

Cuidados en la alimentación y la salud en la comunidad

Apuntes para atender los primeros años de vida



conafe

Consejo Nacional de Fomento Educativo

Cuidados en la alimentación y la salud en la comunidad

Apuntes para atender los primeros años de vida



CONAFE

Consejo Nacional de Fomento Educativo

2015 2016

Cuidados en la alimentación y la salud en la comunidad. Apuntes para atender los primeros años de vida

Leticia Ramírez Amaya
Secretaria de Educación Pública

Gabriel Cámara y Cervera
**Director General del Consejo Nacional
de Fomento Educativo**

María del Pilar Farrés González Saravia
**Directora de Educación Comunitaria
para el Bienestar**

Héctor Virgilio Robles Vásquez
Director de Planeación y Evaluación

Juan Martín Martínez Becerra
Director de Operación Territorial

Luis Carvajal Pérez
**Titular de la Unidad de Administración
y Finanzas**

Pedro Antonio López Salas
Director de Cultura, Publicaciones y Difusión

Yazmín Lizbeth Vargas González
Directora de Asuntos Jurídicos

Albina Francisca Morales Rojas
Titular del Órgano Interno de Control

Edición | Consejo Nacional de Fomento Educativo

Texto | Tania Santos Cano

Revisión técnica | Guadalupe del Consuelo Ramírez Vidal,
Magdalena Cázares Villa y Nelva Monserrat Maguey Campos

Cuidado editorial | Oliver Claudio de la Vega Lozano

Corrección de estilo | Fabiola Garduño Rivera e Hilda Isela Medrano Castañeda

Diseño de portada | Rosa María Díaz Álvarez

Diseño de interiores | Juliana Porras Maldonado

Ilustración | Ángel Campos Frías

El Consejo Nacional de Fomento Educativo agradece la colaboración de Fernando Axiel Rodríguez Filio, maestro en Nutrición, Salud y Dietética con especialización en desarrollo comunal y social, quien con sus comentarios, aportaciones y recomendaciones enriqueció el contenido de este material.

Primera edición: 2022

D.R. © Consejo Nacional de Fomento Educativo

Av. Universidad 1200, col. Xoco,
alc. Benito Juárez, C.P. 03330,
Ciudad de México

www.gob.mx/conafe

Impreso en México

Índice

Presentación	5	Riesgos durante el embarazo	36
Introducción	6	Preparación para el parto	38
ALIMENTACIÓN	9	La lactancia, cuidados antes y después del embarazo	40
Una alimentación sana durante el embarazo	9	Cuidados de la salud materna después del parto	42
El buen comer	11	Higiene personal y en el hogar	44
Recomendaciones para el buen comer	13	La higiene en los alimentos	46
Cuidados relacionados con la alimentación durante el embarazo	15	Las vacunas en los recién nacidos	48
Cuidados relacionados con la preparación para la lactancia	17	Infecciones respiratorias	50
Alimentación con biberón de niñas y niños	19	Infecciones estomacales	52
La buena alimentación de niñas y niños	22	Deshidratación	54
• De 0 a 6 meses	22	Otras enfermedades	56
• Entre los 6 y 7 meses	23	COMUNIDAD	63
• Entre los 7 y 8 meses	24	Comunidad segura	63
• Entre los 8 y 12 meses	24	Cómo proteger de accidentes a los bebés, niñas y niños	65
• Después de los 12 meses	25	• De 0 a 3 meses	65
• De 12 a 48 meses	25	• De 3 a 6 meses	66
SALUD	31	• De 6 a 12 meses	68
Vida saludable durante el embarazo	31	• De 12 meses en adelante	70
Cuidados durante el embarazo	33	Prevenir accidentes en la comunidad	72
Cuidados para las mujeres embarazadas	35	Abuso sexual a menores	74
		Referencias	79

Presentación

A México se le define como un país pluricultural, ya que está conformado por más de 60 pueblos originarios, los cuales han transmitido, de generación en generación, tradiciones, prácticas medicinales, estilos de crianza, alimentación y variados modos de vida característicos de las comunidades indígenas. Lo anterior representa la valiosa riqueza cultural de nuestro país.

Para educación inicial del Consejo Nacional de Fomento Educativo (Conafe), conocer otras perspectivas de vida, desde la mirada de los pueblos originarios, ricos en conocimientos tradicionales, brinda la posibilidad de contar con diferentes miradas sobre cómo criar a las niñas y niños, educarlos, cuidar su salud y alimentación, desde una cosmovisión particular e integral, esto es, la forma de ver y relacionarse con el entorno: los conocimientos, las actitudes, los valores, entre otros aspectos.

Bajo este marco de ideas se elaboró *Cuidados en la alimentación y la salud en la comunidad. Apuntes para atender los primeros años de vida*, el cual constituye una herramienta valiosa porque integra información que recupera conocimientos y saberes de los pueblos originarios de nuestro país acerca del cuidado y la alimentación de las embarazadas, los bebés, las niñas y niños, en un diálogo con las prácticas y los conocimientos de la medicina occidental.

Este material fue elaborado para que los educadores comunitarios (EC) compartan diversas alternativas para las prácticas culturales y de crianza con las embarazadas, madres, padres y cuidadores de poblaciones indígenas que asisten a las sesiones de educación inicial.

Este documento retoma también el enfoque de derechos de la infancia y el diálogo de saberes, desde una perspectiva intercultural, como principios rectores que posibilitan el cumplimiento de una atención educativa para todos, en particular, para las poblaciones indígenas, en la búsqueda de mejores condiciones de vida y respeto a sus diferentes contextos culturales y sociales.

Cuidados en la alimentación y la salud en la comunidad complementa el material *Acompañando la crianza. Guía para el Desarrollo de las Sesiones de Educación Inicial*, cuya intención es apoyar con estrategias concretas la intervención educativa de las y los EC, para fortalecer la crianza de las niñas y los niños más pequeños.

Introducción

En educación inicial del Consejo Nacional de Fomento Educativo se retoma la interculturalidad como un principio básico. El diálogo de saberes implica el reconocimiento de las diversas identidades culturales y múltiples formas de construcción del conocimiento que existen en el mundo. Además, contribuye a generar procesos de convivencia y reconocimiento del otro de manera respetuosa en contextos de diversidad cultural y lingüística; dichos procesos requieren de un ejercicio de negociación y evaluación crítica llevados a cabo bajo principios de equidad, en torno a todas estas diferencias culturales y lingüísticas.

Conocer, reconocer y valorar lo que aportan las diferentes culturas (propia y ajenas) ayuda a revisar con otra mirada las prácticas de crianza que se realizan, ya que al tomar en consideración el contexto, la lengua y la visión de infancia que existe en cada una de las culturas, se promueve el desarrollo de las niñas y niños.

Para el Conafe, uno de los elementos que es fundamental reconocer y respetar es la cultura, la cual se expresa en las relaciones que las personas establecen en los aspectos social, natural y espiritual: conocimientos, valores, lengua, bienes materiales, ideas, religión, creencias, etc. Este carácter social de la cultura significa que es dinámica, es decir, que está

en constante transformación, por lo que los valores y las ideas se recrean, permanecen y se combinan con aspectos “nuevos”; por ello, consideramos que es imposible pensar que sea algo que pueda “imponerse” de manera universal, pues cada cultura responde al proyecto de cada pueblo o comunidad.

En congruencia con este principio se elaboró el material *Cuidados en la alimentación y la salud en la comunidad*. La forma en que dialogan estas prácticas y conocimientos –sistemas de salud de los pueblos indígenas y de la medicina occidental– es una forma de encuentro, y el diálogo en sí mismo, un medio para complementarse. En el documento *Estrategia y plan de acción sobre etnicidad y salud 2019-2025*, la línea de acción estratégica 4 sugiere “potenciar el diálogo de saberes que facilite el desarrollo y el fortalecimiento de modelos interculturales de salud como una forma de lograr la atención centrada en las necesidades de las personas y las comunidades. Para ello, deben considerarse las diversas cosmovisiones de la población indígena, afrodescendiente, romaní y de otros grupos étnicos, según sea aplicable al contexto nacional” (OPS, 2019: 15).

Así, la información que aquí se presenta contribuye al mejoramiento de la salud de los pueblos indígenas del país, reconociendo la efectividad y validez

de sus conocimientos y prácticas, en complemento con los cuidados médicos que se proporcionan en los centros de salud de las comunidades.

Asimismo, las recomendaciones que aquí se compilan se han realizado bajo los principios que señalan las “Pautas generales para las metodologías de investigación y evaluación de la medicina tradicional” de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002), así como la Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023 (2013).

Los profesionales de los conocimientos y saberes de los pueblos en el cuidado de las embarazadas, las niñas y los niños son generalmente las parteras (en el pueblo mixe de Oaxaca también hay parteros), cuya función primordial es la atención durante el embarazo y el parto, así como proporcionar asistencia a las mujeres y recién nacidos durante el tiempo que sigue al parto; además, ayudan a las madres y al recién nacido en otras situaciones, como susto, mal de ojo y caída de mollera.

La información que se presenta fue retomada de diversas fuentes y entrevistas a personas de comunidades indígenas. De ahí que se retome la participación de las parteras y del personal del centro de salud en las recomendaciones que aquí se mencionan. Esperamos que estas contribuyan a mejorar la calidad de vida de las mujeres embarazadas, madres de familia, niñas y niños que viven en comunidades indígenas del país.

¿Cómo pueden utilizar este material las y los educadores comunitarios?

El material está conformado por un conjunto de recomendaciones prácticas dirigidas a las madres y embarazadas, padres y/o cuidadores que asisten a las sesiones de educación inicial del Conafe. Estas recomendaciones pueden utilizarse de manera individual, de acuerdo con el tipo de información que se requiera, por ejemplo, durante o después del parto o solamente por el interés de conocer más sobre algún contenido de los que aquí se presentan. Su uso no es consecutivo, sino que puede utilizarse en el orden que la o el EC considere conveniente para compartirlas, con base en las necesidades e intereses que identifique en el grupo que asiste a las sesiones.

Organización de la información

El material contiene 27 recomendaciones organizadas en tres secciones: Alimentación (8), Salud (13) y Cuidados en la comunidad (6). Cada sección presenta información de algún contenido en particular, relacionado con los cuidados para las mujeres antes, durante y después del parto, así como para las niñas y niños de edades entre 0 y 4 años. Cada sección se identifica por un color: verde para el tema relacionado con la alimentación, rosa para el de salud y amarillo para el de los cuidados en la comunidad.

Estructura de la información

Las recomendaciones se presentan en dos apartados:

- **Abriendo horizontes.** Presenta una introducción al contenido a abordar.
- **Diálogo entre saberes y recomendaciones.** Este apartado representa la parte medular, en ella se proporciona información y se incluyen ilustraciones del contenido a tratar. Las temáticas se presentan a través de un diálogo entre lo que se propone, desde una mirada científica, y lo que los pueblos indígenas mexicanos realizan como

parte de sus prácticas de crianza. Ninguno de los dos saberes se presenta como mejor que otro.

En algunos casos, se incluyen sugerencias para los EC, las cuales pueden realizarse de manera directa en las sesiones, con el fin de proporcionar mayor información o generar que se compartan experiencias entre las embarazadas, madres, padres y/o cuidadores, para profundizar en un contenido u orientarlo.

El Conafe desea que este material sea un apoyo para la intervención educativa que realizas en las comunidades y que refleje y valore el saber de las diferentes poblaciones indígenas en el país.

Apartado 1 Abriendo horizontes

Apartado 2 Diálogo entre saberes y recomendaciones

El buen comer



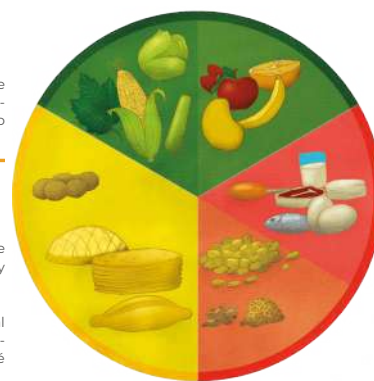
Abriendo horizontes

La alimentación sana es muy importante durante un embarazo, en este material encontrarás recomendaciones para comer bien durante este periodo tan importante.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

- El plato del buen comer incluye los grupos de comidas necesarias para nutrir nuestro cuerpo y desarrollarnos bien.
- Las mujeres embarazadas necesitan comer al menos un alimento de cada grupo en el desayuno, en la comida y en la cena, para que el bebé por nacer sea fuerte y sano.
- El plato del buen comer es una guía para llevar una alimentación saludable. Si nos preguntamos acerca de qué acostumbramos comer, ¿podemos identificar qué corresponde al grupo de cereales?, ¿cuáles son los alimentos de origen animal?, ¿qué corresponde al grupo de frutas o verduras? Por ejemplo, el maíz de las tortillas es un cereal.



El plato del buen comer

Aunque esto no tiene un sustento científico, en algunas comunidades, las parteras recomiendan a las mujeres embarazadas evitar los alimentos fríos, como las nieves, hielo o frutas de temperatura fría, como la sandía o el pepino, por ejemplo; así como evitar los alimentos irritantes.



