



Guía de Crecimiento y Desarrollo Infantil

CRÉDITOS:



Abg. Mariano Curicama
PREFECTO DE CHIMBORAZO



**Programa Creciendo
con Nuestros Guaguas**

Febrero 2014

Guía de Crecimiento y Desarrollo Infantil

CONTENIDOS

La guía contiene los siguientes temas:

TEMA 1: SALUD MENTAL DE LA MUJER

1.1	VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.....	4
1.2	RELACIONES EQUITATIVAS DE GÉNERO.....	16

TEMA 2: BUENA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

2.1	PROMOCIÓN DE HáBITOS DE ALIMENTACIÓN SANA.....	42
2.2	INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA.....	50
2.3	ALIMENTACIÓN SANA (8- 12 meses).....	54
2.4	INCORPORACIÓN DE LA DIETA FAMILIAR (desde el 1º año de edad).....	58

TEMA 3: LA BUENA SALUD

3.1	AUTO CUIDADO Y HáBITOS DE VIDA SANA EN LA FAMILIA.....	70
3.2	PROBLEMAS DE LA SALUD DIARIO.....	82
3.3	PREVENCIÓN DE RIESGOS DE ACCIDENTES.....	83

TEMA 4: DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL

4.1.	EL MUNDO DEL BEBÉ MIENTRAS CRECE Y SE DESARROLLA.....	104
4.2	LA FAMILIA EL PRIMER ESPACIO PARA EL DESARROLLO SALUDABLE.....	110
4.3	LOS HáBITOS DEL DESARROLLO.....	115
	Bibliografía.....	123

PRESENTACIÓN

Esta guía pretende servir como herramienta práctica para la capacitación en cuanto al cuidado y desarrollo de infantes de 0 a 5 años de edad. Tanto la salud, la alimentación, los valores, los saberes culturales que contribuyen a crear un ambiente de afecto, de seguridad, que garantice el desarrollo saludable del niño y la niña son fundamentales y por ello la necesidad de aprehenderlos.

El mundo que rodea al niño y a la niña, en su primera etapa de vida, es fundamental en la constitución y construcción del ser humano, pues la primera infancia es la etapa donde el aprendizaje, el descubrimiento y la interacción, le permiten desarrollar al máximo sus potencialidades.

Extensa literatura e investigaciones muestran que las relaciones e interacciones que tienen el bebé con su madre, padre, familiares cercanos, cuidadores, tiene importantes consecuencias en el desarrollo del cerebro, la salud y el bienestar emocional de los niños y niñas. También la influencia del contexto en el que se mueve el infante y su familia, con toda la complejidad, puede influenciar de manera profunda en su desarrollo.

Durante la primera infancia se desarrolla de manera profunda el lazo o apego a los seres más cercanos, y es ese amor, confianza, seguridad de parte, especialmente de sus progenitores, la que animará a los pequeños a explorar, descubrir, construir relaciones y afectos, adoptar conductas, actitudes, que contribuirán a su desarrollo personal y social.

Es por ello que en esta guía, usted, estimado facilitador y facilitadora, cuente con las herramientas y habilidades para ayudar a los padres y madres de su comunidad en la crianza y cuidado de los niños y niñas desde su gestación misma.



SALUD MENTAL DE LA MUJER

1. SALUD MENTAL DE LA MUJER

1.1 LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

*“La violencia es el único recurso del incompetente”
Isaac Asimov*

*“La violencia en el hombre, movida por este tipo de deseos, no queda solamente como enfermedad en su conciencia, sino que actúa sobre el mundo de los otros hombres, se ejercita con el resto de la gente”
Mario Rodríguez Cobos. Silo.*

PRESENTACIÓN

El primer tema de esta guía trata sobre la violencia, en especial, la violencia contra la mujer.

Los contenidos se proponen desde un enfoque que apunta en primer lugar a desnaturalizar la violencia. En efecto, el obstáculo más grande para enfrentar la violencia en todas sus formas es que para muchos esta responde a algo natural. Esa particular perspectiva rescata una cierta naturaleza humana violenta misma que incide en comportamientos que sustentan el agravio y la vejación a otros como un elemento normal de las relaciones. Si la persona no logra reconocer que la violencia no es una consecuencia natural de la esencialidad humana la tarea de erradicarla se convierte en casi una utopía.

En segundo lugar, a lo largo del bloque se propone una serie de actividades, herramientas y temas de reflexión que apuntan a proponer una serie de elementos para transformar relaciones violentas. Éstos tienen que ver con la identificación de las formas violentas y con la construcción de relaciones no violentas.

En este bloque se introduce y se comparten algunas herramientas para el trabajo desde diferentes espacios de protección social, sin embargo, hay que enfatizar que las técnicas y elementos que se proponen aquí están focalizadas en temas de incidencia cotidiana. De hecho, la guía no está pensada para dar tratamiento de

casos cuyo grado de incidencia impliquen la intervención de instituciones de la administración de justicia.

Esta guía, pensando en esta problemática, propone, entre sus herramientas, elementos de identificación de niveles de profundidad de la violencia, para que una vez identificados los casos, se puedan seguir los protocolos que cada institución define según las particularidades de los mismos.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Proporcionar, a través de los contenidos del bloque, elementos que permitan identificar la violencia como un elemento presente en las relaciones interpersonales; y proponer herramientas para su erradicación de las prácticas cotidianas en los medios inmediatos de las personas

DESARROLLO DE CONTENIDOS

Hacia una caracterización de la violencia

Cuando hablamos de violencia no nos referimos solamente a la violencia física. Es usual considerar que la violencia hace única referencia al uso de una fuerza física pura, sin sentido en contra de otra persona, cuyas consecuencias son el daño o incluso la eliminación del otro. Sin embargo, la violencia se expresa en una diversidad de formas que parten de una actitud básica, que es la negación de la condición humana a través de la negación de la libertad y la intencionalidad de sujetos o de conjuntos de personas.

En efecto, cuando se ejerce violencia en cualquiera de sus formas se convierte al otro en un objeto, una cosa, algo que debería comportarse según lo que el violento cree. Se niega entonces en los otros su intención, y al negar la intención de las personas, se las transforma en objetos.

Definición etimológica de la palabra Violencia

La palabra violencia viene del latín, “*violentia*”, cualidad de “*violentus*”. Esta viene de “*vis*”, que significa fuerza y “*lentus*” que como sufijo otorga a la definición el concepto de “*continuo*”. En la acepción latina significa “el que continuamente usa la fuerza”. Adicionalmente, a la palabra se añade la variante “*violare*” para designar “el actuar violento”.

Los tipos de violencia

Aceptar que la violencia no solo se expresa bajo una forma física, implica reconocer que ésta es un fenómeno complejo que considera relaciones de múltiples facetas. Existen varias formas de violencia:

Hay violencia racial, conocida como intolerancia o xenofobia; violencia religiosa o fanatismo; violencia económica, conocida como explotación; violencia sexual (machismo), violencia psicológica en la que se niega la subjetividad del otro, sus ideas, sus ideales; violencia ideológica, que implica someter determinados sistemas de pensamiento y expresión, etc.

Sobre la violencia y sus formas, reflexionemos en relación con el siguiente texto del filósofo argentino Mario Rodríguez Cobos, conocido bajo su seudónimo literario como Silo, a propósito de una Arenga que pronunció en 4 de mayo de 1969, denominada “La Curación del Sufrimiento”:

Identifica la violencia en ti

Dada la diversidad de formas con las que se expresa la violencia nadie está exento de ser sometido a relaciones violentas o de provocarlas. La violencia es una enfermedad que se refleja en la cotidianidad por ello, es muy importante para aquellos que trabajamos con personas en diferentes instancias de protección social, hacer un breve examen que nos permita reconocer cómo opera la violencia en nosotros.

Actividad

A. Reflexionemos a través de las siguientes preguntas para suscitar un diálogo:

¿Qué ejemplos podemos dar de los distintos tipos de violencia?

¿Cómo se expresa en nuestros ámbitos cotidianos, es decir, en la familia, amigos, trabajo, estudios, barrio?

¿A qué forma de violencia nos encontramos más expuestos?

¿Qué forma de violencia ejercemos más?

B. Desarrollemos un breve ejercicio de meditación.

Cerrados los ojos y en silencio, recordemos la última situación de violencia que generamos a otra persona.

Tratemos de evocar las escenas siguiendo un orden lógico donde se reconozca el origen de la situación, cómo se dieron los acontecimientos y las consecuencias finales en las que derivó la situación de violencia.

Finalmente, imaginemos un desarrollo de los acontecimientos alternativos donde tratemos de identificar que se debió hacer de forma diferente para que la situación no derive en un hecho de violencia.

Anotemos en un cuaderno nuestros aprendizajes.

