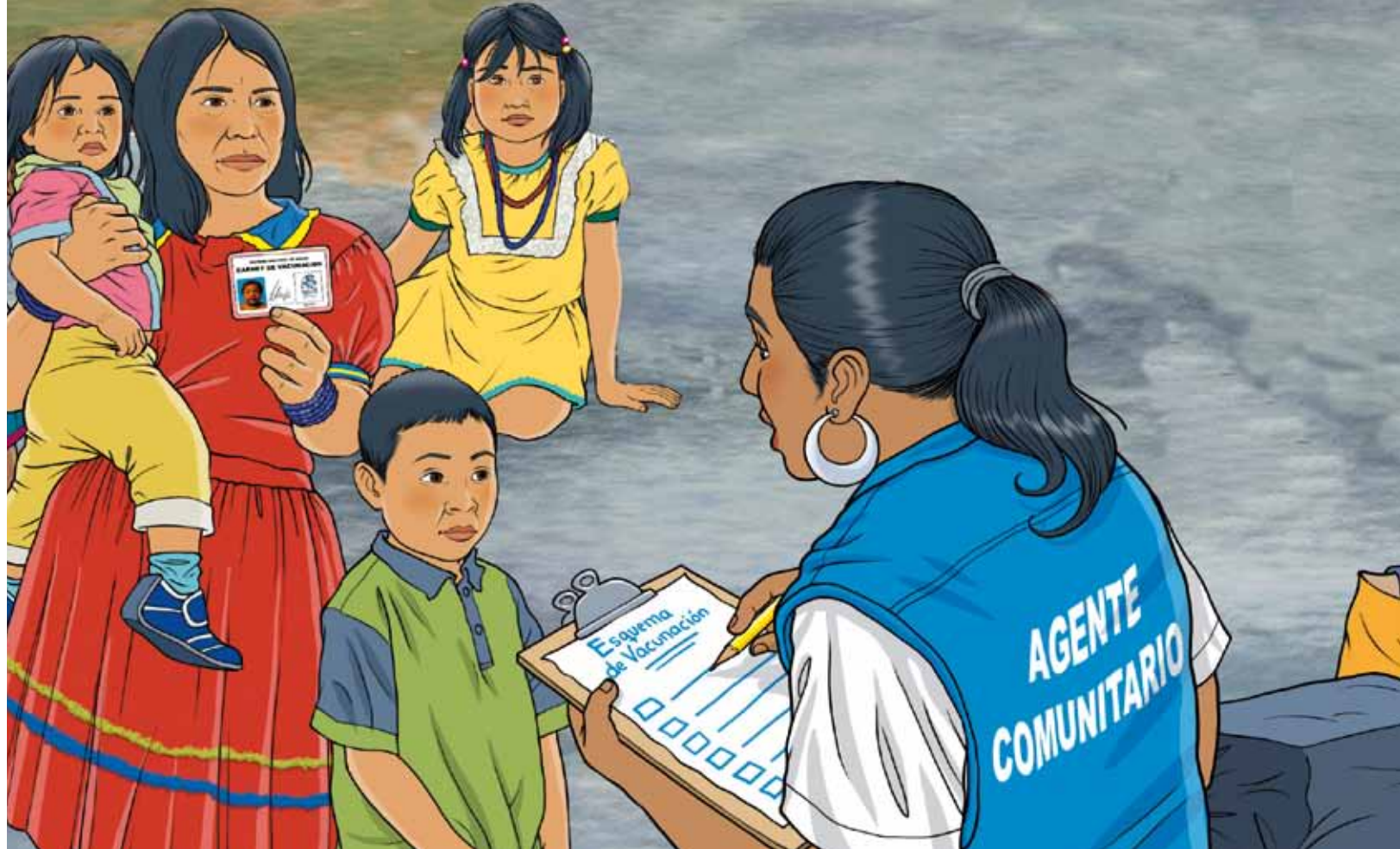




Atención nutricional en situaciones de emergencia para niñas y niños menores de 5 años y mujeres gestantes y lactantes

**Rotafolio para el Agente Comunitario
y las Familias durante las visitas domiciliarias**



Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia-UNICEF

Miriam R. de Figueroa
Representante de UNICEF para Colombia

Viviana Limpías
Representante adjunta

Coordinación editorial
Sara Franky Calvo
Oficial de comunicación para el desarrollo

Zandra Estupiñán
Consultora en Nutrición

María del Pilar Rodríguez
Oficial de Protección Infantil
Área Protección y Acción Humanitaria

Concepto, diseño, ilustración y producción

Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda.

www.tallercreativoaleida.com.co

Bibiana Alturo M.
Zamara Zambrano S.
Aleida Sánchez B.

Germán Mariño
Asesoría pedagógica y redacción de textos

Jorge Camacho Velásquez
Redacción y edición de contenidos

Miguel Gómez O.
Corrección de textos

Luis Durán
Ilustración original

Primera edición
400 unidades
Febrero de 2013

Índice

	Saludo	4			
	1 Alimento terapéutico	6		7 Prevención y manejo de la diarrea y las enfermedades respiratorias en niñas y niños	22
	2 Suplementación con micronutrientes	8		8 Manejo de alimentos para las niñas y los niños más pequeños	24
	3 Lactancia materna	10		9 Casa y entorno limpios	28
	4 Alimentación complementaria para niñas y niños entre 6 meses y 2 años	14		10 Cuidados a mujeres gestantes y lactantes	30
	5 Lavado de manos	18		11 Vacunación	34
	6 Agua segura, apta para consumo humano	20		Despedida	36



Saludo

Es un placer saludarle de nuevo y agradecer su dedicación al cumplimiento de sus tareas como Agente Comunitario. Después ayudar a valorar el estado nutricional de la comunidad, lo que sigue es visitar en su casa a las familias donde se han detectado niñas o niños con problemas de desnutrición. Este rotafolio pretende ayudarle en esta parte de la tarea.