ALIMENTACIÓN

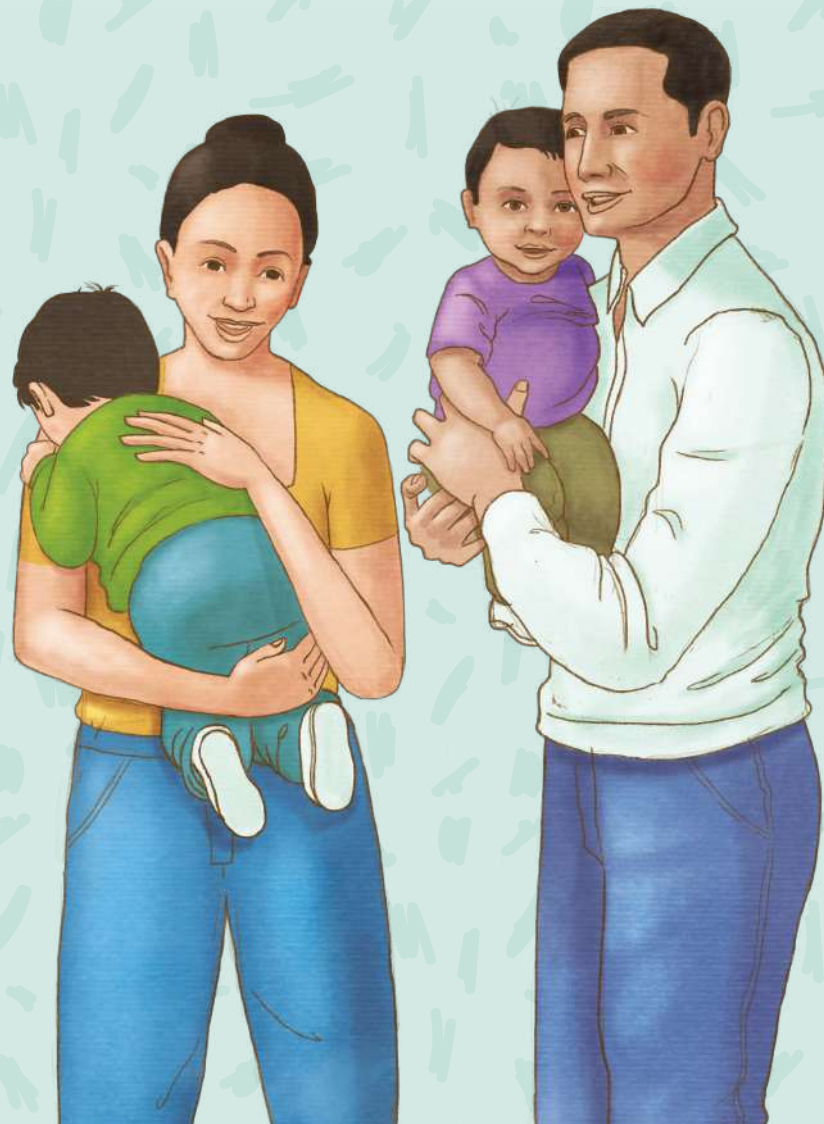
11

Apuntes para atender los primeros años de vida

ALIMENTACIÓN

Una alimentación sana durante el embarazo

Para las mujeres embarazadas es muy importante alimentarse de manera adecuada, ya que todos los alimentos que consuman intervendrán en el desarrollo del bebé que viene en camino; por ejemplo, los músculos, los huesos, el cerebro y la sangre del bebé se forman a partir de lo que su madre le ofrece desde que está en el vientre. Por esta razón, es fundamental que sepan cuáles son los alimentos que necesitan consumir, cómo combinarlos y cuáles de ellos se encuentran en su comunidad. También deben conocer las formas de preparación que se han transmitido de generación en generación y saber cuáles alimentos deben evitar. A continuación, presentamos recomendaciones sobre el tipo de alimentación que requieren en este periodo tan importante.



El buen comer



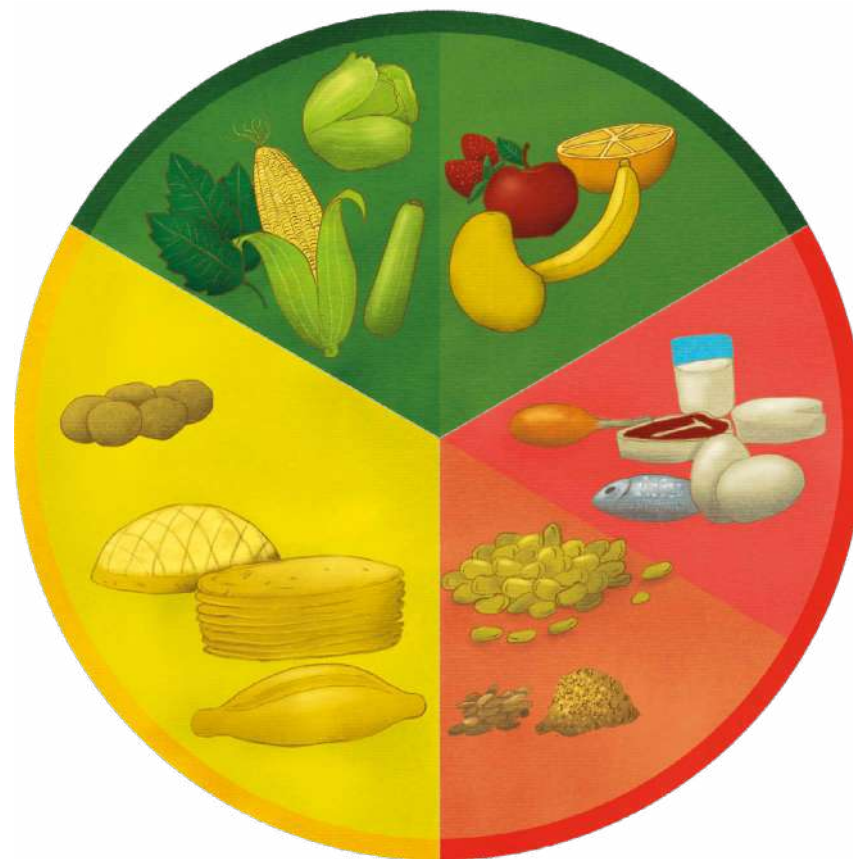
Abriendo horizontes

La alimentación sana es muy importante durante el embarazo; en este apartado se presentan recomendaciones para comer bien durante este periodo.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

- El plato del buen comer incluye los grupos de comidas necesarias para nutrir nuestro cuerpo y desarrollarnos bien.
- Las mujeres embarazadas necesitan comer al menos un alimento de cada grupo en el desayuno, en la comida y en la cena, para que el bebé nazca fuerte y sano.
- El plato del buen comer es una guía para llevar una alimentación saludable. Si nos preguntamos sobre lo que acostumbramos comer, ¿podemos identificar qué corresponde al grupo de cereales?, ¿cuáles son los alimentos de origen animal?, ¿qué corresponde al grupo de frutas o verduras? Por ejemplo, el maíz de las tortillas es un cereal.



El plato del buen comer

Aunque no tiene sustento científico, en algunas comunidades, las parteras recomiendan a las mujeres embarazadas evitar los alimentos fríos, como las nieves, hielo o frutas de temperatura fría, como la sandía o el pepino, y los alimentos irritantes.



Asimismo comentan que este tipo de alimentos pueden ocasionar hinchazón o cólicos. Además hay la creencia de que el bebé puede nacer con *chincual* (aparición de granitos rojos alrededor del ano, que puede extenderse a nalgas y piernas).

También existe la dieta de la milpa, que recomienda el consumo de los diferentes grupos de alimentos, priorizando las verduras y frutas, acompañadas de abundante agua, lo cual disminuirá el estreñimiento en las mujeres en periodo de gestación. La dieta de la milpa puede consultarse en: <https://bit.ly/3yRusUR>.

Es muy importante que la alimentación de las mujeres embarazadas se base en el tipo de alimentos y

en cómo se preparan en su comunidad para asegurar que consuman los nutrientes necesarios y que el bebé se desarrolle de manera adecuada.

Otra recomendación es que las mujeres gestantes coman en horarios establecidos, para evitar sobrepeso u obesidad durante el embarazo y las afectaciones que esto conlleva.

En algunas comunidades, uno de los mitos acerca de los antojos de las mujeres embarazadas es que estos se deben complacer para que los bebés no tengan manchas con la forma del antojo o nazcan con la boca abierta.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Comenta durante las sesiones con las mujeres embarazadas y los padres que es muy importante mantener una buena alimentación para que los bebés en gestación tengan un crecimiento y desarrollo sanos. Además, puedes explicar que esto también influye en la prevención de enfermedades en el bebé.

Recomendaciones para el buen comer



Abriendo horizontes

Para que las mujeres embarazadas mantengan una alimentación saludable es importante que sepan elegir y combinar los alimentos que están a su alcance en la comunidad e identifiquen a qué grupo del plato del buen comer pertenecen. Así sabrán qué nutrientes aporta comer unos ricos nopales o un atole de maíz negro, por ejemplo.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

Durante el embarazo, es importante consumir alimentos variados en el desayuno, como alguna verdura cocida, huevo y tortillas; se recomienda comer las frutas al mediodía y antes de la noche. Es necesario evitar comer mucha sal, azúcar o cocinar con demasiado aceite o manteca, ya que ello puede ser dañino para la salud, tanto de la mamá como del bebé.

Es recomendable beber atoles de masa de maíz: agrio, dulce, con cacao, negro, entre otros; esto ayudará a las mujeres embarazadas a prepararse para la lactancia. De igual forma, se recomienda consumir



caldo de pollo para fortalecer los huesos y la sangre de la madre, lo mismo que pescado y queso.

Comer quintoniles, quelites, berros y guayabas ayuda a prevenir la anemia en el bebé, y a que la niña o el niño crezca sano. El limón no se recomienda en grandes cantidades por ser ácido e irritante. Los tamales, el amaranto, la sopa de pasta, el arroz, la papa, el camote y la yuca aportan energía, por lo cual es muy aconsejable su consumo.



Abriendo horizontes

Algunas culturas sugieren que las mujeres gestantes eviten consumir alimentos que se peguen en el comal o sartén, así como dormir mucho, pues esto causa que “el niño se pegue”; es decir, que tenga dificultad para acomodarse de manera correcta al momento de parir.

De igual forma, tampoco recomiendan que realicen actividades en las que carguen cosas pesadas, como cubetas con agua o leña, también mencionan que hay que trabajar menos en la milpa; pues estas tareas hacen que los niños puedan enredarse con el cordón umbilical.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

Algunas abuelitas y curanderos sugieren que no es recomendable asistir a lugares como el cementerio, porque pueden alterar las emociones de la madre y con ello, al bebé. Finalmente, debe recordarse que durante el embarazo y después del parto es necesario:

- Mantener una dieta balanceada de alimentos calientes.
- Consumir alimentos de los diferentes grupos en cada comida: cereales, alimentos de origen animal, legumbres, frutas y verduras.
- No comer chile o frutas como sandía y limón.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Durante las sesiones con los padres y mujeres embarazadas, comenta la importancia de consumir alimentos de todos los grupos del plato del buen comer para evitar dificultades por desnutrición, y para que sus bebés nazcan sanos y fuertes. También puedes recomendarles a las futuras madres que realicen actividad física moderada, como caminar, nadar o bailar.



Cuidados relacionados con la alimentación durante el embarazo



Abriendo horizontes

Las mujeres embarazadas deben vigilar su peso y el del bebé para prevenir riesgos y complicaciones durante el parto. En este material vamos a describir algunos de los riesgos y complicaciones a tomar en cuenta.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

- Las mujeres embarazadas deben comer tres veces al día, variar los grupos de alimentos de acuerdo con lo que se produce en su comunidad, y aumentar la cantidad de comida, sin caer en el exceso.
- Es muy importante saber que el aumento de peso durante el embarazo dependerá del estado de nutrición que cada mujer presente antes del embarazo: una mujer con bajo peso debe subir entre 12 y 18 kg, mientras que una que presentaba obesidad antes de embarazarse deberá subir únicamente entre 4 y 8 kg.
- Si no hay aumento de peso, se debe acudir con la partera para que recomiende algo para incre-

mentar el apetito; o bien, acudir con el médico del centro de salud para que descarte una posible infección.

- Si la futura madre experimenta mayor cansancio de lo habitual, debe acudir con la partera o con el médico del centro de salud. Es probable que le falte hierro o tenga parásitos.
- Es importante que la revisen en el centro de salud, porque puede existir el riesgo de desarrollar alguna enfermedad durante el embarazo, por ejemplo, diabetes. El médico debe medir el nivel de azúcar en la sangre. Cuando se identifiquen los niveles de azúcar (altos o bajos), este dará indicaciones sobre cómo alimentarse y los cuidados adecuados que la futura madre debe tener.
- Para evitar el estreñimiento, es recomendable comer frijoles, habas o lentejas en mayor cantidad que la carne y el huevo. Se recomienda consumir una mayor cantidad de verduras, así como beber más agua o té de manzanilla o hierbabuena tibio, sin azúcar. Para evitar las náuseas, también se recomiendan los tés de hierbabuena como agua de tiempo.



Es importante que las mujeres embarazadas consulten tanto a la partera como al médico del centro de salud (en caso de que la comunidad cuente con uno). Tal vez en el centro de salud no consideran que las indicaciones de la partera sean buenas o

funcionen; al respecto, se le puede decir al personal de salud que ambas medicinas, al complementarse, ayudan a que el embarazo y parto sean atendidos de manera más completa o integral.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Para la sesión, si es posible, invita a una partera para que explique qué alimentos se deben o no comer durante el embarazo. De igual forma, se puede planear una plática con algún especialista del centro de salud. Una vez hechas estas actividades, pueden reflexionar en el grupo de mamás sobre las ventajas de contar con dos medios de cuidado durante el embarazo.



Cuidados relacionados con la preparación para la lactancia



Abriendo horizontes

Sin duda, la llegada de un nuevo ser es uno de los acontecimientos más importantes. Después del parto, el propósito es evitar riesgos en la madre y el bebé que acaba de nacer. En este apartado se menciona cómo la alimentación es fundamental para la salud.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

- La lactancia es el periodo en el que las mujeres amamantan a su hijo, también se conoce como “dar pecho”.
- El inicio de la alimentación del recién nacido por medio de la leche materna varía. En el centro de salud, lo recomiendan desde el primer momento, es decir, con el calostro o el primer líquido que sale de los pechos.
- En algunas comunidades, se espera hasta que a la madre le “baja la leche”, esto puede suceder inmediatamente después del parto; en ese momento, la partera coloca al bebé sobre el pecho de la madre, quien lo alimenta cada vez que el recién

nacido llora. Puede pasar que la leche baje después de dos o tres días. Si este es el caso, es mejor preguntar al personal de salud.

- La partera y el doctor seguramente coincidirán en que la leche materna es el mejor alimento para los recién nacidos y que, al mismo tiempo, la lactancia materna tiene enormes beneficios para la madre.

Durante la cuarentena, hay que consumir alimentos calientes que faciliten el flujo abundante de leche, como atole de maíz, pan tostado, café o chocolate con leche de cabra o vaca. Los atoles de garbanzo, avena, amaranto y ajonjolí estimulan la producción de leche.



Sin embargo, el estimulante más importante para que la madre produzca leche es el propio bebé, pues mientras más solicite y se le dé, habrá mayor producción de leche.

Los alimentos con calcio, como atoles, tortillas, quesos, huauzontles y charales, fortalecen los huesos tanto de la madre, como los del bebé. Se recomien-

da beber tés tibios sin azúcar como agua de tiempo; por ejemplo, té de toronjil, que además ayuda a que la piel se reacomode (como estaba antes del embarazo).

