



INSTITUTO TECNOLÓGICO  
SUPERIOR JAPÓN

---

*GUÍA*  
*METODOLÓGICA*  
*DE*  
PUERICULTURA II

---

COMPILADO POR:

MAGÍSTER GRETA RODRÍGUEZ

PARVULARIA

AMOR AL CONOCIMIENTO

---



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA**

Nombre de la Asignatura:  <b>PUERICULTURA II</b>	Componentes del Aprendizaje	Docencia Trabajo autónomo Práctica
--	-----------------------------------	---



Resultado del Aprendizaje:

### COMPETENCIAS Y OBJETIVOS

- Describir, justificar y realizar indicaciones básicas de puericultura a la madre sobre el cuidado de un recién nacido sano y enfermo (higiene, alimentación, cuidados del cordón, prevención de accidentes).
- Conocer y comprender la importancia y estimular la lactancia materna.
- Conocer y aplicar una dieta apropiada de acuerdo a la edad de los niños y las niñas.
- Describir la composición de los principales alimentos y requerimientos de Calorías según la edad.
- Detectar la normalidad de la anatomía y fisiología del cuerpo del niño
- Identificar situaciones que requieran cuidados especiales.
- Nutrición para la madre lactante
- Describir, justificar y realizar indicaciones básicas de puericultura a la madre de un recién nacido normal (higiene, alimentación, cuidados del cordón, prevención de accidentes).
- Promover el apego seguro.
- Detectar en los niños y niñas:
  1. Patologías bucales más frecuentes: caries, traumatismo y mal oclusión.
  2. Maltrato y abuso sexual
  3. Desnutrición
  4. Sobrepeso
  5. Infecciones urinarias
  6. Parasitosis
  7. Alergias.
- Conocer las distintas áreas por las que se evalúa el desarrollo de un niño: motora, coordinación, social, lenguaje, control esfinteriano, sueño y rendimiento escolar.
- Conocer las características generales de crecimiento y desarrollo en las diferentes etapas desde los 0 a los 6 años.
- Desarrollar el conocimiento de la puericultura desde la etapa pre concepcional hasta la etapa escolar. Reconocer las características físicas y psicológicas del niño sano.
- Describir las generalidades de alimentación y nutrición en las diferentes etapas y conocer las necesidades nutricionales para cada una.
- Valorar la importancia de la salud oral en los niños.
- Interpretar la importancia de las inmunizaciones y conocer el esquema según la edad.
- Describir la importancia del desarrollo de hábitos en los niños.
- Dar a conocer la importancia de la prevención de accidentes en el aula y el manejo de primeros auxilios en las emergencias más frecuentes.
- Promover la detección temprana de signos de maltrato en los niños.
- Conocer los derechos de los niños.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
 GUÍA DE APRENDIZAJE

Docente de Implementación:				
Mgs. Greta Rodríguez Guevara			Duración: 30 horas	
Unidades	Competencia	Resultados de Aprendizaje	Actividades	Tiempo de Ejecución
<b>UNIDAD 1</b>  La puericultura y la nutrición.	Competencias transversales genéricas. Capacidad de análisis y síntesis de los conceptos definiciones de la puericultura, explicando la importancia de la alimentación, la salud, los cuidados y la crianza que debe darse a los niños durante los primeros años de vida para que tengan un desarrollo sano. Resolución de problemas. Toma de decisiones. Trabajo en equipo. Reconocimiento a la diversidad y la multiculturalidad. Creatividad. Aprendizaje autónomo	<b>COGNITIVO</b> Indicar la importancia de la puericultura y las bases biológicas. Enumerar las características de la puericultura.  <b>PROCEDIMENTAL</b> Exponer la importancia de la puericultura en los cuidados y crianza del niño, describir las características de la puericultura para una buena alimentación, la salud física y emocional del niño.  <b>ACTITUDINAL</b> Aplicar los conceptos y teorías en el campo laboral o práctico	Aplicación del método socrático y de inteligencias múltiples de Robert Gadner, utilizando la caja de herramientas.	Primera semana 5 horas
<b>UNIDAD 2</b>  Ramas de la puericultura, Programa de controles de la puericultura	Posee conocimientos de la importancia de la clasificación de la puericultura. Comprende el conocimiento y la práctica de todas aquellas normas y procedimientos dirigidos a proteger la salud. Promueve un crecimiento y desarrollo acorde con las capacidades y potencialidades genéticas del niño. Conoce y desarrolla la parte cognitiva, social y de la personalidad desde el nacimiento hasta los primeros años de la escolarización obligatoria.	<b>COGNITIVO</b> Indicar las partes en las que se clasifica la puericultura y sus características. Señalar los controles básicos desde los 0 – 6 años de edad.  <b>PROCEDIMENTAL</b> Exponer mediante un foro la clasificación y sus características de la puericultura para un buen desempeño profesional. Investigar los controles que se debe realizar el infante durante sus primeros años de vida.  <b>ACTITUDINAL</b> Aplicar varios test para detectar la normalidad de la anatomía y fisiología del cuerpo del niño.	Exposiciones orales. Dramatización de las actividades de adaptación. Planificación de la primera semana de adaptación.	Segunda semana 5 horas



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
 GUÍA DE APRENDIZAJE

<p style="text-align: center;"><b>UNIDAD 3</b></p> <p>Nutrición del niño y la madre, Manipulación de alimentos Almacenamiento</p>	<p>Identifica los diversos requerimientos nutricionales para el niño y la madre.</p>	<p><b>COGNITIVO</b>          Indicar la importancia de la leche materna para la buena alimentación del recién nacido. Conocer la variedad de vegetales, proteínas, carbohidratos, frutas para una buena alimentación y su manipulación.  <b>PROCEDIMENTAL</b>          Exponer la importancia de la leche materna y sus beneficios para el nacido. Indicar la gran variedad de vegetales, proteínas, carbohidratos, frutas que tiene nuestro país; para una buena alimentación y saber manipularlos.  <b>ACTITUDINAL</b>          Elaborar una guía de nutrición básica dependiendo de las edades asignadas para desarrollar este trabajo.</p>	<p>Aplicación de inteligencias múltiples de Robert Gardner, utilizando la caja de herramientas.</p>	<p style="text-align: center;">Tercera semana 5 horas</p>
<p style="text-align: center;"><b>UNIDAD 4</b></p> <p>Enfermedades por alimentos contaminados.</p>	<p>Tiene conocimiento de lo que es la higiene alimentaria.          Explica las reglas y normas de higiene alimentaria.          Indicar las enfermedades que causan los microorganismos.</p>	<p><b>COGNITIVO</b>          Leer sobre:          1. Definición: ¿Qué es la higiene alimentaria?          2. Buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos          3. ¿Cuál es el microorganismo que más fácilmente puede transmitirse por culpa del manipulador?  <b>PROCEDIMENTAL</b>          Pormenorizar con material concreto las normas de higiene al manipular alimentos. Investigar que enfermedades se pueden desencadenar por los microorganismos.  <b>ACTITUDINAL</b>          Inferir del Staphylococcus aureus como microorganismos patógenos son de muy difícil erradicación.</p>	<p>Aplicación de inteligencias múltiples de Robert Gardner, utilizando la caja de herramientas</p> <p>Evaluación final.          Investigación de campo en la comunidad Tsáchilas.</p>	<p style="text-align: center;">Cuarta semana 5 horas</p>



## 2. CONOCIMIENTOS PREVIOS Y RELACIONADOS

### Embarazo saludable

Estar embarazada es una etapa especial en la vida de toda mujer. Por esto la importancia de tener un embarazo saludable a través del cuidado y conocimiento de los riesgos en el mismo. Si estás embarazada es recomendable que visites un médico lo antes posible para iniciar tu cuidado prenatal.

### ¿Qué es el Cuidado Prenatal?

Es la asistencia médica que debe tener en cuenta toda mujer embarazada para asegurar un buen desarrollo del niño y preservar su buena salud.

Mediante el cuidado prenatal, podemos vigilar la evolución del embarazo y preparar a la madre para el parto y la crianza de su hijo.

### DIVISIÓN DE LA PUERICULTURA.

La puericultura se divide en pre concepcional, intrauterina y postnatal, sub - dividiéndose esta última en de primera, segunda y tercera infancia. La puericultura pre concepcional tiene por objeto la obtención de una descendencia fuerte y sana mediante el cuidado y la selección de los generadores, antes de la concepción; comprende también, la eugenesia (eu-bien y genosengendar).

## 3. UNIDADES TEÓRICAS

- Desarrollo de las Unidades de Aprendizaje (contenidos)

### A. Base Teórica: TEMA 1.- LA PUERICULTURA II





## **UNIDAD 1: LA PUERICULTURA Y LA NUTRICIÓN**

El niño es un ser humano único en proceso de crecimiento y desarrollo, quien avanza en etapas o períodos los que una vez superados le facilitan una mejor adaptación al mundo que los rodea. Desde el momento de la concepción, adquieren bases genéticas que son determinantes en su vida y que van a estar influenciadas por el medio ambiente: entorno familiar, la escuela, la sociedad, la alimentación, el estado de salud y el estado nutricional entre otros, influyen de manera permanente el proceso evolutivo, crecimiento y desarrollo.

El proceso de crecimiento y desarrollo en el ser humano implica aumento de tamaño de estructuras a expensas de crecimiento celular, dependiendo de factores intrínsecos y extrínsecos, de carácter biológico, psicológico y social, y el desarrollo implica diferenciación de células y tejidos adquiriendo complejidad creciente, y que también está influenciado por los factores antes mencionados

La influencia de los adultos es determinante dentro de los factores ambientales, inicialmente los padres y familiares y posteriormente los educadores, y en la medida que los adultos comprendan las etapas del proceso evolutivo podrán estimular de manera adecuada cada nivel de desarrollo. Siendo la puericultura la disciplina que se preocupa por el cuidado y salud de los niños, y teniendo como último fin que crezcan sanos, felices, creativos, autónomos y solidarios, se estudiarán los factores inherentes a ese campo que influyen el crecimiento y desarrollo integral del niño.

### **MARCO CONCEPTUAL**

Se analizarán y estudiarán los conceptos de crecimiento y desarrollo físico en las distintas etapas desde el período neonatal, hasta los 6 años de edad, además de manejar los aspectos de la puericultura en las distintas etapas y aspectos que influyen la salud del niño, tomando en consideración el papel importante de los docentes como influencia en el proceso de desarrollo del niño sano.



## Lactancia materna

### Clave en los primeros meses de vida del bebé



La leche materna es el alimento más completo para cubrir las necesidades del bebé. La razón es sencilla: el recién nacido tiene el aparato digestivo y el metabolismo adaptados a la leche humana. Además, no tiene horarios; la lactancia se produce a demanda, es decir, cuando el bebé lo pida. Por eso es tan importante que la madre no se separe del bebé en ningún momento durante el periodo de lactancia.

La succión del pezón por el bebé estimula la acción de dos hormonas: la oxitocina, que origina la galactopoyesis, es decir, la secreción de la leche, y la prolactina, que contrae los músculos del pezón para facilitar su salida. La estimulación de las dos hormonas hace que el útero permanezca contraído, lo que evita el sangrado posparto excesivo y mejora la recuperación de la madre.

El hecho de darle el pecho inmediatamente después de nacer evita hiperglucemias (aumento de los niveles de glucosa en sangre) y pérdidas de peso en el bebé. También estimula una mayor síntesis de vitamina K en su intestino -útil por su función antihemorrágica-, debido a los gérmenes que se depositan en el pezón de la madre.



## INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Pese a todas estas ventajas, la madre debe tener especial cuidado con su dieta porque alimentos como las alcachofas, cebollas o verduras flatulentas pueden causar que el bebé rechace la leche debido a que modifican su sabor y olor. Además, la madre elimina sustancias a través de la leche que pueden ser nocivas para el bebé, como la nicotina, el alcohol y fármacos como los anticonceptivos, que anulan la producción de leche.