En cada visita usted debe realizar tres actividades importantes:

1. Determinar cómo están consumiendo niñas y niños con problemas de desnutrición el alimento terapéutico y brindar consejo en caso de que haya fallas.
2. Exponer prácticas clave para combatir la desnutrición en situaciones de emergencia y pactar acuerdos de cumplimiento de las mismas.
3. Evaluar en qué grado se han cumplido los acuerdos sobre las diversas prácticas clave pactados en las reuniones anteriores.

Recuerde que el alimento terapéutico tiene unas maneras correctas de consumirse: aseo, frecuencia, cantidad, mezcla, etc. Para determinar cómo se está usando, observe, pregunte y escuche.

Observe con cuidado: el estado de los recipientes de almacenamiento, la limpieza de los elementos, la *forma de cerrar con el gancho el sobre abierto*. Pregunte mucho y escuche con atención las respuestas: *¿algún día la niña o el niño no consumió el alimento terapéutico? ¿por qué? ¿qué hizo al día siguiente? ¿ha marcado en algún calendario los días de las tomas? ¿puedo verlo?, etc.*

Lo mismo aplica para los suplementos de micronutrientes (chispitas nutricionales para niñas y niños, tabletas de hierro y ácido fólico para mujeres gestantes y lactantes), si son consumidos por otros integrantes de las familias visitadas.

Respecto a las prácticas claves, tenga claro que han probado su eficacia en diversos lugares del mundo para evitar que la desnutrición haga su aparición o se agrave, afectando a niñas, niños y mujeres gestantes y en periodo de lactancia.

Son de dos tipos. Las 5 primeras son las prioritarias, las que usted debe dejar instaladas en las familias; las 4 restantes, siendo importantes, pueden ser abordadas en el orden que juzgue conveniente.

Las prácticas prioritarias son:

- ⦿ Lactancia materna.
- ⦿ Alimentación complementaria para niñas y niños entre 6 meses y 2 años.
- ⦿ Lavado de manos.
- ⦿ Agua segura, apta para el consumo humano.
- ⦿ Prevención y manejo de la diarrea y las enfermedades respiratorias en niñas y niños.

Las otras prácticas clave son:

- ⦿ Manejo de alimentos para las niñas y los niños más pequeños.
- ⦿ Casa y entorno limpios.
- ⦿ Cuidados a mujeres gestantes y lactantes.
- ⦿ Vacunación.

Observar, preguntar y escuchar también aplica para promover estas prácticas, porque antes de aconsejar hay que conocer bien la situación, para no dar consejos que no se necesitan o imposibles de llevar a la práctica. Tenga presente que saber qué sucede es tan importante como saber por qué sucede de esa manera; entonces indague el “por qué” de cada respuesta recibida.

Luego dé un consejo oportuno y práctico sobre el tema y, teniendo en cuenta la situación específica encontrada en la familia, haga un acuerdo que permita encontrar la manera de llevar a la práctica el consejo.

Después tendrá que evaluar si el consejo se ha puesto en práctica y si ha dado resultado.

Respecto a la evaluación de los acuerdos, averigüe qué tanto se cumplieron y fundamentalmente, si no se hizo, cuáles fueron las razones. A partir de comprender los obstáculos que impidieron su realización es más factible reformularlos para hacerlos posibles.

Sobre los acuerdos logrados, aún si el logro es parcial, no olvide felicitar y animar a las madres y demás integrantes de las familias. Además, de ser posible, trate de ampliar el alcance de los acuerdos logrados; por ejemplo, si se logró que el agua se hirviera para el bebé, trate de que se hierva para toda la familia.

La frecuencia de las visitas puede variar de acuerdo con las circunstancias. La frecuencia ideal es de una vez por semana. La frecuencia mínima es quincenal.

La visita debe adelantarse en un clima de cordialidad y de ninguna manera parecerse a una inspección por parte de una autoridad. La familia no debe sentirse evaluada sino acompañada.

Cómo usar este rotafolio

Cuando visite las familias, para motivar la conversación, muestre la lámina que corresponda el tema tratado. De su lado, usted tendrá preguntas para orientar dicha conversación, consejos sobre el tema y ejemplos de acuerdos a alcanzar. La información básica de cada tema debe consultarla en el Cuaderno para el Agente Comunitario.

1. Alimento terapéutico



Observar

Si tiene oportunidad, observe si los recipientes de almacenamiento del alimento terapéutico se guardan en lugares seguros, están en buen estado y limpios. Además, si hay un sobre en uso, que esté bien cerrado con el gancho.



Preguntar

- ⦿ ¿Cómo le están dando el alimento terapéutico al niño o la niña?
- ⦿ ¿El niño o la niña está consumiendo el sobre completo cada día?
- ⦿ Si no lo consume completo ¿por qué?
- ⦿ ¿Algún día la niña o el niño no consumió el alimento terapéutico?
- ⦿ Si no lo hizo ¿por qué?
- ⦿ ¿El niño o la niña consume además chispitas nutricionales?



Aconsejar

A partir de lo observado y de las respuestas obtenidas durante la charla, escoja uno o varios de los siguientes consejos:

- ⦿ Dé al niño o la niña un sobre de alimento terapéutico por día.

