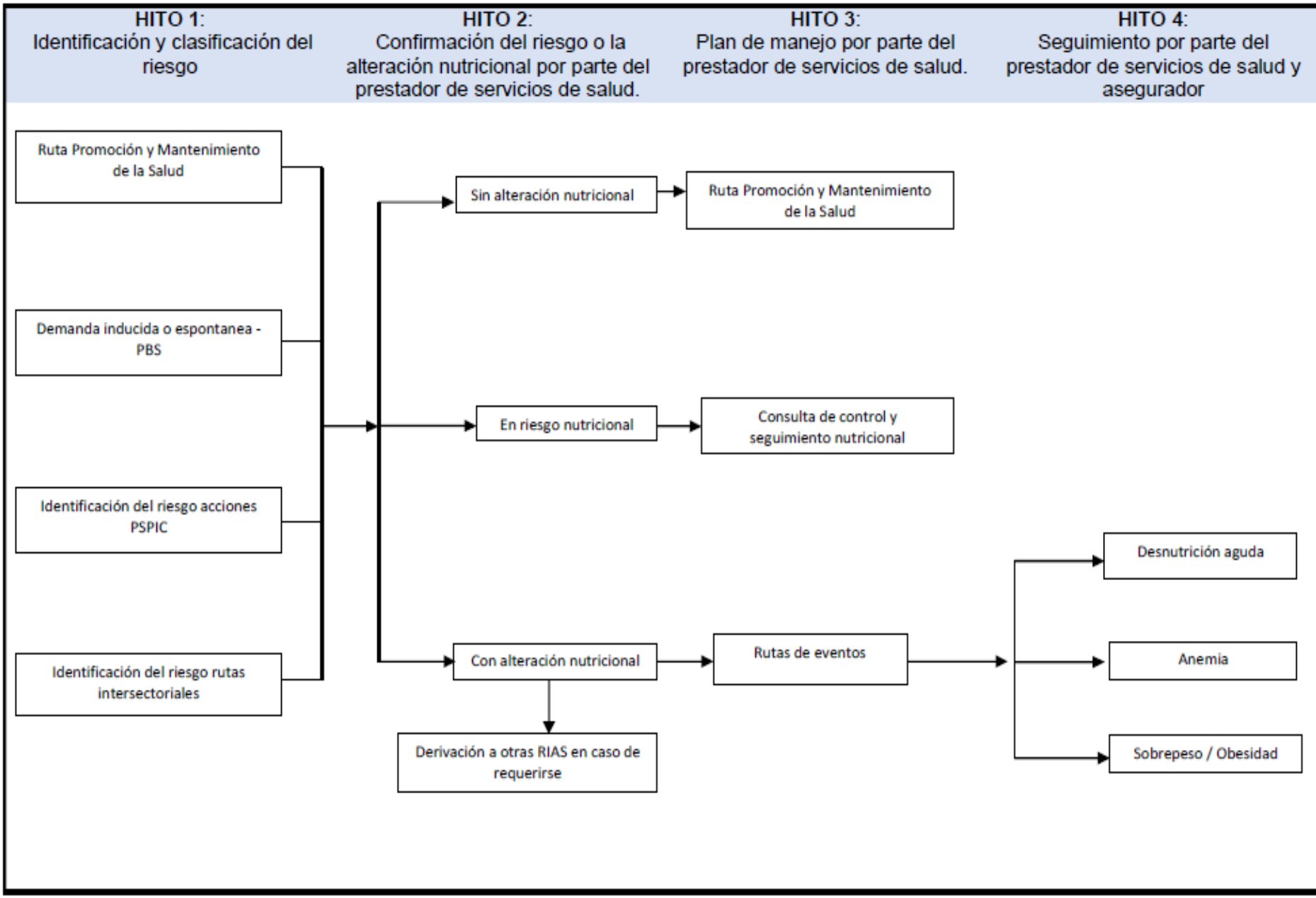
Médico general: 1 mes, 4 a 5 meses, 12 a 18 meses, 24 a 29 meses, 3 años y 5 años.
Enfermería: 2 a 3 meses, 6 a 8 meses, 9 a 11 meses, 18 a 23 meses, 30 a 35 meses y 4 años.

Se debe tener en cuenta otras intervenciones muy importantes en este curso de vida:

Suplementación con micronutrientes vitamina A: a partir de los 2 años, 1 veces al año.
Suplementación con hierro: madres con BPEG y/o delgadez durante la lactancia materna.
Tamizaje de hemoglobina: según riesgo identificado 1 vez.
Atención odontológica: una vez al año desde los 6 meses.
Barniz de flúor: cada 6 meses a partir del año.
Profilaxis y remoción de placa: cada 6 meses a partir del año.
Desparasitación: a partir del año, cada 6 meses.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Figura 1. Diagrama de intervenciones de la RIAS alteraciones nutricionales



Fuente: Elaboración propia – referentes RIAS Alteraciones Nutricionales 2022

Actividad	Intervención	Primera infancia	Infancia y adolescencia	Juventud adultez y vejez
Consulta primera vez por medicina especializada-pediatría	Valoración antropométrica Examen físico Anamnesis alimentaria (con frecuencia de consumo) Diagnóstico nutricional Prescripción plan de cuidado	Realizada por profesional en pediatría	Realizada por profesional en pediatria o medicina familiar.	No aplica
Consulta de primera vez por nutrición y dietética	Valoración antropométrica Examen físico Anamnesis alimentaria (con frecuencia de consumo) Diagnóstico nutricional Prescripción del tratamiento Entrega y explicación del plan de alimentación concertado y adaptado con la familia o cuidador.	Realizada por profesional en Nutrición y Dietética		

Actividad	Intervención	Primera infancia	Infancia y adolescencia	Juventud adultez y vejez
Consulta de control por medicina especializada-pediatría	Valoración antropométrica Examen físico Anamnesis alimentaria (con frecuencia de consumo) Diagnóstico nutricional Seguimiento al plan de manejo Prescripción del tratamiento	Realizada por profesional en pediatría	Realizada por profesional en pediatria a medicina familiar	No aplica
Consulta de control o de seguimiento por nutrición y dietética	Valoración antropométrica Examen físico Anamnesis alimentaria (con frecuencia de consumo) Diagnostico nutricional Prescripción del tratamiento Seguimiento y ajustes al plan de manejo alimentario	Realizada por profesional en Nutrición y Dietética		
Consulta equipo interdisciplinar	Según necesidades del paciente, de acuerdo con el evento que presente y sus complicaciones y/o patologías asociadas	Realizada por profesional Según criterio		

Fuente: Elaboración propia – referentes RIAS Alteraciones Nutricionales 2022

ABECÉ DE LA AFILIACIÓN EN SALUD
Decreto 2353 de 2015



MINSALUD

TODOS POR UN NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

MINISTERIO DE PROTECCIÓN SOCIAL - ABRIL DE 2016

Al vacunar a tu hijo...



1. Lleva siempre el carnet de vacunación.

2. No automediques a tu hijo ni antes, ni después de la vacunación.



3. Ten en cuenta las recomendaciones del personal de salud.



4. Agenda las próximas fechas de vacunación.



5. Presta atención a posibles efectos adversos.



MUCHAS GRACIAS

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

E.S.E HOSPITAL SAN JOSE
HSJ
AGUADAS - CALDAS
La calidad de un buen servicio al alcance de sus manos