Es importante tener en cuenta que la llegada de la leche materna al seno varía según el tipo de parto:

- Parto normal: lactancia materna a las 48 horas.
- Parto múltiple: a las 24 horas.
- Parto con cesárea: al tercer y cuarto día.

Para que una madre proporcione a su hijo leche en buenas condiciones, debe haber ganado a lo largo del embarazo de a 11 a 13 kilos; de ellos, cuatro se almacenan como grasa para conseguir una adecuada lactancia.

### **El lactante y los nutrientes**

#### **Las vitaminas y los minerales que necesita el bebé.**

El primer año de vida se produce un rápido crecimiento y desarrollo físico del niño. La alimentación desempeña un papel clave para conseguir un estado de salud óptimo y poder prevenir enfermedades en la edad adulta.

Los lactantes pierden peso en los primeros días de vida, aproximadamente un 10%, pero se trata de pérdidas fisiológicas que se recuperan en pocos días. El bebé consigue duplicar el peso entre el cuarto y el sexto mes, y triplicarlo al año. El estirón del niño durante los primeros doce meses de vida también es considerable: su altura aumenta unos 25 centímetros.

Este gran desarrollo físico acarrea grandes necesidades de nutrientes, que deberían ser aportados por la leche materna durante los seis primeros meses de vida. Las fórmulas infantiles y, por último, los alimentos de la dieta serán los escalones superiores en la alimentación del bebé que llega al año de vida.



### ¿Y qué son los nutrientes?

Se trata de sustancias esenciales para el mantenimiento de la vida y el crecimiento del niño. Le ayudan a cumplir sus funciones físicas y psíquicas en la actividad diaria. Son fundamentales para:

- Facilitar su crecimiento (peso y longitud) dentro de los límites normales para su edad.
- Evitar carencias o excesos de energía y nutrientes.
- Prevenir o corregir problemas específicos del estado nutricional (falta de crecimiento, pérdidas de peso, déficit de vitaminas).

### Lo que necesita el lactante

Los alimentos aportan los dos tipos de nutrientes que existen:

Los macronutrientes son las sustancias orgánicas que se necesitan en mayor cantidad: hablamos de los carbohidratos (aportan 4 kcal/gramo), proteínas (aportan 4 kcal/gramo) y lípidos (aportan 9 kcal/ gramo).

Los carbohidratos son la fuente más importante de calorías y de fibra, necesaria para un correcto tránsito intestinal. Deben aportar entre 8-12 gr/100 kcal, lo que supone entre el 32 % y el 48 % del total de calorías de la dieta. Las primeras fuentes de carbohidratos son los cereales, el pan y sus derivados.

Las proteínas son sustancias implicadas en la formación de estructuras corporales, membranas celulares y de vehículo de aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo no puede sintetizar; deben aportar 2'2 gr/kg de peso/día, lo que supone un 5 % del total de calorías de la dieta. Podemos encontrarlas en la carne, el pescado blanco y el huevo.



## INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

El resto de calorías de la dieta, aproximadamente un 45% del total, son aportadas por las grasas, sustancias muy energéticas que suministran ácidos grasos esenciales (omega 3 y omega 6) y son vehículo de vitaminas liposolubles o solubles en grasa (vitaminas A, D, E y K). Deben aportar de 4 a 6 gr/kg/día; el aceite de oliva y la leche y derivados como mantequilla o quesos son nuestras principales fuentes de grasas.

Y los micronutrientes, las vitaminas y minerales, son sustancias inorgánicas que se necesitan en menor cantidad, pero cuya importancia es clave en el desarrollo infantil.

Los minerales son muy necesarios porque desempeñan en el organismo funciones estructurales (forman huesos y dientes) y reguladoras del metabolismo (mantienen los equilibrios y controlan la composición de los líquidos corporales).

Las necesidades varían en función del tipo. Se dividen en:

- Macrominerales: Calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, magnesio y azufre. Se necesitan en cantidades mayores.
- Microminerales: Hierro, cobre, flúor, cobalto, zinc, cromo, manganeso, yodo, molibdeno y selenio. Se necesitan en cantidades menores.

Las vitaminas son sustancias inorgánicas sin valor energético, que se aportan con la alimentación en pequeñas cantidades y son esenciales para las reacciones químicas del organismo. Si no se ingieren con los alimentos, pueden ser causa de déficit nutricionales y, por ello, de posibles enfermedades. De ahí la importancia de dárselas al bebé desde el primer día. Son de estructura diversa y se clasifican según sea su solubilidad:

- Hidrosolubles: solubles en agua, y por tanto, transportadas con los alimentos ricos en agua como las frutas.
- Liposolubles: solubles en grasa, y por tanto, presentes en los alimentos grasos como el aceite de oliva.



## **Nutrición, hidratación y desarrollo cerebral infantil**

Los padres deben cuidar al máximo la alimentación de sus hijos

Cada día se le está dando más importancia a los programas de nutrición en las etapas tempranas de la vida para mejorar el desarrollo corporal e intelectual. Por ello, los padres deben tener exquisito cuidado en vigilar tanto la nutrición como la hidratación de sus hijos desde el nacimiento.

El motivo de esta vigilancia se debe a que gran cantidad de estudios científicos alertan de que los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 7 años) pueden ser duraderos e impedir un buen desarrollo conductual y cognitivo a lo largo de la vida escolar e incluso posteriormente.

Si el niño está bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en sus funciones cognitivas, emocionales y psicosociales, sobre todo en la atención, memoria, capacidad para aprender y en el rendimiento escolar

Existen evidencias científicas que sugieren que cuanto más temprano empiece el niño a beneficiarse de programas de nutrición, mejor será su desarrollo cognitivo y conductual, su desarrollo físico y motor e incluso, algunos investigadores justifican una mejora en las habilidades y relaciones sociales. Algunos expertos van más allá y consideran que puede afectar directamente a la inteligencia.

Respecto a la desnutrición en la primera infancia los déficit de determinados nutrientes específicos podrían ser cruciales en el desarrollo futuro como por ejemplo la deficiencia de hierro estaría asociada con cambios en el comportamiento y retrasos en el desarrollo psicomotor, mientras que la insuficiencia de yodo estaría asociada con la reducción de la cognición y rendimiento escolar.

Cómo influye la alimentación en el rendimiento escolar



## INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Los beneficios de una buena alimentación se traducen en un gran desarrollo y rendimiento del cerebro, el cual tendría muchas dificultades para realizar sus funciones si desde un principio no recibe los nutrientes necesarios que aporta una dieta equilibrada. No cabe la menor duda que los estudios recientes sobre



nutrición y cognición, demuestran que la capacidad de aprendizaje, lenguaje, atención, memoria, funciones ejecutivas, rendimiento cognitivo y hasta los estados de ánimo están ligados al consumo de ciertas sustancias contenidas en alimentos específicos.

La nutrición en el período prenatal y en los primeros siete años de la vida de una persona es clave para el desarrollo de todo el organismo.

En la infancia la nutrición tiene una gran relevancia entre otras razones porque es una etapa de desarrollo de las membranas y de la mielina de nuestras neuronas por lo que alimentos ricos en proteínas (carnes magras, pescados, mariscos, legumbres, lácteos con poca grasa) serán de gran relevancia en esta etapa de la vida.

Un aspecto relevante en la nutrición de los niños es que tengan siempre un nivel de glucosa estable durante el día y sobre todo en las etapas escolares donde el esfuerzo del cerebro es más importante, dado que niveles de glucosa bajos afectan directamente al aprendizaje y al rendimiento cognitivo. La importancia de vigilar la glucosa viene determinada porque el cerebro no tiene capacidad de reserva de hidratos de carbono, de modo que dicha sustancia debe ser suministrada vía sanguínea constantemente si queremos un buen rendimiento cerebral.

Existen muchos alimentos que pueden mantener la glucemia estable en nuestro cerebro y por lo tanto unas condiciones óptimas para el aprendizaje, tales como azúcares, miel, panes integrales, legumbres, cereales, frutas, verduras o leche mediante la lactosa.



## TEMA 2.- Ramas de la puericultura, Programa de controles de la puericultura

### Puericultura Postnatal

#### Evaluar el bienestar del niño:

- Alimentación
- El Baño
- El juego
- El sueño
- Vinculo afectivo
- La disciplina
- Las inmunizaciones
- Prevención de accidentes
- La higiene
- Desarrollo humano integral



#### Conceptos de Puericultura

El término Puericultura procede del lat. Puer, pueros, pueri, que significa niño y cultura, que significa cultivo o cuidado y comprende el conocimiento y la práctica de todas aquellas normas y procedimientos dirigidos a proteger la salud y promover un crecimiento y desarrollo acorde con las capacidades y potencialidades genéticas del niño.

#### Objetivos de la consulta de la Puericultura

1. Promover un crecimiento y desarrollo óptimo en la población entre 0 a 19 años.
2. Identificar, diagnosticar y manejar precozmente los problemas de salud que puedan surgir.
3. Prevenir o disminuir problemas futuros.



4. Orientar a los padres en el cuidado y atención de sus hijos y a éstos en su autocuidado.

### **Clasificación de la Puericultura**

La Consulta de Puericultura se clasifica desde un punto de vista didáctico y para su mejor comprensión en dos etapas:

1.- La puericultura prenatal

2.- La puericultura postnatal

#### **Puericultura prenatal:**

Es la consulta que se realiza durante el embarazo, entre las 26 y 28 semanas de edad gestacional, para preparar a la futura madre sobre aspectos referentes al cuidado del niño próximo a nacer, en ella se analizan aspectos tales como: el valor de la Lactancia Materna hasta los 6 meses y complementada hasta los dos años, la importancia de la consulta de puericultura para el futuro desarrollo de su niño, la diarrea transicional del recién nacido o la importancia de que su hijo duerma en posición de decúbito supino, entre otros aspectos. Desde la etapa prenatal el médico de la familia deberá conocer la fecha probable de nacimiento del niño, por lo que estará pendiente e informado de su ocurrencia. En la mayoría de los casos el médico participará en el parto.

#### **Puericultura post-natal: Se clasifica según la edad el niño en:**

- Puericultura del recién nacido (0 a 28 días)
- Puericultura del lactante (1 a 11 meses)
- Puericultura a transicionales (1 año)
- Puericultura a niños preescolares (2 - 4 años)
- Puericultura a niños escolares (5-9 años)
- Puericultura del adolescente (10 – 19 años)



## **Niño Sano**

Control de todo recién nacido en las primeras 48 horas de nacido, en la maternidad o el hogar. Seguimiento los primeros 7 días del alta. Todo niño debe ser captado por el estomatólogo antes de los tres meses y recibir seguimiento anual de esta especialidad.

Debe ser evaluado en consulta de Genética en igual período de vida y reflejar resultados de la misma en historia clínica pediátrica.

### **Casos de riesgo:**

Es necesario recordar que en todas las edades, y sobre todo en el menor de un año, los casos de riesgo tienen un seguimiento diferenciado.

El médico de la familia debe conocer las categorías de riesgo de los niños bajo su atención, de modo que pueda planificar acciones de salud y con ello influir, de forma decisiva, en la reducción de la morbilidad y mortalidad. Entre las diferentes situaciones de riesgo se pueden mencionar:

- a) Bajo Peso al Nacer:
- b) Edad gestacional menor de 37 semanas
- c) Embarazo múltiple
- d) Recién nacido
- e) Desnutrido
- f) Enfermedad congénita grave
- g) No lactancia materna en el menor de 3 meses.
- h) Hijo de madre adolescente.
- i) Riesgo social

### **Examen físico**

Elementos generales a tener en cuenta en el Examen Físico:

- Lavado previo de las manos.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

- Examen físico general: Observar el estado general del niño, su vitalidad, llanto, color de la piel y estado de las mucosas.
- Descripción de las fontanelas.
- Aparato Respiratorio: Expansibilidad torácica, percusión, murmullo vesicular, frecuencia respiratoria al minuto. (Ver Anexo 1)
- Aparato Cardiovascular: Latido de la punta: si es visible o palpable.