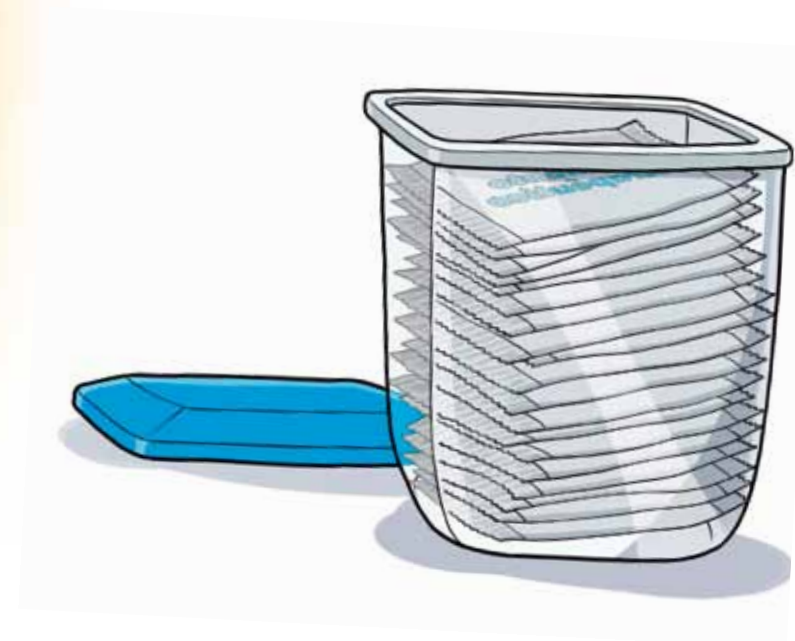
- ⦿ Dele el contenido en varias tomas de pocas cucharadas para que no se hastíe.
- ⦿ Si pide líquido, dele leche materna, agua hervida u otro líquido preparado con agua hervida.
- ⦿ Abra el sobre por una esquina o punta del empaque.
- ⦿ Después de suministrar una porción de alimento terapéutico, desplace el contenido restante hacia abajo y hágale a la punta abierta del sobre pequeños dobleces.
- ⦿ Asegure esta punta con el gancho.
- ⦿ Lave bien la cuchara después de usarla y guárdela en el recipiente pequeño junto al sobre con gancho y las tijeras.
- ⦿ Guarde los sobres de alimento terapéutico suministrados en el recipiente grande.
- ⦿ Tape bien estos recipientes y póngalos en un sitio alto de la casa, para evitar el contacto con insectos y/o roedores.
- ⦿ Una niña o niño que recibe alimento terapéutico no debe recibir chispitas nutricionales.



Acordar

El acuerdo debe apuntar al consumo correcto del alimento terapéutico.

Alimento terapéutico



2. Suplementación con micronutrientes



Observar

Si tiene oportunidad, observe si los sobres de chispitas nutricionales y las tabletas para mujeres gestantes y lactantes se guardan en lugares seguros.



Preguntar

- ⦿ ¿Cómo le están dando las chispitas nutricionales al niño o la niña?
- ⦿ ¿El niño o la niña está consumiendo un sobre al día?
- ⦿ ¿El niño o la niña consume agua segura y se lava frecuentemente las manos para evitar que se llene de parásitos?
- ⦿ ¿Cómo se está tomando las tabletas de hierro y ácido fólico?
- ⦿ ¿Qué debe hacerse con los suplementos de micronutrientes si el niño, niña o mujer están tomando tratamiento contra el paludismo?



Aconsejar

A partir de lo observado y de las respuestas obtenidas durante la charla, escoja uno o varios de los siguientes consejos:

- ⦿ Lávese muy bien las manos con agua limpia y jabón antes de abrir la bolsita de chispitas.
- ⦿ Ábrala y mezcle todo el contenido de la bolsita en cualquier alimento sólido como arroz, guisos, papillas de frutas o verduras,

etc. No agregue las chispitas en alimentos líquidos (sopas, agua, jugos u otras bebidas, etc.).

- ⦿ Revuelva bien el contenido del sobre de chispitas con una pequeña cantidad de alimento. Asegúrese que la niña o el niño lo coma en las primeras cucharadas.
- ⦿ Suministre una bolsita de chispitas al día, en una sola comida del día (en el desayuno, en el almuerzo o en la cena). No dé más de una bolsita por día.
- ⦿ Una bolsita de chispitas es la cantidad necesaria de minerales y vitaminas para un niño o niña. No comparta con otras personas los alimentos que ya tienen las chispitas.
- ⦿ La comida que ha sido mezclada con chispitas debe consumirse de forma inmediata porque las vitaminas y minerales en las chispitas harán que los alimentos se pongan oscuros.
- ⦿ Es importante desparasitar a niñas y niños mayores de 2 años antes que tomen las chispitas, las cuales se les deben empezar a dar pasados 15 días de la desparasitación.
- ⦿ Las tabletas de hierro (roja) y ácido fólico (amarilla) se deben suministrar durante todo el embarazo y los primeros 6 meses de la lactancia.
- ⦿ Estas tabletas se deben consumir así: una de hierro y una de ácido fólico por día, con el almuerzo o una comida que no tenga leche.



Acordar

El acuerdo debe apuntar al consumo correcto de las chispitas nutricionales y las tabletas de hierro y ácido fólico.

Suplementación con micronutrientes



Tomar una diaria



3. Lactancia materna



Observar

Si tiene oportunidad, observe cómo amamanta la madre y cuál es la actitud de los demás miembros de la familia respecto de la lactancia materna.



Preguntar

- ⊙ ¿Las madres permanecen la mayor parte del tiempo junto a sus bebés?
- ⊙ ¿El bebé duerme en la misma cama con la madre?
- ⊙ ¿Niños y niñas entre 0 y 2 años reciben leche materna?
- ⊙ ¿Cuántas veces al día son amamantados?
- ⊙ ¿Son amamantados a horas o cuando piden?
- ⊙ ¿Durante cuánto tiempo son amamantados cada vez?
- ⊙ ¿Reciben leche materna exclusiva o combinada con otros alimentos?
- ⊙ ¿Desde qué edad?
- ⊙ ¿La madre tiene el tiempo, la tranquilidad y la energía necesarias para amamantar?
- ⊙ ¿La madre recibe apoyo de la familia para que pueda amamantar?
- ⊙ ¿Qué tipo de apoyo?
- ⊙ ¿La madre tiene que dejar por largo tiempo al niño o a la niña que está lactando?
- ⊙ ¿Las madres embarazadas que tienen hijos menores de 2 años, les dan leche materna?.
- ⊙ Si no les dan, ¿cuáles son las razones?

