



Hospital Militar Central



Julio- Sep. 2014

EL BOLETÍN DE LOS NIÑOS No. 3

NIÑOS SALUDABLES. PADRES FELICES



“La salud, nuestro mayor tesoro”

La guía: **“NIÑOS SALUDABLES, PADRES FELICES”**, en esta tercera edición, dedica este espacio a dar consejos prácticos a los padres sobre temas de interés como: “Estimulación temprana para el desarrollo infantil”, “ejercicios” y “desarrollo psico-motor”, los que sin duda, serán de gran aporte para estimular el sano crecimiento de los niños desde que son bebés. Además, continúa promoviendo los valores como parte esencial en la formación de los hijos y la sana convivencia en las familias y en la sociedad.

“En la medida en que el niño pueda verse como un ser lleno de valores, crecerá seguro y fortalecerá las posibilidades de ser un adulto feliz”, tomado de el buen trato en la familia y en la escuela. Convenio del buen trato, Fundación Restrepo Barco.

Sus propuestas sobre temas de su interés pueden ser solicitadas a la oficina de Comunicaciones al siguiente correo: elvia.rueda@hospitalmilitar.gov.co
Temas que serán incluidos en las próximas publicaciones de ésta guía.

Comunicaciones Hospital Militar Central

ESTIMULACIÓN TEMPRANA



LA ESTIMULACION TEMPRANA, UN FACTOR PARA EL DESARROLLO INFANTIL

La estimulación temprana es un proceso natural que los padres pueden practicar diariamente con su bebé. Este acercamiento simple, alegre y amoroso le proporciona al niño una sensación de goce y motivación, y fortalece su desarrollo físico, mental y social. Además, le permite aprovechar al máximo sus potencialidades y descubrirse a sí mismo y al mundo que lo rodea. Contribuye a descubrir sus habilidades de aprendizaje, facilitándole la adquisición de destrezas en el juego y ayudándole a descubrir que puede hacer las cosas por su propia cuenta.

Recomendaciones:

- Adaptar la estimulación al ritmo del desarrollo de cada niño, a sus capacidades y a su propia disponibilidad para recibir y asimilar los estímulos.
- Realizar las actividades en momentos en que el niño esté en disposición de recibirla.
- Es aconsejable establecer una rutina diaria.
- Los ejercicios duran entre 30 segundos y dos minutos y medio, dependiendo de la maduración del bebé. Excederse en la cantidad de ejercicios podría cansarlo o saturarlo.
- Las actividades pueden complementarse con música, palabras y juguetes.
- El programa de estimulación debe compartirse con el cuidador, lo que permite un seguimiento de los progresos.

Ejercicios de estimulación temprana.

Ejercicio de pedaleo



El ejercicio de pedaleo, que aporta importantes beneficios al bebé. No sólo tonifica los músculos de las piernas, sino que además favorece la coordinación motora y ayuda a la eliminación de los molestos gases, que habitualmente sufren los bebés, además es fácil de masajear los pies, que ayudan a que empiece a reconocerlos como parte del cuerpo.

Extensión de brazos



La extensión de los brazos es uno de los ejercicios, que de hecho, es muy probable, que habitualmente hagas a tu bebé, que ayudan al dominio de los brazos. No por sencillo y habitual, no deja de ser importante para favorecer la coordinación, de igual manera se pueden utilizar objetos llamativos para favorecer el estimular a tu bebé.

Posición de puente



La postura de puente o medio puente, que fortalece especialmente, la zona lumbar (espalda baja), las nalgas y los muslos. Es importante porque es la preparación del bebé para la posición de gateo, además permite realizar masajes en la espalda, recuerda mamá que los masajes aumentan el vínculo afectivo con tu bebé, los hace más seguros y felices.

Desarrollo psico-motor



¿QUE SABES ACERCA DEL DESARROLLO PSICO-MOTOR EN LOS NIÑOS?

Todos los niños son diferentes y existe un margen de variación normal. Algunos niños son temporalmente más lentos que otros en su desarrollo, sin que esto signifique necesariamente la existencia de retardo psicomotor. Por lo tanto, si tu niño no sigue los siguientes lineamientos, no deberás preocuparte demasiado, aunque vale la pena comentarlo con el pediatra y estimular constantemente a tu bebé para que el se desarrolle en forma óptima.

LO QUE TODA MAMA DEBE TENER EN CUENTA DURANTE EL DESARROLLO DE SU BEBE

Desde su NACIMIENTO



Es normal que el niño duerma todo el día. Responde con llanto a sus necesidades básicas de alimentación, dolor cambio de temperatura.

En su PRIMER MES



Se mantiene en actitud de flexión y un poco rígido. Los puños cerrados, antebrazos flexionados sobre los brazos, muslos y piernas ligeramente flexionados. No sostiene la cabeza, pero la mueve hacia los lados. Al levantarlo, la cabeza cae a los lados o hacia atrás. Levanta el mentón, voltea la cabeza y la levanta momentáneamente. El mejor juguete es el rostro de papá y mamá. Si estimulas la palma de su mano, agarrará tu dedo. Si le hablas o lo tocas comenzará a sonreír. Duerme la mayor parte del día y se despierta cada 2-3 horas para alimentarse.