Características de los latidos cardíacos, soplos, frecuencia cardíaca al minuto (ver anexo 2), pulsos periféricos, llene capilar y Tensión Arterial (TA), esta última se tomará a partir de los 3 años y para su obtención es importante el tamaño óptimo del manguito que debe cubrir  $\frac{2}{3}$  de la distancia entre la fosa antecubital y el acromion. La interpretación de los valores de TA se realizará del modo siguiente:

a) Se tomará la talla del niño y se buscará en la tabla de valores de tensión arterial incluida en el Anexo 3, la columna a la que el valor de su estatura resulte más cercano según su sexo y edad, obteniéndose así los valores de los percentiles 50, 90, 95 y 99 de las tensiones arteriales sistólicas y diastólicas.

b) Si en 3 o más ocasiones el niño presenta valores entre los percentiles 90 a 95 se considerará prehipertenso, si las cifras obtenidas son iguales o superiores al percentil 95 se clasificará como hipertenso, asumiéndose las conductas correspondientes.

- Abdomen: Características de la región umbilical (caída del cordón umbilical, hernia, granuloma), RHA, si existe hepatoesplenomegalia, masa abdominal palpable (fecaloma, globo vesical, tumores, entre otros).
- Genitales externos y región anorectal: Deben ser revisados siempre y en presencia de los padres o tutores. Recordar que la no retracción fácil del prepucio en las edades iniciales no debe considerarse como algo anormal, sino que se debe esperar pues, en algún momento, se producirá.
- S.O.M.A.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

- S. Nervioso: Los reflejos, tono muscular y pares craneales deben ser explorados en todas las edades. Algunas particularidades del examen físico en la adolescencia:
  - Aspecto general (la higiene, vestidos)
  - Si hay hirsutismo, buscar signos de virilización.
  - El acné, si es precoz e intenso pensar en hiperandrogenismo.
  - Observar si hay tatuajes, zonas de fibrosis, otros.
  - La actitud durante la exploración (comportamiento, cooperación, rasgos de personalidad).
  - En cuello: examinar tiroides, por la frecuencia de bocio a estas edades
  - En el tórax: precisar si existen signos de osteocondritis (refieren dolor torácico en ocasiones). El examen de mamas debe realizarse a cualquier edad pero en la adolescencia nunca debemos obviarlos pues existe patología mamaria a esas edades.
  - Examen cardiovascular: es frecuente la presencia de Hipertensión Arterial asintomática.
  - El Abdomen: si es doloroso en una adolescente sexualmente activa debe pensarse en enfermedad inflamatoria pélvica. Tener en cuenta la posibilidad de embarazo asociado a trastornos menstruales y la presencia de tumores de ovario, entre otros
  - En los genitales:
    1. Buscar malformaciones que a veces son diagnosticadas tardíamente, así como tumores de testículo y lesiones por ITS o abuso sexual
    2. Región perianal: Observar también lesiones por ITS (condilomas)
  - La Columna vertebral: Cifoescoliosis que frecuentemente aparece estas edades.
  - Pelvis y Extremidades: Precisar disimetrías o asimetrías



## INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- El examen del sistema nervioso deberá hacerse exhaustivamente ya que a estas edades se presentan con mucha frecuencia enfermedades psicosomáticas que tienden a confundirse con enfermedades orgánicas. (Lipotimias o síncope, mareos o vértigos, cefaleas, entre otras).
- El examen bucodental es de extrema importancia en estas edades por lo que representa para la estética y apariencia personal.
- En el examen de ORL se debe tener en cuenta la detección de hipoacusias, ya que acostumbran a oír música ruidosa, alta y excesiva.
- Tener en cuenta los estadios consecutivos del desarrollo sexual.

Recomendaciones por especialidades a tener en cuenta en el examen físico:

### **Oftalmología**

El examen ocular funcional y anatómico debe formar parte del examen periódico de todo niño en la consulta de Puericultura, al igual que el resto del examen general.

Examen físico ocular.- Comprende el examen mediante inspección y palpación de órbitas, anexos y globos oculares.-

- Órbitas.- Observar su simetría, posición de globos buscando proptosis o enoftalmos, palpación del reborde óseo y del tejido blando periocular.
- Anexos.- Examinar cejas y pestañas, posición, simetría, función de elevación y cierre de los párpados buscando ptosis, retracción, etc. Explorar la conjuntiva.
- Globos oculares.-
  - a) Segmento anterior: Se realiza con iluminación oblicua, puede usarse una lupa, incluye: Córnea, humor acuoso, iris, pupila, sus reflejos y cristalino.
  - b) Medios refringentes: Se explora el estado de la transparencia de los medios refringentes del ojo: córnea, humor acuoso, cristalino y humor vítreo, mediante oftalmoscopia directa aproximadamente a 1/2 metro, observando el reflejo del fondo de ojo, de forma monocular y binocular, y comparando la simetría, la posición, uniformidad del brillo, color, tamaño y forma.



Fondo de ojo. Observar polo posterior

**Examen funcional ocular.**

Incluye el examen del paralelismo y movimientos oculares, agudeza visual, visión binocular o estereoscópica y visión de colores.

□ Paralelismo y movimientos oculares: Este examen se realiza en todos los grupos de edades, desde que el lactante es capaz de fijar la mirada en la luz.

a) Examen del reflejo de luz sobre la córnea. (Método de Hirschberg).- Con luz de fijación a 33 cm. se observa el reflejo sobre la córnea,, que debe estar centrado y simétrico en ambos ojos cuando el niño fija la mirada en la luz.

b) Covert Test: Previa fijación de la mirada sobre un haz de luz a distancia de 33 cm. hacer oclusión ocular alterna y observar si existen movimientos del globo para recuperar la fijación al desoccluir. Normalmente no debe existir ningún movimiento, sólo estará presente si hay pérdida del paralelismo ocular.

c) Punto próximo de convergencia (PPC): Fijando la punta de un lápiz o un objeto similar a 33 cm. de distancia, acercarlo lentamente en el plano central y observar si ambos ojos convergen hasta una distancia de 5 a 6 cm. del puente nasal. Al alcanzar el PPC, un ojo abandona la fijación, realizando un movimiento de divergencia lento.

d) Movimientos oculares: Examinar amplitud y paralelismo ocular en las miradas arriba, abajo, laterales y oblicuas superior e inferior. Normalmente los ojos deben mantener la simetría al realizar estos movimientos.

□ Agudeza Visual (AV).- Es uno de los parámetros más importantes para conocer el desarrollo de la visión. Debe realizarse monocular, asegurando que el ojo que no se está explorando permanezca bien ocluido y usar corrección óptica si está indicada. Como norma, primero se explora el ojo derecho y después el izquierdo, si hay resistencia a la oclusión de un ojo explorar primero el otro. A partir de los 3 años se usarán cartillas de pruebas tipo E test o figuras para distancias de 3 ó 6 metros, La cartilla de LEA para uso a 3 metros es muy práctica para los consultorios. En los extremos de cada línea de los tests se



## INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

encuentra la medida de la AV que se anotará en quebrados Ej. 20/20 ó en decimales, que es el método más usado en nuestro país

a) En lactantes y menores de 3 años de edad.- Durante esta etapa el examen físico ocular y la evaluación de las habilidades en la fijación y seguimiento de los objetos dará los elementos necesarios para el diagnóstico en la mayoría de los casos.

b) De 3 a 5 años: Previo entrenamiento con cartilla tipo E test o figuras el niño deberá señalar con las manos la dirección de las patas de la E o identificar las figuras.

c) Para escolares y adolescentes puede emplearse también este test o tomarse la agudeza visual con optotipos de números o letras.

Examen de la visión binocular o estereoscópica.- Se realiza a partir de los 3 años. Se utiliza un test de estereopsis, preferiblemente el Titmus (test de la mosca), que nos informará el estado real de la visión binocular, normal si identifica la mosca, animales y círculos; regular si identifica sólo mosca y animales; y mala si identifica sólo mosca o menos. De carecer de éste se puede tener una ligera orientación del estado de la visión binocular aplicando el test de los 2 lápices: el examinador coloca un lápiz en posición vertical frente al niño a una distancia de alrededor de 30 cm. y le pide que haga coincidir directamente el extremo inferior de otro lápiz que sostendrá el niño también de forma vertical en su mano, sobre el extremo superior del que le mostramos. A los pacientes con buena estereopsis les será fácil realizar este ejercicio, en cambio los que presentan trastornos no podrán realizarlo fácilmente.

Examen de la visión de colores.- Se investigará a partir de los 3 años con test para estudio de visión de colores, madejas, figuras o juguetes de colores básicos que se le pide al niño los agrupe según colores.

### **Otorrinolaringología**

Es reconocido que la pérdida de audición no identificada puede afectar, de manera adversa, la comunicación y el lenguaje del niño así como su desarrollo socioemocional y rendimiento. Es frecuente que pérdidas moderadas a severas



## INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

de la audición en lactantes pequeños no sean detectadas, también es usual que el diagnóstico de pérdidas ligeras y unilaterales no se alcance hasta que el niño llega a la edad escolar. Por esta razón, es importante el pesquisaje auditivo desde edades tempranas de la vida en los controles de puericultura.

En particular, los niños con riesgo en el nacimiento de insulto del Sistema Nervioso Central tienen que ser enviados al mes de edad, al departamento de audiología correspondiente para realizar potenciales evocados auditivos de tallo cerebral. **Pesquisa Clínica Auditiva:** Se les realizará a todos los niños a partir del mes. Se emplearán juguetes sonoros (marugas, juguetes de goma, silbatos, cucharillas y jarritos de metal) que se colocarán y sonarán a unos 20 cm. de distancia, lateralmente y ligeramente posteriores a cada pabellón auricular (lo suficiente para excluir la visión periférica) y se observará si el niño muestra algún tipo de respuesta.

Con 2 exámenes sugestivos de pérdida auditiva se realizará remisión para hacer estudio de Potenciales Evocados Auditivos.

Examen ORL incluye:

- Examen de la fascias: Fascie adenoidea. Proyección del maxilar superior y retrognatia.
- Exploración de fosas nasales: Permeabilidad de las coanas, hipertrofia de cornetes
- Exploración de la cavidad bucal: Características anatómicas del velo del paladar y de la úvula (paladar ojival, paladar corto o largo, abombamiento del paladar, paladar hendido, úvula doble, alargada), tamaño de la lengua. Frenillo sublingual, frenillo sublabial, tumoraciones e hipertrofia de amígdalas
- Otoscopia: Pabellón auricular, apéndices y fístulas auriculares y pre auriculares.
- Examen del cuello: adenopatías (tamaño, consistencia y localización), fístulas y quistes branquiales, quiste conducto tirogloso.
- Presencia de disfonías, estridor laríngeo congénito, disnea inspiratoria, dificultad a la deglución y epistaxis.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

### **Dermatología**

Identificar hallazgos típicos en la piel de un recién nacido saludable:

- Vértex Caseoso:
- Lanugo
- Descamación de la piel
- Ictericia
- Mancha Mongólica
- Fenómenos de inestabilidad vasomotora
- Pubertad en miniatura

### **Ortopedia**

#### **ETAPA DE LA VIDA**

#### **FORMAS FRECUENTES A DESCARTAR**

Recién Nacido

Displasia o luxación de la  
Cadera  
Pie Varo Equino  
Pie Calcáneo Valgo  
Tortícolis  
Metatarso aducto  
Fracturas en el nacimiento.