Descubriendo como opera la violencia¹

Objetivos:

1. **Descubrir la violencia naturalizada en el plano individual, institucional y social.**
2. **Conocer los distintos tipos de violencia y** la cadena existente entre la violencia que uno ejerce y la que recibe a nivel social.

La violencia contra la mujer

De forma parecida a lo que ocurre con la violencia en general, la violencia contra la mujer en muchos casos está tan naturalizada que se vuelve invisible a los ojos de la población en general. De esta manera solo logra ser reconocida cuando ésta se expresa en lo más alto de la escala de violencia, es decir, cuando se manifiesta como violencia física.

Sin embargo, como rescata Marta Torres, Coordinadora del Programa Interdisciplinario de Estudios de la Mujer de El Colegio de México, en su ensayo "Violencia y Modelo Patriarcal" existe una violencia que es sutil y se esconde en las palabras y los silencios; la misma que resulta difícil aprehenderla e incluso descifrarla. Añade.

"Y aún hay otra violencia que va más allá de las acciones y que impregna el orden simbólico; la asociación de un principio masculino con el orden, la luz y la verdad, y como opuesto lo femenino vinculado con el caos, la oscuridad y la mentira sería un buen ejemplo de esto último".

Esto nos lleva a recrear definiciones de violencia que enfatizan exclusivamente en las agresiones físicas como aquellas que la definen como:

"Empleo de la fuerza para arrancar el consentimiento o la ejecución forzosa de algo, con independencia de su legalidad o ilicitud."²

1 Taller tomado de texto de Estudios Sociales para el décimo de básica de Prolipa (2010) desarrollado por SALAZAR, Humberto 2010 como adaptación de trabajos de la Comunidad para el Desarrollo Humano

2 Tomado del Diccionario Jurídico Elemental de Guillermo Cabanellas

En el caso de la violencia contra la mujer, los valores presentes en la cultura patriarcal que se identifican en la cultura machista, son centrales para entender la problemática.

1. Reflexionemos sobre el siguiente texto:

Violencia y Modelo Patriarcal

Marta Torres

Extracto sobre la definición de la violencia contra la mujer

El primer elemento, entonces, para definir la violencia es que se trata de un acto u omisión intencional. Está presente la voluntad de quien la ejerce y también la voluntad, nulificada, de quien sufre el embate. Así planteado, en un nivel abstracto, parece claro: una voluntad que se impone sobre otra. Sin embargo, al trasladar el concepto al terreno de lo concreto y pensar en la violencia contra las mujeres, aparecen ya algunas dificultades. ¿Realmente las mujeres somos reconocidas como seres con voluntad propia, capaces de expresarla en decisiones y actos específicos? ¿A partir de cuándo, históricamente, se considera que las mujeres tenemos los atributos de racionalidad, inteligencia y asertividad que confluyen en la construcción de la voluntad? ¿O se trata más bien de una tarea en curso? Y si es así, ¿cuántos obstáculos y dificultades tenemos que vencer cotidianamente para dar credibilidad a nuestras palabras, a nuestros actos, a nuestros proyectos?

Cèlia Amorós analiza cómo los actos de las mujeres están presignificados. No parecen derivar de decisiones personales –pasear, tomar una copa, salir a bailar- sino que por lo regular se asume una intención que se da por cierta aunque las mujeres afirmen enfáticamente lo contrario. Expresiones tales como "dice que no pero en realidad es sí", "siempre acaban cediendo" o "eso era lo que ella andaba buscando, aunque lo negara" reflejan nítidamente la ambigüedad en la valoración del ejercicio de la voluntad de las mujeres. La misma autora señala que la falta de este reconocimiento esencial da por resultado la construcción de dos enunciados cuya contradicción es sólo aparente: "Con las mujeres ya se sabe" y "Con las mujeres nunca se sabe".

Actividad

Reflexiona sobre tipos específicos de violencia que sufren las mujeres. Considera para esta reflexión el ámbito familiar, laboral, educativo, comunitario, de amistad. Elabora un listado de situaciones en estos ámbitos donde se producen formas violentas de relación. Para cada elemento del listado incluye una reflexión sobre cuáles serían las justificaciones que los violentos dan a sus acciones sustentados en valores promovidos desde la cultura machista.

¿Por qué la mujer no denuncia la violencia en que vive?

Reflexiona sobre cada una de las respuestas que se emiten e identifica los sustentos de estas afirmaciones.

Por miedo.

Suele considerar que ella es la culpable.

Por la victimización secundaria que generan las instancias encargadas de seguridad y procuración de justicia.

Desconocimiento de las instancias a las que puede recurrir.

Por la falta de confianza hacia el servidor público masculino o la imagen pública negativa que tiene el policía.

La violencia intrafamiliar

La Ley contra la Violencia a la Mujer y la Familia, en su Art. 2, manifiesta que "se considera violencia intrafamiliar toda acción u omisión que consista en el maltrato físico, psicológico o sexual ejecutado por un miembro de la familia en contra de la mujer o demás integrantes del núcleo familiar."

De allí que cuando hablamos de este tipo de violencia, además de la violencia contra la mujer que ya hemos descrito, es importante añadir como tema de preocupación el maltrato infantil.

El Maltrato Infantil, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como los abusos y la desatención de que son objeto los menores de 18 años, e incluye todos los tipos de maltrato físico o psicológico, abuso sexual, desatención, negligencia y explotación comercial o de otro tipo que causen o puedan causar un daño a la salud, desarrollo o dignidad del niño y niña, o poner en peligro su supervivencia, en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder.

En correspondencia con esta definición, el Código de la Niñez y Adolescencia, en su Art. 67, dice que "Se entiende por maltrato toda conducta, de acción u omisión, que provoque o pueda provocar daño a la integridad o salud física, psicológica o sexual de un niño, niña o adolescente, por parte de cualquier persona, incluidos sus progenitores, otros parientes, educadores y personas a cargo de su cuidado; cualesquiera sean el medio utilizado para el efecto, sus consecuencias y el tiempo necesario para la recuperación de la víctima..."

La violencia intrafamiliar en la cotidianidad

Es la violencia que se experimenta casa adentro de forma dolorosa. Los encargados de los sistemas de protección social requieren incorporar para si una alta dosis de sensibilidad frente a las víctimas y reconocer que la violencia actúa como una bomba atómica, es decir, genera una reacción en cadena.

En efecto, cuando una mujer por lo general madre, es maltratada por su pareja, es usual que los hijos e hijas de ese núcleo familiar también sean maltratados. Los abusos pueden tener diferentes niveles hasta llegar a casos que incluyen violaciones sexuales e incluso homicidios, por ello es muy importante identificar de forma temprana hechos de violencia intrafamiliar.

Cifras avalan la existencia del problema. Según el INEC 2011, 6 de cada 10 mujeres han sufrido violencia en el Ecuador. Según el Observatorio de los Derechos de la Niñez y Adolescencia en un estudio realizado el 2011, el 44% de niños, niñas y adolescentes han sufrido maltrato por parte de los responsables de su crianza.

Identificando la violencia intrafamiliar³

Las personas sometidas a situaciones de violencia crónica dentro del hogar, presentan un debilitamiento gradual de sus defensas físicas y psicológicas, que se traduce en un deterioro general de su salud.

Estas personas también registran una marcada disminución en su rendimiento intelectual, que afecta sus actividades laborales y/o educativas (como ausentismo y dificultad de concentración).

Los niños y adolescentes que son víctimas o testigos de la violencia familiar, frecuentemente presentan trastornos en su rendimiento escolar y problemas de aprendizajes, se vuelven introvertidos y agresivos.

Las fases

La violencia se expresa por fases y niveles acumulativos.

En una primera fase la violencia se manifiesta como tensiones en el seno de la familia que no logran procesarse y que llevan al incremento de la ansiedad y la hostilidad de forma repetitiva con espacios de tiempo cada vez más cortos.

En una segunda fase la tensión acumulada provoca explosiones de violencia cuya gravedad varían pero que implican hechos de violencia que incluyen agresiones que llegan hasta violencia física.

En una tercera fase el maltratador manifiesta arrepentimiento se formulan promesas de cambio que se rompen al corto tiempo ante nuevos momentos de tensión.