Durante la lactancia, no hay que fumar o consumir bebidas alcohólicas porque afectan la salud de la madre y del bebé. Hay que evitar exponerse al calor o al frío para no afectar la leche, pues podría provocar cólicos al bebé. Los totonacos de Puebla explican que la leche “no baja” o “se corta” debido a un enfriamiento; en estos casos, se recomienda tomar baños en el temazcal o beber infusiones de damiana.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Durante la sesión de educación inicial, puedes comentar que la lactancia debe durar, cuando menos, los primeros seis meses. Es necesario que las mamás asistan al centro de salud para que sean orientadas sobre las técnicas correctas para amamantar o cuando al bebé “ya no le cae bien la leche”, cuando se agrietan los pechos de la madre o, bien, cuando haya otra dificultad.

En las comunidades indígenas, la duración de la lactancia varía de dos a tres años. Pero será la madre quien decida cuánto tiempo amamantar, sin descuidar la alimentación del bebé.



Apuntes para atender los primeros años de vida

Alimentación con biberón de niñas y niños



Abriendo horizontes

La leche materna es el mejor alimento que se le puede dar al bebé. Sin embargo, cuando la madre, por alguna razón, no pudiera amamantarlo, es necesario recurrir a la leche de fórmula.

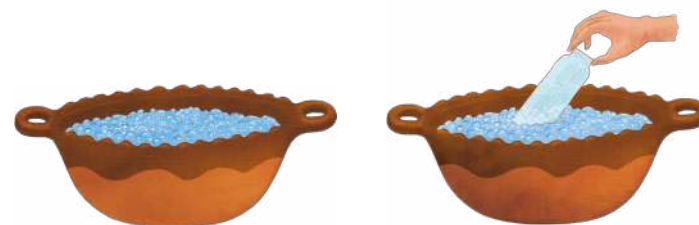


Diálogo entre saberes y recomendaciones

Puede dársele leche de fórmula al bebé o atoles de maíz ligeros. Deben preguntar al médico de la comunidad o a la partera qué es lo más recomendable.

Se debe desinfectar el biberón antes de usarse, según las siguientes recomendaciones:

1. Llenar una cazuela u olla grande con agua.
2. Colocar los biberones.



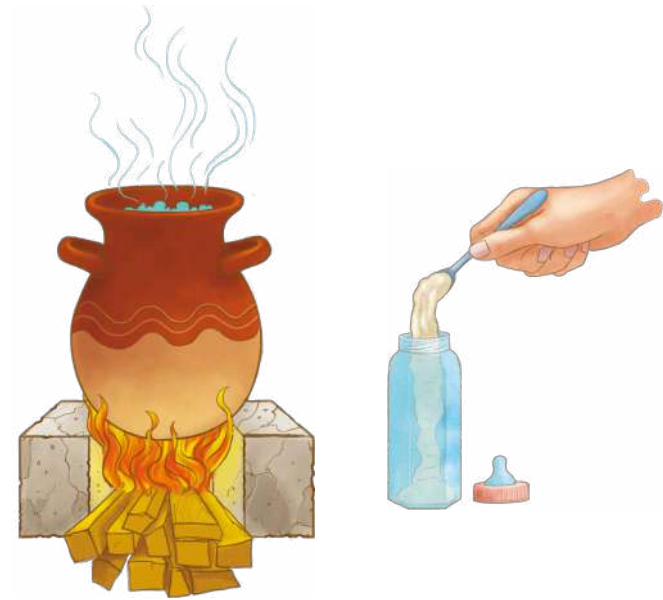
3. Cubrir la cazuela con una tapa y dejar que hierva por 20 minutos.

Para preparar la leche en fórmula, deben seguirse los siguientes pasos:

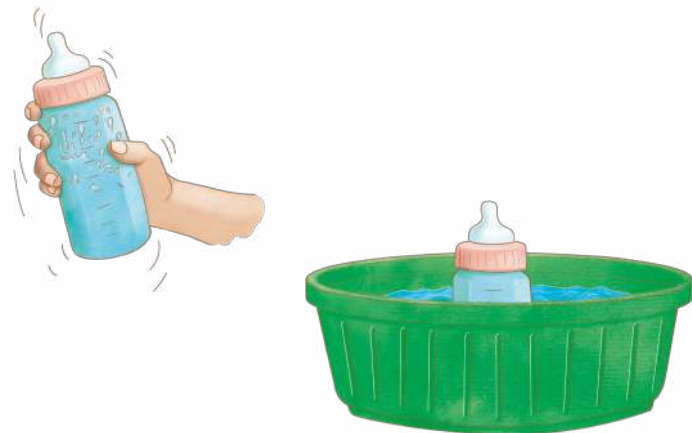
1. Limpiar el lugar donde se prepare la leche y lavarse muy bien las manos. Cuidar que todos los utensilios estén perfectamente limpios.



2. Hervir el agua por 30 minutos y dejarla enfriar.
3. Seguir las instrucciones del envase para mezclar el agua hervida con la fórmula.



4. Cerrar el biberón y agitarlo suavemente para que se mezclen bien los ingredientes.
5. Enfriar el contenido hasta tener la temperatura apropiada para alimentar al bebé, colocando el biberón en una bandeja con agua fría, cuidando que no le vaya a entrar agua.



6. Secar el exterior del biberón con un trapo limpio.
7. Comprobar la temperatura de la leche vertiendo unas gotas en la parte interna de la mano (muñeca). La leche debe estar tibia, no caliente. Si sigue caliente, hay que enfriarla un poco más, antes de dársela al bebé.



8. Alimentar al bebé. Al momento de darle el biberón, la madre o la persona responsable de la crianza deberá colocarse en la misma posición como si lo amamantara. La confianza y el cariño son importantes en la vida de los bebés.
9. Desechar la leche que no se haya tomado el bebé. No debe guardarse o recalentarse, ya que después de dos horas no sirve. Hay que observar la cantidad de leche que el bebé consume para no desperdiciarla.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Es importante que propicies un espacio en la sesión de educación inicial para compartir algunas medidas de higiene para aquellas familias que utilizan el biberón para alimentar a sus bebés. Puedes proponer y organizar una reunión en la que otras personas compartan su experiencia.



La buena alimentación de niñas y niños

De 0 a 6 meses



Abriendo horizontes

¿Sabías que una buena alimentación aumenta la capacidad de los niños para resistir enfermedades y les permite tener un crecimiento adecuado? A continuación, leerás información sobre la leche materna, el alimento principal para los bebés.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

La leche materna es el principal alimento para un bebé, pues lo nutre y protege de enfermedades. Si en el momento en el que la madre amamanta al bebé le muestra cariño, se crea un vínculo importante entre ambos. Este vínculo le ayudará para que se desarrolle durante toda su vida.

La leche materna es el mejor alimento para el bebé, porque contiene todos los nutrientes que necesita y en las cantidades necesarias para que crezca sano y fuerte. Asimismo, ayuda a evitar enfermedades como diarrea, gripes, infecciones y alergias, además de que contiene sustancias que ayudan al bebé a tener un mejor desarrollo.

Al amamantar, también se le brinda al bebé seguridad y afecto. El pecho de la madre los nutre, lo consuela, lo hace sentir seguro, tranquilo y querido. Cuando lo alimenta, es mejor si la madre se encuentra en una posición cómoda, para que pueda mirarlo y él pueda mirarla; algunas recomendaciones son:

- Que su cara se coloque frente al pecho.
- Que su boca cubra completamente el pezón y la areola.
- Que el vientre del bebé esté frente al de la madre.
- Que la cabeza del bebé se coloque en la curva del brazo para que descanse.

Es recomendable que la madre esté cómoda y tranquila para amamantar al bebé;



la cocina o algún lugar tibio es ideal para darle pecho (amamantarlo). En muchas comunidades indígenas, se acostumbra cargar a los bebés con rebozos para traerlos cerca todo el tiempo. De igual forma, sirve para ayudar a amamantarlos, por lo que si a la mamá le resulta cómodo, también lo pueden utilizar.

Se debe amamantar al bebé siempre que tenga hambre; la madre debe poner atención para identificar cuándo necesita comer y ofrecerle el pecho siempre que lo pida.

Hay que amamantar al bebé por periodos cortos, de 10 a 15 minutos por pecho; esto es lo que tarda en vaciarse. Además, es importante alternarlos para que no se queden sin leche.

Posteriormente, hay que ayudar al bebé a eructar o sacar el aire, dándole pequeñas palmadas en la espalda. Este es un buen momento para cantarle o platicarle historias, es importante que escuche la voz de su madre, que se sienta acompañado, querido y que tenga comunicación con los adultos.

¿Cómo saber si el bebé está tomando suficiente leche?

Si orina pocas veces al día (cinco o menos) y su orina es muy concentrada, o el excremento es verde, es probable que no esté tomando suficiente leche, por lo que se sugiere amamantarlo más seguido.

Apuntes para atender los primeros años de vida



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Durante las sesiones de educación inicial, puedes comentar que cuando la madre, por alguna razón, no pudiera amamantar al bebé, se puede optar por una nodriza o, en el último caso, recurrir a la leche de fórmula. Invita al médico del centro de salud o a una partera para que comparta información con las mamás y/o embarazadas sobre por qué la leche materna es el mejor alimento para los bebés, así como sobre sus beneficios para las madres.



Abriendo horizontes

Después de los 6 meses, los bebés empiezan a comer otros alimentos complementarios; los cuales dependen de las costumbres y lo que haya disponible en la comunidad.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

Entre los 6 y 7 meses

- Carne (ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado).
- Verduras, frutas.
- Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas).

Dos a tres veces al día en forma de purés o papillas, sin dejar de amamantar. Entre los alimentos prohibidos están los embutidos o carnes frías.

Entre los 7 y 8 meses

Sin dejar de dar los grupos de alimentos anteriores ni de amamantar, en este periodo se incluyen las leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia).

Los alimentos se dan tres veces al día, en forma de purés, picados finos o machacados.

Entre los 8 y 12 meses

En este periodo se incluyen, además de los alimentos anteriores, los siguientes:

- Derivados de leche (queso, yogurt y otros).
- Huevo y pescado (solo si no existen antecedentes familiares de alergia a estos alimentos. En caso de que existan, deberán incluirse después de los 12 meses de edad).

La forma de dar estos alimentos puede ser en picados finos o en trocitos, tres o cuatro veces al día. Es recomendable dar un solo alimento nuevo a la vez por dos o tres días, para evaluar su tolerancia y descartar que la niña o el niño presente alergia.



Sugerencias acerca de la alimentación de las niñas y los niños a partir de los 7 meses de edad.

Es importante dar los nuevos alimentos poco a poco y ofrecerlos antes del pecho para que los pruebe con hambre y los acepte.

- Entre los 6 y 7 meses se recomienda dar al bebé dos comidas al día más la leche materna; y de los 7 a los 11 meses, tres comidas al día, además de la leche materna.

- Es importante apoyarlo para que coma solo, es decir, que tome la comida con sus dedos, pues le puede provocar curiosidad.
- Se deben lavar las manos antes de preparar los alimentos y verificar que las del bebé estén limpias cuando coma.

Después de los 12 meses

- Se agregan frutas cítricas en trozos pequeños, cuatro o cinco veces al día.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Recuerda a los padres, madres y embarazadas que las horas de la comida con el bebé, las niñas y los niños son un tiempo especial para que convivan como familia.

De 12 a 48 meses



Abriendo horizontes

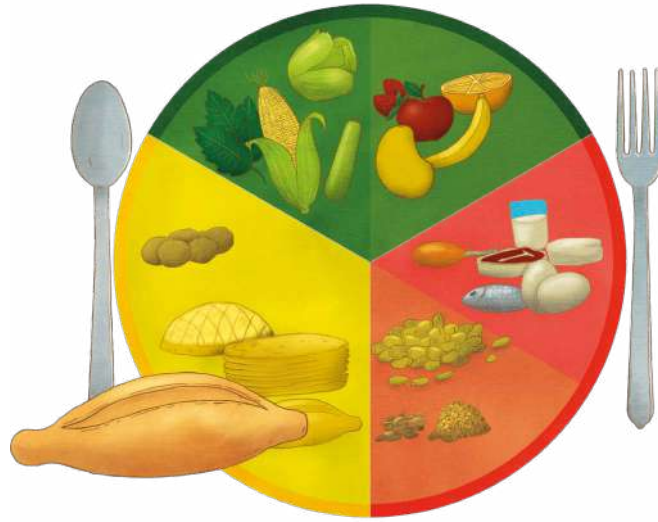
Una alimentación adecuada en los primeros años de vida permitirá a las niñas y los niños crecer y tener un buen desarrollo.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

A partir de que el bebé cumple un año, comienza a comer prácticamente de todo. Por tanto, se debe considerar el plato del buen comer como una guía en la alimentación de los bebés. Es importante que coman al menos un alimento de cada grupo en el desayuno, la comida y la cena. Asimismo, se deben identificar los alimentos que se producen en la comunidad y observar a qué grupo pertenecen, ya que esto ayudará a las madres y padres al momento de preparar las comidas del bebé.

- Los cereales, las frutas y verduras, como jitomate, guayaba y calabaza, deben agregarse a la dieta diaria, pues protegen a los bebés de tos y gripe.
- Las tortillas de maíz o algún atole, sopa de lentejas y frijoles también son indispensables, ya que ayudan al sano desarrollo de dientes y huesos.
- La carne, los insectos comestibles y el huevo cocido (aunque no diario) aportan nutrientes, llamados proteínas, que le sirven al bebé para desarrollarse sanamente.
- Es importante poner atención a los gustos del bebé para que coma lo que le gusta y balancear su dieta, así como tener un horario basado en las actividades cotidianas de los integrantes de la familia.



Los dulces y refrescos no aportan ningún nutriente al bebé, por lo cual es recomendable evitar que los consuma.

Algunas comunidades indígenas, como los nahuas de la Huasteca, relacionan las características de las frutas y verduras con algún efecto en los bebés; por ejemplo, de las frutas que vienen pegadas en pares, se piensa que pueden causar el nacimiento de gemelos cuando los bebés sean padres; de las verduras que tienen semillas encerradas, como las del chayote, se cree que pueden causar lento aprendizaje en los niños. Puedes sugerir que no se incluyan en la dieta de los bebés; sin embargo, se estima que después de los dos años se les pueden dar sin ningún problema.

¿Cuándo buscar ayuda?

Recomienda que busquen ayuda lo más pronto posible con la partera o en el centro de salud, si algu-

na de sus hijas o hijos presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Sube poco de peso o lo pierde.
- Se enferma con frecuencia o dura mucho tiempo enfermo.
- No quiere jugar y tiene sueño todo el día.
- Le cuesta trabajo hacer del baño (está estreñido). En este caso, además de consultar con la partera o médico, se deben incorporar más verduras, frutas (sobre todo que contengan cáscara) y frijoles en sus comidas; darle más agua o algún té, como el de hierbabuena.