3. Lactancia materna



Aconsejar

A partir de lo observado y de las respuestas obtenidas durante la charla, escoja uno o varios de los siguientes consejos:

- ⦿ Inicie la lactancia lo más temprano posible, ojalá durante la primera hora después del parto, y manténgala de forma exclusiva y permanente hasta los 6 meses.
- ⦿ Amamantar requiere que la madre tenga la tranquilidad, el tiempo y la energía para hacerlo bien.
- ⦿ Amamante al bebé cada vez que este quiera, de día y de noche. La succión aumenta la producción de leche. Duerma los primeros meses con su bebé para que produzca mayor cantidad de leche.
- ⦿ Es importante la frecuencia mínima de las mamadas: cada 2 horas para bebés recién nacidos; cada 3 horas para los más grandecitos.
- ⦿ Cada mamada debe durar al menos 20 minutos para que el bebé tome leche del comienzo, para calmar la sed, y leche del final que tiene mayor contenido de grasa y nutrientes.
- ⦿ Si debe alejarse del bebé por tiempos prolongados, sáquese la leche y guárdela en una taza cubierta guardada en lugar fresco, para que la persona que cuide al bebé se la dé con cuchara.
- ⦿ Evite el uso de biberones y chupos para la alimentación y distracción del bebé. Estos elementos se contaminan fácilmente, ocasionando que la niña o el niño se enferme.
- ⦿ Dele a la niña o el niño alimentos diferentes a la leche materna a partir de los 6 meses, sin dejar de amamantarlo hasta los dos años o más.

3. Lactancia materna



Acordar

El acuerdo debe apuntar a garantizar la frecuencia de las mamadas y la duración de las mismas.

- ⦿ ¿Qué puede hacer la madre para mejorar la lactancia?
- ⦿ ¿Qué tareas pueden realizar otros miembros de la familia y la comunidad para que la madre tenga el tiempo, la tranquilidad y la energía para amamantar?

Un ejemplo de acuerdo: La madre no realizará tareas extenuantes como recoger leña, traer agua o transportar productos de la huerta. Esas tareas las harán otras personas de la familia para que ella pueda amamantar al bebé.

Lactancia materna



4. Alimentación complementaria para niñas y niños entre 6 meses y 2 años



Observar _____

Si tiene oportunidad, observe cómo se alimenta en la familia a niñas y niños entre 6 meses y 2 años de edad y la actitud de la madre y los demás integrantes respecto a la alimentación complementaria.



Preguntar _____

- ⊙ ¿Niñas y niños entre 6 meses y 2 años reciben alimentación complementaria?
- ⊙ ¿Cuántas veces al día reciben alimentos diferentes a la leche materna?
- ⊙ ¿Qué tipo de alimentos reciben?
- ⊙ ¿Cómo se preparan dichos alimentos?
- ⊙ ¿Quién se los suministra?
- ⊙ ¿Siguen tomando leche materna?

4. Alimentación complementaria para niñas y niños entre 6 meses y 2 años



Aconsejar _____

A partir de lo observado y de las respuestas obtenidas durante la charla, escoja uno o varios de los siguientes consejos:

- ⦿ Inicie la alimentación complementaria a partir de los 6 meses, pero recuerde que es muy importante seguir amamantando al niño o niña.
- ⦿ Evite darles agua o jugos: la leche materna contiene toda el agua que niñas y niños pequeños necesitan y el agua está contaminada en las situaciones de emergencia.
- ⦿ Lávese bien las manos y use utensilios limpios para preparar los alimentos.
- ⦿ Cuando la niña o niño tiene más de seis meses y está empezando a recibir otras comidas, ofrézcaselas después de amamantarlo. Dos o tres comidas por día, en poca cantidad.
- ⦿ Entre los 6 y los 9 meses, ofrezca al bebé, con taza y cuchara, papillas o purés de frutas no ácidas (como papaya, mango o banano), de verduras y hortalizas (como espinaca, ahuyama y zanahoria), o de cereales como maíz, avena o arroz.
- ⦿ Entre los 9 y 11 meses suminístrele tres o cuatro comidas por día. Por ejemplo, combine en el mismo plato plátano o yuca con arroz, y si es posible añada carne, hígado o pajarilla en trocitos muy pequeños.
- ⦿ A partir del año niñas y niños deben comer todos los alimentos que come la familia.
- ⦿ Alimentos como el huevo, el pescado, las frutas ácidas y la leche de vaca, se recomiendan después de cumplido el año de edad.
- ⦿ En lo posible, evite el uso de biberón.
- ⦿ Cuando la comida escasee, dé a niñas y niños más pequeños los alimentos de mejor calidad, pues los necesitan más que las demás personas porque están creciendo.

4. Alimentación complementaria para niñas y niños entre 6 meses y 2 años



Acordar

El acuerdo debe apuntar a que el niño o la niña empiece a recibir frecuentemente y en cantidad suficiente alimentos especialmente preparados para su edad.

- ⦿ ¿Qué puede hacer la madre para mejorar la alimentación complementaria de niños y niñas de la familia?
- ⦿ ¿De qué manera pueden contribuir otros miembros de la familia y la comunidad para mejorar la alimentación complementaria de niñas y niños?

Un ejemplo de acuerdo: Una persona adulta se hará cargo de la alimentación complementaria de las niñas y niños pequeños mientras la madre realiza otras actividades. La tarea de alimentarles no puede quedar a cargo de las hermanas o hermanos apenas unos años mayores.

Otro ejemplo de acuerdo: Los alimentos se le darán a niñas y niños con taza y cuchara, evitando el uso del biberón.

Alimentación complementaria para niñas y niños entre 6 meses y 2 años



Lactancia exclusiva de 0 a 6 meses



Alimentación complementaria de 9 a 12 meses. Leche materna más arroz, carne en pequeños trozos, yuca, plátano, lentejas o frijoles, además de las papillas de frutas y verduras.