³ Tomado del blog Prosalud <http://prosalud.org.ve/pages/company.php?topic=390>

Algunas técnicas:

A. Banco de preguntas

En las labores que realizamos es importante contar con una base de preguntas que nos permitan identificar si nos encontramos con personas en situación de violencia intrafamiliar. No siempre las personas están dispuestas a reconocer y compartir las situaciones de violencia que las afectan por ello a través de conversaciones se pueden introducir preguntas que nos den luces sobre este tema. No se trata de aplicar una prueba escrita. Es contar con una base de formulario que lo expresamos de forma verbal en una conversación. La batería de preguntas puede incluir⁴:

- ¿Tiene miedo a su pareja?
- ¿Siente con frecuencia que tiene que tener un tacto exquisito para evitar que su pareja se enfade?
- ¿Alguna vez su pareja le ha pegado, abofeteado o empujado?
- ¿A veces siente que merece un castigo?
- ¿Ha perdido todo el respeto o amor por su pareja?
- ¿Su pareja le pone en situaciones emocionales límite que la hacen pensar en la locura?
- ¿Alguna vez se ha encontrado pensando en la liberación que supondría la muerte de su pareja?
- ¿Alguna vez ha pensado que su pareja la va a matar a usted?
- ¿Alguna vez su pareja la ha amenazado con el suicidio?
- ¿Ha sido forzada por su pareja a hacer alguna cosa que no quería hacer?

⁴ Tomado del Foro en línea "enfemenino" http://foro.enfemenino.com/forum/f241/_f542_f241-Test-para-identificar-violencia-intrafamiliar.html

- ¿Se siente aislada, como si no hubiera ningún sitio a donde ir para pedir ayuda ni nadie que la pudiera creer?
- ¿Ha perdido algún trabajo por culpa de su pareja?
- ¿Tiene miedo de contarle a la gente lo que está ocurriendo en su vida porque no quiere causarle problemas a su pareja o que vaya a la cárcel?

B. Conversión de imágenes tensas cotidianas

Dado que la violencia y su escalada se sustentan en un inicio en la no capacidad de procesar las tensiones cotidianas, proponemos aquí una técnica para procesar estas tensiones. Luis Amman, en su texto Autoliberación, nos propone un ejercicio sencillo de ser transferido a las personas con las que trabajamos:

Tensiones cotidianas Luis Amman Tomado del Texto Autoliberación

Vamos a trabajar ahora la conversión de las imágenes cotidianas. Esta práctica se basa en la capacidad que tienen las imágenes de crear tensión muscular y también en su capacidad de ayudar a la relajación.

Usted conoce por experiencia qué situaciones de la vida cotidiana le crean especial tensión. Tome nota antes de comenzar con esta práctica, de cuáles son esas situaciones. Para ello repase todo lo que hace en su vida diaria. Examine las relaciones que sostiene con otras personas: en su trabajo, en su hogar, en la vida social, con el sexo opuesto, etc.

Hay personas que le crean especial malestar; ya sea porque usted está en situación de jefe o en situación de subordinado, en situación de padre, o de hijo, de maestro o de discípulo, etc. En diversas situaciones, se encuentra con distintas personas, algunas de las cuales le provocan esa especial tensión o especial desagrado.

Si recorre mentalmente estas situaciones, podrá tomar nota de las que más le molestan. Cuando tenga esto revisado perfectamente, comience, a recordar esas personas, a imaginar esas situaciones.

Detenga las imágenes. Mantenga las imágenes en que se ve en las situaciones difíciles... y comience poco a poco a identificar como estas tensiones mentales se reflejan puntos determinados del cuerpo que se endurecen. Proceda relajar los músculos haciendo lo contrario a lo que su supondría, es decir, aumente por uno segundos la tensión del musculo para luego intentar relajarlo.

Mientras está trabajando con sus músculos trabaje también sus imágenes sobre las situaciones y las personas que le provocan tensión. Traté de añadir nuevas imágenes que conviertan la situación en favorable. Comprenderá que no es difícil imaginar ahora esa persona que le provocaba tensión, imaginarla en una relación diferente con Ud., en una relación francamente mejorada.

Observe los puntos agradables de esa persona y cambie a una situación más satisfactoria. Observe situaciones en que las cosas son difíciles, pero descubra que aún en esas situaciones pueden ser apreciados algunos aspectos positivos.

Busque el lado bueno de las cosas. Haga positivas esas imágenes, y otórgueles un cierto toque placentero. Si convierte las situaciones o las imágenes de aquellas personas en algo positivo y, al mismo tiempo, relaja en profundidad sus músculos, tendrá grandes avances.

1.2. RELACIONES EQUITATIVAS DE GÉNERO

"La igualdad de las mujeres debe ser un componente central en cualquier intento para resolver los problemas sociales, económicos y políticos."

Kofi Annan

"De la igualdad de habilidades surge la igualdad de esperanzas en el logro de nuestros fines."

Thomas Hobbes

PRESENTACIÓN

En cada lugar, todos los días, en los variados eventos en los cuales nos involucramos, como en las acciones que promovemos estamos en constante relacionamiento con las demás personas, unas más afines a nosotros pero lejanas, diferentes e inclusive contrarias a nuestra forma de ser, estar, pensar y actuar en la vida. Esto nos plantea la existencia de una serie de dificultades, inconvenientes, tensiones e inclusive conflictos en las relaciones que mantenemos con aquellas personas que no son semejantes a nosotros, que pueden desencadenar en una serie de desencuentros.

Escenarios que de alguna manera nos aproximan a la complejidad que implica y nos plantea la convivencia con otras personas, sobre todo con aquellas que consideramos diferentes a nosotros por una serie de distinciones que obedecen a definiciones y fijaciones establecidas por el grupo humano al que pertenecemos. Entre las distinciones más comunes tenemos: por edad, por etnia, por clase, por credo y por género. Estas diferencias según Pierre Bourdieu, en su obra *La Distinción* (2002), responden a controversias que se presentan como: rico/pobre; profesor/alumno; blanco/negro; educado/analfabeto; hombre/mujer; ciudadano/campesino; civilizado/salvaje; etc. Estas controversias verbales binarias que operan dentro de cada una de las personas como disposiciones que nos ubican frente a los demás, pero a la vez hacen que ubiquemos a otros frente a nosotros y al grupo al que pertenecemos,

es decir estas distinciones determinan también nuestro sentido de pertenencia a un determinado grupo humano y no a otro, por lo tanto marcan nuestra identidad.

Tanto las posiciones que tenemos frente a los demás miembros del grupo al que pertenecemos, como frente a un grupo humano distinto al nuestro son determinantes y caracterizan las relaciones que mantenemos con las diversas personas en los variados ámbitos de vida donde nos desenvolvemos.

El caso que nos convoca a reflexionar es la situación, el estado y las condiciones de las relaciones entre hombres y mujeres. Estas relaciones están caracterizadas por la oposición hombre/mujer en el sentido errado de superior/inferior. Oposiciones que son determinantes y caracterizan a la vez, las relaciones entre hombres y mujeres como vínculos de poder vertical, donde hay una parte dominante y una subordinada, correspondiéndole este último rol por lo general a la mujer.

Oposición superior/inferior que fija el vínculo hombre/mujer en un determinado espacio social, que implica serias tensiones que muchas veces derivan en conflictos entre hombres y mujeres, situación que se visibiliza en la existencia de una serie de relaciones inequitativas de género, como la violencia contra la mujer.

El mantenimiento y la imposición de estas relaciones de corte vertical basados en la dominación de los hombres y la subordinación de las mujeres, a través de la imposición por parte de los varones y su aceptación por el lado de las mujeres y de la sociedad en general nos ratifica que la existencia de relaciones inequitativas de género son parte de un pacto social, por tanto responden a una construcción cultural de tal o cual grupo humano donde se establece esta oposición.

Entonces frente al problema de las relaciones inequitativas de género, se hace urgente y necesario plantearse como una solución, el fomento de las relaciones equitativas de género entre hombres y mujeres en los diferentes ámbitos de vida, donde se relacionan por diversas situaciones de vida. Pero la promoción de relaciones equitativas de género debe tener como referente la equidad de

género, como un deber ser, que debemos perseguir como sociedad, por lo tanto la equidad de género debe constituirse en un enfoque a ser implementado en las diversas áreas del desarrollo humano y social.

Conceptualización

La palabra género gramaticalmente hace referencia a la identificación de una persona según el sexo, así se habla de género masculino o femenino, sin embargo, hoy en día el significado y el sentido de este término han cambiado; así según Joan W. Scott, en su texto *El Género: Una Categoría Útil para el Análisis Histórico* (1986), dice que este concepto se refiere a la organización social de las relaciones entre personas de diferentes sexos, por tanto ratifica que los roles que cumplen tanto hombres como mujeres corresponden a una construcción cultural.

Por tanto el nuevo uso de la palabra género busca superar su significado eminentemente biológico, como también dentro del ámbito académico se tiene la intención de dejar atrás los estudios dedicados eminentemente a las mujeres y realizar estudios que involucren a personas de ambos sexos en el marco de sus relaciones.

Pero sobre todo vale resaltar que al cambiar el significado de la palabra género se tiene como propósito hacer que el saber de las mujeres transforme los paradigmas de las ciencias sociales, obligando a realizar una revisión de los estudios sociales tradicionales, cuestionando su legitimidad pero a la vez dándoles una nueva legitimidad al ser desarrollados las nuevas investigaciones sociales de la academia con el enfoque de género.