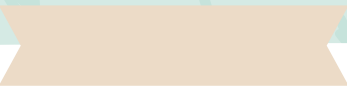
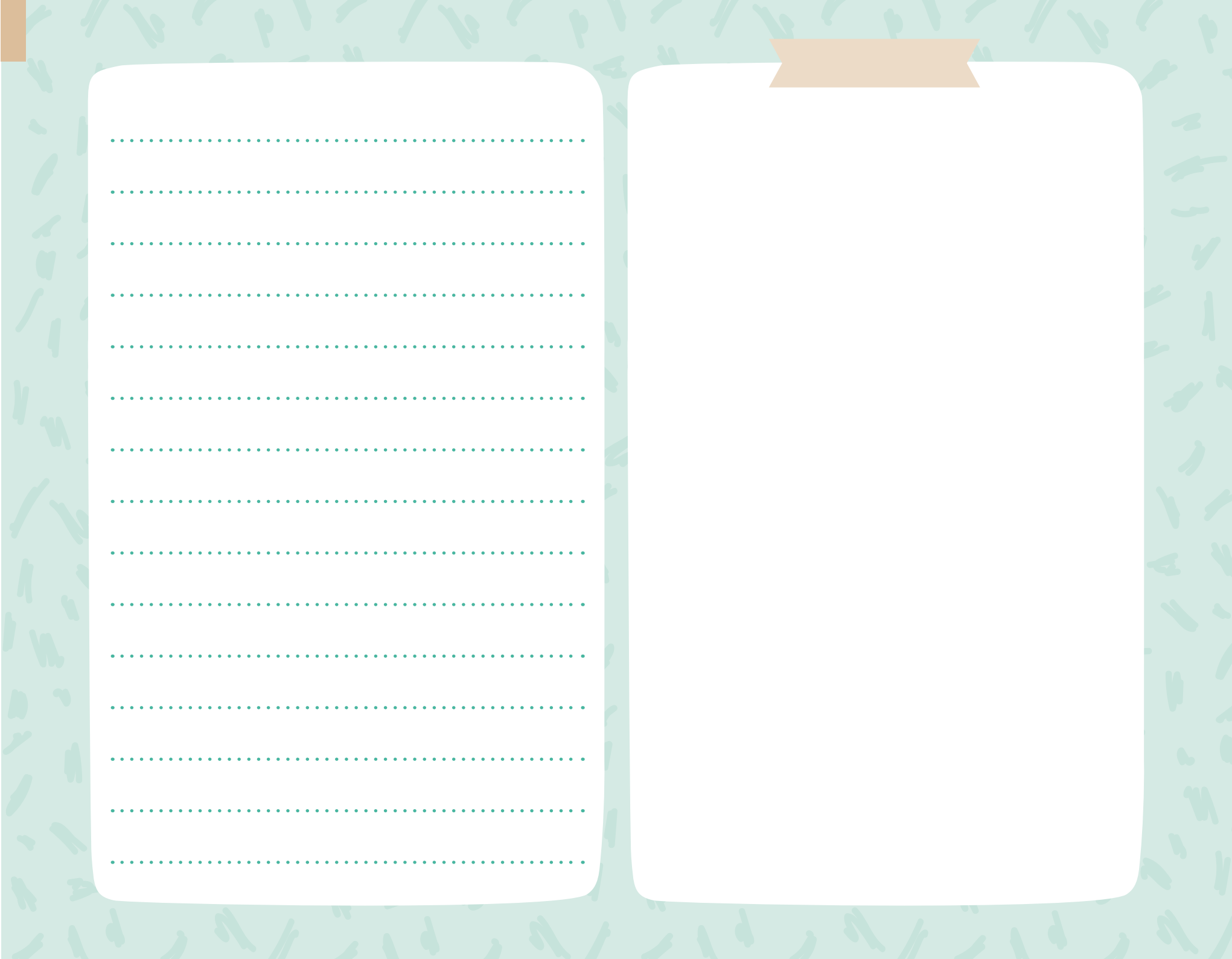


Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Puedes organizar una muestra con diferentes comidas o platillos para niñas y niños, incorporando un espacio para mostrar la manera de preparar los. La muestra puede concluir con una reflexión sobre el tipo de alimentos que requieren para estar sanos.

Promueve que madres, padres y/o cuidadores se expresen en su lengua materna indígena. Si en tu sesión de educación inicial hay alguien que no la entienda, puedes pedirle a otra persona que traduzca de manera simultánea.

Utiliza estos espacios para tus anotaciones:



A vertical rectangular area on the left page, defined by rounded corners, containing 15 horizontal dotted lines for writing.

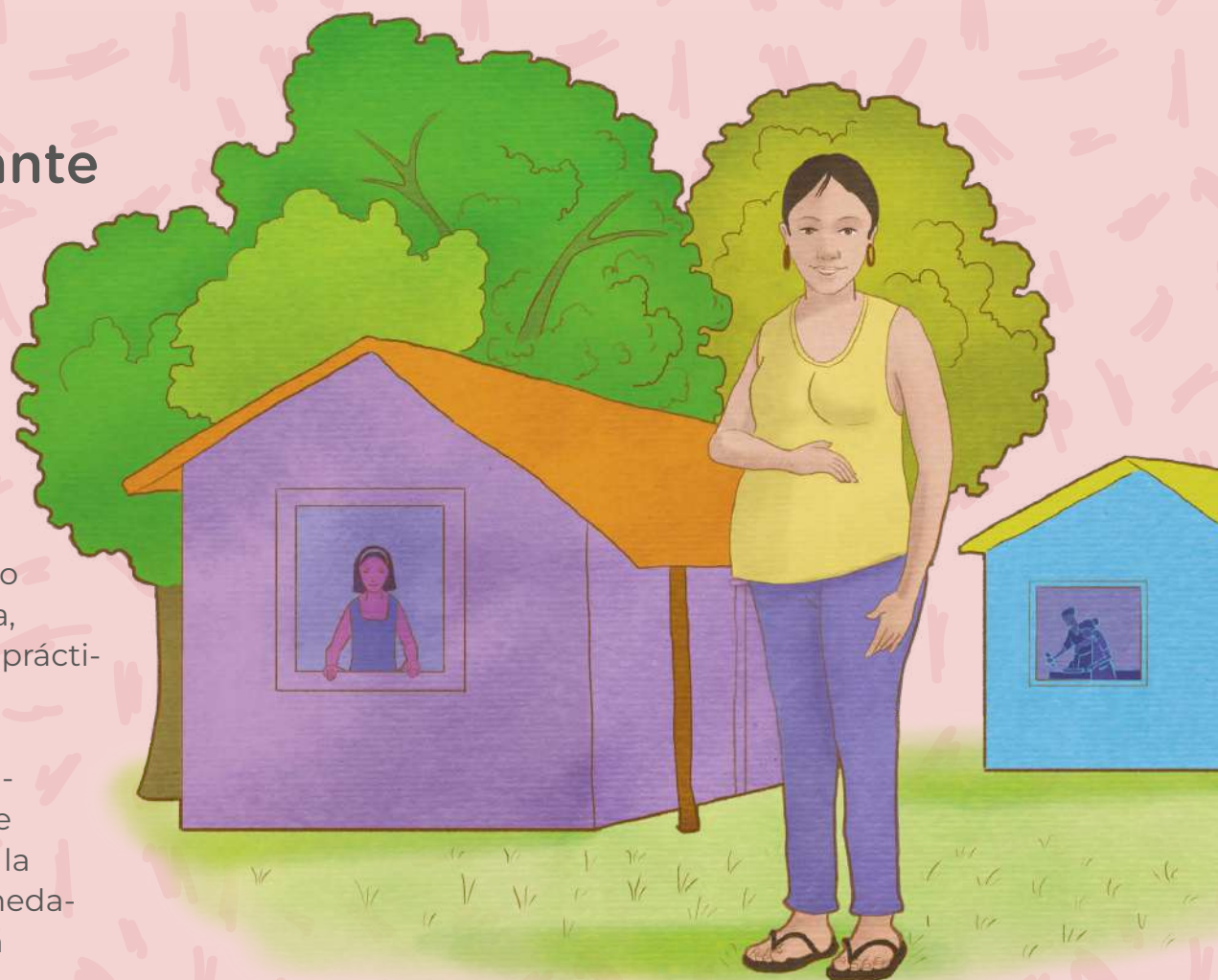
A vertical rectangular area on the right page, defined by rounded corners, which is currently blank.

SALUD

Vida saludable durante el embarazo

La salud e higiene son muy importantes para cualquier persona, especialmente para las mujeres embarazadas, las niñas y los niños más pequeños. En esta sección se hacen recomendaciones sencillas acerca de cómo deben cuidarse las mujeres durante su embarazo y cómo prepararse para el parto y la lactancia, tomando como punto de partida las prácticas de salud en la comunidad.

De igual forma, a partir de los conocimientos de algunas comunidades, se presentan algunas sugerencias para la prevención y el control de las enfermedades que con frecuencia se presentan en niñas y niños pequeños.



Cuidados durante el embarazo



Abriendo horizontes

Las mujeres embarazadas necesitan cuidados especiales para estar sanas y para que el bebé nazca sin complicaciones y con buena salud, por lo que deben visitar a la partera y/o asistir al centro de salud de manera frecuente, para prevenir cualquier riesgo para su salud o la del bebé.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

Cuando visiten a la partera, es probable que les informe lo siguiente:

- El tiempo que tiene de embarazo y la fecha probable en que nacerá su hijo.
- Cuáles alimentos puede comer y cuáles no.
- Cómo viene acomodado el bebé.

La partera seguramente examinará su vientre con las manos, en algunas ocasiones recurre al tacto vaginal. Por medio de esta exploración, puede detectar si el bebé está bien acomodado o si viene con el cordón umbilical enredado. En estos casos, muchas lo acomodan a través de masajes.

Algunas parteras, por su experiencia, pueden identificar si el bebé tiene algún problema a partir del pulso de la embarazada. Otras realizan masajes o recomiendan té de plantas que mantienen el calor del cuerpo, como el de azahar o el de tila.

Algunas más trabajan con rebozos o mantas y, en colaboración con alguna otra partera, dan masajes utilizando estas telas, a través de movimientos pendulares para que el bebé se acomode poco a poco, o para que el parto sea menos doloroso, utilizando ungüentos de aceites para la resequedad de la piel.



Cuando visiten el centro de salud, el médico pondrá atención en lo siguiente:

- Que la presión arterial y el aumento de peso sean los adecuados.
- El crecimiento del bebé.
- El tiempo que tiene de embarazo y la fecha probable del nacimiento de su hijo.
- Recomendaciones sobre su alimentación y toma de suplementos como hierro y ácido fólico.
- Le aplicará la vacuna contra el tétanos.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Es importante que refuerces la idea de que ambas prácticas médicas, la de la partera y la del médico del centro de salud, son igual de recomendables e incluso pueden complementarse. Consulta y reflexiona con todas las madres que asisten a la sesión de educación inicial sobre su experiencia con las parteras y cómo es que este conocimiento se transmite de generación en generación.



Cuidados para las mujeres embarazadas



Abriendo horizontes

Durante el embarazo, es recomendable que se sigan algunas sugerencias para cuidar la salud de las mujeres y de los bebés que están por nacer.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

Acudir regularmente a consultas de control prenatal con la partera y/o con el médico del centro de salud.

Cuidar la alimentación. Seguramente la partera recomendará evitar ingerir alimentos irritantes; revisa el plato del buen comer. Los alimentos que se deben evitar durante el embarazo son carnes crudas o poco cocidas (incluido el pescado), leche bronca o quesos sin pasteurizar y el alcohol.

Cuidar la higiene personal. Para los pueblos originarios, es fundamental guardar el equilibrio entre el frío y el calor, ya que consideran que la embarazada no debe “enfriarse”; para ello, recomiendan los baños dentro de casa (no tan calientes, pues podrían provocar un parto prematuro). Se sugiere también evitar bañarse o mojarse con agua fría o meterse a cuerpos de agua como ríos o manantiales.

Ingerir solo los medicamentos, infusiones o suplementos alimenticios recetados por el médico o la partera, evitando la automedicación y poniendo atención a las indicaciones.

También es recomendable utilizar ropa y calzado cómodos.



Es probable que la partera recomiende lo siguiente:

- No permanecer mucho tiempo cerca de lugares donde se genere demasiado calor, por ejemplo, en el fogón.
- No consumir bebidas alcohólicas, ni fumar.



- Descansar el mayor tiempo posible: sentarse o recostarse varias veces al día.



- No cargar cosas pesadas.

Riesgos durante el embarazo

Es probable que en algún momento del embarazo aparezcan molestias leves, es normal; sin embargo, en ocasiones pueden presentarse complicaciones de riesgo para la salud de la madre o del bebé que está por nacer. Si identifican alguna de las señales de alarma, deben acudir con la partera o con el médico del centro de salud.

Es importante atender cualquier situación como las que a continuación se enlistan:

- Sangre o líquido saliendo de la vagina.
- Hinchazón constante de manos, piernas o cara.
- Ver lucecitas, zumbido de oídos o dolores de cabeza muy fuertes y permanentes.
- Náuseas y vómitos persistentes.



- Mareos.
- Visión borrosa u oscura.
- Dolores o calambres en el abdomen bajo.
- Escalofríos o fiebre.
- Disminución o ausencia de los movimientos del bebé.
- Menos orina o quemazón al orinar.
- Salida de líquido claro y transparente en abundancia al final del embarazo (diferente de la orina).



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Invita a las madres y a las mujeres embarazadas a revisar información sobre los riesgos que pueden ocurrir si no visitan al médico o a la partera de manera constante para tratar o consultar posibles molestias, antes de que se presenten síntomas graves. Recuérdales que, si no se tratan de manera oportuna, puede haber consecuencias graves para ellas o para su bebé.

Preparación para el parto



Abriendo horizontes

Al finalizar el noveno mes de embarazo, se acerca el parto; por lo que seguramente habrá muchas dudas y preguntas sobre lo que ocurrirá, así como sobre las precauciones que deben tomarse.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

Enseguida se describen algunos de los síntomas que se presentan cuando se acerca el parto:

- Dolor en el vientre y cadera, además de sensación de querer ir al baño.
- Algunas parteras refieren que a la mujer se le afila la nariz y la boca parece amoratada.
- Se rompe la fuente.
- Hay un espacio grande entre el tórax y el abdomen.
- Aparece un flujo como moco o sangre.

Cuando el bebé desciende y se encaja en la pelvis, se siente mayor peso en la parte inferior del vientre.

¿Qué hacer para que el parto sea más rápido?

