



# Hospital Militar Central



Abril a junio 2014

EL BOLETÍN DE LOS NIÑOS No. 2

## NIÑOS SALUDABLES, PADRES FELICES



“Nada más valioso que el buen ejemplo”

El segundo boletín de la guía: “**NIÑOS SALUDABLES, PADRES FELICES**”, continúa publicando contenidos de interés; en esta oportunidad dedicamos una de sus páginas a promover “**valores de vida**”, como uno de los temas más importantes en la formación de los seres humanos, hacerlo desde la niñez, a través del ejemplo y las acciones, permite formar mejores personas y ciudadanos del mundo. Una educación basada en principios de respeto, honestidad, responsabilidad, lealtad entre otros, nos permite construir familias felices.

Igualmente, continuamos publicando temas sobre promoción de la salud en los niños, consejos y acciones preventivas para que los pequeños tengan un estilo de vida saludable y una mejor calidad de vida.

Para la elaboración del Boletín número N. 2, contamos con el apoyo de las áreas de Nutrición y Pediatría del Homic.

Las propuestas sobre temas de su interés pueden ser solicitadas a la oficina de Comunicaciones al siguiente correo: [elvia.rueda@hospitalmilitar.gov.co](mailto:elvia.rueda@hospitalmilitar.gov.co)

Temas que serán incluidos en las próximas publicaciones de ésta guía.

**Comunicaciones Hospital Militar Central**



# Hospital Militar Central



## UNA GUÍA DE VACUNACIÓN PARA TU HIJO

Tomado de cartilla Club del niño y el adolescente Por T.C. Berta Inés Tous-área de Pediatría

### Beneficios y Riesgos

Al igual que cualquier medicamento, las vacunas tienen beneficios y riesgos, y ninguna vacuna es 100 por ciento eficaz en la prevención de una enfermedad o 100 por ciento segura para todas las personas. La mayoría de los efectos adversos de las vacunas normalmente son menores y breves. Por ejemplo, un niño puede sentir dolor en el lugar de la inyección o experimentar fiebre. Las reacciones graves a una vacuna son extremadamente aisladas, pero pueden suceder.

Las vacunas contienen gérmenes, virus o bacterias causantes de enfermedades, ya sean muertos o debilitados, que al inyectarse o tomarse estimulan una respuesta en el sistema inmune del individuo, creando sustancias que los reconocen que se llaman anticuerpos, los cuales defienden al niño formando como una especie de memoria que impide que sea atacado nuevamente.

### Pasos a seguir cuando tu hijo sea vacunado

- Revisa el esquema de vacunación y entérate de cuáles deben ser las vacunas que necesita tu hijo según su edad.
- **Habla con el profesional de la salud acerca de los beneficios y riesgos de las vacunas**, además de las posibles consecuencias de no vacunarse contra algunas enfermedades.
- Informa **al profesional de la salud sobre las reacciones negativas**. Antes de que tu o tu hijo reciba una vacuna, infórmale si han tenido alguna reacción negativa a una vacuna.

**Pregunta sobre las condiciones bajo las cuales tu hijo no debe ser vacunado.** Esto podría incluir estar enfermo o tener antecedentes de alguna reacción alérgica o adversa a vacunas anteriores o sus componentes. Por ejemplo, se usan huevos para desarrollar vacunas contra la influenza (gripe), de manera que el niño que es alérgico a los huevos no debe recibir una vacuna contra la gripe. Los niños u otras personas con sistemas inmunitarios debilitados o deficientes no deben recibir vacunas atenuadas.





# Hospital Militar Central



## LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el mejor alimento que se le puede dar a un niño



La leche materna es el mejor alimento que se le puede dar a un niño.

### LECHE MATERNA



La leche materna ha sido considerada para el niño en sus primeros meses de vida.

Es un alimento óptimo por sus ventajas nutricionales, inmunológicas y bacteriológicas.