El Género tendría dos cualidades a ser tomadas en cuenta, tanto en los ámbitos académicos como del desarrollo humano y social, así para los estudios o investigaciones académicas, este se constituye en una categoría de análisis de las ciencias sociales mientras que para las intervenciones de desarrollo se constituye en un referente o enfoque a ser aplicado en las diferentes intervenciones de desarrollo con los grupos humanos participantes de los programas y proyectos tanto públicos como privados en los cuales estamos inmersos.

Sin embargo, para lograr estos cambios es conveniente hacer una breve remembranza de los acontecimientos que han marcado tanto el apareamiento como el tratamiento de la temática de género a través del tiempo, vale indicar que es Margaret Mead con la obra *Primitive Societies* (1935), quien plantea la idea que los conceptos de género no eran biológicos sino culturales.

A partir de 1962, los estudios académicos dedicados a la mujer convergen hacia investigaciones de género como un fenómeno social cultural relacional y no solamente como un hecho de carácter biológico.

En la década de los 70, la Academia impulsa una serie de investigaciones sobre género enfocados en la variación de las significaciones y sentidos en diferentes contextos históricos de esta nueva categoría de estudio de las ciencias sociales.

En 1975, la ONU inaugura la Década de las Mujeres, con el propósito de generar conciencia en los planificadores del grado de participación económica por parte de las mujeres en áreas dominadas por los hombres y su situación en términos económicos, educativos y de salud.

Para 1995 la ONU, en su informe sobre Desarrollo Humano exhorta a que los estados miembros incluyan dentro de sus programas y proyectos de desarrollo, inversiones en las aptitudes de las mujeres para que puedan acceder al poder y a la toma de decisiones, como una forma de contribuir al desarrollo de la sociedad en general.

Tomando en cuenta los esfuerzos del sistema para la promoción de la mujer a través de la implementación del enfoque de equidad de género en las intervenciones de desarrollo, por medio del establecimiento de relaciones equitativas de género, en Ecuador se inicia una serie de procesos de capacitación formación en el tema de la Equidad de Género, como también de su incorporación como enfoque en los programas y proyectos de diversas agencias de desarrollo tanto locales como internacionales a finales de la década de los 90.

Actualmente la Constitución de la República, en su Art. 341, reconoce dentro de su legislación, institucionalidad y política pública la Equidad de Género, al punto que dispone la creación de organismos públicos como el denominado Consejo para la Igualdad de Género para garantizar que este enfoque se encuentre dentro de los planes, programas y proyectos de desarrollo nacional y local.

Con el propósito de implementar el enfoque de Género tanto en nuestro diario proceder como en las intervenciones para el desarrollo de la cuales somos parte debemos partir del conocimiento de la Equidad de Género.

Pasar al análisis de la situación de la mujer en el contexto histórico social, para ubicar las relaciones inequitativas de género preponderantes que hacen que la mujer esté en condiciones de desventaja frente a los hombres, establecer sus causas y plantear soluciones estratégicas que permitan el empoderamiento de las mujeres en pos de superar su difícil situación.

Si bien es cierto que las mujeres tienen una serie de necesidades básicas que deben ser satisfechas en la vida diaria, denominadas por parte de Caroline O. N. Moser en su texto "La Planificación de Género en el Tercer Mundo (1986)", como necesidades prácticas de género, cuando se quiere promover a la mujeres en un determinado contexto social, la misma autora sugiere trabajar en los intereses estratégicos de género, es decir en la implementación de soluciones estratégicas de mediano y largo plazo que permitan a la mujer mejorar tanto su posición como sus condiciones de vida social.

Entonces, cuando ya se hayan definido las intervenciones a seguir, es importante tener claras la estrategias de los planes, programas o proyectos que permitan a las mujeres mejorar su calidad de vida en los diferentes ámbitos donde se desenvuelven, más allá de la satisfacción de sus necesidades básicas y fundamentales sino a través de la consecución de sus intereses.

OBJETIVO DEL APRENDIZAJE

Conocer y reflexionar sobre el concepto de género como una categoría de análisis relacional que promueve la equidad social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reflexionar colectivamente sobre los patrones de comportamiento aprendidos que determinan que las relaciones entre las personas sean desiguales e inequitativas.
- Reconocer elementos de la realidad en los que estas desigualdades se expresan.
- Determinar en conjunto los cambios que podrían darse que beneficien la convivencia equitativa de hombres y mujeres.

DESARROLLO DE CONTENIDOS

El principio central de la capacitación de personas adultas es aceptar que asisten a los talleres con un acumulado de valores, saberes culturales, sociales y educativos que deben ser considerados en el proceso enseñanza, aprendizaje. Esto es imprescindible para capacitar en género, por tratarse de un tema que involucra aspectos de la vida personal de los hombres y mujeres participantes. Se fundamenta en la aprehensión de nuevos conceptos que cuestionarán patrones culturales profundamente enraizados en sus vidas.

ACTIVIDAD

BIENVENIDA

La institución organizadora da la bienvenida y explica el contexto en que se inserta el taller de género.

PRESENTACION Y EXPECTATIVAS

A través de una lluvia de ideas, dialogar con las personas participantes, solicitar que hagan una breve presentación personal y comentar sobre sus expectativas o temores frente al tema.

METODOLOGIA

Para lograr esta construcción de capacidades, que está dirigida a impulsar el aprendizaje desde la acción y la reflexión individual y colectiva de las personas participantes, utilizaremos el método “**aprender - haciendo**”, que implica tomar en cuenta que en este tipo de capacitaciones se involucran otros aspectos de las personas que participan, como son: el interés personal, la conciencia de su realidad, el potencial de cambio que posee cada uno y cada una, el incremento de sus niveles de responsabilidad, la conciencia y ejercicio de sus derechos y su capacidad para decidir sobre sus vidas.

Por lo expuesto, en el presente taller trabajaremos con exposiciones de la facilitadora, reflexiones individuales, trabajos de grupo, exposiciones de los hombres y mujeres participantes, debates en sesiones plenarias y, para finalizar, aplicaremos los aprendizajes adquiridos a un caso real.

El presente documento contiene textos de lectura que profundizan los temas tratados y debatidos durante los talleres. El objetivo es que los participantes puedan leerlos y compartirlos con otras personas cuando lo crean conveniente. Es un documento de trabajo y de consulta.

LA IDENTIDAD MASCULINA Y FEMENINA

¿Qué es ser mujer y qué es ser hombre?

En una hoja en blanco haga un dibujo de una mujer y de un hombre. (Refleje qué actividades realizan, cómo son, qué hacen, etc.)

LA IDENTIDAD MASCULINA Y FEMENINA

MUJER	HOMBRE

En el cuadro anterior, frente a cada característica que usted escribió para mujeres y para hombres, ponga la letra N si son *características naturales*, o la letra A si son *características aprendidas*.

Tomando en cuenta los ejercicios anteriores, escriba una breve definición de lo que, *para usted*, significa ser mujer y ser hombre.

- La mujer es: _____

- El hombre es: _____

LAS CARACTERÍSTICAS NATURALES Y APRENDIDAS

Todas las personas *nacemos* con características sexuales que nos definen como “hombre” o como “mujer”; es decir, con características biológicas, *naturales* y que no cambian, son las que garantizan la reproducción de la especie humana. **Esto es el SEXO.**

Sin embargo, toda sociedad, toda cultura *asigna* y enseña características psicológicas, intelectuales, afectivas, tipos de actitudes y formas de comportamiento que son diferentes para el hombre o para la mujer, creando así modelos de lo masculino y de lo femenino, que cambian de una generación a otra, de una cultura a otra. **Esto es GÉNERO**

Estas concepciones que todos y todas tenemos interiorizadas influyen en forma determinante en la construcción de las identidades masculinas y femeninas y por ende en el tipo de relaciones que se establecen entre hombres y mujeres; y es justamente sobre esos procesos de construcción de las identidades y sobre las relaciones de género presentes en los diversos ámbitos de la vida humana que vamos a profundizar.

Hablar de Identificación Individual e Identidad Colectiva.

Saque su cédula de identidad y observe detenidamente los datos registrados en ella. Si no la tiene, llene las siguientes fichas.

Identidad individual

Nombres completos: _____
Apellidos: _____
Sexo: _____
Lugar y fecha de nacimiento: _____
Nombre del padre: _____
Nombre de la madre: _____
Número de identidad _____
Firma: _____ Huella: _____

Identidad colectiva

Lengua/idioma: _____
Nacionalidad: _____
Etnia: _____
Religión: _____
Filiación política: _____
Filiación organización: _____
Lugar de estudios: _____
Lugar de trabajo: _____

Los dos ejercicios anteriores recogen algunos aspectos y rasgos naturales, culturales y sociales que están conformando su identidad. Si bien es cierto la primera ficha sintetiza la identidad particular de cada persona, en la segunda ficha es posible encontrar muchos puntos en común con otras personas.