- Si acuden con una partera, es probable que esta sugiera tomar té con efectos tranquilizantes, como azahar o tila.
- Algunas parteras acostumbran calentar el vientre de la mujer, frotándolo con aceite y cubriéndolo con trapos tibios.
- Para agilizar el parto, los médicos recomiendan caminar.



¿Qué va a pasar antes de dar a luz?

- El personal de salud o la partera verificará si tienen la dilatación adecuada; con frecuencia se realiza un examen vaginal.
- La partera explorará para verificar si el bebé está bien colocado, puede ser por medio del pulso. Si la posición del bebé no es la adecuada, entonces aplicará masajes o “sobadas” para corregirla.
- En el centro de salud u hospital, es probable que le tomen la presión y le hagan preguntas para saber la frecuencia e intensidad de las contracciones.

- La posición del parto varía conforme las costumbres de cada región. Las más comunes son acostada, de cuclillas o de rodillas, con las piernas separadas mientras la mujer se sostiene de alguna persona o de otros medios, como una cuerda o un poste. En algunas culturas, la posición que adoptan las madres consiste en acurrucarse, apoyándose sobre la palma de las manos y las rodillas. Actualmente, en muchas comunidades, las parteras sugieren con mayor frecuencia la posición horizontal, como en los hospitales.
- En nuestro país, en muchas comunidades indígenas, la asistencia durante el parto es fundamental; es decir, las mujeres dan a luz acompañadas de su pareja o de otras personas conocidas. Estar cerca de gente de confianza hace que disminuya la tensión y el dolor.
- El momento del alumbramiento significa un suceso importante también para el bebé, por esta razón, se invita a personas a que los acompañen con cantos.

Al nacer el bebé...

Se llevarán a cabo procedimientos para expulsar o “despegar” la placenta y cortar el cordón umbilical.

Es probable que la partera sobe con aceite a la madre y también al bebé. Algunas sugieren un baño caliente con hierbas.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Organiza una sesión de educación inicial con madres y mujeres embarazadas en donde platicuen su experiencia durante el parto; puedes guiar la conversación proponiendo preguntas relacionadas con las prácticas culturales de la localidad: ¿qué se hace?, ¿cómo se hace?, ¿quiénes participan?, ¿quiénes acompañan?, ¿qué cuidados tiene la partera?, ¿qué pasa cuando nace el bebé?, ¿y después del parto?



La lactancia, cuidados antes y después del embarazo



Abriendo horizontes

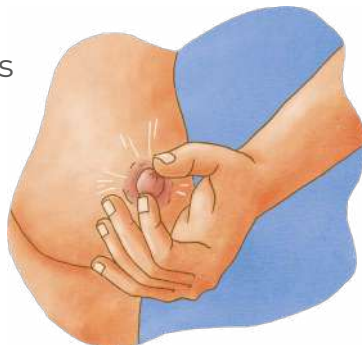
La leche materna es el mejor alimento que las madres pueden ofrecer a su hijo; por esta razón, debes conocer lo que pueden hacer para prepararse antes de la llegada del bebé. Una vez que nazca, necesitarás brindarles información sobre cómo amamantarlo. Debes tener a la mano información útil para orientarlas si se presenta algún problema durante la lactancia.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

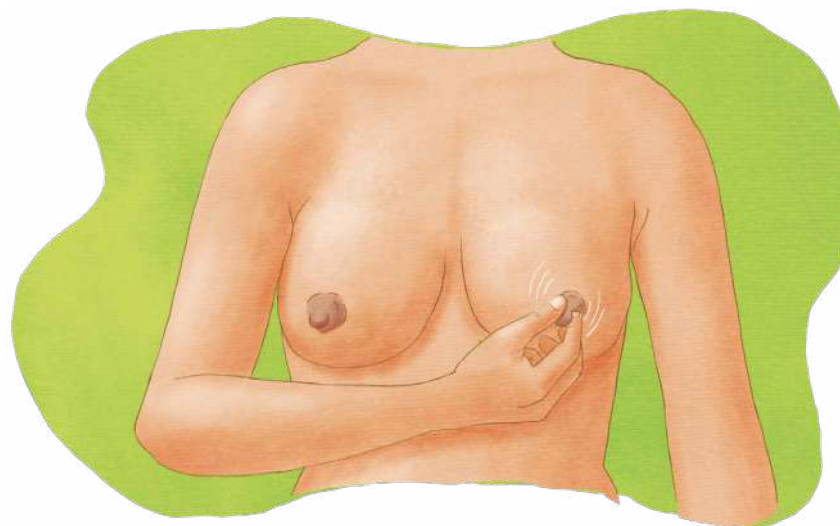
Antes del parto

- Es importante que desde el embarazo preparen sus pezones para que el bebé pueda succionarlos más fácilmente.
- A partir del séptimo mes del embarazo, pueden frotar y manipular los pezones con los dedos índice y pulgar mediante movimientos rotatorios, de-



ben hacerlos girar suavemente de un lado a otro como cuando giran una llave.

- En caso de que el pezón no se levante, deben intentar colocar dos dedos alrededor de un pezón y jalar suavemente la piel para que este salga.
- Deben frotar los pechos durante el baño con una tela suave, para estimular los pezones.



La salud de la madre lactante

- Amamantar al bebé en un lugar cómodo y cálido.
- Lavarse las manos y limpiar los pezones cada que alimenten al bebé (recuerda con las madres las recomendaciones de cómo acomodar al bebé para que puedan amamantarlo con facilidad).

¿Qué pueden hacer si tienen molestias en los pezones?

- Antes de ofrecer el pecho, colocar compresas de agua caliente y dar un masaje para facilitar la salida de la leche.
- Sacar con sus manos un poco de leche antes de ofrecerle el pezón al bebé.
- Si tienen dolor o grietas, deben ofrecer el pecho por periodos cortos (cinco o diez minutos), pero con mayor frecuencia y alternando los pechos.
- Si se forman grietas, aplicar hielo o algo frío después de ofrecer el pecho.
- Dejar que se sequen bien los pechos antes de cubrirlos.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Invita al médico del centro de salud o a la partera para que comenten con las mamás las posiciones correctas para amamantar.

Recuerda a las madres de familia que si presentan fiebre o alguna infección, dejen de amamantar y visiten a su médico del centro de salud o a la partera.

- Exponer los pechos al sol o al aire en un lugar donde se sientan cómodas.
- Cuando terminen de amamantar al bebé, deben aplicar una gota de leche sobre el pezón, para lubricarlo y así evitar infecciones.

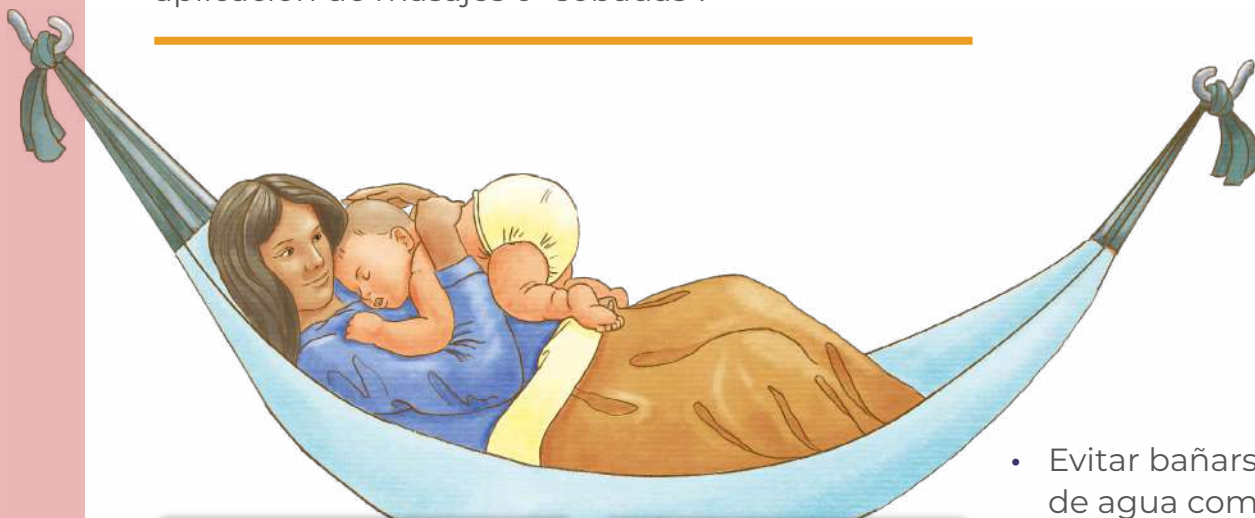


Cuidados de la salud materna después del parto



Abriendo horizontes

Después del nacimiento del bebé, inicia el periodo de cuarentena o puerperio. Durante este lapso de tiempo, la mayoría de las madres indígenas de nuestro país acostumbran guardar reposo, seguir una dieta con alimentos específicos, así como la aplicación de masajes o “sobadas”.



Los ikoots de San Mateo del Mar, Oaxaca, mencionan que la madre puede levantarse a la semana del parto y reanudar sus actividades de manera paulatina.

Para los coras del norte de Nayarit, la mujer debe guardar de diez a quince días de reposo; sin embargo, puede levantarse después de cinco días de dar a luz.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

Es muy importante que conozcas la siguiente información y la tengas en mente.

¿Qué es la cuarentena?

Es el periodo posterior al parto, durante el cual se acostumbra aislar al niño y a la madre. Su duración varía según la cultura y costumbres del pueblo indígena al que pertenezca la madre. Por lo regular dura entre 40 y 42 días.

¿Qué cuidados deben tener las mujeres después del nacimiento de su bebé?

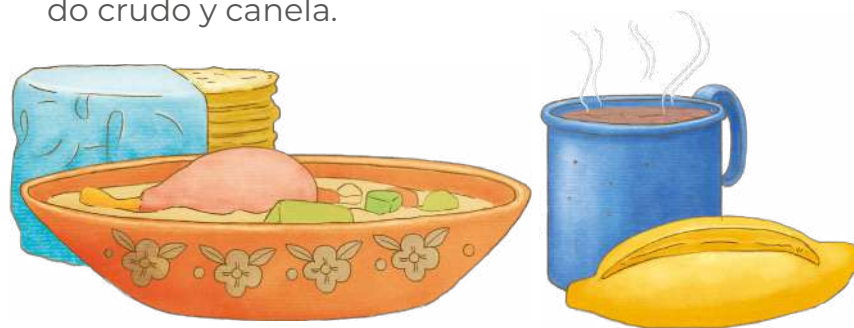
- Guardar reposo y descansar el mayor tiempo posible; poco a poco volverán a sus actividades diarias, pero solo después de tomar unos días de completo descanso.
- Evitar bañarse con agua fría o meterse a cuerpos de agua como ríos, manantiales o arroyos.
- Evitar cargar objetos pesados o realizar trabajos agotadores.
- Recurrir a la partera para que las sobe o dé masajes para “acomodar” los órganos afectados por el parto.

Si visitan el centro de salud, es muy probable que tomen su peso y revisen que no haya cuadros de anemia o desnutrición. El médico les dará algunas sugerencias sobre lo que deben comer.

Después de la cuarentena, les recomendarán algunos métodos para prevenir otro embarazo. Comparte con las madres y embarazadas las siguientes recomendaciones para que cuiden su salud después del parto.

- **Alimentar bien al bebé.** Es importante conocer que una alimentación variada, el aumento del consumo de líquidos y “pegar” al bebé al pecho son acciones que permitirán que produzcan mayor cantidad de leche para el buen crecimiento del recién nacido.
- **Alimentarse bien.** Algunos alimentos ayudan a producir mayor cantidad de leche, prevenir enfermedades y recuperar el calor perdido durante el parto; entre ellos se encuentran los atoles agrios de maíz, algunos té (azahar, por ejemplo), caldo de pollo, tortillas y pan. Si es posible hay que evitar alimentos fríos, como la sandía y la piña; la carne de guajolote o de puerco, pescados y mariscos, así como alimentos muy grasosos o irritantes, como el chile.
- **Si no tienen o no baja suficiente leche para amamantar.** Pueden tomar atole de chocolate

con epazote o también de maíz de granillo molido crudo y canela.



- **Tomar baños de temazcal.** En muchas comunidades indígenas, las mujeres después del parto toman baños de temazcal o de hierbas calientes para proporcionar calor a su cuerpo y bajar la hinchazón del vientre. Este baño varía de cultura a cultura, y en algunas se recomienda justo después del parto, en otras comunidades lo sugieren a los pocos días o a la semana, otros pueblos lo recomiendan mucho tiempo después.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Es recomendable que busques en el centro de salud a algún especialista en métodos anticonceptivos y lo invites a dar una plática a los padres, embarazadas, madres y/o cuidadores que asisten a las sesiones de educación inicial. Es importante que comenten los beneficios que puede traer la planificación familiar y que se compartan las experiencias de las mamás.

Higiene personal y en el hogar



Abriendo horizontes

Muchas de las enfermedades que ocurren en la vida diaria son ocasionadas por la falta de higiene. Por esta razón, haz énfasis en la importancia del aseo personal y la higiene en el hogar, especialmente con el agua y los alimentos que consume la familia. A continuación, encontrarás algunas recomendaciones para mantener un ambiente limpio y libre de enfermedades.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

- Es muy importante mantener los hábitos de higiene que normalmente realizan, por ejemplo, el baño diario o el lavado de manos antes de preparar alimentos, después de ir al baño o de cambiarle los pañales al bebé.
- En la casa, mantener limpio el lugar donde se preparan los alimentos; barrer y sacudir con frecuencia para que no se acumule el polvo.
- Evitar que los animales domésticos estén dentro de la casa, ya que pueden traer pulgas, garrapatas u otros parásitos.



- Revisar los depósitos de agua (piletas, tambos, tinacos) y lavarlos al menos cada tres meses.
- Ventilar la casa, abrir puertas y ventanas, dejar que entre luz y aire fresco.
- No acumular basura dentro de la casa.
- Evitar charcos de agua sucia cerca de la casa, ya que se pueden desarrollar insectos que transmiten enfermedades.
- Asolear y lavar cobijas y sábanas para evitar las chinches, piojos u otros insectos.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Durante la sesión de educación inicial, pregunta y comenta con las mamás sobre los hábitos de limpieza que tienen para ellas y para su familia. Es importante mencionar los riesgos (enfermedades) a los que podrían estar expuestas las niñas, los niños y los adultos ante la falta de higiene.



La higiene en los alimentos



Abriendo horizontes

Una de las causas de enfermedades en niñas y niños pequeños se debe a la falta de higiene en los alimentos. Por esta razón, todos los que consuman las familias deben estar preparados higiénicamente, de esta manera evitarán enfermedades estomacales.