### VENTAJAS DE LACTANCIA



CREA UN VINCULO AFECTIVO MADRE-HIJO

REDUCE ELOS RIESGOS DE CANCER DE OVARIO Y DE SENO

LA RECUPERA BAJA DE PESO

FAVORECE EL CRECIMIENTO EN EL BEBE

Recomendaciones para la alimentación del lactante:

Entre las recomendaciones importantes para el inicio de la alimentación se encuentra **evitar** dar alimentos alergénicos como las frutas ácidas, el huevo y el pescado en el primer año de vida.

Entre los 4 y 6 meses se empiezan los jugos y las compotas de frutas no ácidas y los cereales empezando con el cereal de arroz que es el menos alergénico.

Entre los 6 a los 8 meses, verduras y carnes

Entre los 7 y los 9 meses, leguminosas, tubérculos y plátanos.

Es importante ofrecer los alimentos al niño con paciencia y constancia para que se acostumbre a los nuevos sabores y consistencias, ya que al principio para él es raro y puede rechazarlo al. No se debe forzar, pero si se debe insistir.

No se debe iniciar con 2 alimentos nuevos simultáneamente. Al empezar a ofrecer un alimento, se observará por 3 días consecutivos para detectar cualquier reacción o intolerancia.

Gradualmente se va aumentando la consistencia para estimular la deglución y la masticación hasta llegar al año de edad a recibir la dieta de la familia.

## Alimentación en los niños

(Primera parte)

POR ANDREA CUERVO LOZADA  
NUTRICIONISTA-DIETISTA HOMIC

### FRUTAS Y VERDURAS

Su función es reguladora, nos ayudan a hacer mejor la digestión y a ir al baño.

Frutas → 2 a 3 raciones al día.

Verduras → 1 o 2 raciones diarias



### ¿QUÉ BEBER?

AGUA



- Es el mejor líquido para la hidratación.
- Se recomienda beber 1 litro de agua diaria.
- Debe evitarse la ingestión de agua helada.
- Se deben evitar las bebidas con mucho azúcar, como, por ejemplo, algunos refrescos.

### CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Contienen alto porcentaje de proteínas en su composición. Estas se necesitan para crecer, mantenerse y regenerar los tejidos del cuerpo.

Lo debemos tomar de 3 a 5 veces a la semana.



### DULCES Y GRASAS

Tienen alto contenido calórico y escaso valor nutritivo.

No se debe abusar de su consumo porque puede ser perjudicial para la salud, ya que la gran cantidad de calorías y azúcar que contienen puede dar lugar a diabetes y obesidad.



#### CONSEJOS PARA LOS PADRES:

Es importante desarrollar en los niños buenos hábitos alimenticios preparando comidas adecuadas, a la hora correcta. Más importante aún, es en el momento de hacerlo que el niño pueda disfrutar de un ambiente tranquilo y amable donde comparta en familia este espacio fundamental para su vida social- Si a tu hijo le gusta la hora de comer y la encuentra agradable, seguramente no tendrás que afrontar problemas de alimentación con el en el futuro.

Las comidas infantiles deben ser muy sencillas la clave de una dieta equilibrada está en la variedad de fruta fresca y verduras, leche, pan y cereales, que le proporcionan todos los nutrientes necesarios.

#### QUE HACER CON LAS GOLOSINAS?

Los niños queman una gran cantidad de calorías pero en lugar de darles dulces, se les puede dar palitos de zanahoria, uvas pasas o fruta- (Tomado de la Guía Familiar, Vivir Mejor de Casa Editorial el Tiempo)





# Hospital Militar Central



## ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS

### LA PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS

El siguiente escalón está ocupado por deportes de cierta intensidad. Para que sean eficaces deben practicarse con continuidad en el tiempo y en sesiones de una duración mínima de 20 minutos.



En tercer lugar se sitúan las actividades que potencian el ocio saludable, la flexibilidad y la fuerza. Es vital promover el ejercicio tanto en casa como en el colegio.



Las actividades que figuran en la base de la pirámide han de hacerse diariamente.





