Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

ACTA: Socialización Colaboradores y colaboradoras

FECHA: 8 DE ABRIL 2026

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Pacto de corresponsabilidad certicados médicos

OBJETIVO: Garantizar una valoración integral de salud. Tamizaje visual y auditivo. Valoración odontológica. En los niños o niñas de forma individual como a toda la comunidad educativa.

ALCANCE:

Sensibilizar a los colaboradores y colaboradoras del Jardín Infantil Huellas y Talentos, la importancia de los certificados médicos de los niños y niñas garantizando una atención integral.

PROCEDIMIENTO: El día de hoy 8 de Abril del 2026, la profesional en atención a la primera infancia Angelica Gonzalez socializa con los colaboradores y colaboradoras del jardin Huellas y Talentos (Profesionales en atención a la primera infancia, Auxiliar en atención a la primera infancia, Personal de servicios generales, Manipuladores de alimentos) a traves de un folleto sobre la entrega de certificados médicos de los niños y niñas los cuales deben tener Revisión de antecedentes médicos. Valoración de agudeza visual y auditiva. Estado nutricional, esquema de vacunación. Certificado Odontológico.

CERTIFICADO MEDICO:

El certificado médico para niños y niñas es un documento oficial redactado por un profesional de la salud que acredita su estado de salud físico, mental y social en un momento determinado. Su propósito principal es garantizar que el menor se encuentra en condiciones adecuadas para convivir y participar en actividades escolares o deportivas sin riesgos para sí mismo o para los demás.

Powered by CamScanner

¿QUÉ EVALÚA EL CERTIFICADO MÉDICO?

Un examen de salud completo para la emisión del certificado suele incluir:

Crecimiento y desarrollo: Medición de peso, talla y relación entre ambos para verificar la normalidad biológica. Valoración cognitiva y social: Revisión del desarrollo psicomotor y capacidad de aprendizaje acorde a la edad.

Descarte de enfermedades: Evaluación para identificar enfermedades infectocontagiosas de fácil propagación en aulas.

Detección temprana: Identificación de problemas de visión, audición, escoliosis o nutrición (sobrepeso/obesidad) que puedan afectar el rendimiento escolar. La valoración de la agudeza visual y auditiva es un componente obligatorio, ya que estas capacidades son los canales principales para el aprendizaje y la interacción social.

VALORACIÓN DE LA AGUDEZA VISUAL

Busca detectar si el niño tiene dificultades para ver detalles de cerca o de lejos, lo cual es vital para el desempeño escolar (leer el tablero o libros).

Qué se detecta: Miopía, hipermetropía, astigmatismo o "ojo perezoso" (ambliopía)

Cómo se hace: En niños que ya conocen las letras o figuras, se utiliza la Tabla de Snellen. Para los más pequeños, se usan pruebas de seguimiento de objetos o figuras sencillas

VALORACIÓN DE LA AGUDEZA AUDITIVA

Su fin es confirmar que el niño escucha correctamente en ambos oídos, algo fundamental para el desarrollo del lenguaje y la atención en el aula.

Qué se detecta: Pérdida auditiva (hipoacusia) parcial o total, muchas veces causada por infecciones no tratadas o factores congénitos

Cómo se hace: Se realiza mediante una otoscopia (revisión física del oído) y pruebas de respuesta a sonidos. En contextos escolares, se suele pedir una audiometría tamiz si se sospecha alguna falla

Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

Al igual que la valoración visual y auditiva, el certificado odontológico es un requisito esencial en el kit de salud para el ingreso a jardines infantiles y colegios. Su objetivo es certificar que la boca del niño o niña está sana y no presenta focos de infección que afecten su bienestar general.

OBJETIVOS DEL CERTIFICADO ODONTOLÓGICO

Detección de Caries: Identificar cavidades de forma temprana para evitar dolor, infecciones o la pérdida prematura de dientes de leche (que guardan el espacio para los permanentes).