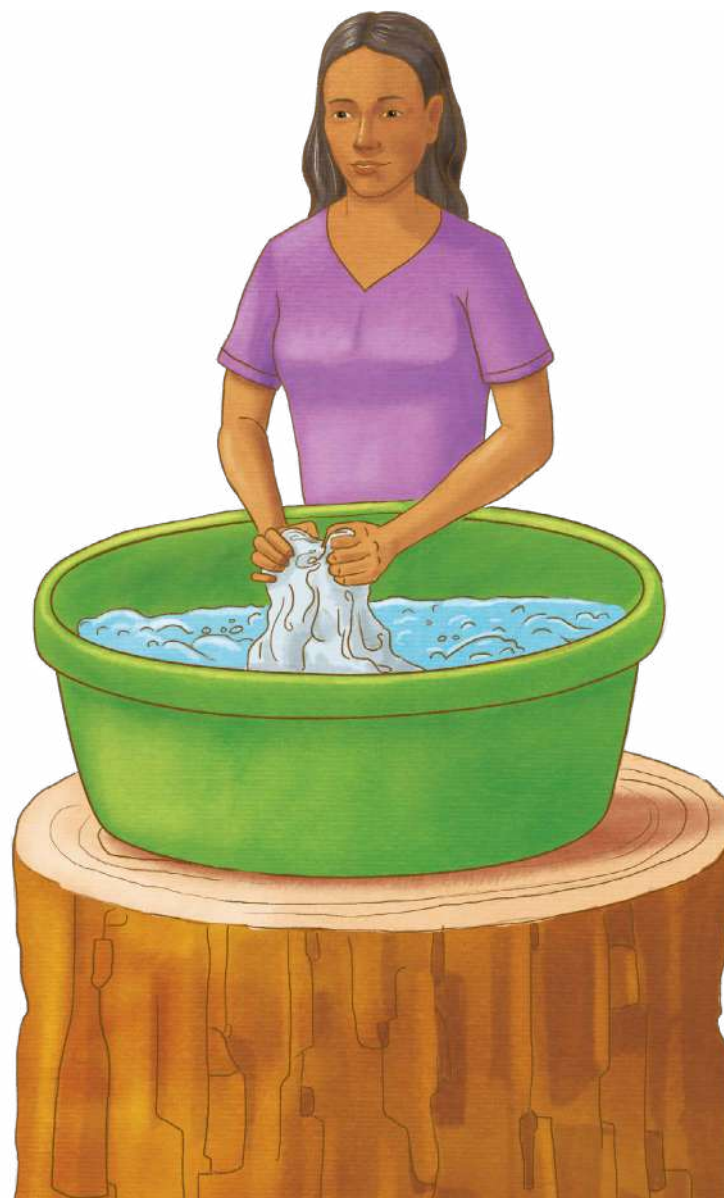
Diálogo entre saberes y recomendaciones

Algunas recomendaciones para preparar alimentos son las siguientes:

- Antes de cocinar, lavarse las manos y los trastes o utensilios que se vayan a usar.
- Lavar y hervir los chupones y biberones al menos durante veinte minutos.



- Utilizar agua hervida o desinfectada para preparar alimentos; puede dejarse en el fuego por al menos diez minutos o agregar dos gotas de cloro (blanqueador) por cada litro de agua, hervir por tres minutos y dejarla reposar durante treinta minutos antes de usarla.



- Algunos alimentos, como los quelites o la lechuga, necesitan lavarse y desinfectarse. Añadir cinco gotas de cloro por cada litro de agua y dejarlos ahí por treinta minutos.
- Lavar frutas y verduras, granos y semillas, así como la carne.
- Cocer o freír todos los alimentos que consuman.
- Evitar que los animales domésticos estén cerca de los alimentos.
- Guardar los alimentos en un lugar fresco, también pueden salarse o ahumarse para conservarlos.
- Evitar toser o estornudar sobre los alimentos.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Organiza en la sesión de educación inicial una demostración de cómo conservar los alimentos para que no se contaminen. Entre todos pueden intercambiar consejos y recomendaciones. Procura que la plática se lleve a cabo en la lengua indígena de la localidad para que haya mayor confianza.



Las vacunas en los recién nacidos



Abriendo horizontes

Desde el nacimiento y durante los primeros años de vida, las niñas y los niños pueden padecer algunas enfermedades, muchas de las cuales pueden prevenirse si reciben todas sus vacunas.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

¿Qué necesitas saber sobre las vacunas?

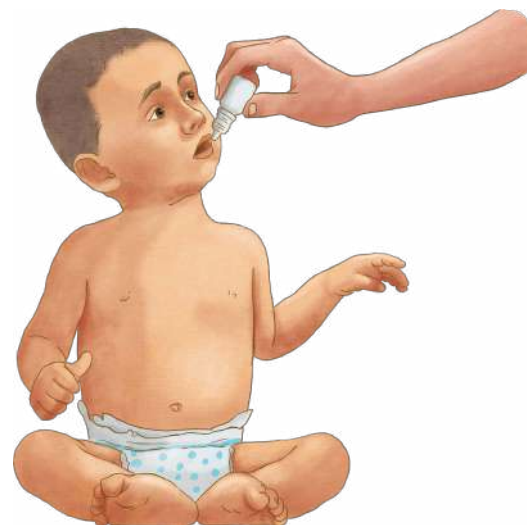
- Ayudan al organismo a crear defensas contra algunas enfermedades.
- Algunas se toman y otras se inyectan.
- Son gratuitas en todos los centros de salud.
- Todas las niñas y niños deben recibirlas desde el inicio de su vida, porque los protegen.

¿Qué se debe hacer para vacunar a las niñas y niños?

Solicitar la Cartilla de Vacunación (esquema de vacunación). Es un documento que indica las edades en las que cada niña o niño necesita vacunarse, y sirve para tener el registro de las vacunas que se le apliquen. Es muy probable que se entregue en

el centro de salud; no obstante, en muchos casos, también puede solicitarse en el municipio.

Hay que revisar el esquema de vacunación para saber cuándo vacunarlos. Si hay dudas o preguntas sobre alguna vacuna que les falte, pueden pedir al personal de salud que les ayude o comentarlo con el médico.



¿Qué puede pasarle al bebé después de vacunar?

Algunas vacunas pueden causar fiebre. Es importante acudir con el médico si la temperatura no baja o le dura más de un día. Otras reacciones pueden ser: enrojecimiento o hinchazón en el lugar donde le aplicaron la vacuna, o una erupción que, en algunas ocasiones, puede permanecer durante una o dos semanas.

¿Qué hacer para que el bebé se sienta mejor?

- Mantener destapada la zona donde le aplicaron la vacuna.
- Ponerle fomentos o compresas de agua fría en el lugar donde le pusieron la vacuna.
- Bañarlo con agua tibia para que esté fresco y la fiebre no le moleste tanto.
- Darle las gotitas recomendadas por el médico para controlar la fiebre, se pueden pedir en el centro de salud.
- No tocar con las manos sucias la zona donde lo vacunaron.
- Limpiar constantemente la zona en donde lo vacunaron para que no se infecte.

Se debe acudir de inmediato con el médico de la localidad, si el lugar donde se le aplicó la vacuna continúa por más de tres días enrojecido, hinchado o con pus.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

En todas las localidades del país hay campañas de vacunación. Infórmate e invita a alguna persona del centro de salud a realizar una visita en alguna de las sesiones, para que así las niñas y los niños tengan su esquema de vacunación completo. De igual forma, puedes hacer una visita al centro de salud con algunas madres y sus hijos, y aprovechar para que les den su cartilla de vacunación si no la tienen.



Infecciones respiratorias



Abriendo horizontes

En los primeros años de vida de los bebés, es común que se enfermen de las vías respiratorias, algunas son infecciones leves que pueden tratarse en casa, pero hay otras que pueden requerir de más cuidados y necesitar atención médica.

A continuación, encontrarás información sobre estas enfermedades, cómo prevenirlas y lo que las madres pueden hacer si su hijo las padece.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

Las infecciones respiratorias son causadas por virus o bacterias, generalmente se adquieren por el contagio de personas enfermas. Hay infecciones leves, como el resfriado o la gripe; otras más complicadas, como la neumonía, que requieren de atención médica inmediata.



Las infecciones leves suelen durar pocos días y, en muchas ocasiones, no es necesario tomar medicamentos; sin embargo, deben dárseles a la niña o al niño si el médico del centro de salud lo indica.

¿Cuáles son los síntomas del resfriado?

Se presenta fiebre, flujo nasal, estornudos, nariz tapada, dolor ligero de garganta, tos y cansancio.

¿Qué hacer si el bebé tiene un resfriado?

- Llevarlo al centro de salud.
- Darle más líquidos de lo habitual; amamantarlo con mayor frecuencia.
- Si presenta tos y tiene más de seis meses, pueden darle té de manzanilla con miel y limón, té de buganvilia o de gordolobo.
- Alimentarlo de manera normal, como todos los días.
- Vestirlo en casa con ropa ligera para que no se acalore.
- Evitar el humo dentro de la casa o cerca del bebé.
- Limpiar su nariz con gotitas de agua con sal para destapársela. Si aún es muy pequeño, hacerle estos lavados antes de alimentarlo, para que coma sin dificultades.



- Evitar que se acumulen las fle-
mas, cambiándolo de posición
mientras esté acostado.
- No exponerlo a cambios brus-
cos de temperatura.



Si el bebé padece una enfermedad respiratoria de mayor cuidado, hay que llevarlo inmediatamente al centro de salud si:

- Tiene menos de dos meses y presenta fiebre o su piel está fría.
- Respira más rápido de lo habitual.
- Se le hunde abajo del pecho y entre las costillas al meter el aire.
- Tiene dificultad para respirar y se queja.
- Se siente cansado y se le nota decaído.
- Se pone pálido, azul o morado.
- Presenta fiebre de más de 38 grados.
- No es fácil despertarlo.
- Tiene dolor o le sale pus de los oídos.

- Presenta convulsiones o temblores.
- Tiene ardor y puntos blancos en la garganta.
- Casi no come o rechaza tomar bebidas.
- Presenta dificultad para succionar y se cansa de-
masiado al mamar.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Consulta en el centro de salud so-
bre las vacunas disponibles para
prevenir la influenza estacio-
nal y evitar complicaciones
cuando los bebés, las ni-
ñas y los niños tienen gri-
pa. Sugiere a los padres,
madres, embarazadas y/o
cuidadores que lleven a
las niñas y los niños a va-
cunar, porque es impor-
tante para mantener su
salud.



Infecciones estomacales



Abriendo horizontes

Una de las enfermedades más comunes en los niños pequeños es la diarrea, sobre todo en época de calor o lluvia. Por lo regular, las diarreas simples se atienden en casa; sin embargo, pueden presentarse complicaciones que requieren asistencia médica. A continuación, se hacen algunas recomendaciones al respecto.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

¿Qué es la diarrea?

Es el aumento en el número de evacuaciones (más de tres en un día); aunque en un menor de tres meses es normal que tenga hasta siete evacuaciones por día. La diarrea es ocasionada por microbios o parásitos que entran por la boca al consumir verduras y frutas sin lavar, alimentos preparados con poca higiene; cuando se bebe agua sin hervir o purificar, o por comer con las manos sucias.

Para algunos pueblos indígenas, la diarrea puede ser ocasionada por un enojo o por un susto. Los pueblos originarios la nombran a partir de tres aspectos importantes: si es de frío o calor, el elemento que se introduce en el organismo, y lo pueden identificar por el color y contenido de las heces.



¿Cuáles son los síntomas de la diarrea?

- Evacuaciones frecuentes de consistencia líquida o semilíquida.
- La materia fecal es más olorosa de lo normal.
- En algunos casos, puede presentarse dolor abdominal.
- Suele escucharse que el estómago “chilla” (ruidos intestinales).
- En ocasiones, se presenta vómito, falta de apetito, sed y fiebre.

CENTRO DE SALUD



¿Qué hacer en caso de diarrea?

- Darle Vida Suero Oral.
- Consultar al médico de la comunidad lo más pronto posible.
- Seguir alimentándolo como siempre, no suspenderle el pecho y ofrecerle alimentos en forma de puré.
- Darle líquidos en abundancia, en taza o con una cuchara (el biberón puede causarle náuseas).
- Ofrecerle agua después de cada evacuación.
- Se recomienda darle tés de manzanilla, hierba buena, canela o guayaba.

Apuntes para atender los primeros años de vida

Hay que llevarlo de inmediato con el médico tradicional o con el del centro de salud si presenta alguna de las siguientes señales de alarma:

- Tiene más de tres evacuaciones líquidas en una hora.
- Vomita más de tres veces en una hora.
- Hay sangre o moco en el excremento.
- Presenta fiebre.
- Come y bebe poco, y lo vomita.
- Tiene mucha sed.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Es importante que les recuerdes a los padres, embarazadas, madres y/o cuidadores que la diarrea es una enfermedad que puede complicarse en poco tiempo, de ahí la importancia de observar constantemente a sus hijos y de tomar las precauciones necesarias.

Deshidratación



Abriendo horizontes

Otra de las enfermedades que más presentan las niñas y los niños es la deshidratación, que por lo regular es causada por la diarrea y la desnutrición.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

¿Qué es la deshidratación?

Es cuando el niño pierde grandes cantidades de agua y sales minerales; los síntomas son los siguientes:

- Tiene mucha sed.
- La lengua y los labios están secos (estos últimos se notan de un color blanquecino).
- La saliva es espesa.
- Los ojos se ven hundidos.
- La piel está arrugada, como de viejito.
- No orina mucho y su color es amarillo oscuro.
- Lloro sin lágrimas.
- Mollera hundida.

- Tiene dolor de cabeza.
- Está decaído o irritable.
- La piel de la barriga tarda en bajar a su posición normal al levantarla con los dedos.

¿Qué hacer en caso de deshidratación en niñas y niños?

- Visitar el centro de salud y pedir sobres de Vida Suero Oral.



- Darle pecho con mayor frecuencia.
- Preparar atoles ligeros o menos densos con maíz nuevo (tierno), para mantenerlo hidratado.

Instrucciones para preparar Vida Suero Oral:

1. Lavarse las manos con agua y jabón.



2. Hervir un litro de agua y dejarla enfriar.



3. Disolver el contenido del sobre en el litro de agua.



4. Tapar la olla con el suero.

Es necesario prepararle un nuevo litro cada día.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Durante la sesión de educación inicial, puedes realizar el procedimiento para preparar Vida Suero Oral, para que entre los asistentes comenten qué se requiere, cómo se hace y, sobre todo, lo que no es recomendable hacer.