Niño que camina Pie Plano

Pie Cavo  
Genus Valgo  
Genus Varo  
Genus Recurvatum  
Síndrome de marcha con la punta de los  
pies hacia adentro  
Discrepancia de longitud de miembros

10 años en adelante

Escoliosis Xifosis



### **Estomatología**

Es fundamental el examen de la cavidad bucal, como parte del examen físico, para temprano detectar cualquier alteración y riesgo, así como desarrollar estilos de vida adecuados para la salud. Las principales acciones a ejecutar serán:

- Examen bucal y facial del niño en todas las visitas.
- Interrogatorio a la madre sobre hábitos, costumbres y conocimientos referentes a la salud bucal de su hijo, orientadas específicamente hacia la alimentación, higiene y hábitos no adecuados: tete, biberón, posturales, respiratorios, entre otros.
- Actuar sobre los riesgos asociados a estilos de vida negativos para la salud del niño y de su entorno.
- Prevenir los accidentes y traumas que involucren la región bucal o facial.
- Controlar suministros adecuados de suplementos de flúor acorde a los riesgos a que está expuesto.
- Ejecución de controles de placa dentobacteriana para lograr cepillados dentales correctos y efectivos a partir de los 2 años de edad.
- Tener en cuenta la secuencia de los brotes dentarios, en la dentición temporal o permanente. (Ver Anexo 5)
- Examen y Auto examen como prevención del Cáncer Bucal a partir de los 15 años de edad.
- Indicar la visita al Estomatólogo antes de cumplir los 3 meses de vida y posteriormente una vez al año, insistiendo en la importancia de ello aunque sea sano.

### **Evaluación del crecimiento y el desarrollo.**

Los indicadores recomendados para su evaluación a las diferentes edades son:

- ⌘ Peso para la edad: Menores de un año
- ⌘ Peso para la talla: De 0 a 9 años
- ⌘ Índice de masa corporal (IMC) para la edad: De 10 años en adelante
- ⌘ Talla para la edad: De 0 a 19 años
- ⌘ Circunferencia cefálica para la edad: De 0 a 2 años
- ⌘ Desarrollo sexual para la edad: De 8 años en adelante.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

**Desarrollo Psicomotor**

En el caso de los niños menores de cinco años se ha elaborado la siguiente guía mínima de evaluación del desarrollo psicomotor.

INTERVAL O DE EDAD	TAREAS QUE CUMPLEN EL 90% DE LOS NIÑOS DURANTE EL INTERVALO DE EDAD
1 A 3 MESES	Levanta la cabeza 900 en decúbito prono Sigue objeto con la vista hasta la línea media Sonríe en respuesta Vocaliza sin llorar
4 A 6 MESES	Halado a posición sentada no le cuelga la cabeza Sigue objeto con la vista hasta 1800 Trata de coger objeto fuera de su alcance Se ríe
7 A 9 MESES	Se sienta sin apoyo Se mantiene parado agarrado de algún objeto Juega al trá Dice Ma-ma, Pa-pa de forma no específica
10 A 12 MESES	Se mantiene parado momentáneamente Coge objeto pequeño con pinza inferior Juega a la tortica Camina sostenido por los muebles
>1 A 2 AÑOS	Camina bien Hace garabatos Indica deseos sin llorar Dice 3 palabras además de mamá y papá
2 A 3 AÑOS	Tira pelota al examinador Usa cuchara derramando poco Se quita la ropa Combina 2 palabras
>3 A 4 AÑOS	Salta hacia adelante Mantiene equilibrio en un pie (1 segundo) Sigue instrucciones
>4 A 5 AÑOS	Salta en un pie Copia un cero y una cruz Se pone la ropa Da nombre y apellidos

Adicionalmente a esta evaluación siempre se buscará, a cada edad, la presencia de los signos de alerta que se señalan a continuación; de detectar alguno de ellos será necesaria la remisión del niño al psicólogo o al psiquiatra.

<b>SIGNOS DE ALERTA</b>	
<b>Recién nacido</b>	<b>3 Meses</b>
No reacciona con reflejos cuando aparece un estímulo No mueve la cabeza No emite sonidos guturales	Poco seguimiento ocular, no interés visual, No vocaliza, Sonríe poco, Apático, irritabilidad, Mano cerrada no llevada el medio. Reacción de susto exagerada.
<b>6 meses</b>	<b>9 meses</b>
	Mano poco activa y muy cerrada, Agarre pobre, sin pinza. No golpea cubito. No



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
 GUIA DE APRENDIZAJE

<p>Cortos periodos de atención, apático o muy inquieto. No vocaliza. En supino se mira mucho las manos. No observa objetos en sus manos. No agarre voluntario, manos cerradas. No ayuda a sentarse, no se sostiene sentado ni brevemente.          Se relaciona poco a veces ni con la madre.</p>	<p>mira pequeños objetos No silabeo continuo.</p>
<p><b>1 Año</b></p>	<p><b>1½ Año</b></p>
<p>Observación y manipulación pobre          Deficiencia en comprender y gesticular          No busca objeto Vocabulario menor de tres palabras No se pone de pie Apático e indiferente al medio No responde a su nombre</p>	<p>Contacto ocular pobre o inconstante No señala con el dedo No muestra ni señala para pedir o solicitar atención No hace juego simbólico ni utiliza el juguete de forma adecuada El juguete lo lleva a la boca, lo muerde, lo chupa o lo tira o lo alinea. Lenguaje escaso, no dice frases o no hay lenguaje o repite lo que oye de los adultos. Marcado interés en mirarse las manos o hacer movimientos caprichosos con los dedos. Escasa relación con las personas No contacto afectivo, no besa.</p>
<p><b>2 Años</b></p>	<p><b>3 Años</b></p>
<p>No sube ni baja escalera No dice palabras No busca cuando dicen su nombre</p>	<p>No salta con los dos pies No maneja la cuchara No dice frases cortas No es afectivo No juega solo ni con otros niños</p>
<p><b>4 Años</b></p>	<p><b>5 Años</b></p>
<p>No corre No hace preguntas No repite frases No imita Juega solo, no se relaciona con otros niños</p>	<p>No corre a velocidad No agrupa objetos con propiedades comunes Lenguaje escaso No realiza actividades solo (vestirse, comer, ponerse zapatos) No</p>



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

	hace por dibujar, garabatear, colorear Se mantiene aislado de los otros niños
<b>Edad escolar</b>	
Hiperkinesia en la casa, escuela u otro lugar por más de 6 meses Distractibilidad en la casa, escuela u otro lugar por más de 6 meses Impulsividad en la casa, escuela u otro lugar por más de 6 meses Agresividad en la casa, escuela u otro lugar por más de 6 meses Baja tolerancia a las frustraciones Disminución del rendimiento académico Dificultades para la escritura Dificultades para la lectura Dificultades para las matemáticas Dificultades del control muscular Rechazo del grupo escolar Desmotivación escolar Fuga escolar Depresión Trastorno del sueño (pesadilla, sonambulismo, bruxismo, terror nocturno) Ansiedad Onicofagia Enuresis Encopresis Disfunción familiar	
<b>Adolescencia</b>	
Deserción escolar o negligencia en el cumplimiento de las normas escolares Desvinculación de estudio o trabajo Transgresiones de normas familiares Tránsito de normas sociales Promiscuidad Exhibicionismo erótico sexual Pocas relaciones sociales Conducta agresiva encubierta Inestabilidad anímica Inadecuado manejo de emociones Fluctuaciones de los proyectos de vida Síntomas o ideación suicida Familia Disfuncional	

### **Desarrollo de la comunicación oral**

Los puericultores deben aplicar la siguiente Guía de evaluación de la comunicación oral, con el objetivo de observar si existe alguna alteración en el lenguaje, el habla o la voz, en cuyo caso deberán remitir al niño o adolescente al médico logofoniatra lo más temprano posible.

### **Estimulación temprana**

El puericultor mantendrá disponible los documentos del Programa Educa a tu Hijo para orientar a los familiares del niño acerca de las actividades que deben realizar, en dependencia de la edad de éste para estimular su desarrollo psicomotor y conocer los logros del mismo. Consejos a la familia para la estimulación temprana del desarrollo de sus hijos:



**Recién Nacido:**

Es capaz de percibir y responder a estímulos de la vista, del oído, de la piel, la boca y las manos. La madre y los adultos que le rodean deben suministrarle estímulos por todas esas vías cuando el niño está despierto. ¿Qué hacer? Háblale aunque no entienda, debe cantarle, cargarlo, acariciarlo, ponerle objetos en la palma de la mano, etc. Estos estímulos a su desarrollo harán más gratificante la relación madre-hijo, aumentaran su propia estimación, su confianza y se sentirá satisfecha como una buena madre.

Hasta los 3 meses de edad:

Para estimular el desarrollo de habilidades ¿Qué usted debe hacer? -- Acueste al niño boca-arriba, párese frente a él y háblale o muéstrelle un objeto que suene o que tenga vivos colores, muévase hacia los lados para que la siga con la mirada, lo que favorece la rotación de la cabeza. -- Ponga en sus manos objetos que pueda agarrar, aro, maruga, cajita, etc, que estén limpios y no sean peligrosos. Sonría y háblale estando frente a él y a corta distancia de su rostro. Hablar con voz suave, repitiendo varias veces lo que se dice, acompañar las vocalizaciones con gestos exagerados para llamar su atención. Cantarle y arrullarle siempre con la cara frente a él.

Esto debe hacerlo varias veces al día. La respuesta del bebé no se hace esperar, fija la mirada en la madre y reduce los movimientos de brazos y piernas por un corto espacio de tiempo, hasta que rompe el contacto visual y su mirada se hace vaga o vira la cara hacia un lado, como una forma de descanso. -- Estas actividades constituyen una fuente de placer para ambos y es un precursor del juego que será una magnífica fuente de aprendizaje.

Hasta los 6 meses de edad.

Para estimular las habilidades ¿Qué usted debe hacer? \_ Acostado boca-arriba tómelo de las manos o haga que él agarre los dedos del adulto con sus dos manos y tirar de él hasta sentarlo. Al final del 5to mes podrá permanecer sentado con apoyo, con la cabeza erecta, por un breve período de tiempo. \_ Siéntelo, con o sin sostén, según sea capaz el niño, y coloque objetos a su alcance como por ejemplo cucharas plásticas, marugas, dados de maderas, o plásticos, cajitas, etc, para que practique la coordinación de la vista con la mano.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

Puede cambiar el objeto cuando no le llame la atención.

\_ Coloque la maruga en su mano y agítesela para que suene, luego intente que repita él solo el movimiento.

\_ Juegue al caballito. Siéntelo en sus piernas y le brinca. Cuando usted se detiene el bebé se agita para provocar que el adulto salte de nuevo. Hágale los sonidos al trote y al galope.

\_ Repita los sonidos que él emite espontáneamente. El adulto debe imitarlo a él, para que el niño lo imite en estos sonidos conocidos primero, y más tarde lo hará con los sonidos nuevos. Así aprenderá a hablar y a hacer muchas cosas imitando a las personas que están a su alrededor.

\_ Cargarlo, acariciarlo, mecerlo, sonreírle y reír con él son estímulos muy necesarios para su desarrollo, seguridad y confianza en sí mismo para toda la vida y que se establecen desde los primeros meses de la vida.

Hasta los 9 meses de edad

-- No espere a que el niño llore para atenderlo, demandará atención y buscará que jueguen con él pues es más sociable.

-- Haga juegos de práctica social como el cucú-tras, se esconde y reaparece. Enséñele a decir adiós, el pollito, azótate la mocita, tortitas, aplaudir, etc.

-- Si hace algo que usted desea que repita o que es un logro, estimúlelo sonriéndole, hablándole, besándole. Si por el contrario quiere que desaparezca una conducta indeseable, ignórela o cambie a otro estímulo. El regaño tiene efecto contraproducente y aumenta la frecuencia de lo que se desea evitar.

-- Cada vez que se dirija a él dígame su nombre, y no de forma impersonal, por ejemplo ¿qué quiere el niño?

-- Póngalo frente al espejo y repítale su nombre.

-- Facilite que otros niños de su edad jueguen cerca de él, imitará y sentirá agrado de estar unidos. Pueden haber discordias, debe reducirlas y actuar como árbitro.



## INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

-- Si el niño se asusta ante un extraño, manténgalo en sus brazos, háblele suavemente y no lo fuerce a aceptarlo. Es una respuesta normal y en algunos niños el proceso de familiarización es más prolongado.

Hasta 1 año de edad

-- Demuestra un marcado interés del sentido del tacto y de la vista, quiere verlo todo en mayor detalle y tocarlo y le agrada tener personas a su alrededor.