Evaluación de la Maloclusión: Revisar si los dientes están alineados correctamente y si la mordida es funcional.

Salud de las Encías: Descartar inflamaciones (gingivitis) causadas por acumulación de placa bacteriana.

Hábitos de Higiene: El odontólogo aprovecha para reforzar la técnica de cepillado y el uso de seda dental tanto en el niño como en los padres.

¿QUÉ INCLUYE LA VALORACIÓN?

Durante la cita para el certificado, el profesional suele realizar:

Examen clínico: Revisión visual de dientes, encías, lengua y paladar.

Odontograma: Registro gráfico del estado de cada pieza dental.

Profilaxis y Fluorización: En muchos casos se realiza una limpieza profesional y aplicación de flúor para fortalecer el esmalte.

Concepto de Aptitud: El documento final indica si el menor está "sano" o "en tratamiento", junto con las recomendaciones pertinentes para la institución educativa.

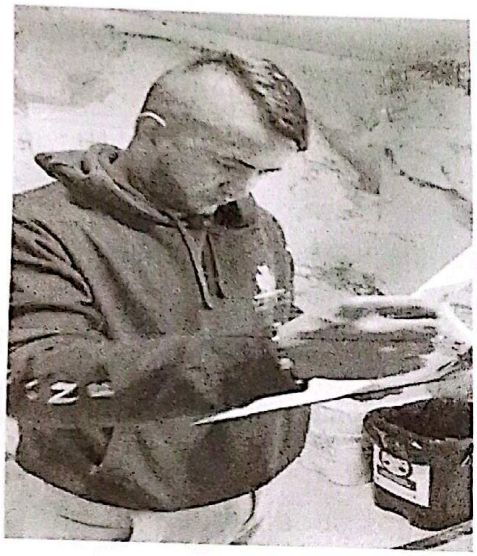
Powered by CamScanner

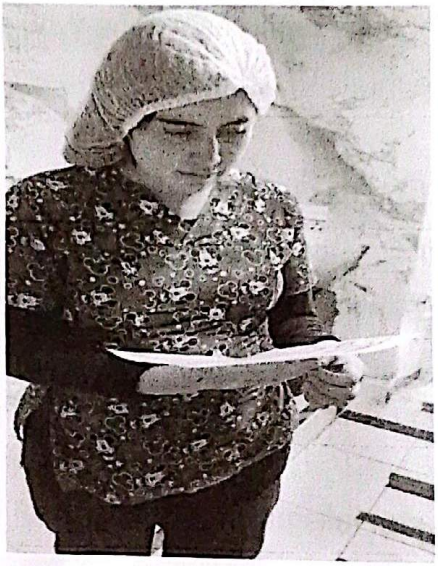
fundación social
castillo san lucas

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

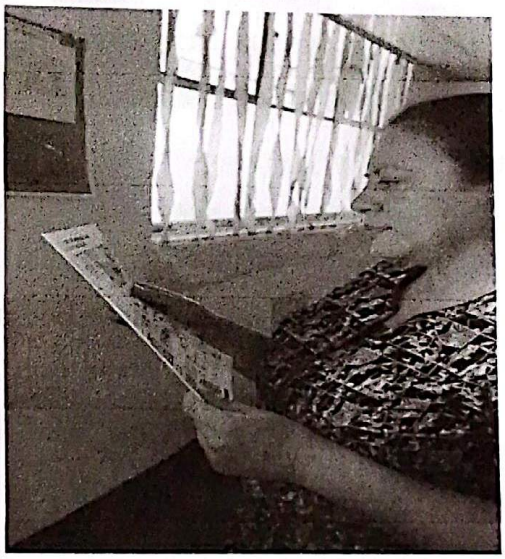
Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









Elaborado:

Angelica Gonzalez
Responsable Actividad: Angelica Gonzalez
Profesional en atención a la Primera infancia

Arelis Saenz
V° B : Arelis Sáenz
Responsable del Servicio

Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

ACTIVIDAD: Socialización Pacto de corresponsabilidad.
FECHA: 8 Abril 2026
RESPONSABLE Angelica Gonzalez T.