Pregunta al médico, a la partera o a las madres de la comunidad si conocen algún suero para tomar (diferente al que dan en el centro de salud) y combatir la deshidratación. Por lo regular se utiliza agua hervida, miel o azúcar, sal y bicarbonato.

Insiste en la importancia de lavarse las manos antes de preparar cualquier alimento, incluso el suero; haz énfasis en que el agua debe hervirse para su consumo, que las sales (suero) no se mezclan con otros líquidos y que no se suspenda la alimentación de los bebés, las niñas y los niños.

Otras enfermedades



Abriendo horizontes

Otras enfermedades que padecen con frecuencia los niños pequeños son la caída de mollera, el empacho, el susto o el mal de ojo. Todas se relacionan directamente con las prácticas culturales y las creencias de los pueblos originarios de nuestro país.

Los médicos tradicionales han diagnosticado y tratado estas enfermedades por generaciones. Este tratamiento varía dependiendo de la ubicación y el pueblo originario al que pertenezcan. A continuación, encontrarás algunas recomendaciones para identificar y tratar dichos padecimientos.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

Caída de mollera

Esta enfermedad se caracteriza porque la mollera, ubicada en la parte superior del cráneo, se hunde. En algunos pueblos, se explica que generalmente afecta a los lactantes después de una caída o algún movimiento brusco, aunque también puede causarla el retiro repentino del pecho materno o un susto fuerte. Por su parte, la medicina occidental considera que esta enfermedad es producto de la deshidratación.

¿Cuáles son los síntomas?

Diarrea, vómito y hundimiento de la parte alta del cráneo. También puede presentarse calentura, debilidad, palidez, ojeras, lloriqueo o que el bebé no quiera tomar el pecho de su mamá.

¿Cómo se cura?

Las parteras y los médicos tradicionales (curanderos) utilizan procedimientos diferentes para curarla, como chupar la mollera (succionarla), presionar la zona del paladar o cubrirla con algún preparado para mantener húmeda la parte superior del cráneo. También se acostumbra poner de cabeza al bebé, tomándolo de los tobillos y darle palmadas en la planta de los pies. Estos procedimientos varían de acuerdo con los saberes de las parteras y los médicos de cada pueblo originario.

Por lo regular, se recomienda ofrecer líquidos, como té de albahaca, estafiate, canela, encino, guayaba, cedrón, toronjil y manzanilla, como agua de tiempo. Es necesario consultar al médico sobre cuáles son los indicados para la edad de cada bebé.

El empacho

Es una enfermedad que afecta el aparato digestivo de la niña o el niño; es ocasionada por comer determinados



alimentos como pan o galletas, o sustancias no alimenticias, como el chicle, cartón, papel, tierra o trapo, las cuales se “pegan” en el estómago o en los intestinos.

¿Cuáles son los síntomas?

Algunos de los síntomas pueden ser: diarrea muy olorosa, gases, falta de apetito, cólicos, llanto, lengua blanca, estómago caliente y/o duro, “gruñido de tripas” y molestias estomacales.

¿Cómo se cura?

El médico tradicional puede administrar tés de plantas purgantes y sobadas. Es probable que proceda a tronar el empacho, que consiste en jalar pedacitos de la piel e ir pellizcando a lo largo de la columna vertebral hasta escuchar un sonido particular, es decir, “hasta que truene”.

Recuerda que los procedimientos pueden variar dependiendo de la comunidad. El médico local dará las indicaciones necesarias para curar esta enfermedad. En algunos pueblos, se recomiendan ciertos tés: manzanilla, hierbabuena, aguacate, estafiate, naranjo, ruda, entre otros; pero se debe consultar con el médico cuáles son los indicados para la edad de cada bebé.

Enfermedad del susto

La origina una impresión muy fuerte, después de haber visto o estar cerca de animales peligrosos o entes sobrenaturales (fantasmas, difuntos); de igual

manera, puede ocasionarla una caída en la tierra o en el agua, pasar por sitios peligrosos, algún sueño o presenciar algún acontecimiento violento.

¿Cuáles son los síntomas?

Algunas señales para detectar esta enfermedad son la falta de apetito, mucho sueño acompañado de sobresaltos, fiebre, en ocasiones diarrea y vómitos.

¿Cómo se cura?

Para diagnosticar esta enfermedad y darle tratamiento, es probable que el médico tradicional interroge sobre el comportamiento del bebé (si está chillón, si despierta gritando y llorando, si no quiere comer, si tiene diarrea, entre otros síntomas).





El tratamiento varía dependiendo de la zona cultural donde se realiza.

En algunos pueblos, los médicos tradicionales utilizan diversas plantas para tratar esta enfermedad, ya sea a manera de limpias, baños, masajes y rociados. Entre estas se encuentra el pericón, la ruda, el hule de noche, el mirto, el romero y la albahaca. Hay que visitar al médico para que revise a la niña o al niño e indique qué hay que hacer.

Mal de ojo

Esta enfermedad la origina la “mirada fuerte” de alguna persona sobre el bebé, la niña o el niño; en ocasiones es por envidia o porque la persona se queda con ganas de abrazar o apretar al bebé.

¿Cuáles son los síntomas?

El niño puede estar inquieto, de mal humor, llorar constantemente, presentar fiebre, diarrea y vómito.

¿Cómo se cura?

El médico tradicional puede recurrir a diferentes procedimientos, dependiendo de la zona cultural en donde se encuentre. Por lo general, hacen una revisión del rostro de la niña o el niño, en especial de los ojos. De igual forma, interrogará a la madre o al padre para identificar los lugares donde estuvieron y las personas con quienes tuvo contacto.

Es muy probable que, para curar al bebé del mal de ojo, el médico tradicional realice una limpia frotando un huevo en el cuerpo de la niña o el niño. El huevo se rompe y su contenido se vierte en un vaso con agua donde se podrá ver el daño. En algunos pueblos, a los niños se les amarra un listón rojo en la muñeca; otras culturas recomiendan un ojo de venado como protección.



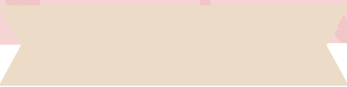
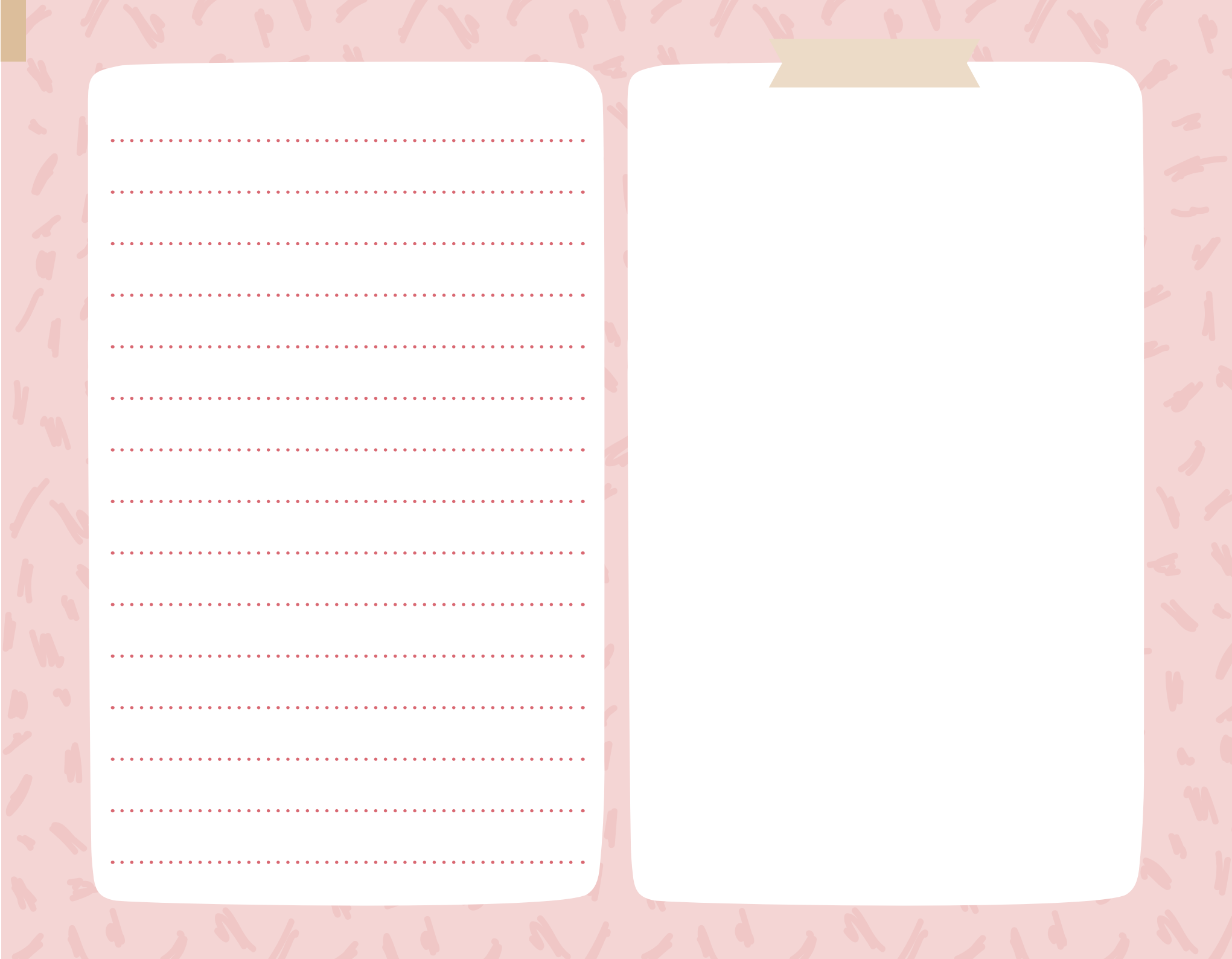
Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Organiza, en una sesión de educación inicial, una actividad para recopilar experiencias, conocimientos y saberes sobre la prevención y las formas de curar este tipo de enfermedades.

Resalta el hecho de que estos saberes no son charlatanerías o prácticas médicas opuestas a las de un doctor, sino que constituyen conocimientos colectivos que se fundamentan en la práctica milenaria de muchos pueblos originarios de México y el mundo.

Utiliza estos espacios para tus anotaciones:





A vertical rectangular area on the left page, defined by rounded corners, containing 15 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

A vertical rectangular area on the right page, defined by rounded corners, which is completely blank and intended for drawing or additional writing.



COMUNIDAD

Comunidad segura

Nuestra casa y la comunidad son los espacios en donde las niñas y niños crecen y se desarrollan. Cuidar y proteger a los más pequeños es una labor de todos.

Para disminuir los accidentes, es importante hacer de estos espacios un lugar seguro, por lo que hay que ser cuidadosos en el hogar y en la comunidad para prevenir accidentes y situaciones de riesgo.

En este apartado te daremos recomendaciones para hacer del entorno, que rodea a las niñas y niños pequeños, el lugar más seguro.



Cómo proteger de accidentes a los bebés, niñas y niños

De 0 a 3 meses



Abriendo horizontes

A esta edad, las niñas y niños pueden accidentarse fácilmente debido a caídas o golpes, quemaduras o asfixia. Es importante que las personas que los tienen a su cuidado estén alertas para prevenir cualquier accidente. A continuación, encontrarás algunas acciones que pueden llevar a cabo las familias para evitar accidentes.



A la hora de bañar o cambiar al bebé, hay que sostenerlo bien y no dejarlo solo en ningún momento. De igual forma, procurar que, cuando alguien lo cargue, lo haga con cuidado.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Para evitar caídas o golpes, hay que tener cuidado en donde se deja al bebé, procurar que no sean lugares altos para que no pueda rodar y caerse. Es recomendable que, si lo dejan en la cama, lo pongan en el centro de esta y se proteja con almohadas a su alrededor para evitar que gire y se caiga.

Vigilar que no haya cerca objetos pesados, filosos o puntiagudos, que le puedan caer encima y lo lastimen. Si duerme en una hamaca o cama colgante, asegurarse de que esté en buenas condiciones, pues si se rompe o se cae, el bebé puede lastimarse.

Para prevenir quemaduras, se debe evitar dejar líquidos calientes cerca del bebé. A la hora del baño, verificar que el agua esté a temperatura media. Tampoco dejar velas prendidas, pues pueden caerse y quemarlo.



Un bebé de esta edad puede asfixiarse si le ponen mantas o cosas pesadas encima. Si hace mucho frío, no deben ponérsele tantas cobijas; si se utiliza leña o el anafre para calentar la casa, hay que procurar que el bebé esté alejado de este y del humo, pues lo puede asfixiar.

Nunca se debe agitar de manera violenta a los bebés, pues esto puede causarles daños internos graves.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario



Recuerda a madres, padres y cuidadores que vigilen constantemente a sus bebés y los mantengan lejos de cualquier situación de riesgo.

Para prevenir que se asfixie, hay que acostarlo de lado, apoyando su espalda en una almohada.

Además, evitar dejar objetos pequeños cerca que pueda meterse a la boca; igualmente, procurar no ponerle listones o cintas alrededor de su cuello que puedan enredarse y apretarlo.



Si hay animales dentro de la casa, evitar que estén cerca del bebé, pues pueden tener reacciones inesperadas (agresividad, subirse en el bebé, arañarlo o morderlo).

De 3 a 6 meses



Abriendo horizontes

Las mujeres embarazadas deben vigilar su peso y el del bebé para prevenir riesgos y complicaciones durante el parto. En este material vamos a describir algunos de los riesgos y las complicaciones para ser tomados en cuenta.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

Los bebés suelen moverse mucho, por lo que no deben estar solos en lugares donde puedan caerse; un instante es suficiente para que esto ocurra.

Hay que evitar dejar cerca del bebé objetos pequeños que pueda tragarse (botones, piezas de juguetes que se desarmen, monedas, medallas, piedras, insectos, etcétera). A esta edad, los niños se llevan todo a la boca y podrían ahogarse con cualquier objeto pequeño.



Procurar que esté siempre en un lugar donde alguien pueda observarlo. Cuando se porta al bebé en el rebozo, hay que cuidar de no acercarlo demasiado al calor o a objetos filosos que lo puedan lastimar. Asimismo, hay que mantenerlo lejos del fogón



o de la estufa cuando se cocine. Cuando esté tomando el biberón, no debe dejarse con él apoyado sin la supervisión de un adulto, ya que el niño podría ahogarse.