Alimentación complementaria de 6 a 9 meses. Leche materna más papillas, sopas espesas y purés de frutas y verduras, sin sal y sin azúcar.



Alimentación complementaria después del primer año. Leche materna más la alimentación de la familia.

5. Lavado de manos



Observar

Si tiene oportunidad, observe cómo son las prácticas de aseo de la familia, especialmente el lavado de manos.



Preguntar

- ⊙ ¿Cuántas veces al día se lavan las manos? ¿En qué momentos? ¿Saben por qué es importante hacerlo?
- ⊙ ¿Se cepillan los dientes? ¿Cada cuánto? ¿Cómo lo hacen?
- ⊙ ¿Tienen dificultades para el baño diario?
- ⊙ ¿Pueden lavar la ropa y mantenerla seca?
- ⊙ ¿Todos tienen zapatos de su talla?



Aconsejar

A partir de lo observado y de las respuestas obtenidas durante la charla, escoja uno o varios de los siguientes consejos:

- ⊙ Lávese las manos con agua y jabón al salir del baño, después de tocar animales domésticos, antes de preparar los alimentos, antes de servirlos y antes de comer.
- ⊙ Cepílese los dientes al menos dos veces al día.

- ⊙ Procure bañarse todos los días.
- ⊙ Use siempre calzado para evitar que entren parásitos por los pies.
- ⊙ Lave la ropa frecuentemente, con agua y jabón, y déjela secar al sol o al aire. La ropa también es portadora de gérmenes y bacterias que producen enfermedades.
- ⊙ Limpie los mocos de niñas y niños con un trapo limpio. Si lo hace con las manos, láveselas inmediatamente, pues los mocos de los niños son infecciosos.



Acordar

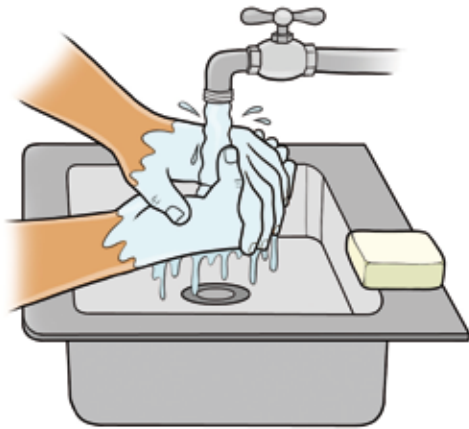
El acuerdo debe apuntar a mejorar la práctica del lavado de manos y el aseo personal.

- ⊙ ¿Qué deben hacer todos los integrantes de la familia para cuidar su cuerpo?
- ⊙ ¿Qué cambios se pueden hacer en la casa para facilitar los hábitos de higiene?
- ⊙ ¿Qué cambios se pueden impulsar en la comunidad para facilitar los hábitos de higiene de todas las familias?

Un ejemplo de acuerdo: La persona que prepara las comidas siempre se lavará las manos antes y durante la preparación. La persona que pase las comidas del fogón al lugar donde se van a consumir siempre se lavará las manos antes de hacerlo. Todas y todos se lavarán las manos antes de comer.

Lavado de manos

Manera correcta de lavarse las manos



Mójese las manos

Jabónelas hasta las



muñecas. Frótelas entre sí, entre los dedos y debajo de las uñas durante 20 segundos



Enjuáguelas bien



Séquelas con una toalla limpia

Cuándo lavarse las manos



Antes y después de cambiar los pañales



Luego de toser, sonarse o estornudar



Después de tocar las basuras



Antes de preparar y servir los alimentos



Después de usar el baño

6. Agua segura, apta para consumo humano



Observar

Si tiene oportunidad, observe qué agua consume la familia y si le aplica o no algún tratamiento para hacerla más segura.



Preguntar

- ⊙ ¿Saben por qué es importante consumir agua segura?
- ⊙ ¿De dónde toman el agua que van a consumir?
- ⊙ ¿Le hacen algún tipo de tratamiento?
- ⊙ ¿Cómo la almacenan?



Aconsejar

A partir de lo observado y de las respuestas obtenidas durante la charla, escoja uno o varios de los siguientes consejos:

- ⊙ Siempre aplique algún método para obtener agua segura para consumo.
- ⊙ Mantenga en la casa o albergue agua segura para beber, preparar alimentos y cepillarse los dientes.

- ⊙ El recipiente del agua debe permanecer tapado y tener una llave u otra manera de dispensar el agua sin contaminarla, lo cual ocurre cuando se introducen en el recipiente elementos como vasos o vasijas que pueden estar sucios.
- ⊙ Limpie semanalmente con agua, jabón y cepillo los recipientes de almacenamiento del agua.
- ⊙ Si tiene filtros, hágalos mantenimiento regular siguiendo las recomendaciones del experto.



Acordar

El acuerdo debe apuntar a garantizar disponibilidad de agua segura para el consumo.

- ⊙ ¿Qué puede hacer la familia para mejorar la calidad del agua que consume?
- ⊙ ¿Qué tareas pueden realizar con la comunidad para lograr este mismo propósito?

Un ejemplo de acuerdo: Solo vamos a tomar agua tratada: hervida, filtrada o clorada.

Agua segura, apta para consumo humano



7 • Prevención y manejo de la diarrea y las enfermedades respiratorias en niñas y niños



Observar

Si tiene oportunidad, observe cómo trata la familia a niñas y niños con diarrea o enfermedades respiratorias.



Preguntar

- ⊙ ¿Tienen con frecuencia diarrea niñas y niños de la familia?
- ⊙ ¿Les da mucha gripa?
- ⊙ ¿Cómo los atienden cuando les da diarrea o gripa?
- ⊙ ¿Qué remedios les preparan en cada caso?
- ⊙ ¿Llevan los niños con diarrea o gripa al médico tradicional?
- ⊙ ¿Cuál es el tratamiento?
- ⊙ ¿Tienen en cuenta las sales de rehidratación oral en el tratamiento de la diarrea?
- ⊙ ¿Cómo saben cuando hay que llevarlos al centro de salud para que los atiendan allá?