NOMBRE	CARGO	FIRMA
Arelis Saenz	Responsable Servicio	Arelis S.
Martha Navarrete	Aux. Administrativa	Martha N
Valentina Morales	Auxiliar en atención a la primera Infancia	Valentina M
Andrea Vasquez	Profesional en atención en la Primera Infancia	
Patricia Rodriguez	Profesional atención primera Infancia	
Nory Jimenez P.	Profesional en atención a la Primera Infancia	Nory J.
Yamile Rodelo Ortiz	Profesional en Atención para la primera Infancia	Yamile Rodelo O
Carlos Hernandez H	Profesional en atención Primera Infancia	Carlos H
Magdalorena Moreno F.	Profesional en atención a la primera infancia	Magdalorena M.
Yohany Pardo	S. generales	Yohany Pardo
Cristelys Palma Romero	Personal de Alimentos	Cristelys Palma
Amanda Morales C	S. Generales	Amanda M. C

Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

ACTA: Socialización Padres de Familia y o Cuidadores

FECHA: 8 DE ABRIL 2026

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Pacto de corresponsabilidad certicados médicos

OBJETIVO: Garantizar una valoración integral de salud. Tamizaje visual y auditivo. Valoración odontológica. En los niños o niñas de forma individual como a toda la comunidad educativa.

ALCANCE:

Sensibilizar a los padres de familia y o cuidadores del Jardín Infantil Huellas y Talentos, la importancia de los certificados médicos de los niños y niñas garantizando una atención integral.

PROCEDIMIENTO: El día de hoy 8 de Abril del 2026, la profesional en atención a la primera infancia Angelica Gonzalez socializa con los padres de familia y o cuidadores un folleto sobre la entrega de certificados médicos de los niños y niñas los cuales deben tener Revisión de antecedentes médicos. Valoración de agudeza visual y auditiva. Estado nutricional, esquema de vacunación. Certificado Odontológico.

CERTIFICADO MEDICO:

El certificado médico para niños y niñas es un documento oficial redactado por un profesional de la salud que acredita su estado de salud físico, mental y social en un momento determinado. Su propósito principal es garantizar que el menor se encuentra en condiciones adecuadas para convivir y participar en actividades escolares o deportivas sin riesgos para sí mismo o para los demás.

Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

¿QUÉ EVALÚA EL CERTIFICADO MÉDICO?

Un examen de salud completo para la emisión del certificado suele incluir:

Crecimiento y desarrollo: Medición de peso, talla y relación entre ambos para verificar la normalidad biológica. Valoración cognitiva y social: Revisión del desarrollo psicomotor y capacidad de aprendizaje acorde a la edad.

Descarte de enfermedades: Evaluación para identificar enfermedades infectocontagiosas de fácil propagación en aulas.

Detección temprana: Identificación de problemas de visión, audición, escoliosis o nutrición (sobrepeso/obesidad) que puedan afectar el rendimiento escolar. La valoración de la agudeza visual y auditiva es un componente obligatorio, ya que estas capacidades son los canales principales para el aprendizaje y la interacción social.

VALORACIÓN DE LA AGUDEZA VISUAL

Busca detectar si el niño tiene dificultades para ver detalles de cerca o de lejos, lo cual es vital para el desempeño escolar (leer el tablero o libros).

Qué se detecta: Miopía, hipermetropía, astigmatismo o "ojo perezoso" (ambliopía)

Cómo se hace: En niños que ya conocen las letras o figuras, se utiliza la Tabla de Snellen. Para los más pequeños, se usan pruebas de seguimiento de objetos o figuras sencillas

VALORACIÓN DE LA AGUDEZA AUDITIVA

Su fin es confirmar que el niño escucha correctamente en ambos oídos, algo fundamental para el desarrollo del lenguaje y la atención en el aula.