Se recomienda no dejar objetos que puedan provocar un accidente. Los niños pequeños quieren agarrar todo y metérselo a la boca, así que hay que vigilar que ningún objeto lo ponga en riesgo. Si se deja en el suelo o en el patio, hay que darle objetos seguros con los que pueda jugar y evitar que esté solo. Si hay animales en casa, se debe procurar que se familiarice con ellos. Hay que mostrarle cómo son y cómo se tratan. Sin embargo, nunca debe permanecer a solas con ellos.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Te recomendamos que busques apoyo de algún médico de la comunidad o del personal del centro de salud para que asista a una sesión y les dé orientaciones respecto a qué hacer si ocurre algún accidente.



De 6 a 12 meses



Abriendo horizontes

Durante estos meses, el niño empieza a gatear, es capaz de moverse por toda la casa sujetándose de los muebles. Es el momento en que descubre lo que hay a su alrededor y toma o se mete a la boca lo que está a su alcance; quiere tocar y probar todo. Para prevenir accidentes, se recomienda vigilarlo constantemente.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

Los manteles que cuelgan son peligrosos, pues al aprender a caminar, los bebés se detienen de todo lo que encuentran a su paso, y pueden jalar el mantel y tirarse encima lo que esté sobre la mesa.



Será necesario retirar los objetos que puedan caer sobre el bebé o que él pueda jalar. Retirar los aparatos eléctricos, objetos de vidrio y cables de las áreas donde se baña y cambia de pañal, pues podría jalarlos y golpearse con ellos.

Quitar de su alcance objetos de vidrio, pues puede tirarlos y cortarse. Las niñas y los niños aprenden a trepar antes que a caminar; no debes dejarlos solos cerca de escaleras o muebles altos, ya que pueden caerse y lastimarse.

No se debe permitir que jueguen en lugares donde existan tomas eléctricas; si es inevitable, hay que vigilar que no metan los dedos en los enchufes y que no jueguen con los cables eléctricos. Si es posible, se deben poner protectores o taparse con cinta adhesiva. Si el bebé recibiera una descarga eléctrica, podría quemarse o electrocutarse.



Cuidados en la alimentación y la salud en la comunidad

Cuidar que el bebé no coma alimentos sólidos o que los hermanos mayores no se los den, pues podría ahogarse con ellos. Las uvas enteras, cacahuates, caramelos y trozos de zanahoria cruda pueden causar asfixia. Carga verticalmente o sienta a tu bebé cuando lo alimentes.

Nunca hay que dejar solo al bebé en una tina con agua o que juegue cerca de un recipiente con agua. Aun cuando este no sea muy profundo, podría ahogarse; bastan unos centímetros de agua para que caiga de frente y no se pueda levantar.



Las bolsas de plástico son peligrosas para las niñas y los niños, ya que si se las ponen en la cabeza o se las meten a la boca pueden asfixiarse. Asimismo,

hay que revisar frecuentemente la nariz y los oídos del bebé para asegurarse de que no se haya metido ningún objeto que pueda causarle asfixia o algún otro daño.

Los artículos como cerillos, cuchillos, rastrillos, medicinas o veneno deben colocarse fuera del alcance del bebé o de otros niños ya que podrían llevárselos a la boca y envenenarse o cortarse.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Pide a madres y padres de familia que ubiquen, dentro de la casa y en los lugares donde normalmente se encuentra el bebé, los posibles factores de riesgo. Coméntenlos en la sesión y busquen soluciones para evitar accidentes.

De 12 meses en adelante



Abriendo horizontes

Después de los 12 meses, los bebés aprenden a caminar, se vuelven más independientes y tienen más movilidad, por eso necesitan la constante vigilancia de una persona adulta para evitar accidentes. Frecuentemente, antes de que las madres, padres o cuidadores se den cuenta, el bebé puede estar bajando de la cama o alcanzando una taza de café caliente, lo cual implica el peligro de caer o echarse encima algo caliente, pesado o filoso.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

Hay que asegurarse de que el piso esté seco y de que no haya objetos tirados con los que la niña o niño pueda tropezar y lastimarse.

No se debe permitir que el bebé se suba a los muebles o permanezca de pie en ellos, y no debe quedarse sin supervisión de un adulto, pues podría caer y lastimarse.



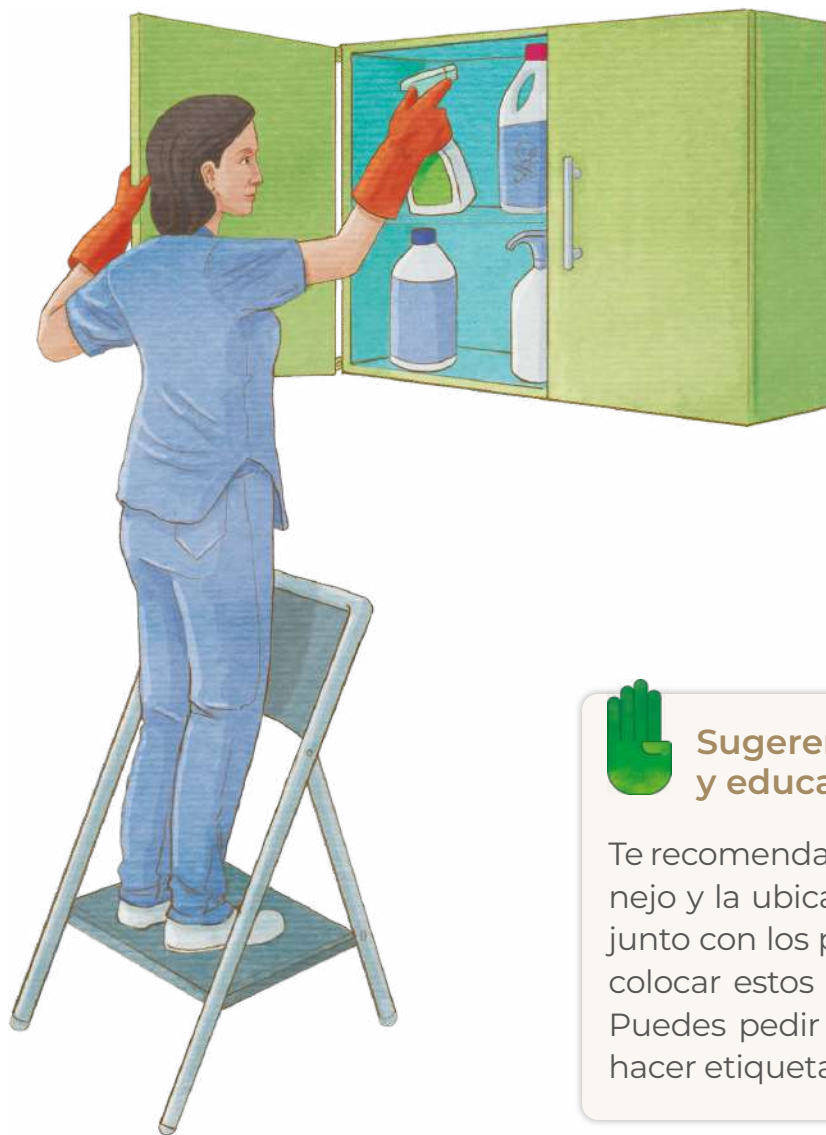
En algunas comunidades indígenas de México, cuando las niñas y los niños sufren algún golpe o caída menor, les ponen árnica, sábila, miel, chocolate o alcohol en la zona afectada, para evitar un moretón o hinchazón.

Si la familia vive a pie de carretera o cerca de una calle muy transitada, debe mantener cerrada la puerta o poner algún obstáculo para que la niña o niño no salga corriendo a la calle (lo hacen de imprevisto y rápidamente), y así evitar algún accidente o que se salga.



Las intoxicaciones infantiles son frecuentes a esta edad, por lo que se recomienda conservar fuera del alcance de niñas o niños medicamentos, productos

de limpieza, insecticidas, fertilizantes o pesticidas, entre otros; asimismo, no se deben utilizar envases de refresco o de bebidas para guardarlos; si se hace, hay que etiquetarlos y mantenerlos alejados de niñas y niños.



La cocina es un lugar peligroso para los niños pequeños. Los líquidos, la grasa, el comal y los alimentos calientes pueden caerles encima o salpicarlos; esto podría causarles graves quemaduras, por lo que hay que mantenerlos alejados de la cocina mientras se preparan los alimentos.

Si se tienen armas de fuego en casa, hay que mantenerlas descargadas y fuera del alcance de niñas y niños, así como evitar su manipulación delante de ellos. Lo mismo debe hacerse con los machetes, azadones u otras herramientas para el cultivo de la tierra, ya que podrían causarles algún daño o incluso la muerte.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Te recomendamos iniciar una campaña de información sobre el manejo y la ubicación de productos tóxicos dentro del hogar. Elabora, junto con los padres de familia, un cajón o repisa en donde puedan colocar estos productos fuera del alcance de las niñas y los niños. Puedes pedir que busquen recipientes que no sean de refresco y hacer etiquetas para identificarlos.

Prevenir accidentes en la comunidad



Abriendo horizontes

La comunidad es un espacio en donde crecen los hijos, por lo que les ofrece un sinfín de posibilidades para su desarrollo, pues es el lugar donde empiezan a socializar y a conocer el mundo que los rodea. Por esta razón, la comunidad debe ser segura y confiable. A continuación, te recomendamos algunas acciones para prevenir accidentes entre niñas y niños.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

Hay que evitar que la niña o niño vaya solo a la calle, sobre todo cuando es muy pequeño, pues puede accidentarse o perderse. De igual manera, hay que evitar que corra o juegue en la carretera o caminos vecinales, pues los coches y camiones podrían atropellarlo.

Nunca hay que dejar de vigilar al niño cuando esté cerca del agua; esto incluye baños, baldes, fuentes, albercas, piletas, pozos. Evitar que juegue cerca de un pozo, ríos, estanques, lagos o el mar, pues puede caer y ahogarse.



Los animales pueden reaccionar agresivamente cuando no conocen a las personas, por lo que hay que evitar que las niñas y niños se acerquen a estos sin supervisión de una persona adulta.

Por otro lado, hay que procurar que el lugar donde juegan las niñas y niños fuera de casa esté limpio y escombrado, para evitar que haya animales ponzoñosos (alacranes, abejas, serpientes, avispa, entre otros) que los puedan picar.

En las comunidades indígenas de México, se conocen muchas maneras de aminorar las molestias provocadas por el piquete o mordedura de algún animal ponzoñoso. Por ejemplo, en la huasteca potosina y en Papantla, cuando una persona es picada por un alacrán, frotan la herida con ajo masticado con orégano o tabaco; en Morelos, sugieren comer



las colas de alacrán para aminorar los efectos del veneno, tomar café cargado o jugo de limón con clara de huevo o refresco, o bien, colocar un torniquete entre la lesión y el corazón.



Los juegos pirotécnicos como cohetes, cohetones o palomas son muy peligrosos porque provocan quemaduras; se debe mantener a las niñas y niños alejados de estos y no dejar que jueguen con ellos.

Apuntes para atender los primeros años de vida



Se debe enseñar a los pequeños a que no levanten piedras grandes o metan palos en madrigueras, pues pueden encontrar animales venenosos como víboras, tarántulas o alacranes que pican o muerden. Igualmente, hay que indicarles que no deben correr si el piso está lodoso, pues es fácil resbalar y caer.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Organiza, junto con las madres y padres de familia, comités de vigilancia infantil para que cuando los niños estén jugando fuera de sus casas, todos los vecinos estén al pendiente de ellos.

Abuso sexual a menores



Abriendo horizontes

El abuso sexual a menores es un problema difícil de manejar y muchas veces se mantiene en secreto. Puede ocurrir en cualquier familia y nivel social, con consecuencias físicas y emocionales que pueden durar toda la vida. Por eso, hay que enseñar a las niñas y niños a estar alerta y a cuidar su cuerpo. A continuación, te damos algunas recomendaciones para identificar situaciones de riesgo.



Diálogo entre saberes y recomendaciones

Se debe enseñar a los niños y niñas los nombres de las partes de su cuerpo para que identifiquen cuáles son y conozcan las zonas que no pueden permitir que alguien toque.

Insiste en que no deben ser tocados por ninguna persona, a menos que las madres o padres estén presentes, como en alguna consulta médica.

Hay que escuchar y observar a las niñas y niños; si muestran algún comportamiento extraño, hay



que preguntarles qué pasa. Se debe generar un ambiente de confianza respecto a su intimidad, para que puedan contar lo que sucede. Igualmente, debe enseñárseles a no hablar con extraños y no dejarlos solos con personas desconocidas o que no sean de confianza.



Se debe enseñar a las niñas y niños a decir “No” a las cosas que les disgustan, escuchando y respetando sus “no”. Así se sentirán seguros de rechazar lo que no quieran de personas extrañas. Hay que platicar con ellos y guiarlos para que sepan decir “No” y se alejen de quienes quieran tocarlos de una manera que los haga sentir incómodos, sin importar que se trate de un conocido o de algún familiar.

Apuntes para atender los primeros años de vida



Una niña o niño que ha sufrido abuso puede mostrar tristeza o timidez, volverse callado, apartarse de los demás, tener miedo o ser muy violento. Hay que estar pendiente de los cambios de ánimo o actitud que puedan tener.

Es esencial escuchar a las niñas y niños, manteniendo la calma para no asustarlos y no dudar de ellos. No deben ser regañados, pues no saben lo que ha ocurrido. Ellos buscan la protección y el cariño de sus madres, padres y familiares. Cualquier indicio de abuso sexual se debe investigar y denunciar.



Sugerencia para la educadora y educador comunitario

Busca información en el centro de salud o con alguna autoridad sobre el tema del abuso sexual. Si es posible, invita a un especialista para que les dé a las madres y padres de familia información al respecto.

Referencias

Bertely Busquets, María (2017). *Análisis y propuestas para el fortalecimiento del Programa de Educación Inicial del Conafe*. México, Conafe.

OMS (2013). *Estrategia de la oms sobre medicina tradicional 2014-2023*. Hong Kong, Organización Mundial de la Salud.

____ (2002). *Pautas generales para las metodologías de investigación y evaluación de la medicina tradicional*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.

OPS (2019). *Estrategia y plan de acción sobre etnicidad y salud 2019-2025*. Washington, D.C., Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud.

____ (2008). *Una visión de salud intercultural para los pueblos indígenas de las Américas*. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud.



Esta obra se terminó de imprimir en septiembre de 2022,
con un tiraje de 29340 ejemplares, en los talleres de
Impresora y Encuadernadora Progreso, S.A. de C.V. (IEPSA),
calz. San Lorenzo 244, col. Paraje San Juan,
alc. Iztapalapa, C.P. 09830, Ciudad de México.



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CONAFE
Consejo Nacional de Fomento Educativo

DISTRIBUCIÓN GRATUITA / PROHIBIDA SU VENTA

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