-- Descubre que con los sonidos del balbuceo puede establecer contacto con los demás y los usa como juego. Esto lo prepara para el aprendizaje y la comprensión del lenguaje. La mamá debe estimular los intercambios vocales con el niño, debe corresponderle a su llamado de atención.

-- Aún puede mostrarse tímido con los extraños como en la etapa anterior. -- Sonríe ante su propia imagen en el espejo.

-- Es capaz de tomar una bolita pequeña con los dedos en forma de pinza, lo que necesita practicar para perfeccionarla.

-- Perfecciona los actos intencionales con un fin determinado. Ante un aro atado a un cordelito, es capaz de tomarlo y halar por la mesa.

-- Le gusta gatear, aunque ya es capaz de pararse agarrado a la baranda de su camita o corralito.

-- Se sienta solo y se mantiene sentado.

-- Atiende a su nombre y dice una o dos palabras con sentido.

-- Muestra interés por las palabras y las repite e imita, y es capaz de cumplir órdenes sencillas como dame y toma.

-- Dice adiós, las tortitas, etc.

-- Es capaz de mostrar sentimientos como miedo, celos, ansiedad, o simpatía.

-- Tiene necesidad de estímulos mediante los sonidos, el lenguaje y la comunicación.

-- Imita sonidos nuevos que no había pronunciado antes, de ahí la importancia de estimular el lenguaje.

-- Los estímulos visuales como juguetes de colores brillantes son muy importantes.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

-- El afecto debe demostrarse y es indispensable en todas las edades, ya se extiende a otras personas de su medio.

-- Los juegos son funcionales, de movimiento, por ejemplo, movimientos del cuerpo y la cabeza, sacar la lengua, gatear, andar de puntillas, subir escalones, agarrar, dar golpes, llevar y traer objetos, jugar con agua o arena, arrastrar un juguete, etc. Se debe facilitar que el niño tenga oportunidad de adquirir estas experiencias con objetos del medio que le rodea.

De 1 a 1 1/2 año de edad.

-- Facilitar espacios donde pueda caminar solo sin ayuda, que le permiten una mayor independencia.

-- Es capaz de sentarse solo en su silla o subirse a la de los adultos, por lo que hay que tener cuidado con las caídas.

-- Puede subir escalera sin ayuda y necesita de ese entrenamiento para fortalecer sus piernas.

-- Puede arrastrar un juguete mientras camina, halado por un cordelito.

-- Le gusta tirar pelotas y otros objetos como forma de juego, que puede establecerse con él.

-- Utiliza la cuchara para comer, por lo que debe permitirse que participe en su comida.

-- Cuando está despierto es capaz de controlar orina y defecación si se le ha hecho hábito o han entrenado este control.

--Es capaz de responder órdenes sencillas, pues concentra más su atención y se convierte

-- No lo presione con la comida, pues ahora va a crecer menos por tanto come menos y además es mucho más activo y curioso por lo que se distrae durante la comida. No deben crearse conflictos alrededor de la comida.

-- En esta edad ya se debe eliminar totalmente el biberón y la lactancia del pecho, debe tomar la leche en vaso y comer solo y comer todo tipo de alimento.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

De 2 a 3 años de edad.

- Haga que lo imite caminando en punta de pies.
- Dele un caramelo y desenvuelva usted otro para que él lo imite, puede ayudarlo hablándole.
- Debe tener su propia sillita para sentarse o silloncito para mecerse o ofrézcale un caballito para que se balancee
- Debe subir escaleras agarrado de la mano.
- Facilite dados de madera para que construya torres de 4 o 5 dados o un puente que usted debe enseñarle a hacer para que imite la tarea.
- Que manipule libros o revistas y trate de pasar las hojas, aunque todavía no lo haga bien.
- Juegue a la pelota, frente a él, rodando e indique que la devuelva de la misma forma.
- Enseñe a sostenerse en un pie, sujetando por un brazo.
- Juegue con él dando varias órdenes combinadas a la vez y ayúdele con el gesto o señalando, por ejemplo, trae el libro y ven acá, etc.
- Enseñe orientando lo que está dentro y lo que está fuera, arriba y abajo. Juegue con la pelota y póngala en esas posiciones en una silla, o delante y detrás
- Muestre los opuestos de grande-chico, en los zapatos, cucharas, platos, etc.
- Opuestos de abierto-cerrado, la puerta, la ventana, etc.
- Enséñele a nombrar objetos de la vida diaria para ampliar su vocabulario o con las láminas de un libro o cuando salen de paseo en la calle. Cualquier momento es bueno para hablar con su hijo y facilitar el desarrollo del lenguaje.
- Debe aprender a identificar las partes de su cuerpo, en una muñeca o en usted mismo. (el pelo, la boca, los ojos, la nariz, etc).
- Debe decir su propio nombre y reconocerse delante del espejo o aprovechar las fotos familiares para que se reconozca él y a otros miembros de la familia.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

- Cuando diga o repita una palabra nueva recompense con una sonrisa o muestras de aprobación, para que se sienta estimulado y quiera repetirlo.
- Enseñe el nombre de los alimentos, las prendas de vestir u otros objetos de uso en la vida diaria y aproveche para combinar nombres y verbos, adjetivos unidos a nombres, etc.
- Recuerde su hijo en estas edades no debe ver televisión. Necesita del intercambio con el adulto, de su aprobación y estímulo para desarrollar el lenguaje.

De 3 a 4 años de edad.

- Necesita espacios para moverse pues sigue prefiriendo los juegos activos y las carreras, aunque se entretiene más tiempo con lápices para garabatear sobre papel o jugar con rompecabezas sencillos.
- Tiene movimientos finos más desarrollados, pero limitados, todavía no puede hacer un círculo, sólo garabatea.
- Puede subir escaleras alternando los pies, y es capaz de saltar de un escalón al piso con los dos pies., así como pedalear en un velocípedo, o pararse en un solo pie.
- Facilite cubos de madera para que pueda construir torres, puente etc (de 4 o más cubos).
- El lenguaje ha continuado su desarrollo y ya puede clasificar, agrupar o separar objetos. -- Pregunta ¿Qué es esto? Y usted debe responderle para facilitar que pueda clasificar por grupos.
- Estimule su orientación y localización de los objetos en arriba, abajo, dentro fuera, grande pequeño.
- Habla mucho más, hace oraciones largas empleando todas las partes que la contienen, artículos, verbos, adjetivos, etc .Habla solo consigo mismo, mientras juega, con la imaginación.
- Es afectivo, lo expresa y quiere agradar a las personas, aunque a veces se muestra celoso con papá o con los hermanos por el cariño de mamá.



## INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- Pueden haber miedos que son pasajeros, a insectos, al agua en la playa, etc, y no se le debe obligar a que los toque o entre al agua porque podemos provocar una crisis.
  
- Aparece de forma clara las bases de la identidad sexual, con voz, gestos, modo de caminar, de correr e intereses de juego propios de cada sexo, para lo cual es fundamental la imitación de los modelos que tiene en el hogar, papá y mamá.
  
- El juego consolida lo que aprendió por imitación, aparecen los juegos típicos de la infancia, representando las labores de los adultos, la casita, los soldados, etc.
  
- Dígale el nombre de objetos de uso cotidiano y pregunte después como se llama.
- Enseñe a identificar los diferentes sonidos que oye, timbre, claxon de autos, teléfono, etc.
  
- Debe enseñar su nombre completo y su edad.
  
- Haga que cumpla órdenes combinadas, por ejemplo, guarda el juguete y ven acá con el periódico. Estimule el uso de los pronombres mí, mío, tuyo.
  
- Enseñe a orientar un objeto o juguete, dentro, encima, debajo, detrás, delante, abajo, etc. Use por ejemplo una pelota que pueda ubicar en una caja, o con una silla, etc. Explore que entendió y aprendió lo que le enseñó.
  
- Construya torres con dados de madera o cubos plásticos de 5 o 6 o más y que el niño participe para que aprenda a hacerlo por sí mismo.

### De 4 y 5 años

- La necesidad de afecto continua hasta el final de la vida, pero en esta etapa el niño necesita atención, elogios verbales, sonrisas de aprobación cuando ha tenido una conducta satisfactoria y caricias para dar y recibir.
  
- El estímulo, los regalos y los paseos deben realizarse en esta etapa, lo que le permite saber que es importante para sus padres, que se sienta seguro y amado.
  
- Los juegos en los que el niño se ejercite, también juegos de fantasía y en los que pueda interactuar con niños de su edad o no.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

- Haga un círculo y una cruz en el papel y pídale que lo copie. Si lo logra intente entonces con un cuadrado, aunque no lo haga bien.
- Enseñe a vestirse y desvestirse e intente con los zapatos aunque se confunda de pies. -- Juegue a la pelota e intente que el lance, teniendo los dos pies juntos.
- Muéstrela como dobla un papel tres veces y pídale que lo haga después.
- Pídale que dibuje una persona, que se parezca a él, a mamá o papá, todavía la figura es imperfecta y le faltan elementos o los brazos y las piernas salen de la cabeza, pero es el rudimento de la figura humana.
- Puede construir torres de 10 o 12 cubos, porque tiene mejor control muscular.
- Puede contar hasta el 10, pero los objetos que cuenta sólo corresponden hasta el 2 o el 3.
- Entrene su memoria y haga que repita frases cortas, por ejemplo: Vamos a pasear a la playa, Tengo un caballo blanco, Los niños y las niñas juegan juntos.
- Hágle preguntas como: ¿Qué debes hacer cuando tienes hambre, frío, sueño. O cuando se te pierde alguna cosa?
- Trabaje con láminas donde estén representados miembros de una familia, animales, objetos de la casa, muebles, etc. y pida al niño que los señale o que los nombre, para así también ampliar su vocabulario
- Ya debe haber logrado el control de los esfínteres anal y vesical y debe ir al baño solo cuando quiere hacer sus necesidades.
- Puede comer solo sentado a la mesa con las demás personas y usar bien la cuchara y el tenedor, así como cepillarse los dientes después de comer.
- Aparecen los ¿Por qué? Se interesa por la causa de las cosas que ocurren y llaman su atención.
- Cuando estén juntos lea cuentos en voz alta, después puede preguntarle y él es capaz de narrarle pasajes del cuento que se ha aprendido. Enseñe versos cortos que también le gustará aprender.
- Ha desarrollado más sus capacidades y habilidades así como el lenguaje, la atención y la memoria, que debemos seguir entrenando.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

- Haga cuentos o lea historietas que tenga ilustraciones y pídale después al niño que las narre él.
- Enseñe las posiciones de los objetos. Use una silla y muéstrole usted primero como coloca la pelota encima, debajo, delante, detrás, a la derecha o a la izquierda, y pídale después a él que lo haga o lo identifique.
- Para contar hasta 10 use fichas de dominó, bolas, bloques, chapitas, etc. y vaya separando los objetos poco a poco hasta que los pueda contar.
- Es capaz de responder de que están hechas las casas, las puertas, los libros, etc.
- Conoce los colores básicos: blanco, negro, rojo, azul, verde, amarillo .Diga otros nuevos colores mientras juega o se viste, siempre uno de cada vez para que no los confunda.
- Dibuja la figura humana aunque aún incompleta y también logra el cuadrado y el triángulo.
- Trate de que aprenda a relacionar objetos entre sí. Por ejemplo: Para vestir, pantalones y zapatos. Para jugar, pelotas y carritos. Para comer, plata y cuchara.
- Relacione además objetos del mismo tamaño, color, o uso.
- Muestre láminas donde pueda encontrar diferencias en objetos y dibujos, por el tamaño, el color o el número de ellos, por ejemplo, dos niños del mismo tamaño, vestidos igual pero las gorras son diferentes y el color del pelo también.
- Juegue a completar frases que pueden ser iguales o diferentes: Un papá es un hombre, Una mamá es una.....Un hermano es un niño, una hermana es una....El sol brilla de día, la luna brilla de...
- Necesita de paseos frecuentes a lugares de interés como el Zoológico, el circo, la playa, el campo, donde se aproveche para explicarle todo lo que vea y que después le pueda contar a la familia.
- Si tiene dificultades en la pronunciación de algún sonido, no le rectifique, no lo obligue a repetirlo. Hable Ud. despacio y claro y vuelva a repetir la palabra correctamente.



## INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

--La necesidad de compañeros de juego es importante en esta edad y los padres deben facilitarla, son juegos cooperativos con reglas, que reflejan la realidad y donde el niño asume roles que imitan a los adultos.

--También disfruta al colorear, recortar, pegar y dibujar, en compañía o solo y le agrada que elogien lo que hace.

-- Todas actividades le permiten al niño arribar bien preparado para lograr el aprendizaje escolar.

### **Adolescencia**

Existen algunas características especiales en esta etapa de la vida; en ella son comunes situaciones tales como:

1. Apetito exagerado (a veces selectivo)
2. Trastornos nutricionales (obesidad, anemia)
3. Actividad excesiva alternada con astenia
4. Preocupación por ritmo de maduración del cuerpo.
5. Angustia frente a situaciones normales (como la ginecomastia, trastornos de la menstruación, etc.)

Desde el punto de vista psicológico también existen características que son propias de este período y entre ellas tenemos:

1. Imagen inestable de sí mismo
2. Impulsividad
3. Negativismo
4. Espíritu de contradicción
5. Labilidad emocional (cambios bruscos de humor)
6. Omnipotencia
7. Egocentrismo: cree que todos están preocupados de él o ella



8. Sentimiento de soledad: cree que es único y especial
9. Necesidad del amigo íntimo
10. Independencia
11. Sexualidad
12. Vocación.

### Tema 3: Nutrición del niño y la madre, Manipulación de alimentos Almacenamiento



#### La alimentación del niño y la niña

Los pasos para una alimentación saludable:



**(1er. Paso):** La Lactancia Materna es la práctica de alimentación ideal a que todo niño y niña tiene derecho.

En los primeros 6 meses sólo la leche materna le da al niño y la niña todas las sustancias que necesitan para crecer sano(a), fuerte, para asegurar su



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

crecimiento y para que el desarrollo de su cerebro evolucione adecuadamente. No hay que suministrarle a el niño o a la niña, ningún otro alimento, ni líquido alguno. La Lactancia Materna estimula en el niño y la niña la succión fuerte del pezón, lo que activa el crecimiento y estiramiento de la estructura ósea de los maxilares y favorece que se abran los espacios donde las piezas dentales podrán trabajar durante años, de una manera más efectiva, lo cual no se logra con el uso del biberón.

Para que la madre produzca la leche que necesita el niño o la niña es importante estar pendiente de los siguientes aspectos:

- Fomentar un ambiente de tranquilidad durante el acto de amamantar.
- Estimular la succión frecuente.

Mientras más veces se coloque el niño o la niña al pecho, más leche producirá.

**(2do. Paso):** A partir de los seis meses la leche materna se debe complementar con otros alimentos.

De 6 a 9 meses:

El/la niño(a) debe consumir dos comidas al día, además de la leche materna. ¡Haciendo la introducción de los alimentos, poco a poco!.

¿Cuáles son esos alimentos?

Inicie con porciones de: Hortalizas como ayuama, zanahoria, calabacín, frutas no cítricas.

Incorpore después: Verduras o tubérculos, como: yuca, ocumo, apio, ñame. Hacia los 8 meses:

Luego de consumir los alimentos ya mencionados, continúe con cereales de arroz y maíz.

A partir de los nueve meses además de leche materna y de los alimentos probados puede comenzar a darle:

- Otros cereales como trigo, avena y cebada.
- Granos como caraotas, lentejas, frijoles.
- Frutas cítricas: mandarina, naranja, limón.
- Otros alimentos fuentes de proteínas: Yema de huevo.

De 9 meses a 12 meses:



## INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Suministrar 3 comidas además de la leche materna.

De los 12 a los 24 meses:

Continúe dándole al niño y la niña leche Materna.

- Incorpórelo(a) progresivamente a la mesa familiar brindándole una alimentación balanceada, a fin de cubrir sus necesidades nutricionales.

Los grupos básicos de alimentos son:

- La comida debe ser variada y balanceada. El balance de los alimentos, se obtiene combinando en cada comida un alimento de cada uno de los grupos básicos.
- Leche, Carnes y Huevos: Este grupo incluye el queso y el yogurt además de los ya mencionados y proporciona proteínas de alto valor biológico, calcio, hierro y algunas vitaminas del complejo B.
- Hortalizas y Frutas: Este grupo de alimentos proporciona: fibra, vitaminas “A” y “C” y minerales.
- Granos, Cereales y Tubérculos:
- Estos alimentos son fuente de energía y proporcionan carbohidratos, fibra y vitaminas del complejo B.



A los 18 meses es frecuente que los niños-las niñas presenten una aparente inapetencia, ésta es transitoria y no debe ser motivo de preocupación, porque el niño(a) está disminuyendo su velocidad de crecimiento, de cualquier modo es importante continuar acudiendo al control médico de los niños(as) sanos(as).

Los niños y las niñas sanos(as), regulan su apetito y comen cuando su organismo lo requiere sin que haya que forzarlos. Reunirse en la mesa en un ambiente tranquilo y agradable contribuye a estimular el apetito. Una adecuada actividad física y recreativa ayuda a estimular el apetito y a que los niños y las niñas coman mejor.



A los dos años es importante continuar dándoles leche materna a los niños y las niñas, junto con su alimentación variada y balanceada. Es imprescindible cuidar mucho la higiene para evitar diarreas y otras enfermedades. En la casa debe haber siempre a disposición agua correctamente hervida y manipular todos los alimentos con mucha higiene.

Algunas características del niño y la niña entre 6 meses y 1 año relacionadas con su alimentación

- Se mantiene sentado derecho con poco apoyo, mantiene la cabeza erguida.
- Desaparece el reflejo de extrusión o expulsión de la comida (a los 4 meses).
- Ingiere líquido de una taza o vaso de entrenamiento.
- Expresa su deseo o rechazo por la comida.
- Balbucea para apurar que lo alimenten.
- Juega con los platos y cubiertos.
- Ingiere líquido de una taza o vaso con ayuda.
- Aparecen los primeros dientes y se inicia la capacidad de masticación.
- Muerde bien alimentos en trocitos.
- Se lleva los alimentos a la boca por sí solo(a).
- Utiliza: la cuchara, vaso, taza y plato.
- Se incorpora progresivamente a compartir con la familia los momentos de las comidas.

### **Higiene alimentaria y manipulación de alimentos.**

Unos de los aspectos fundamentales para un manipulador de alimentos es la higiene en la preparación de los alimentos. Pero ¿tenemos claro qué es la higiene alimentaria? A todos se nos viene a la cabeza una correcta higiene personal del manipulador de alimentos. Y es correcto, pero no es suficiente para asegurarnos de que los alimentos a consumir son adecuados y no peligrosos para la salud de los consumidores.

Las intoxicaciones alimentarias se dan, casi siempre, por no atender de forma adecuada a las reglas y normas de higiene alimentaria.



**Definición: ¿Qué es la higiene de los alimentos?**

La higiene alimentaria es una disciplina enfocada a asegurar que los alimentos mantengan, además de sus cualidades organolépticas –sabor, aroma, textura, etc-, su inocuidad alimentaria.

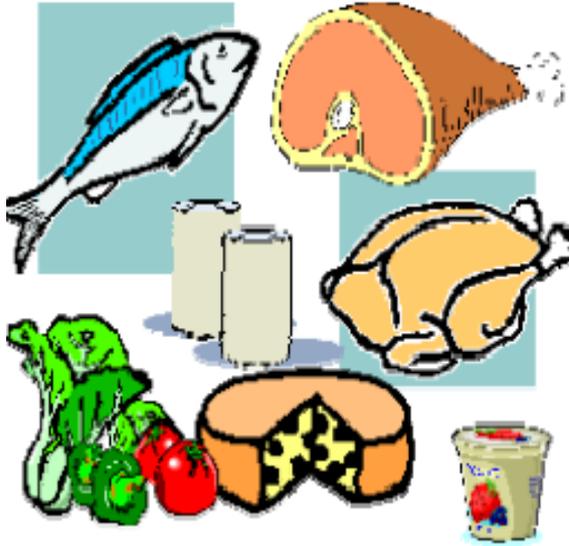
En pocas palabras: que sean seguros (por definición, inocuos) para la salud mediante una buena higiene de los alimentos. De ahí la gran importancia sanitaria de la higiene alimentaria, especialmente para quienes manipulan los alimentos.

Y es que las bacterias tienden a multiplicarse sin control cuando las condiciones son adecuadas para ellas, y muchas de estas son perjudiciales para las personas. Vómitos, diarreas y fiebres son comunes en las intoxicaciones alimentarias, siendo incapacitantes por un periodo de tiempo y que, en los casos más graves, puede incluso causar la muerte de los intoxicados.

El elemento que más incidencia tiene en estas contaminaciones es la inadecuada aplicación de normas y no tener hábitos de higiene alimentaria correctos por parte de las personas que intervienen en la cadena alimentaria. Por ello, el manipulador de alimentos debe poner especial énfasis en atender correctamente estos aspectos. La higiene personal del manipulador de alimentos, por buena que sea, no es suficiente. Esta debe adecuarse al desarrollo de su actividad laboral. Por lo que, además de sus hábitos de limpieza personal, debe tener en cuenta otros elementos participes de la higiene alimentaria para no convertirse en foco de una intoxicación.

#### Tema 4: Enfermedades por alimentos contaminados.

##### Buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos



Los elementos que debe tener muy en cuenta el manipulador de alimentos para una correcta higiene alimentaria en los productos que manipula son los siguientes:

- Su propia salud: Si está enfermo puede convertirse en el elemento de contagio de su enfermedad a los consumidores a los que llegue los alimentos manipulados por él.
- Su higiene personal: Además de su limpieza personal adecuada el manipulador de alimentos debe tener en cuenta otros factores como el llevar siempre las uñas cortas y limpias, el lavado habitual de manos con jabón y un correcto secado y la limpieza de ropa y de elementos y objetos personales aunque se los quite durante su trabajo.
- Las normas higiénicas: en función de la actividad que desarrolle como manipulador de alimentos deberá adecuarse a las normas de higiene alimentaria.
- Deberá llevar una indumentaria de trabajo adecuada a su actividad que solo usará en las localizaciones laborales y que no saldrán de estas para no sufrir contaminaciones.
- Usar gorro o redecilla, tanto hombres como mujeres, para evitar caídas de cabellos o contaminaciones al tocárselo. Y mascarilla en caso de barba o bigote.
- Tratar adecuadamente las heridas, protegiéndolas con apósitos o vendas y asegurando a estos de la posible caída sobre los alimentos.
- Utilizar guantes que deberán estar en buen estado, limpios y sin roturas, y lavarse las manos previo a ponérselos y también con ellos puestos cuando se manipulen distintos alimentos.



## INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- No se pueden llevar objetos personales como joyas y similares ya que estos puedan ensuciarse y terminar contaminando los alimentos.
- No se puede fumar, masticar chicle o comer en el puesto de trabajo por el riesgo que entraña de contaminación.
- Lavarse las manos cuando se va al baño adquiere especial énfasis en la manipulación de alimentos. También sonarse la nariz y todas aquellas actividades que puedan contaminar los alimentos a manipular.
- Lavarse las manos debe hacerse de forma correcta, con agua caliente y jabón bactericida, cepillo de uñas y frotando bien entre los dedos. El secado también debe hacerse de una forma adecuada, con papel de un solo uso, nunca con aire y dejando bien secas las manos.
- Se ha de tener mucho cuidado con costumbres que en principio pueden parecer normales como estornudar, silbar, toser, tocar elementos no higienizados, la utilización de cosmética y perfumería con olor penetrante.
- 

¿Cuál es el microorganismo que más fácilmente puede transmitirse por culpa del manipulador?