Qué se detecta: Pérdida auditiva (hipoacusia) parcial o total, muchas veces causada por infecciones no tratadas o factores congénitos

Cómo se hace: Se realiza mediante una otoscopia (revisión física del oído) y pruebas de respuesta a sonidos. En contextos escolares, se suele pedir una audiometría tamiz si se sospecha alguna falla

Powered by CamScanner

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

Al igual que la valoración visual y auditiva, el certificado odontológico es un requisito esencial en el kit de salud para el ingreso a jardines infantiles y colegios. Su objetivo es certificar que la boca del niño o niña está sana y no presenta focos de infección que afecten su bienestar general.

OBJETIVOS DEL CERTIFICADO ODONTOLÓGICO

Detección de Caries: Identificar cavidades de forma temprana para evitar dolor, infecciones o la pérdida prematura de dientes de leche (que guardan el espacio para los permanentes).

Evaluación de la Maloclusión: Revisar si los dientes están alineados correctamente y si la mordida es funcional.

Salud de las Encías: Descartar inflamaciones (gingivitis) causadas por acumulación de placa bacteriana.

Hábitos de Higiene: El odontólogo aprovecha para reforzar la técnica de cepillado y el uso de seda dental tanto en el niño como en los padres.

¿QUÉ INCLUYE LA VALORACIÓN?

Durante la cita para el certificado, el profesional suele realizar:

Examen clínico: Revisión visual de dientes, encías, lengua y paladar.

Odontograma: Registro gráfico del estado de cada pieza dental.

Profilaxis y Fluorización: En muchos casos se realiza una limpieza profesional y aplicación de flúor para fortalecer el esmalte.

Concepto de Aptitud: El documento final indica si el menor está "sano" o "en tratamiento", junto con las recomendaciones pertinentes para la institución educativa.

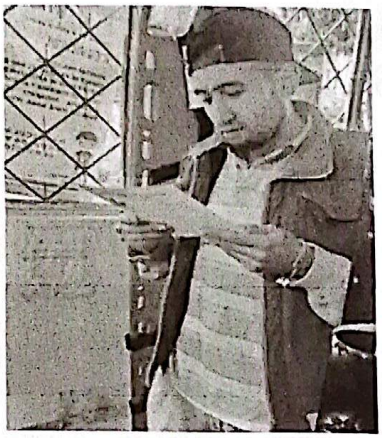
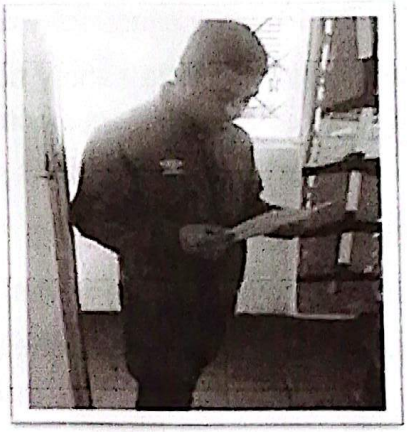
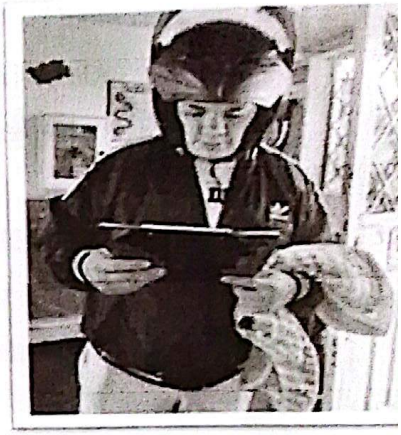
Powered by CamScanner