“Nuestras identidades se construyen desde la diversidad en que vivimos. El Ecuador es un espacio de riquezas y contrastes, de múltiples culturas y sub-culturas que cohabitan y se expresan en una identidad compartida” (Proredes: 2006,1).

Lectura de apoyo⁵

Las categorías **sexo y género** están íntimamente relacionadas, sin embargo, éstas no son iguales (sinónimas) como lo veremos a continuación.

El término **sexo** describe las diferencias **morfológicas y fisiológicas** entre hombres y mujeres, sin abarcar la complejidad de valores sociales asignados a cada grupo humano sexuado. Estas diferencias biológicas son, sobre todo, con relación a las diferentes funciones que cada uno cumple en la **reproducción de la especie**: el hombre fecunda a la mujer, la mujer concibe, da a luz y amamanta a sus hijos o hijas. Las **características corporales** que distinguen a la mujer del hombre son **naturales e inmodificables**.

Sobre la base de las diferencias sexuales y de la función natural de los dos sexos (fecundación y concepción), cada sociedad y cada cultura define los contenidos de lo que es ser hombre y lo que es ser mujer, creando así los modelos de lo femenino y masculino en base a los cuales se educará de manera diferente a cada persona según su sexo. Las **identidades femeninas y masculinas** no surgen mecánicamente de las características sexuales, sino que **se construyen dentro de un marco social, cultural y económico**, en un momento histórico determinado.

El término **género** es una categoría de análisis que permite conocer cómo se **construye** lo **femenino** y lo **masculino**, cómo se **valo-**

⁵ Basado en Camacho, Gloria y Prieto, Mercedes. 1997. *Género y Desarrollo Rural*, Quito: DINAMU.

ran, se **organizan y relacionan** estas identidades en una sociedad específica. El **sistema de género**, hasta hoy, ha determinado **espacios, símbolos, roles, responsabilidades y funciones** de manera excluyente para hombres y mujeres; y evocando principios de la naturaleza, ha jerarquizado lo masculino sobre lo femenino, ha convertido la diferencia en desventaja y ha propiciado relaciones no equitativas entre mujeres y hombres.

Cuando hablamos de **género** no nos referimos a una categoría homogénea, estática y uniforme, sino a una **relación social** que es **variante**, por lo cual el sistema de género es diferente de una época a otra, de una cultura a otra y de una sociedad a otra. Pero, sobre todo, el género es una responsabilidad humana y puede ser modificado si existe voluntad de hacerlo.

Roles y estereotipos

En el siguiente ejemplo señale si la afirmación es verdadera o falsa, luego dialogaremos sobre las respuestas:

EJEMPLOS	V	F
Los hombres son más racionales que las mujeres.		
Las mujeres son más tranquilas que los hombres.		
Las mujeres saben tratar mejor a los niños y niñas.		
El rol más importante de la mujer es ser madre.		
Los hombres tiene mayores aptitudes para dirigir.		
El rol más importante del hombre es el productivo.		
La agricultura es tarea principalmente de los hombres.		
Las niñas son más obedientes que los niños.		
Los hombres no deben llorar ni expresar sentimientos.		
Las mujeres son miedosas.		
Las mujeres son más aptas para el trabajo doméstico.		
Los hombres saben defenderse mejor.		
Las mujeres tienen dificultades con los números.		
Las mujeres tienen dificultades para trabajar en equipo.		

La rígida asignación de roles y la valoración asimétrica de lo femenino y masculino, afectan las relaciones interpersonales, impiden encontrar nuevas formas de distribución de responsabilidades y de prácticas más democráticas al interior de la familia, de la comunidad y de la sociedad. Es así como se limita la construcción de un entorno satisfactorio para la vida de mujeres y varones.

RELACIONES DE PODER

¿Qué es el poder?

Diálogo sobre lo que para cada una de las personas presentes es el poder, analizar los acuerdos y desacuerdos, poner ejemplos.

Las relaciones de poder están establecidas en la sociedad de manera macro (toda la sociedad) y micro (la familia, el aula), pues atraviesan la cultura, la ética, política, leyes, lenguaje, saberes. El poder está presente en todos los niveles de la sociedad. El poder es una relación de fuerzas múltiple y cambiante.

En la mayoría de los casos predominan los sectores dominantes por un lado y subordinados por otro. Cuando los sectores subordinados hacen resistencia buscan transformar las relaciones de poder desiguales. Ejemplo: luchas antiesclavistas y anticoloniales, revoluciones socialistas, segregación étnica.

Existe una constante en todas las sociedades, etnias o culturas, las mujeres siempre han sido subordinadas a los hombres, de allí que desde hace muchos años existen mujeres y movimientos de mujeres que luchan por lograr revertir esta subordinación y alcanzar la igualdad con equidad. Esto implica tener los mismos derechos, oportunidades y responsabilidades, sin desconocer que todas las personas somos distintas.

Veamos algunos tipos de poder

- **El poder sobre:** "Habilidad de una persona o grupo de hacer que otra persona o grupo haga algo en contra de sus deseos", está localizado en el proceso de toma de decisiones en el conflicto.

Este tipo de poder puede ser asumido por medio de la violencia, coerción, chantaje, manipulación, información falsa. También se expresa en la supresión del conflicto, a través de la formación de la gente en una aceptación total de lo establecido, como si esto fuera natural. Esto se puede lograr a través del control de la información, de la socialización y la internalización de la opresión. Puede tener una respuesta de aceptación o resistencia. Ejemplo: un sistema político dictatorial.

- **El poder para:** El poder para es generativo, puede movilizar a diversos grupos para estimular una actividad u obtener un beneficio para todos. Es un poder generativo y productivo que crea nuevas posibilidades y acciones sin dominación. Ejemplo: Las organizaciones de beneficencia o ayuda social emergente.
- **El poder con:** El poder con multiplica poderes individuales, todo puede ser superior a la sumatoria de los poderes individuales, especialmente cuando un grupo soluciona sus problemas conjuntamente. Este tipo de poder permite la participación de diversos actores sociales, hombres y mujeres de cualquier sector, clase social, etnia. Implica una concepción de ciudadanía activa. Ejemplo: el sistema político democrático.
- **El poder desde dentro:** Es la fuerza espiritual y la unicidad que reside en cada uno de nosotros. Su base es la aceptación y respeto de uno mismo, cuya extensión hace que respetemos a los demás, como a iguales. Ejemplo: los valores y principios que rigen la vida de cada persona.

Género y poder

Las relaciones de género son relaciones de poder. Existe una relación desigual entre hombres y mujeres que tiene que ver con una distribución inequitativa de conocimientos, propiedad e ingresos, responsabilidades y derechos.

En un sistema patriarcal y androcéntrico (el hombre como centro del mundo) esta desigualdad es evidente a través de la histórica subordinación de la mujer al hombre, independientemente de su cultura, etnia, edad, religión, etc.

La teoría de género concibe el "poder sobre" inmerso en todas partes, en las personas, las instituciones y las estructuras, pero reconoce que si se unifican los criterios del "poder para, poder con y poder desde dentro" emerge la posibilidad de construir una sociedad democrática equitativa e incluyente.

El sistema de sexo/género vigente produce una relación desigual de poder entre hombres y mujeres que tiene que ver con una distribución inequitativa de conocimientos, propiedad e ingresos, responsabilidades y derechos.

La distribución desigual del poder atañe a clases, edades, sexos, etnias. La desigualdad de género cruza las otras.

Las relaciones de poder en nuestro entorno – aplicación práctica

Instrucciones para el ejercicio de la rueda del poder¹:

1. Registre en la parte interior la relación de poder sobre (fíjese en las claves) que deseen observar en su entorno y de la que tengan manifestaciones visibles de inequidades cometidas con hombres y mujeres de todas las edades, etnia, cultura, etc.
2. Luego de 10 minutos de debate en grupos, la facilitadora recomendará dos temas a ser desarrollados en el papelote (la idea es que no se repitan los temas en los grupos)
3. Cada grupo selecciona una persona para que exponga y argumente las razones por las que escogieron esa relación.

Claves

- Opresión: Sistemático sojuzgamiento de un grupo que carece de poder social por otro con acceso al poder social.
- Prejuicio: Conjunto de creencias negativas generalizadas acerca de un grupo de personas.
- Poder social: Disponibilidad y acceso a los recursos necesarios para conseguir lo que se quiere e influir en otros.

Conclusión:

Luego de la sesión plenaria la facilitadora cierra con las conclusiones a partir de una pregunta ¿qué relaciones de poder no han salido en ninguna rueda? ¿Por qué no salieron? ¿Qué conclusiones sacamos de este ejercicio?