Hospital Militar Central



Desarrollo psico-motor

En su SEGUNDO MES



L. Levanta la cabeza un poco más. Persigue con la mirada los objetos que se le presentan, siguiéndolos de lado a lado. Sonríe claramente con el contacto social y reacciona con los ruidos.

En su TERCER MES



El bebe sonríe espontáneamente, sus ojos siguen los objetos en movimiento, sostiene la cabeza al estar sentado, agarra los objetos colocados en su mano y vocaliza. Con los brazos extendidos levanta la cabeza y el tórax. Domina los movimientos de la cabeza, la cual ya logra sostener. Se interesa por los juguetes y le gusta el contacto con la gente. Escucha la música y expresa sonidos.

En su CUARTO MES



Levanta la cabeza y el tórax. Agarra objetos y los lleva a la boca. Al sentarlo mantiene firme la cabeza. Ríe a carcajadas y se excita al ver la comida.

En su QUINTO MES



Se lleva los pies a la boca. Logra movilizarse "arrastrándose" para agarrar un objeto. Se da la vuelta de boca abajo a boca arriba. Puede pasar un objeto de una mano a la otra. Sostiene su tetero con las manos. Reconoce sus familiares y se atemoriza de los extraños. Entiende su nombre. - Se resiste a que le quiten un juguete.

En su SEXTO MES



Se mantiene sentado brevemente con apoyo. Pasa objetos de una mano a otra y juega con las manos. Repite sílabas. Controla la cabeza firmemente y la voltea como respuesta a los estímulos visuales o auditivos.



Hospital Militar Central



VALORES HOSPITAL MILITAR CENTRAL



CONOCE LOS VALORES QUE RIGEN NUESTRA INSTITUCION

Compromiso: Disposición para asumir como propios los objetivos estratégicos de la organización a la cual pertenece.

Respeto: Mostrar aprecio y cuidado a las demás personas, reconociendo su dignidad, creencias, tradiciones y derechos.

Lealtad: Fidelidad en el trato o en el desempeño de su cargo.

Transparencia: Claridad y honestidad en el cumplimiento de las funciones institucionales.

Amabilidad: Disposición personal de cooperar con los demás, ser amigable y servicial.

Equidad: Las reglas encaminadas a brindar servicios de salud Integrales en un marco de respeto por la vida y la dignidad humana sin ningún distingo.

Son estos valores aplicados en todas nuestras actuaciones los que permitirán forjar una identidad Institucional que sea reconocida por su humanización, oportunidad, seguridad y calidad en todos sus servicios.

Mayor General (RA)
LUIS EDUARDO PÉREZ ARANGO
Director Hospital Militar Central



Hospital Militar Central



EL GATITO POM POM Cuento inédito para niños/as;

Una hermosa gata llamada Michifusa tuvo 6 lindos gatitos, pero el más bonito de todos al que llamaron Pom Pom nació enfermo y con el tiempo descubrieron que no podía caminar. Por ese motivo en su casa quisieron donarlo a una veterinaria para que lo cuidaran mejor, pero Paco el hijo menor de la familia preguntó: "Papá, mamá, ¿a mí también me iban a regalar porque nació enfermo?". A lo que los Padres sorprendidos y muy perturbados respondieron: "Claro que no hijito, nosotros jamás hubiéramos hecho eso, jamás. Nosotros te amamos como eres". Paco molesto dijo: "Entonces nadie regalará a mi gato porque yo lo quiero a pesar de todo y si está enfermo lo cuidaré yo". Avergonzados sus padres asintieron con la cabeza y dejaron en casa al lindo gatito.

Lo que pasaba era que Paco cuando nació enfermó y como consecuencia no podía caminar así como el gatito Pom Pom, y como a muchos niños les ocurre, tuvieron que operarlo. Le faltaba una pierna y a pesar de eso él era muy feliz, porque no se rendía ante nada. Su familia le daba esa fuerza que necesitaba y lo trataban como a todos los demás hijos, sin hacer ninguna diferencia, incluso ayudaba en casa en todo lo que podía sin quejarse, siempre lo hacía con gusto y hasta cantaba una linda canción que decía: *Que lindo es ayudar en casa, me gusta ayudar a mi mamá, que bien me siento cada día al terminar, la, la, la, la, la*. Al terminar descansaba y leía un libro favorito y hasta jugaba fútbol si quería en el jardín de la casa que por cierto era muy grande. Paco no le hacía caso a nadie que lo molestara porque le enseñaron que la discapacidad mental es la de aquellas personas que no sienten amor ni compasión por aquellos seres que tienen capacidades diferentes.

Con el tiempo Paco y Pom Pom como llamaron al gatito, pudieron mejorar su condición y desarrollaron otras habilidades. Paco tuvo su pierna ortopédica y Pom Pom una silla de ruedas. Y adivinen qué pasó. Paco empujaba la silla de ruedas y Pom Pom salía muy feliz a pasear todos los días a jugar con sus hermanos los gatitos.

Niños, hay muchas personas que no tienen alguna parte de su cuerpo, pero estén seguros que eso no los hace menos que nadie, al contrario hay personas que tienen todos sus miembros y no aprovechan esa oportunidad para desenvolverse mejor en la vida. Sin embargo lo más importante es seguir adelante con actitud positiva, debemos respetar y aceptar a las personas como son y no hacerles Bullying.