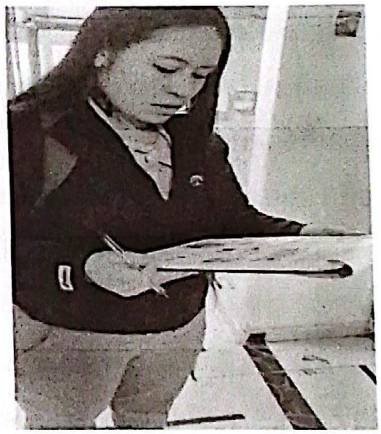
fundación social
castillo san lucas

Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Elaborado:

Angelica Gonzalez
Responsable Actividad: Angelica Gonzalez
Profesional en atención a la Primera infancia

Arelis Saenz
V° B : Arelis Sáenz
Responsable del Servicio

Powered by CamScanner

FUNDACION CASTILLO SAN LUCAS
JARDÍN HUELLAS Y TALENTOS
CARRRERA 10 F ESTE Nº 20 96 SUR

ACTIVIDAD: Socialización pacto corresponsabilidad certificados Medicos

FECHA: 8 Abril 2026 NIVEL Parvulos 1

NOMBRE DEL NIÑO/NIÑA	NOMBRE DEL PADRE Y/O ACUDIENTE
Danna Lucia Bohorquez Cardenas	Julissa Cardenas Torres
Luis Alejandro Nuñez Davila	Daniela Davila Hernandez.
Liam Smith Guevara leal	Tatiana leal s.
Lara Mendieta Rincon	Amy Isabella Porras
Paulette Vega Villamizar	Karen Villamizar
JEFFRETH SMITH BUSTOS DUQUE	JENNY DUQUE MANRIQUE.
Maitte luciana rojas reyes	Angie lorena Reyes Rodriguez
Isabella Gonzalez Arciniegas.	Karen Arciniegas.
Briany Antonella Daza Luna	Andrea Daza
Ian Penagos	Monica cristancho.
santiago Ulloa Merchan	zharick Merchan.
Mariangel Cardona villegas	Luisa villegas
Mia Antonella Quintero.	Nancybel Vilchez.
Valeria ortiz Salgado	Jhiwen ortiz.

Powered by CamScanner

FUNDACION CASTILLO SAN LUCAS
JARDÍN HUELLAS Y TALENTOS
CARRRERA 10 F ESTE Nº 20 96 SUR

ACTIVIDAD: Socializacion pacto corresponsabilidad. Certificados Medicos.

FECHA: 8 Abril 2026. NIVEL Parvulos 2.

NOMBRE DEL NIÑO/NIÑA	NOMBRE DEL PADRE Y/O ACUDIENTE
David Steven ortiz V.	Victoria ortiz salgado
Yeiran Parada de Ossa	Yarenia dela Ossa
Yellen Gabriela Herrera T.	William Esteban Herrera G.
Zoé Naomi Roncancio S	Diana Marcela Silva C.
Emma celeste Barbosa Beirut	Bally Baral
Max Gabriel Salazar parra	Fabiola parra
Evelyn Gabriela Jose flerido	Deivedis Jole chico.
MELANNY LIZBETH ROMERO REYES	ILIA ALEXANDRA REYES
Jan Mathias Garzon Duran	Jennifer Arenas
Isabella Sepeda Osorio	Estefany Osorio
Angel Miguel Torre Jones	Jeidy Jones Alvarez

Powered by CamScanner

FUNDACION CASTILLO SAN LUCAS
JARDÍN HUELLAS Y TALENTOS
CARRRERA 10 F ESTE Nº 20 96 SUR

ACTIVIDAD: Socialización Pacto corresponsabilidad. Certificados Medicos

FECHA: 8 Abril 2026 NIVEL Parvulos 3

NOMBRE DEL NIÑO/NIÑA	NOMBRE DEL PADRE Y/O ACUDIENTE
Liam Mathias Grueso Miranda	James Grueso Caraballi
Yensy Valentina Gutierrez Diaz	Laura Diaz
Jhon Kenler Eduardo Gonzalez	Lelliana Karolina Gonzalez
Jeremy Joel Guzman B.	Edelyn Bolaños
Liam Mathias Rodriguez Mateus	katherine Mateus
Antonella Posada Zamora	Lenis zamora
Taylor David Borja Salgado	Adriana Salgado
Alessia Vega Villamizar	Kiara Villamizar
Kiara Luz Martinez Uribe	Danila Rosa Uribe Ruiz