El *Staphylococcus aureus* es un microorganismo patógeno de muy difícil erradicación y que, además, resiste muy bien las condiciones medioambientales. De hecho, soporta muy bien las condiciones adversas extremas, pero se puede desactivar usando temperaturas de congelación y eliminar mediante una correcta cocción.

El peligro de estos microorganismos patógenos en los alimentos radica en que está presente en muchos lugares y personas\*, ya sea en nuestra piel, cabello, garganta, fosas nasales..., así como en la de los animales. Esto implica una amplia distribución, así como una gran facilidad para llegar a los alimentos y provocar una contaminación, derivando en la correspondiente intoxicación. Este tipo de intoxicaciones provoca un cuadro agudo y un tanto aparatoso, si bien remite rápidamente.

Por ello, es fundamental que el manipulador de alimentos conozca las pautas para evitar la rápida extensión de este patógeno y que los alimentos que manipula estén libres de él.

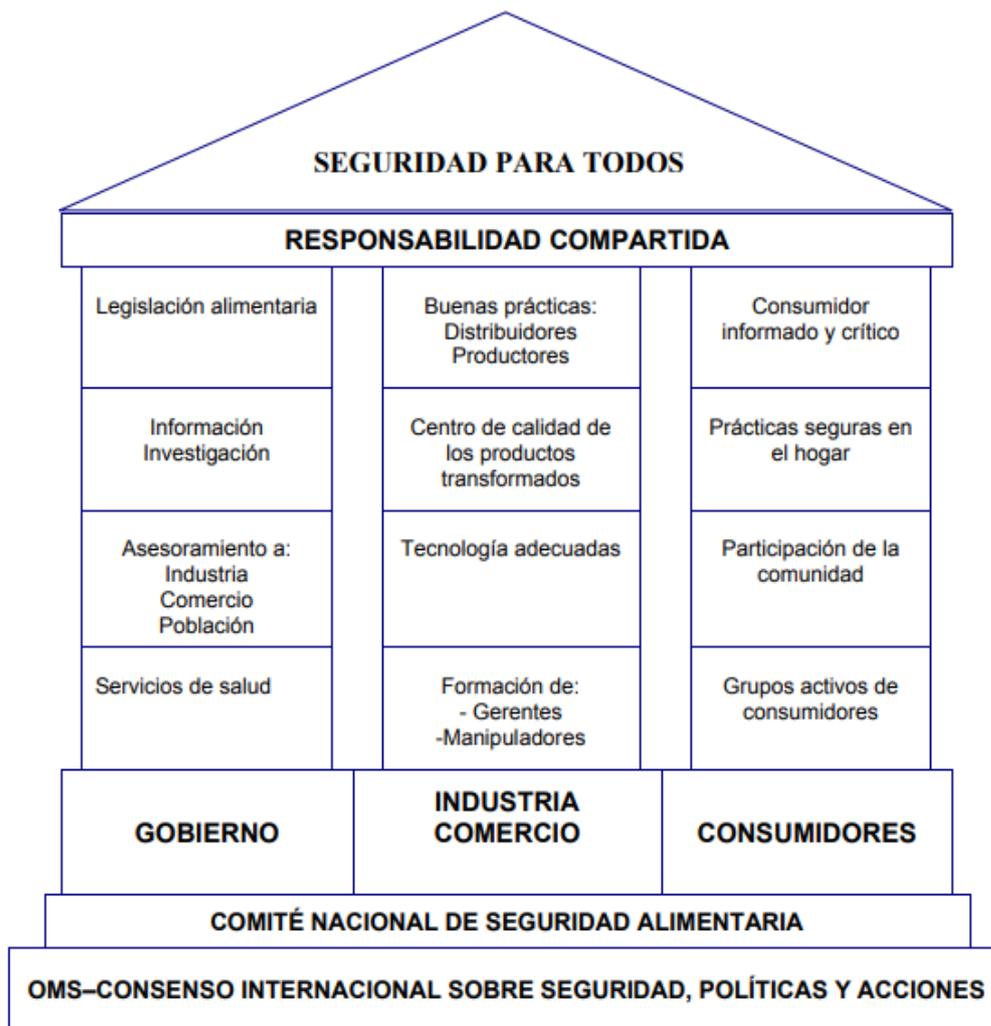


INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

\* El *Staphylococcus aureus* se encuentra presente en una de cada cuatro personas sanas, especialmente en aquellas con infecciones en la piel, nariz, ojos o garganta.

Los poderes públicos, las industrias agroalimentarias y los consumidores deben colaborar en que la seguridad alimentaria pase de ser una exigencia legal a una exigencia real obtenida por la responsabilidad de todos. Haciéndose eco de esta necesidad la Comisión Europea impulsó en 1998 una campaña sobre seguridad alimentaria en sus países miembros bajo el lema:

“La seguridad alimentaria es una responsabilidad compartida. Infórmate y exige”.  
En la actualidad se está elaborando un Libro Blanco sobre Seguridad Alimentaria y promoviendo la creación de un organismo alimentario europeo independiente para garantizar el máximo nivel de seguridad al consumidor.





### **Los alimentos.**

Los alimentos son productos orgánicos de origen agrícola, ganadero o industrial cuyo consumo sirve para cubrir las necesidades nutritivas y proporcionar al organismo los nutrientes necesarios. Son sustancias que, una vez digeridas, aportan al organismo: Elementos a partir de los cuales el organismo puede producir energía (calor, movimiento,..) Elementos para el crecimiento y la reposición del propio cuerpo Elementos reguladores de los dos procesos anteriores Los elementos que contienen los alimentos, se les llama nutrientes. La alimentación es el hecho de introducir en el organismo alimentos, ya sean líquidos o sólidos, es decir, la forma de proporcionar al cuerpo humano los alimentos que le son indispensables. Se llama nutrición al conjunto de procesos gracias a los cuales el organismo recibe, transporta y utiliza sustancias químicas contenidas en el alimento.

### Los Hidratos de Carbono o Glúcidos

Son sustancias energéticas que son quemadas en la célula para conseguir energía. También se les puede llamar azúcares. El principal y más abundante es la Glucosa. Entre los alimentos que aportan Hidratos de Carbono algunos de los más conocidos son el azúcar, los cereales, las pastas alimenticias, las hortalizas... 1 gramo de Hidratos de carbono nos proporciona una energía de 4 Kcal Por ejemplo una patata de peso medio (unos 100g) tiene 19g de HC por lo tanto nos aporta  $19g \times 4Kcal/g = 76 Kcal$ . Los H.C. deben aportar del 55-65% de la ingesta total diaria. Hay tres tipos de Hidratos de Carbono: H.C. simples: Son azúcares de absorción rápida. Ejemplo azúcar blanco, miel... H.C. complejos: Son azúcares de absorción lenta. Ej.: patatas, pan, pasta... Fibra dietética: Son los Hidratos de Carbono cuya estructura favorece el tránsito intestinal. Son los HC no aprovechables. Ejemplos de alimentos con abundante fibra dietética son los cereales integrales, las frutas, las legumbres, las hortalizas.

### Los lípidos

Son los nutrientes que se queman en las células para producir energía. 1 gramo de grasa proporciona 9 Kcal. Los lípidos están formados por ácidos grasos unidos



## INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

a otros compuestos. Los ácidos grasos pueden ser saturados o insaturados. Los saturados están presentes en las grasas de origen animal y algunos aceites vegetales (palma, coco...), los ácidos grasos insaturados están presentes en los aceites vegetales en general, estos últimos son más beneficiosos para la salud por ser cardiosaludables. Los lípidos deben suponer aproximadamente el 30% de la ingesta total diaria.

Cuando el organismo cubre sus necesidades calóricas, el exceso sobrante suelen ser lípidos que acumulamos en los reservorios de grasa. Como alimentos lipídicos de origen vegetal tenemos los aceites (oliva, soja, girasol), y de origen animal, la mantecas, el sebo, la mantequilla o la grasa de la carne.

### Las proteínas

Construyen los tejidos del cuerpo humano: la piel, la sangre, los músculos. Aunque su función principal es la formadora, también proporcionan energía.

1 gramo de proteína aporta 4 kcal Un huevo pesa alrededor de 60g y posee unos 8 g de proteína, esto supone que un huevo nos proporciona unas 31Kcal. Las proteínas deben suponer el 15% de la ingesta total. Están formadas por cadenas de aminoácidos (moléculas más sencillas). Hay 22 aminoácidos distintos, los cuales se combinan de distintas formas para dar lugar a las diferentes proteínas. De estos 22 aminoácidos, 9 son esenciales, lo que significa que su aporte debe ser íntegro del exterior, a través de la alimentación, es decir que el organismo no tiene capacidad para sintetizarlos. Las proteínas también pueden ser de origen animal y vegetal, teniendo mayor calidad nutritiva las de origen animal. Los alimentos más representativos de los proteícos son: los huevos, la leche, la carne, vísceras, pescados y legumbres.

### Los Minerales

Son sustancias reguladoras de las funciones del organismo, se encuentran en la dieta en cantidades muy pequeñas, pero realizan misiones muy importantes. Se eliminan por orina, sudor y heces. Los principales minerales se clasifican según los requerimientos del organismo en:

#### 1.- Macroelementos:



## INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Son aquellos que son necesarios en el organismo en cantidades medidas en gramos/día.

### 2.- Oligoelementos:

Son aquellos que son necesarios en el organismo en cantidades muy pequeñas, medidas en miligramos/día.

Los minerales necesarios más importantes son:

- El calcio: entre otras funciones importantes forma y mantiene el tejido óseo e interviene en la contracción muscular.
- El fósforo: Junto con el calcio participa en la formación y mantenimiento del tejido óseo.
- El magnesio: interviene en la síntesis de proteínas, en la transmisión del impulso nervioso y en la contracción muscular.
- El sodio - Cloro - Potasio: esenciales para la regulación de las reacciones bioquímicas.
- El Hierro: su función principal es el transporte de oxígeno formando parte de la hemoglobina de la sangre.
- El yodo: fundamental para la síntesis de las hormonas tiroideas.
- El Flúor: previene la caries dental. Algunos ejemplos de alimentos ricos en minerales son: la leche que es rica en calcio; la uva pasa, los higos y el plátano ricos en fósforo; las moras, los dátiles, las uvas pasas, las acelgas, y los guisantes, ricos en magnesio; las espinacas y el zumo de tomate son ricos en sodio; las olivas y las legumbres en general son ricas en potasio; las legumbres, los mejillones, las chirlas y el chocolate con leche son ricos en hierro; los ajos, el harina de maíz y algunos mariscos son ricos en yodo.

### Las vitaminas

Son sustancias que el organismo necesita en pequeñas cantidades para la regulación de sus funciones.

Las vitaminas no se pueden sintetizar en el organismo, por lo que su aporte debe ser proporcionado por los alimentos. Se dividen en hidrosolubles (solubles en agua) y en liposolubles (solubles en grasa).

1.- Hidrosolubles: son el complejo vitamínico B y la vitamina C.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

2.- Liposolubles: son la vitamina A, D, K y E.

Algunos alimentos ricos en vitaminas son: el pomelo, limón y naranja son ricos en vitamina C; la vitamina A está presente en las espinacas y zanahorias; la leche contiene vitaminas del grupo B; la anguila y la sardina son ricas en vitamina D y la margarina vegetal contiene mucha vitamina E.

Atendiendo al tipo y a la cantidad de nutrientes los alimentos se pueden clasificar por grupos expresados claramente en la Rueda de los Alimentos:

La rueda está dividida en siete grupos, siendo de fácil manejo y que nos permite confeccionar dietas equilibradas.