Para reforzar estos conocimientos vamos a realizar tres actividades en casa con nuestras familias y vecindad

Objetivo de actividad:

Reconocer, en el núcleo familiar, los patrones de comportamiento que determinan la identidad, los roles asignados a cada integrante, e identificar el tipo de relaciones de poder que predomina en su forma de relacionarse, partiendo de que vivimos en un sistema político democrático.

¹ Hernández Angela, 1996. Guía de capacitación en Análisis de Género. Iniciativa Caribeña de Género, República Dominicana: Editora Búho

Actividad:

Conversen con sus padres, madres, abuelos y abuelas y pregunten sobre las formas de vida que tenían cuando eran jóvenes, llene la ficha, analice la información y escriba una breve conclusión en una hoja de papel que será entregado a la facilitadora en la próxima sesión.

Cuadro comparativo entre generaciones

Aspectos	Abuelo	Abuela	Padre	Madre	Yo	Esposo/a
Edad de matrimonio						
Número de hijos - hijas						
Estudios						
Oficio o profesión						
Trabajo fuera del hogar (SI / NO)						
Tareas dentro del hogar. (SI /cuáles o NO)						
Responsable crianza de hijos e hijas.						
Participación Política. (SI / explique o No)						
Dependencia económica. (Si / No)						

Observe su canal preferido de televisión, por ejemplo una telenovela, una ropaganda, un noticiero, un reportaje. Señale qué tipo de identidades y relaciones de poder se expresan en los programas. **Utilice las lecturas de apoyo del documento.** Esta información será compartida verbalmente con las personas que participen en la siguiente sesión.

Lea junto a su familia el siguiente texto y haga el ejercicio descrito a continuación:²

Autonomía, Empoderamiento y Equidad

LA AUTONOMIA tiene que ver con la capacidad de una persona de generar poder sobre sí misma a través del desarrollo de medios materiales y no materiales

- **Autonomía física:** que implica el disfrute y el autocontrol de su propia sexualidad y fertilidad.
- **Autonomía económica:** sustentada en el acceso y control equitativo sobre los medios de producción.
- **Autonomía política:** referida a los derechos políticos básicos, que influyen el derecho a la autodeterminación y a la formación de grupos de presión, con orientación y propuestas propias, libremente escogidas.
- **Autonomía sociocultural:** que es el derecho a una identidad independiente, sentimiento del valor propio y sentimiento de autoestima.

EL EMPODERAMIENTO: implica que la persona, sea hombre o mujer, o un grupo social, tienen la capacidad de percibirse a sí mismos como aptos para ocupar los espacios de toma de decisiones y de usar esos espacios de manera efectiva. Este empoderamiento se basa en el "poder para, poder con, y poder desde dentro" implica

² El texto fue adaptado del módulo de capacitación: Ciudadanía y democratización de la vida cotidiana. (IIDH-Programa de Educación en derechos de los humanos)

ganar el acceso a un amplio rango de habilidades y potencialidades humanas.

El empoderamiento puede ser visto en tres dimensiones:

- **La dimensión personal** donde el empoderamiento consiste en desarrollar el sentido de ser, la confianza y la capacidad individual, (que involucra la destrucción de los efectos de la internalización de la opresión).
- **La dimensión de las relaciones cercanas:** donde el empoderamiento consiste en desarrollar la habilidad para negociar e influenciar la naturaleza de la relación y de las decisiones tomadas al interior de dicha relación.
- **La dimensión colectiva:** donde los individuos trabajan conjuntamente para lograr un mayor impacto del que podrían ejercer individualmente. Está fundamentada en un modelo cooperativo antes que competitivo.

En el caso de las mujeres, el empoderamiento se refiere a ganar poder por sí mismas mediante acciones participativas en forma individual y colectiva.

Esto es, lograr un ejercicio pleno de sus derechos como actoras políticas y por tanto con derecho de participar con poder de decisión en cualquier acción que afecte sus vidas. En otras palabras, que tengan acceso, participación y control de recursos y beneficios, en igual medida que los hombres. Esto implica que las personas y los grupos conquisten tres tipos de poder:

- **Social:** como información, conocimientos, acceso a redes sociales y recursos financieros.
- **Político:** acceso a los procesos democráticos de toma de decisiones que los afectan.
- **Psicológico:** al sentido de poder individual que se demuestra en la autoestima personal

LA EQUIDAD: es la virtud que nos hace dar a cada cual lo que le pertenece.

Un sistema democrático y equitativo ofrece a los seres humanos las mismas oportunidades de desarrollarse, crecer y ejercer poder, en razón de sus capacidades, potencialidades y derechos.

La equidad es dar las mismas condiciones, trato y oportunidades a mujeres y hombres, pero ajustados a las especiales características o situaciones (sexo, género, clase, etnia, edad, religión) de los diferentes grupos, de tal manera que se pueda garantizar el acceso, participación y control de recursos y beneficios.

Recursos: acceso, uso, control y beneficios

Debido a que existe una diferencia entre las necesidades prácticas y los intereses estratégicos de mujeres y hombres, su satisfacción debe realizarse también de manera diferencial.

RECURSOS: bienes y medios que satisfacen alguna necesidad y pueden ser de diversa índole.

ACCESO, se refiere a la oportunidad de utilizar los recursos necesarios para satisfacer las necesidades e intereses de mujeres y hombres a nivel individual o colectivo.

USO, es el manejo que las personas tienen sobre los recursos, sea que tengan autoridad o no para decidir sobre ellos.

CONTROL, significa tener completa autoridad para decidir acerca de unos y los resultados de un recurso

BENEFICIOS, son las retribuciones económicas, sociales, políticas y psicológicas que se derivan de la utilización de los recursos.

Estos recursos vamos analizarlos con respecto a los ámbitos de interacción en los que actúan las mujeres y los hombres, tomando en cuenta los que influyen en su condición y en su **posición**.

Algunos ejemplos de estos recursos son:

- En el **ámbito reproductivo**: facilidades para el cuidado de la infancia, y para realizar oficios domésticos como la preparación de los alimentos y el lavado de la ropa, condiciones adecuadas de vivienda, servicios de salud familiar, tiempo, espacios de recreación y alimentación.
- En el **ámbito productivo**: la tierra, equipos de trabajo, crédito, capacitación, empleo, oportunidades económicas y tiempo laboral.
- En el **ámbito comunitario**: información, espacios de expresión, habilidad para la organización, tiempo y organizaciones democráticas.
- En el **ámbito político**: información, habilidad para el liderazgo, espacios de negociación, y medios de expresión y de opinión.
- En el **ámbito cultural**: educación, libertad de expresión, condiciones para expresiones culturales diversas y medios de comunicación alternativos.

El acceso en estos ámbitos de interacción pueden ser de diversa índole: puede ser esporádico y depender de agentes externos que deciden cuándo y cómo suministrarlo o pueden estar disponibles de manera continua y depender de la decisión personal.

Las brechas de género son las diferencias, o desigualdades que existen entre los géneros en cuanto a la igualdad de oportunidades en el acceso, uso y control de recursos y beneficios que les ofrece la sociedad y el desarrollo para garantizar su bienestar y calidad de vida. Las brechas parten de las diferencias biológicas, es decir el sexo, que hace que el hombre subordine a la mujer como el resultado histórico de actitudes y prácticas discriminatorias, personales, sociales, e institucionales que obstaculizan el ejercicio equitativo de los derechos ciudadanos.

Con respecto a la falta de equidad entre los géneros, esta distinción entre acceso y control es fundamental, ya que frecuentemente, el problema no está únicamente en la falta de acceso de las mujeres a determinados recursos, sino también en su limitada posibilidad de decidir sobre dichos recursos, es decir, de tener el control y poder decidir sobre los beneficios.

El enfoque de género considera importante determinar:

- La accesibilidad que tienen los actores sobre los recursos para realizar su trabajo.
- El control que ejercen sobre esos recursos para poder usarlos según su deseo, y
- El acceso a los beneficios que se generan de su trabajo personal y/o familiar.

Conclusiones

comprensión de los asuntos de género según el cual, la **calidad de vida** tiene que ver con **cinco niveles de igualdad y equidad** que están relacionados entre sí de manera dinámica y sinérgica que se refuerzan mutuamente. Parte por reconocer dos aspectos centrales: a) las comunidades son heterogéneas y diversas; b) aún existen sectores en donde las mujeres siguen viviendo situaciones de discriminación y subordinación.

Bienestar

Implica verificar qué necesidades básicas de las comunidades están cubiertas en qué nivel. Si cuentan con transporte, agua potable o entubada, letrinas, luz eléctrica, escuelas, etcétera. Una de sus principales limitaciones suele tener que ver con salud, que en muchos casos es inaccesible, cara y las mujeres son particularmente maltratadas en los centros de atención públicos. Para ubicar las brechas de género en salud haría falta conocer los datos estadísticos en cuanto a niveles diferenciados de nutrición, mortalidad materno infantil, otros.