Powered by CamScanner

FUNDACION CASTILLO SAN LUCAS
JARDÍN HUELLAS Y TALENTOS
CARRRERA 10 F ESTE Nº 20 96 SUR

ACTIVIDAD: Socializacion Pacto corresponsabilidad. Certificados Medicos

FECHA: 8 Abril 2026 NIVEL Prejardin I

NOMBRE DEL NIÑO/NIÑA	NOMBRE DEL PADRE Y/O ACUDIENTE
Liam Isaac Altamar Suarez	Diana Altamar Suarez
Thiago Alexander Jimenez	Victoria Gamardo
Gabriel Enrique TOVAR	Gabriela Garate
Emmy Addaro Martinez	Maribel Martinez Ortega
Marlon Santiago Cardona Cardona	Jaqueline Cardona Muñoz
Salome moreno docoara	Kerrina docuara Lizcano
Liam Santiago Gutierrez Gutierrez	Karen Gutierrez
Liam David Pana	Angie Parra
Saray Nicol castillo	Viviana Najar
Samara Medina castellanos	Karen castellanos
Carlos Emilio Blanco	Barbara Pena
Aylin Juliana Sarmiento	Angely Sarmiento
Maria Isabella Chaparro Ruiz	Wendy Ruiz Mora.
THIAGO GARCIA	ROSMARY MONTAÑA
Valblet Correro	Daily Moreno
Izel Nahomy Poveda A	Carolina Acosta
Yordis Alexis Garrido	STEFANY GARRIDO G.
Julian Felipe Santa	Sandra Patricia G.

Powered by CamScanner

FUNDACION CASTILLO SAN LUCAS
JARDÍN HUELLAS Y TALENTOS
CARRRERA 10 F ESTE Nº 20 96 SUR

ACTIVIDAD: Socializacion pacto Corresponsabilidad. Certificados Medicos

FECHA: 8 Abril 2026 NIVEL Prejardin 2.

NOMBRE DEL NIÑO/NIÑA	NOMBRE DEL PADRE Y/O ACUDIENTE
Alan Benyamín Hidalgo Bustos	Laura Natalia Bustos García
Joel Ediber Diaz Dávila	Nancy Paola Dávila Gil.
Thiago David Zambrano Ramones.	Yuley Zambrano.
Jan Gael Suarez Monsalve	Carol Monsalve.
Dennis Alonso Peres	Adolfo Perez Olivarez
Sara Gabriela Suta	Jesus Andres Suta B.
Ian Rafael Pineda Morales	Jidany Pineda.
Damian. Arevalo Pulido.	Rimberly Pulido
Maria Jose Lavalde Monroy	adriana Monroy
Alice Yepes	Dayana Hernández.
Liam Mateo. Cadena Robayo	Maricela Robayo. Cardenas
Maverick. Josue. Solis	Yudit Solis
Zoe Milena Velandia Morales	Angie Alejandra Morales Baron
Amy Chacon Cañola.	Yaleny Cañola M.
Neythan Joseph Goona	Geraldine. Jimenez
Jesus Antonio Castellanos	Daneyi Tosse
Ethan Daniel Giraldo	Mafer Ramirez
Anny Gabriela perez Barrera	Adriana Barrera
Thiago Duel Gomez	Wendy Tuyo. M
Miguel Angel Rodriguez	Diana Monsalve.
Liah Salome Rodriguez	Jus. Antonio Rodriguez
Antonella Sanchez	Rosmery Tapia
Thiago David vargas	Katherine. Sanchez
Emy Camila Rodriguez Moreno	