Aconsejar

A partir de lo observado y de las respuestas obtenidas durante la charla, escoja uno o varios de los siguientes consejos:

- ⊙ Continúe alimentando a niñas y niños cuando estén enfermos. Si son menores de 6 meses, amamántelos exclusivamente. Si

tienen entre seis meses y dos años, amamántelos y deles la alimentación complementaria.

- ⊙ En casos de diarrea, fiebre o gripa, aumente el suministro de líquidos preparados con agua hervida o tratada, sin suspender la alimentación complementaria y/o la lactancia materna.
- ⊙ Deles únicamente medicamentos recomendados por el personal médico y en las dosis indicadas.
- ⊙ Aprenda a preparar las sales de rehidratación, hágalo con agua segura y lávese bien las manos antes de prepararlas.
- ⊙ Evite que niñas y niños con enfermedades respiratorias inhalen el humo que producen los fogones de leña, la quema de basura o el consumo de cigarrillos y tabaco.
- ⊙ Evite el contacto de niñas y niños con otras personas enfermas.
- ⊙ Aprenda a reconocer cuándo niñas y niños con diarrea o gripa necesitan tratamiento fuera del hogar.



Acordar

El acuerdo debe apuntar a la atención oportuna y adecuada de niñas y niños con diarrea y enfermedades respiratorias.

- ⊙ ¿Qué se puede hacer en la casa para prevenir la aparición de diarreas y enfermedades respiratorias de niñas y niños?
- ⊙ ¿Quién debe tomar la decisión de llevar al niño o la niña al centro de salud? ¿Con qué criterios?

Ejemplo de acuerdo: preparar las sales de rehidratación oral de acuerdo con las instrucciones del empaque, utilizando agua segura.

Prevención y manejo de la diarrea y las enfermedades respiratorias en niñas y niños



8. Manejo de alimentos para las niñas y los niños más pequeños



Observar _____

Si tiene oportunidad, observe cómo la familia selecciona, almacena, prepara y consume los alimentos, especialmente los que consumen las niñas y los niños más pequeños.



Preguntar _____

- ⦿ ¿Cómo seleccionan los alimentos que van a consumir niñas y niños más pequeños?
- ⦿ ¿Cómo almacenan los distintos tipos de alimentos?
- ⦿ ¿Cómo preparan y consumen los alimentos?



Aconsejar _____

A partir de lo observado y de las respuestas obtenidas durante la charla, escoja uno o varios de los siguientes consejos:

Selección

- ⦿ Los alimentos frescos que consume la familia deben estar en buen estado y conservar el color, el olor y la forma naturales.
- ⦿ Los alimentos empacados que la familia puede comprar o recibe como paquete alimentario de emergencia no deben estar vencidos.

8. Manejo de alimentos para las niñas y los niños más pequeños

Almacenamiento

- ⦿ Recoja las basuras y manténgalas tapadas para evitar que moscas, ratones o cucarachas contaminen los alimentos.
- ⦿ Mantenga los alimentos apartados de sustancias tóxicas, gasolina y otros combustibles, jabones y otros productos que los puedan contaminar.
- ⦿ Mantenga cubiertos los alimentos, en alacenas y estanterías limpias, secas y frescas, fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales.
- ⦿ Guarde los cereales en recipientes plásticos bien tapados.
- ⦿ Separe las carnes de otros alimentos, pues con frecuencia contienen bacterias o parásitos que pueden contaminarlos.

Preparación

- ⦿ Lávese las manos con frecuencia antes de empezar a cocinar y cuando va a servir los alimentos.
- ⦿ Procure limpiar todas las superficies y utensilios que va a utilizar, con agua y jabón.
- ⦿ Lave las frutas, carnes y verduras con abundante agua.
- ⦿ Cocine bien las carnes y la leche para matar los microbios que puedan tener.
- ⦿ Consuma los huevos cocinados, nunca crudos, porque pueden estar contaminados.
- ⦿ Cocine las verduras con poca agua, con la vasija tapada y por poco tiempo.
- ⦿ Procure no utilizar el aceite cuando se oscurece.

Consumo

- ⦿ Consuma los alimentos lo antes posible. Procure no almacenar sobras.

8. Manejo de alimentos para las niñas y los niños más pequeños



Acordar _____

El acuerdo debe apuntar a garantizar que niñas y niños pequeños tengan los mejores alimentos.

- ⊙ ¿Qué puede hacer la persona que cocina para mejorar la preparación de los alimentos que consumen las niñas y los niños más pequeños?
- ⊙ ¿Qué tareas pueden realizar otros miembros de la familia y la comunidad para mejorar la selección y el almacenamiento de los alimentos destinados a niñas y niños pequeños?

Ejemplo de acuerdo: La persona que prepara y ofrece los alimentos a niñas y niños se lava las manos con agua suficiente y los prepara con agua segura. Todas las personas de la familia nos lavamos las manos antes de comer.

Manejo de alimentos para las niñas y los niños más pequeños



9. Casa y entorno limpios



Observar

Observe el estado de limpieza de la casa y sus alrededores y la manera como disponen las excretas y los residuos.



Preguntar

- ⊙ ¿Cómo contribuyen las personas de la familia al aseo de la casa?
- ⊙ ¿Dónde hacen sus necesidades fisiológicas?
- ⊙ ¿Cómo manejan las basuras?



Aconsejar

A partir de lo observado y de las respuestas obtenidas durante la charla, escoja uno o varios de los siguientes consejos:

- ⊙ Mantenga el entorno de la casa libre de malezas, basuras, escombros, charcos, excretas, aguas servidas, desechos de animales domésticos.
- ⊙ No orine o defaque a campo abierto. Utilice lugares especialmente dispuestos para ello: en una zanja, cubriendo luego las heces con tierra, ceniza o cal; o mejor aún en una letrina. Estos sitios deben estar ubicados en terrenos secos, apartados de los lugares de habitación y lejos de las fuentes de agua.