Acceso

La brecha de género en el bienestar surge de las limitaciones de acceso a los recursos por parte de las mujeres (tierra, crédito, trabajo, servicios). Las mujeres deben expresar sus dificultades para acceder a la educación, capacitación, trabajo. Ubicar cual es la carga de trabajo doméstico y subsistencia al servicio de su familia y que tiempo le queda para invertir en sí misma; un cambio en este nivel implica que la mujer tendrá igualdad de acceso, es decir, igualdad de oportunidades. Cuando la mujer tiene conciencia de su situación diferencial, se preocupará en buscar los medios para tener acceso de manera equitativa a cualquier recurso que le beneficie directamente, dentro del hogar y fuera de él.

Concientización

Parte de la creencia de que la posición socioeconómica inferior de la mujer es natural y la división tradicional de trabajo por género le corresponde por sus condiciones biológicas. La concientización tiene que ver con la reflexión sobre lo no natural de esta creencia, es reconocer que es socialmente construida por un sistema de discriminación y por lo tanto puede ser cambiado.

Participación

Es el elemento en el que es más visible la desigualdad de las mujeres, son pocas las mujeres que participan en asambleas, en la administración de organizaciones públicas, a nivel legislativo, ejecutivo, judicial, igual en el sector privado. La participación significa que las mujeres están activamente involucradas en el proceso de desarrollo, y sobre todo en el de la toma de decisiones.

En las comunidades los niveles de participación de las mujeres son altos, están organizadas en grupos de mujeres y tienen proyectos que apuntan a elevar sus niveles de bienestar, acceso y concientización, debido a la intervención de ONG que trabajan el tema. Sin embargo, la participación en la toma de decisiones sigue siendo limitada, por varias razones, por ejemplo en las asambleas las mujeres tienen menos delegadas, la participación en puestos directivos altos es mínima cuando hay hombres, en las asambleas o

reuniones se sientan atrás, cuando deciden hablar sus esposos las mandan a callar o se burlan de ellas, y si expresan algún desacuerdo contestan "ya está decidido". Sin que esto sea generalizado, persiste una conducta discriminatoria, probablemente por lo que ellas mismo dicen, a los hombres también hay que capacitarlos en género.

Control

En este nivel las brechas se manifiestan en las relaciones de poder desiguales entre la mujer y el hombre. En el hogar el hombre decide quien hace que cosa, decide qué se hace con el dinero que ingresa al hogar, los ingresos por el trabajo de la esposa no necesariamente se revierten en ella misma, o son menos valorados. El control de los beneficios, en muchos casos sigue recayendo en los hombres. Sin embargo esta situación tiende a cambiar en toda la sociedad, sobre todo en los sectores urbanos.

Estos cinco niveles presentan diferentes dimensiones del proceso de desarrollo, pero no se pueden analizar aisladamente o sucesivamente, al contrario, están interconectados entre sí.



BUENA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

2. BUENA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

2.1. Promoción de hábitos de alimentación sana

PRESENTACIÓN

Este módulo propone un recorrido por la correcta alimentación, como la base fundamental de la salud y el desarrollo integral del ser humano. La buena alimentación se construye con hábitos, prácticas que deben fomentarse desde la niñez. De ahí, que el módulo propone elementos y consejos importantes para la construcción de estos hábitos.

También recoge los principios para una alimentación complementaria, para que la familia se involucre en la alimentación de los hijos desde los 6 meses hasta el primer año de edad; además de las propiedades de los alimentos, sus componentes y sus efectos en la salud.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta guía, la familia y la comunidad estarán en capacidad de mantener una alimentación saludable, generar hábitos alimenticios en los niños, y combinar adecuadamente los alimentos de acuerdo a sus necesidades, para obtener energía, mejorar el crecimiento y protegerse de las enfermedades, generando así una mejor calidad de vida.

DESARROLLO DE CONTENIDOS

CONCEPTOS BÁSICOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Para el estudio de la alimentación y nutrición es necesario el conocimiento de ciertos conceptos básicos que permitan la comprensión de la temática.

Es importante diferenciar los conceptos “alimentación” y “nutrición” mediante el análisis de sus elementos y componentes, en el

marco de aplicaciones prácticas a partir de sus experiencia, para orientar el ejercicio profesional hacia el mejoramiento de la alimentación y nutrición.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud de la siguiente manera: “Es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”, constituyéndose la alimentación en uno de los pilares fundamentales para que este estado de bienestar se produzca, permanezca y se prolongue.

Lectura sugerida**La historia de la Nutrición**

Se podría decir que la nutrición tiene una historia tan antigua como la humanidad. Las sociedades primitivas se caracterizaban por ser nómadas y su patrón de subsistencia o alimentación se basaba en la caza, pesca y recolección de los frutos que brinda la naturaleza de forma directa, lo que les permitía la supervivencia humana.

Con el pasar de los siglos la gran mayoría de los pueblos nómadas se convirtieron en grupos humanos sedentarios, cuyo patrón de subsistencia es el pastoreo, situación que les ha permitido cultivar la tierra y criar animales con la finalidad de poder alimentarse, pero este patrón de subsistencia solo permite sobrevivir al grupo.

Con el crecimiento de los grupos sedentarios aparece el patrón de subsistencia denominado Agricultura Extensiva, que consiste en la siembra de cultivos para la subsistencia de los grupos humanos sedentarios, con la incorporación de tecnología básica y elemental no mecanizada.

Por último, se tiene el patrón de subsistencia denominado de Agricultura Intensiva, que se caracteriza por la siembra de cultivos que no son solo para la subsistencia de un determinado grupo humano, sino que sirven para el intercambio con otros grupos humanos, donde la presencia del factor tecnológico es fundamental y estratégico.

Con el paso de varios siglos, los hebreos, romanos y chinos estudiaron la alimentación hasta relacionarla con la salud. Aristóteles, sabio y filósofo griego, decía que no todos los alimentos son adecuados para todas las personas, lo cual dependía de su estado de salud.

Pero la importancia de la Nutrición en la vida moderna se reconoce a partir de la Primera Guerra Mundial, los médicos que atendían a los soldados se dieron cuenta que estos fallecían debido a que sus organismos no estaban preparados para soportar largas etapas de recuperación, pues se encontraban desnutridos o subalimentados. Por lo tanto, en el siglo XX nace verdaderamente la Nutrición como una Ciencia Humana.

Los conceptos**¿Qué es la Nutrición?**

Es la ciencia que identifica los diferentes elementos nutritivos que contienen los alimentos, determinando las necesidades cualitativas y cuantitativas para el ser humano en sus distintas etapas de vida, así como para el mantenimiento o restablecimiento de la salud, determinando su fraccionamiento, distribución y correcta preparación.

La nutrición como un estado de los seres vivos

Se refiere a si una persona, según su alimentación está bien o mal nutrido, es decir, si su organismo ha recibido los alimentos adecuados de acuerdo a sus necesidades para tener buena salud.

La nutrición como un proceso

El Manual Merck la define de la siguiente manera: *“La Nutrición es el proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del cuerpo y para el mantenimiento de la vida;”*

La diferencia entre “alimento” y “nutriente”

Alimento.- Es toda sustancia que sirve como comida o bebida y que nos permite subsistir. Los alimentos tienen diferente valor nutritivo, en mayor o menor cantidad. Los alimentos contienen unas sustancias llamadas **NUTRIENTES**.

Nutrientes.- Son sustancias bioquímicamente definidas de origen vegetal, animal o mineral que son requeridas por el organismo en suficiente cantidad para permitir el funcionamiento normal, aportando energía y materiales necesarios para la formación, mantenimiento, crecimiento, reparación y reproducción de la masa vital.

Según la función que cumplen los alimentos en el cuerpo humano, éstos se clasifican en tres grupos:

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCIÓN

GRUPOS DE Alimentos	Alimentos	Nutrientes	Para qué sirven
formadores	Proteína de origen animal carnes: Res, pollo, chancho, chivo, borrego Vísceras: hígado, riñón, corazón, panza, pescado, atún, huevos. Lácteos: queso, yogurt, Proteína de origen vegetal quínoa, soya, amaranto.	Proteína	Son nutrientes indispensables para la vida. Permiten el crecimiento, mantenimiento y reposición de tejidos, así como también permiten la formación de enzimas y hormonas.
Energéticos	Tubérculos y raíces: papa, camote, yuca, melloco, oca, mashua. Cereales: arroz, avena, maíz. Leguminosa: lentejas, frejol Grasas: mantequilla, aceite. Azúcares: azúcar, miel, raspadura.	Carbohidratos	Llamadas carbohidratos, sirven especialmente para proporcionar energía inmediata; sin ella no podemos realizar de manera adecuada nuestras actividades diarias como pensar, trabajar, estudiar, caminar, o practicar deportes.
Reguladores	Frutas: naranja, toronja, piña, tomate de árbol. Verduras: tomate (potasio), espinaca (hierro), espárrago (calcio), cebolla (cobalto), remolacha (magnesio), algas (marinas sodio).	Vitaminas y minerales	Se trata de las vitaminas solubles en el agua como vitamina B6, B12, ácido fólico, tiamina y las solubles en grasa, que son A, E, E, y minerales sirven para proteger de las enfermedades.
Agua			Nutriente esencial, constituye el 50 y el 75% del peso corporal, elimina la sustancias toxicas del cuerpo, transporta los nutrientes e hidrata la piel.