Powered by CamScanner

FUNDACION CASTILLO SAN LUCAS
JARDÍN HUELLAS Y TALENTOS
CARRRERA 10 F ESTE Nº 20 96 SUR

ACTIVIDAD: Socializacion Decto Coresponsabilidad. Certificados Medicos

FECHA: 8 Abril - 2026. NIVEL Jardin

NOMBRE DEL NIÑO/NIÑA	NOMBRE DEL PADRE Y/O ACUDIENTE
Jenier Alexander Martinez Castilla	
Rosse Isabel Yepes Hernandez	
Eylon Jeampier Bustos Cardenas	Manuel Isabel Cardenas.
Hamy Sofia Nova Mafla	Angie Mafla.
Maranyel Yenibel Delgado Montillo	Yexeli Montillo
Aslinn Santa Hoyos	Yinel Hoyos
CRISTIAN SAMUEL ARDILA ROJAS	VIVIANA ROJAS
Cristhofer Bocanegra Gutierrez	Tatiana Gutierrez
Madeleyn Samara Robles Abril	
Hailyn Isabella Lopez Rodriguez	Jesus Eladio Lopez
Lia Antonella Castillo Ramos	Laura Ramos Ruedi
Juan Juan Diego Perilla Mendieta	Nicol Perilla
Saul Ailyn Gomez Rodriguez	Estefania Rodriguez
AARON ANDRES MARTINEZ VARGAS	LAURA VARGAS.
Eimy Gomez Betancur	Maria E. Ramirez
Eimy Samara Rendon Barreto	Heidy Barreto.
Thiago Amaru Avila Barrera	Abarrera
Valery Antonella Montaño Rodriguez	Katherine Rodriguez
Sara Melissa Martinez Silva	Karen Silva
Dany Jehú Quintero Valencia	Carolina Valencia.

Powered by CamScanner

PACTO DE CORRESPONSABILIDAD CERTIFICADOS MEDICOS

CONTROL DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Es un conjunto de actividades periódicas con el objetivo de vigilar de manera adecuada, oportuna e individual el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Ayuda a promover el máximo desarrollo de su potencial e identificar de manera oportuna situaciones de riesgo, facilitando su diagnóstico y rapida intervención.

¿QUÉ INTERVENCIONES INCLUYE?

- Examen físico
- Evaluación nutricional
- Evaluación del desarrollo
- Consejería
- Descartes de enfermedades (anemia y parasitosis)
- Entrega de suplementación de hierro.

LA LECHE MATERNA CONTRIBUYE AL DESARROLLO CEREBRAL

EL TIEMPO ES FUNDAMENTAL, CADA ATENCIÓN DEMANDA UN PROMEDIO DE 45 MINUTOS.

CRECIMIENTO RÁPIDO AL NACER Y EN LA PUBERTAD

LOS ESPACIOS DONDE SE REALIZA EL CONTROL DEL CRED ESTÁN ORGANIZADOS Y CUENTAN CON CONDICIONES DE ILUMINACIÓN, VENTILACIÓN Y EQUIPAMIENTO (SOPORTE FIRME, BLANDO Y LAVABLE). TAMBIEN CUENTAN CON JUGUETES, ESCRITORIO, SILLAS QUE FAVORECEN LA LACTANCIA, BATERÍAS DE EVALUACIÓN DE DESARROLLO Y EQUIPO DE AYUDA AUDIOVISUAL.

PASOS FUNDAMENTALES DEL PROCESO DEL CRED

1 **VALORACIÓN DE LA CONSULTA:** Comienza con la evaluación del desarrollo (utilizaremos diferentes instrumentos), examen físico (inspección, palpación, percusión y auscultación) y la evaluación del crecimiento, los valores de peso, talla y perímetro cefálico se deben registrar en la historia clínica y en el carnet de atención integral de salud, estos valores son usados no solo para evaluar como marcha el crecimiento, sino también para valorar el estado nutricional.