**B. Base de Consulta**

TÍTULO	AUTOR	EDICIÓN	AÑO	IDIOMA	EDITORIAL
Fundamentos de Pediatría. Tomo 1. Corporación para investigaciones biológicas	CORREA, José Alberto	2° edición.	Medellín, 1999	Español	599 páginas LEAL
El Pediatra Eficiente	QUEVEDO, Francisco	Primera edición	1996	Español	Panamericana, pág. 564
Tratado de pediatría. Interamericana	NELSON, Waldo	Primera edición	México D.F., México, 1997	Español	2703 páginas.
Pediatría Principios y Práctica.	OSKY, Frank		Buenos Aires, 1993.	Español	Buenos Aires, 1993.
Psicología del desarrollo	PAPALIA, Diane; MacGraw Hill.	8va. Edición	Bogotá, Colombia, 2001	Español	837 páginas
El niño Sano	POSADA, Álvaro	3° edición	Panamericana, Caracas 2008	Español	3 tomos, 531 páginas

Nutrición Pediátrica	SOCIEDAD VENEZOLANA DE PUERICULTURA Y PEDIATRÍA	Primera edición	Panamericana, Caracas, 2009	Español	442 páginas
-------------------------	--	--------------------	-----------------------------------	---------	-------------

**C.- Base práctica con ilustraciones**

### PUERICULTURA POST-NATAL

Se refiere a los cuidados que se debe tener con el niño (a) desde su nacimiento hasta los 6 años, contribuir a su desarrollo armónico



Se clasifica según la edad el niño en:

- Puericultura del recién nacido (0 a 28 días)
- Puericultura del lactante (1 a 11 meses)
- Puericultura a niños preescolares (1-4 años)
- Puericultura a niños escolares (5-9 años)
- Atención a adolescentes (10 – 19 años)

### CUIDADOS DE LA MADRE EN EL PUERPERIO

- la madre debe permanecer en observación rigurosa por 2 a 4 horas en una sala habilitada para ello en lo posible contigua a la sala de parto.
- Debe evaluarse la retracción uterina, la pérdida de sangre genital, realizar un balance hídrico, aliviar el dolor y entregar el apoyo psicológico necesario.
- Idealmente el niño/a debiera mantenerse junto a su madre también durante su periodo de adaptación.
- Durante la estadía en la sala de puerperio, la madre y el niño/a deben ser visitados y evolucionados diariamente por médico, matrona y/o enfermera para vigilar la evolución fisiológica de éste periodo
- apoyo psicológico que ayude a la mejor relación entre la madre y su hijo/a y para motivar y reforzar las técnicas de lactancia.

### Clasificación del recién nacido según la edad estacional

- RNT: Nacidos entre 37 y 41 semanas de gestación.
- RNPT: Nacidos antes de 37 semanas de gestación. (36 semanas o menos)
- PNPOSTT: Nacidos después de 42 semanas de gestación.

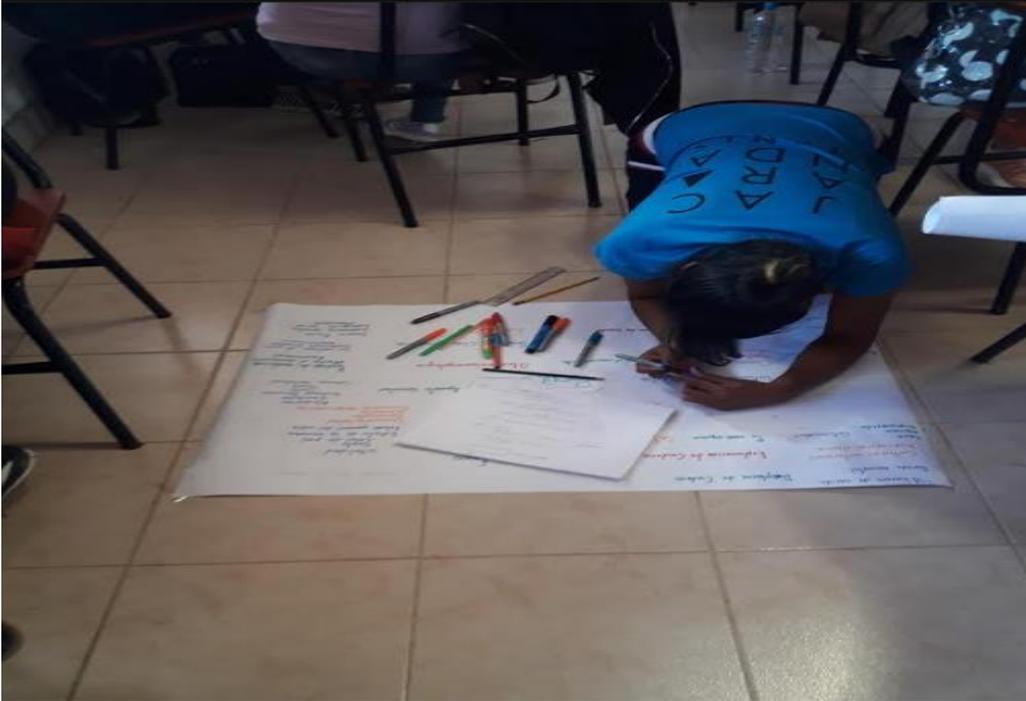




# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

## GUIA DE APRENDIZAJE

### Trabajo en el aula





**Trabajo fuera del aula en la comunidad Chiguilpe de Santo Domingo de los Tsachilas.**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN LA COMUNIDAD TSÁCHILA ACERCA DE LA PUERICULTURA POST NATAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 5 AÑOS.**

**INTRODUCCIÓN**

El trabajo de campo tiene como finalidad obtener el perfil actual de la puericultura en la comunidad Tsáchila, las estudiantes deben investigar y presentar un diagnóstico descriptivo de la situación actual de las necesidades de los niños y niñas entre 0 a 5 años en los siguientes aspectos:

1.- El cuidado del niño: situación de la primera infancia

2.- Necesidades de los niños de 0 a 5 años

2.1 Desarrollo y crecimiento

2.2 Aprendizaje

2.3 Educación inicial

3.- Desarrollo físico

3.1 Lactancia materna

3.2 Alimentos sólidos

3.3 Salud

3.4 Ejercicio

4.- Desarrollo intelectual y del lenguaje

5.- Desarrollo afectivo – social

5.1 Apego, amor y desarrollo emocional

5.2 Autoestima

5.3 Cultura familiar (pertenencia, identidad)

5.4 Socialización



## INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Dicha comunidad se encuentran ubicadas en la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, son un pueblo indígena. Su idioma es el Tsáfiqui, de la familia lingüística barbacoana, que quiere decir verdadera palabra, este lenguaje viene de la familia lingüística Chibcha; la segunda lengua de los Tsachilas es el español.

Se escogió realizar el trabajo en esta comunidad por la oportunidad de generar acercamientos e interacción.

### **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

Los rápidos cambios y demandas de la sociedad cosmopolita y consumista traen efectos con graves consecuencias para la situación familiar: el trabajo obligatorio de ambos padres para lograr un sustento familiar, la delegación de la crianza de los hijos en instituciones y en terceras personas, la migración en busca de oportunidades, la desintegración familiar, la falta paterna que conlleva rebeldía y problemas sociales, entre otros.

Durante la convivencia y observación que se realice en esta comunidad, se identificará varias diferencias de los cuidados post natales que realizan las estructuras familiares en el cuidado de los hijos más pequeños tanto en la ciudad consumista y cosmopolita de Quito y en esta comunidad indígena.

### **OBJETIVOS**

#### **Objetivo General:**

Analizar las diferencias del desarrollo de la puericultura en la en los niños y niñas de 0 a 5 años, de la ciudad de Quito y de la comunidad Tsáchilas.

#### **Objetivos específicos:**

Identificar el desarrollo físico y el cuidado de los niños y niñas de 0 a 5 años de la comunidad Tsáchilas

Analizar cómo se desarrolla el apego, amor, autoestima, cultura familiar en los niños y niñas de 0 a 5 años de la comunidad Tsáchilas



Conocer cuáles han sido las dificultades que han presentado las madres en el cuidado de sus hijos

## 2. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación busca establecer cómo se desarrolla la puericultura post natal ya que luego del parto, y ante la llegada del recién nacido, es necesario tener en claro cuáles son los especialistas de la salud que pueden acompañar este momento.

El amamantamiento materno, cuando es bien establecido, beneficia tanto a la madre como al recién nacido. Para el organismo materno, el amamantamiento promueve la involución uterina, disminuyendo el sangramiento vaginal del post-natal, mejorando la remineralización ósea de la madre, reduciendo la incidencia de fracturas del cuello del fémur en el climaterio, y disminuye el riesgo materno de cáncer de ovario y mama.

Por otra parte, cabe mencionar que para la investigación también va dirigida a poder aportar como resultado, una verificación de carácter analítico con el propósito de identificar las diferencias del desarrollo de la puericultura en la ciudad de Quito y en la comunidad Tsáchilas

*¿Para qué o para quiénes es significativo esta investigación?*

El desarrollo de esta investigación es de gran interés tener en cuenta que la información recogida en la comunidad Tsáchilas se ha de considerar como un contenido importante dentro de los temas establecidos del módulo de Puericultura II a enseñarse en el sexto semestre de la carrera de Parvularía. Esto permite estudiar los temas allí contenidos que proporcionan la disposición para indagar las diversas opciones y posibles soluciones a las problemáticas en los distintos entornos rurales como urbanos.

Con esto, se ofrece a manera de aprendizaje y como tema que sirva como apoyo o soporte de otras investigaciones que realicen las estudiantes y obtengan los resultados y posibles soluciones a la problemática expuesta.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

Hay que recordar que dentro de la práctica como parvularias “*Construye elementos que llevan a confirmar o contra argumentar la hipótesis presentada, de forma tal que otros puedan continuar su trabajo...*” (Enciso, 2014, p. 13).





#### 4. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

##### ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 1: Análisis y Planeación

Método Lógico: observación, investigación, análisis y síntesis.

Método comparativo: observación, descripción, comparación, asociación.

Diálogo socrático.

Inteligencias múltiples

Descripción:

Descripción y análisis de los contenidos,

Lectura comentada,

Uso del método explicativo sobre los contenidos relevantes.

Discusión sobre las lecturas, artículos y videos.

Creación de organizadores gráficos, cuadros comparativos, reflexiones

Trabajo cooperativo para la creación y planificación de primera semana de adaptación.

Ambiente(s) requerido:

Aula amplia con buena iluminación.

Material (es) requerido:

Infocus, papelotes, material necesario para poner en práctica la planificación para la primera semana de adaptación.

Docente:

Con conocimiento de la materia.

#### 5. ACTIVIDADES

- Controles de lectura
- Exposiciones
- Planificaciones
- Representaciones
- Presentación del Trabajo final



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN  
GUIA DE APRENDIZAJE

Se presenta evidencia física y digital con el fin de evidenciar en el portafolio de cada aprendiz su resultado de aprendizaje. Este será evaluable y socializable.

## 6. EVIDENCIAS Y EVALUACIÓN

Tipo de Evidencia	Descripción ( de la evidencia)
De conocimiento:	Elaboración de micro planificaciones. Recopilación de documentos del portafolio docente
Desempeño:	Reflexión sobre el propio proceso de metacognición a través de las exposiciones.
De Producto:	Planificación semanal de experiencias de aprendizaje don adaptaciones curriculares.
Criterios de Evaluación (Mínimo 5 Actividades por asignatura)	SESIÓN 1: Trabajo en el aula: Planificación de experiencias de aprendizaje. Aplicación del método socrático y de inteligencias múltiples de Robert Gardner, utilizando la caja de herramientas.
	SESIÓN 2. Exposiciones orales. Dramatización de las actividades de adaptación. Planificación de la segunda semana con los temas a desarrollar.
	SESIÓN 3: Trabajo de investigación en la comunidad de Chiguilpe de santo Domingo de los Tsáchilas.

Elaborado por: Mgs. Catalina Arroyo B.	Revisado Por: (Coordinador)	Reportado Por: (Vicerrector)



INSTITUTO TECNOLÓGICO  
SUPERIOR JAPÓN

---

AMOR AL CONOCIMIENTO

---

POMASQUI-

c/Marieta Veintimilla E5-471 y Sta. Teresa 4ta transversal

**Tlfs: 022356-368 - 0986915506**

---

[www.itsjapon.edu.ec](http://www.itsjapon.edu.ec)