# Hospital Militar Central



## VALORES: EL MEJOR LEGADO A NUESTROS HIJOS



**RESPONSABILIDAD: “Pensar y obrar, obrar y pensar es la suma de toda Sabiduría”, j w. Goethe.**

**La responsabilidad** es la conciencia acerca de las consecuencias que tiene todo lo que hacemos o dejamos de hacer sobre nosotros mismos o sobre los demás. La responsabilidad garantiza el cumplimiento de los compromisos adquiridos y genera confianza y tranquilidad entre las personas. Para ser responsables: Reflexionemos seriamente antes de tomar cualquier decisión, Asumamos las consecuencias de nuestros actos, respondamos por lo que hacemos, tanto si está bien hecho o no, reconozcamos los errores que cometemos y mostrémonos dispuestos a repararlos.

**LEALTAD: “Los caminos de la lealtad son siempre rectos”, Charles Dickens.**

**La lealtad** tiene que ver con el sentimiento de apego, fidelidad y respeto que nos inspiran las personas a las que queremos o a las ideas con que nos identificamos. Para ser leales respetemos y correspondamos a las personas que nos quieren, no abandonemos a nuestros amigos en los momentos difíciles, ni nos dejemos tentar por quienes nos invitan a traicionarlos a cambio de dinero, poder u otra oferta parecida, seamos fieles a nosotros mismos y a nuestras ideas.

**TOLERANCIA: “No comparto lo que dices, pero defenderé tu derecho a decirlo”, Voltaire.**

La tolerancia es la expresión más clara del respeto por los demás y como tal es un valor fundamental para la convivencia pacífica entre las personas. Tiene que ver con el reconocimiento de los otros como seres humanos, con derecho a ser aceptados en su individualidad y su diferencia, Para ser tolerantes pongámonos en el lugar de los otros para entender sus problemas y su manera de actuar, escuchemos sin interrumpir y permitámosle a los demás la oportunidad de expresarse.

**HONESTIDAD: “Espero tener suficiente firmeza para conservar lo que considero el más envidiable de todos los títulos: El carácter del hombre honesto”, George Washington.**

Ser honestos es comportarse de manera transparente con sus semejantes, es ser honorable, auténtico, íntegro, transparente, sincero y obrar en forma recta y clara. Para ser honestos conozcámonos a nosotros mismos, expresemos sin temor lo que sentimos o pensamos, no perdamos nunca de vista la verdad, cumplamos nuestras promesas, luchemos por lo que queremos jugando limpio.

**Tomado del libro de los Valores de Casa Editorial el Tiempo**



# Hospital Militar Central



**La verdadera justicia** Cuento Corto de: <http://www.pequelandia.org/cuentos/cortos/>

Hubo una vez un califa en Bagdad que deseaba sobre todas las cosas ser un soberano justo. Indagó entre los cortesanos y sus súbditos y todos aseguran que no existía califa más justo que él. -¿Se expresaran así por temor? – se preguntó el califa.

Entonces se dedicó a recorrer las ciudades, disfrazado de pastor y jamás escucho la menor murmuración contra él. Y sucedió que también el califa de Ranchipur sentía los mismos temores y realizó las mismas averiguaciones, sin encontrar nadie que criticase su justicia.

-Puede que me alaben por temor –se dijo-. Tendré que indagar lejos de mi reino.

Quiso el destino que los lujosos carruajes de ambos califas fueran a encontrarse en un estrecho camino.

-Paso al califa de Bagdad! –Pidió el visir de éste-

-Paso al califa de Ranchipur!. – Exigió el del segundo.

Como ninguno quisiera ceder, los visires de los dos soberanos trataron de encontrar una fórmula para salir del paso. –Demos preferencia al de más edad – acordaron

Pero los califas tenían los mismos años, igual amplitud de posesiones e idénticos ejércitos. Para zanjar la cuestión, el visir del califa Bagdad preguntó al otro:

-¿Cómo es de justo tu amo?

-Con los buenos es bondadoso. Replico el visir de Ranchipur-. Justo con los que aman la justicia e inflexible con los duros de corazón.

- Pues mi amo es suave con los inflexibles, bondadoso con los malos, con los injustos es justo y con los buenos aún más bondadoso. –replicó el visir.

Oyendo esto el califa de Ranchipur, ordenó a su cochero apartarse humildemente, porque el de Bagdad era más digno de cruzar el primero, especialmente por la lección que le había dado de lo que era la verdadera justicia.

**FIN**