2 **DIAGNOSTICO DE LA CONSULTA**
Verificar si la niña o el niño tiene un crecimiento adecuado o inadecuado.

ADECUADO: La ganancia de peso y el incremento de longitud o talla van acorde a los rangos de normalidad esperados para su edad.
INADECUADO: No han ganado talla o peso suficiente.

3 **INTERVENCIÓN**
Se le explicara a la madre o cuidador sobre el kit del buen crecimiento, para identificar cómo es la ganancia principal del peso de la niña o niño y poder conocer las prácticas de alimentación infantil. Tambien se priorizara y seleccionara dos o tres prácticas que mejoren o aseguren el buen crecimiento de la niña o el niño.

Desarrollo infantil

El desarrollo del niño incluye cambios físicos, intelectuales, sociales y emocionales. Los niños crecen y maduran a velocidades muy distintas. Es difícil definir lo que es "normal". Pueden existir grandes diferencias de altura,



El desarrollo infantil en la salud

Lo que sucede durante los primeros años es de crucial importancia en el desarrollo de todo niño y niña. Es un periodo de grandes



Una buena nutrición y salud, una atención afectuosa constante, estímulos para aprender y crecer en un ambiente de crianza seguro, sensible y receptivo a las necesidades del niño o niña durante los primeros años de vida, contribuyen a que la niñez se desarrolle de manera óptima y se prepare para la escuela, aprenda mejor, sea más saludable, tenga mejores ingresos a futuro y participe plenamente en la sociedad.



Desarrollo infantil en la nutrición

La alimentación juega un papel muy importante en muchas de las esferas del desarrollo infantil. Influye en el desarrollo



La infancia es la época donde se produce un mayor crecimiento físico y desarrollo psicomotor. Así pues, la alimentación no solo es importante para proporcionar energía, sino que es fundamental para la maduración



CUIDADO DE LOS OIDOS

QUÉ NO HACER

1 **NO PONGA NADA EN EL OÍDO**
No introduzca hisopos, tijeras, palillos, varillas.

2 **NO TRATE NINGUNA AFECCIÓN DE LOS OÍDOS**
Con aceite caliente o frío, hierbas ni remedios caseros.

3 **NO ESCUCHE**
Ruidos en música muy fuerte por largos periodos ya que esto puede causar pérdida auditiva.

4 **NO SE AUTOMEDIQUE**
Ante presencia de dolor secreciones o inflamación, consulte con su médico

5 **EVITE**
Sumergirse en aguas contaminadas y en estanques, esto puede generar infecciones en oído, ojos, vías respiratorias y piel.

CONSEJOS PARA CUIDAR TU VISION:

Parpadea con frecuencia para mantener tus ojos hidratados

Visita al oftalmólogo 1 vez al año

Evita frotarte los ojos fuertemente

Utiliza lentes de sol

Lee con luz natural

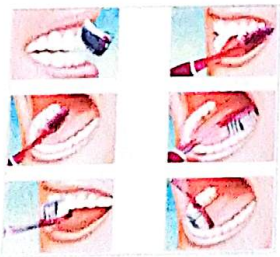
Toma distancia del tv al menos unos 3 metros

Descansa tus ojos regularmente.

Evita el uso frecuente de pestañina

Procura llevar siempre contigo lágrimas artificiales

¿COMO CEPILLARSE LOS DIENTES PASO A PASO?



Lo ideal es cepillar los dientes después de cada comida.

¿COMO PUEDEN LAS FAMILIAS AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A TENER UNA BOCA SANA?

- Enseñar y practicar junto a ellos los cuidados de la higiene bucodental
- Fomentar los buenos habitos de alimentación, evitando el consumo diario de azucar
- Valorar, reconocer y reforzar positivamente los logros que alcancen los niños y niñas



DIENTES SANOS

Powered by CamScanner