- ⊙ Aprenda a separar los residuos: separe los residuos de alimentos de los plásticos, latas y papeles. Con los residuos de alimentos puede alimentar animales domésticos o hacer abono. Los plásticos, latas y papeles pueden algunas veces reutilizarse; si esto no es posible, entíerrelos o quémelos. No los arroje a los ríos o quebradas.

- ⊙ Tenga recipientes con tapa para guardar temporalmente las basuras, mientras los entierra o quema.



Acordar

El acuerdo debe apuntar a garantizar la limpieza de la casa y sus alrededores.

- ⊙ ¿Qué pueden hacer los distintos integrantes de la familia para mejorar el manejo de los residuos y las excretas?
- ⊙ ¿Qué tareas puede realizar la familia con la comunidad para lograr este mismo propósito?

Ejemplo de acuerdo: Mantener una caneca tapada para guardar la basura y desecharla todos los días en un hueco cubriéndola con cal o ceniza, o quemándola, para que no quede al alcance de animales domésticos, insectos y roedores.

Casa y entorno limpios



10. Cuidados a mujeres gestantes y lactantes



Observar _____

Observe la actitud de las mujeres gestantes y lactantes hacia sí mismas y de los demás integrantes de la familia hacia ellas.



Preguntar _____

- ⊙ ¿Qué apoyo recibe la mujer gestante o lactante de la familia y la comunidad?
- ⊙ ¿Qué cuidados especiales le están brindando?
- ⊙ ¿Cómo se alimenta?
- ⊙ ¿Qué tipo de actividades está realizando?
- ⊙ ¿Conocen los signos de alarma en mujeres gestantes?
- ⊙ ¿La mujer gestante se está haciendo los controles prenatales?
- ⊙ ¿En la comunidad hay parteras capacitadas en asistir partos seguros?
- ⊙ ¿Es fácil acceder a una institución de salud que atienda partos?
- ⊙ Si la mujer ha dado a luz recientemente ¿ha tenido control posparto?
- ⊙ Si la mujer está lactando ¿tiene el tiempo, la tranquilidad y la energía suficiente para hacerlo?

10. Cuidados a mujeres gestantes y lactantes



Aconsejar _____

A partir de lo observado y de las respuestas obtenidas durante la charla, escoja uno o varios de los siguientes consejos:

- ⊙ Aprendan a identificar signos de alarma durante el embarazo.
- ⊙ Las mujeres gestantes deben aplicarse la vacuna antitetánica para protegerse de la infección de la bacteria del tétanos, en caso de heridas menores.
- ⊙ Las mujeres gestantes y lactantes deben consumir suplementos de micronutrientes porque sus necesidades de hierro y ácido fólico son tan altas que no pueden ser suplidas por la alimentación normal.
- ⊙ Además deben alimentarse mejor, comer más en cada comida o hacer más comidas durante el día: el equivalente a una pequeña comida de alto valor nutritivo, por ejemplo 1 taza de leche, 1 fruta, una rebanada de pan y carne, pollo o pescado.
- ⊙ Deben asistir a 3 controles prenatales y a control posparto para un adecuado seguimiento de su estado de salud y el de sus bebés.
- ⊙ Las mujeres gestantes y lactantes no deben realizar actividades que impliquen gran desgaste físico como cargar agua o recoger leña.
- ⊙ El padre y otras personas de la familia deben acompañar y apoyar a la mujer durante la gestación, el parto y la lactancia materna.
- ⊙ Es importante espaciar los embarazos. Deje pasar dos años antes de un nuevo embarazo para que su cuerpo recupere las reservas de nutrientes.

10. Cuidados a mujeres gestantes y lactantes



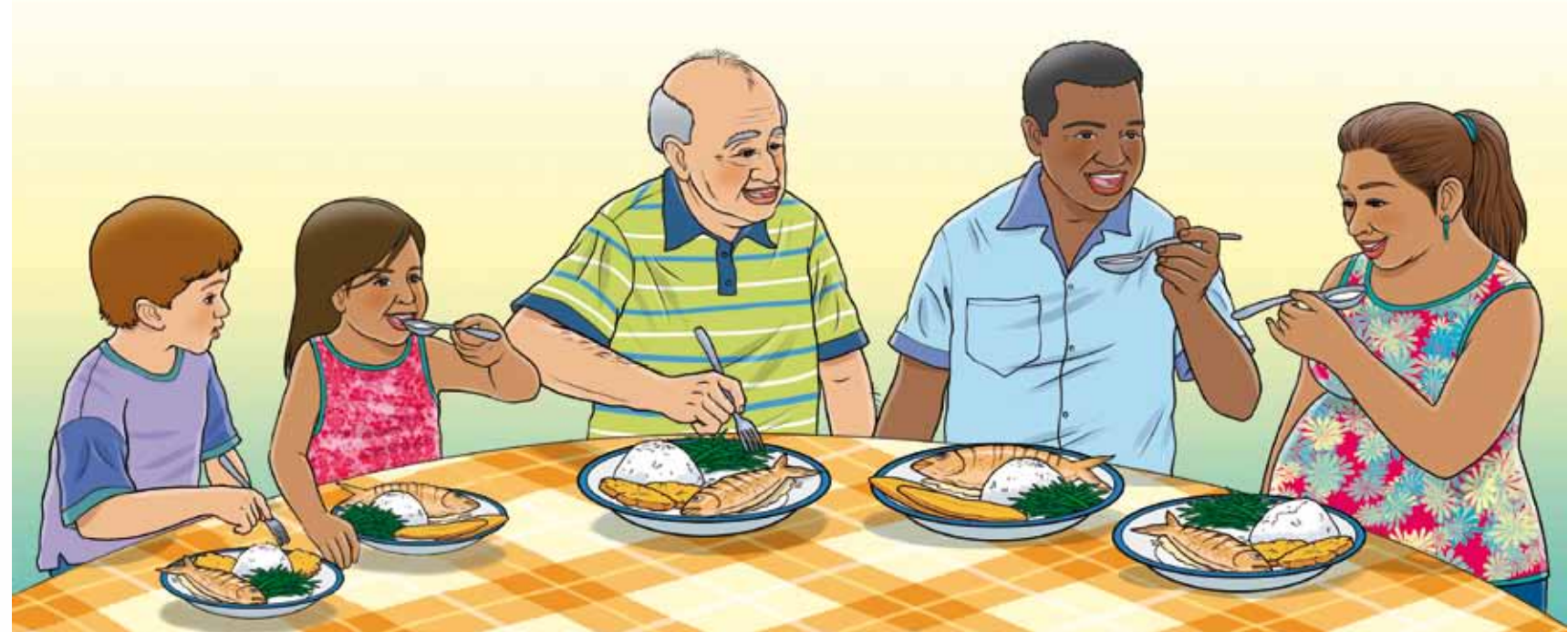
Acordar

El acuerdo debe apuntar a mantener durante la emergencia un cuidado especial hacia ellas para garantizar su salud y la de sus bebés.

- ⦿ ¿Qué tareas de cuidado pueden hacer las otras personas adultas de la familia para proporcionar bienestar a la mujeres gestante o lactantes?
- ⦿ ¿Qué tareas puede realizar la familia con la comunidad para lograr este mismo propósito?

Ejemplo de acuerdo: El compañero de la mujer o un familiar siempre acompañarán a la mujer gestante o lactante a los controles médicos que requiera.

Cuidados a mujeres gestantes y lactantes



Signos de alarma durante el embarazo

- ⊙ Fuerte dolor de cabeza o zumbido en el oído.
- ⊙ Visión borrosa con puntos de lucecitas.
- ⊙ Náuseas y vómitos frecuentes.
- ⊙ Disminución o ausencia de movimientos del bebé.
- ⊙ Hinchazón de pies, manos y cara.
- ⊙ Pérdida de líquido o sangre por la vagina.
- ⊙ Aumento exagerado de peso (más de dos kilos por semana).

11. Vacunación



Observar

Revise los carné de vacunación de niñas y niños y observe la actitud de sus integrantes ante la vacunación.



Preguntar

- ⦿ ¿Cuál es su opinión sobre la vacunación de niñas y niños?
- ⦿ ¿Para qué sirven los carnés de vacunación?
- ⦿ ¿Tienen niñas y niños el esquema completo de vacunación?
- ⦿ ¿Cuándo fue la última vez que vacunaron a la niña o niño?
- ⦿ ¿En esta emergencia ha habido jornada de vacunación?



Aconsejar

A partir de lo observado y de las respuestas obtenidas durante la charla, escoja uno o varios de los siguientes consejos:

- ⦿ Cuide y conserve en buen estado el carné de vacunación de niñas y niños y siempre llévelo a las jornadas de vacunación.
- ⦿ Niñas y niños deben tener el esquema de vacunación completo para su edad.
- ⦿ Permita que se vacune al niño o niña. Las vacunas no le causan daño, aunque después de la aplicación algunos niños presentan malestar, inflamación o fiebre, que pasan en poco tiempo.



Acordar

El acuerdo debe apuntar a mantener completo el esquema de vacunación de todos los niños y niñas.

- ⦿ ¿Qué pueden hacer las personas adultas de la familia para mantener al día el esquema de vacunación de niñas y niños?
- ⦿ ¿Qué tareas puede realizar la familia con la comunidad para lograr este mismo propósito?

Vacunación

Esquema de vacunación



Edad	Me protege de	Dosis
Recién nacido	Tuberculosis B.C.G	Única
	Hepatitis B	Recién nacido
2 Meses	Polio (Oral - IM)	Primera
	PENTAVALENTE: Hepatitis B, Haemophilus Influenzae Tipo b y Difteria - Tosferina - Tétano (DPT)	Primera
	Rotavirus	Primera
	Neumococo	Primera
4 Meses	Polio (Oral - IM)	Segunda
	PENTAVALENTE: Hepatitis B, Haemophilus Influenzae Tipo b y Difteria - Tétano (DPT)	Segunda
	Rotavirus	Segunda
	Neumococo	Segunda
6 Meses	Polio (Oral - IM)	Tercera
	PENTAVALENTE: Hepatitis B, Haemophilus Influenzae Tipo b y Difteria - Tosferina - Tétano (DPT)	Tercera
	Influenza	Primera
7 Meses	Influenza	Segunda
12 Meses	Sarampión, Rubeola, Paperas (SRP)	Primera
	Fiebre Amarilla	Primera
	Neumococo	Refuerzo
	Influenza	Anual
18 Meses	Hepatitis A	Única
	Difteria - Tosferina Tétano (DPT)	Primer Refuerzo
5 Años	Polio (Oral - IM)	Primer Refuerzo
	Difteria - Tosferina Tétano (DPT)	Segundo Refuerzo
	Sarampión, Rubeola, Paperas (SRP)	Refuerzo



Despedida

Otra vez gracias por su contribución al objetivo de mejorar la situación nutricional de las niñas, niños y mujeres gestantes y en periodo de lactancia de su comunidad, durante la emergencia y aún después de que sea superada.

Esperamos que este **rotafolio** le haya sido de utilidad durante sus visitas a las familias con niñas y niños con problemas de desnutrición. Para despedirnos, volvemos a lo dicho en el Cuaderno: Cambiar no es fácil. Aunque no siempre las cosas saldrán tan bien como usted desea, no se desanime. Lo importante es que mantenga la disposición de aprender de los errores y los aciertos, de forma que haga cada vez mejor la tarea.

Adelante.



Base de rotafolio

Calle 72 No. 10-71 piso 11
Teléfono (571) 3120090
Bogotá - Colombia
www.unicef.org.co

Únete por la niñez