El agua es un nutriente esencial para un adecuado funcionamiento del organismo, constituye entre el 50 y el 75 % del peso corporal. Entre sus funciones vitales tenemos que:

- Contribuye a eliminar las sustancias tóxicas del cuerpo humano.
- Transporta por el cuerpo los nutrientes y es el medio donde se desarrollan todos los procesos bioquímicos del cuerpo.
- Ayuda a mantener la temperatura y la hidratación constante de la piel.

Actualmente, la tendencia es que cada persona debe reconocer la cantidad de líquido vital que necesita.

Existe otra clasificación de los alimentos que los dividen en dos grupos, de la siguiente manera:

MACRONUTRIENTES		
PROTEINAS	HIDRATOS DE CARBONO	GRASAS

MICRONUTRIENTES	
MINERALES	VITAMINAS



Preguntas generadoras

¿A qué edad comienza a dar al niño otros alimentos además de la leche materna y quien le aconseja?

¿Con qué comienza, qué experiencias tiene?

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación define la salud, el crecimiento y el desarrollo de las personas y debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macro y micronutrientes, con el propósito de cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. No existe una alimentación ideal, pero para vivir saludablemente debemos ingerir una combinación adecuada de alimentos, que nos proporcione energía, que permita el crecimiento y nos proteja de las enfermedades.

Una alimentación saludable debe reunir las siguientes características, tanto para los niños, como para los adultos.

Ser variada: Ningún alimento contiene todos los nutrientes esenciales, de ahí la necesidad de un aporte diario y variado de los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas para cubrir las necesidades fisiológicas de nuestro organismo. La diversidad de alimentos puede compensar la insuficiencia de un nutriente concreto.

En niños y adultos la diversidad dietética se ha asociado con un mejor estado nutricional, independientemente del nivel socio económico, siendo un indicador de mayor probabilidad de alcanzar los requerimientos nutricionales y de una calidad nutricional más alta.

Además, existen cuatro principios para que una alimentación sea considerada pertinente:

- **Suficiente:** Que tenga una cantidad suficiente de alimentos.
- **Completa:** Que tenga todos los grupos de alimentos.
- **Armónica:** Los alimentos entre sí deben guardar una relación.
- **Adecuada:** Según las características de la persona (sano, enfermo, niño, adulto).

En resumen, una alimentación saludable es aquella que permite el crecimiento y desarrollo del niño o niña, el mantenimiento de la salud, la actividad y la creatividad del adulto y la supervivencia y el confort en el anciano. Además, el término saludable se relaciona

con una alimentación que favorece y posibilita el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

En los últimos años, ha aumentado considerablemente el interés de los responsables de la salud pública y de los consumidores por conocer la relación entre la dieta y la salud. Se ha demostrado que muchos alimentos tradicionales como las frutas, las verduras, el pescado, la leche, entre otros, contienen componentes que resultan beneficiosos para el organismo humano.

Expertos recomiendan seguir una dieta **sana, variada y equilibrada** como la mejor manera de prevenir ciertas enfermedades, asegurando la buena salud. Sin embargo los nuevos estilos de vida han provocado que se abandonen determinados hábitos de alimentación saludables, que durante años han formado parte de nuestra historia y tradición. En la sociedad actual los desequilibrios y desajustes alimentarios están relacionados con la aparición de un gran número de enfermedades. La falta de tiempo para cocinar, el ritmo de vida actual y la enorme oferta de alimentos preparados, hace difícil la toma de decisiones adecuadas, conduce a que muchas personas no sigan una alimentación equilibrada, y por, tanto no ingieran todos los nutrientes que necesitan, o las cantidades adecuadas.

Como consecuencia de esta situación, surgen **LOS ALIMENTOS FUNCIONALES** que pueden compensar los desequilibrios alimentarios, garantizan las ingestas de nutrientes recomendadas por especialistas en nutrición.

Se consideran alimentos funcionales aquellos que con independencia ejercen un papel preventivo en salud, ya que reducen los factores de riesgo que provocan la aparición de enfermedades. Entre los alimentos funcionales más importantes están los comestibles enriquecidos.

ALIMENTOS FUNCIONALES

Alimento Funcional	Componente Funcional	Posibles Efectos en la Salud
Leches enriquecidas	Ácidos grasos omega3	Disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
	Acido oleico	Ayuda reducir el colesterol.
	Acido fólico	Disminuye malformaciones.
	Calcio, Vitamina A y D	Previene la osteoporosis.
	Fosforo y zinc	Fortalece el sistema nervioso y favorece el crecimiento.
Yogures enriquecidos	Calcio, vitamina A y D,	Ayudan al desarrollo de huesos y la dentición.
	Bacterias Pro bióticas	Ayuda AL sistema inmunológico.
Zumos enriquecidos	Con vitaminas y minerales	Mejora la micro flora.
Cereales fortificados	Con fibra y minerales	Evita el cáncer de colon.

En las últimas décadas, los hábitos alimentarios han variado. No se trata únicamente de que reduzcamos los alimentos cuyo exceso puede ser perjudicial para la salud, sino buscar aquellos que tengan beneficios saludables y nos ayuden a evitar enfermedades.

Los alimentos funcionales están indicados para aquellos grupos humanos con necesidades especiales (embarazadas, niños, niñas y personas que buscan prevenir enfermedades) con estados carenciales, intolerancia a determinados alimentos, con riesgos de enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales, diabetes, osteoporosis y personas adultas mayores.

2.2 INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA O PERIODO DE ABLACTACIÓN

Una óptima nutrición durante el primer año de vida del infante, aleja el riesgo de sufrir enfermedades crónicas y contribuye a su desarrollo humano.

La leche materna es, por excelencia, el mejor alimento para el recién nacido, debido a su esterilidad, temperatura y composición favorable para el óptimo desarrollo del infante. Ésta contiene todas las propiedades nutritivas e inmunológicas adaptadas a las necesidades del bebé, que complementa el sistema inmunológico inmaduro del lactante. Por otra parte, la lactancia promueve el desarrollo emocional del bebé al recibir el afecto de la madre, quien lo amamanta para proveerle este alimento. La lactancia materna exclusiva se prolonga durante los seis primeros meses de vida, la lactancia complementada con alimentos de la dieta familiar se mantienen hasta el primer año de edad. A partir de este momento se recomienda continuar la lactancia materna hasta el segundo año, cuidando de no interferir con los buenos hábitos alimentarios.

Actividad

Es importante para que el facilitador se informe y reflexione sobre el tema, y luego pueda transmitir con sus propias palabras, y a manera de conversatorio lo que ha comprendido.

Requerimientos alimenticios de los infantes

Los infantes tienen requerimientos energéticos y nutricionales que necesitan la ingesta de proteínas, calcio, hierro, vitaminas A y D, tiamina, riboflavina, niacina y ácido ascórbico. Todos estos nutrientes ayudan a incrementar o reparar funciones y estructuras corporales. Adicional a la alimentación, los bebés deben recibir suplementos, por ejemplo, de vitamina D y C (exclusivo hasta el tercer mes) y de vitamina A, que sirve para aumentar las defensas. La vitamina D es importante porque mantiene las concentraciones de calcio.

Además, favorece la transmisión de los impulsos nerviosos, induce la contracción de los músculos e inicia la coagulación sanguínea. Los baños de sol son otra manera de activar la producción de vitamina D.

La hidratación es otro aspecto que no se debe descuidar hasta el sexto mes de vida, la leche materna basta para proveerle al bebé la cantidad de líquidos que necesita.

NUTRIENTES ESENCIALES PARA EL INFANTE

TIPO	FUENTE	FUNCIÓN
Lactosa	Leche materna o fórmula	Energía
Almidón	Papa, arroz	Energía
Celulosa	Vegetales	Forma materia fecales
Pectina	Frutas	Energía
Proteínas animales	Carne y huevo, leches y derivados	Formación de estructura corporal, defensas orgánicas, sangre, hormonas, enzimas formación ósea, coagulación
Proteínas vegetales	Cereales, legumbres	
Calcio	Leche y derivados, vegetales verdes, cereales, huevo legumbres, nueces, naranja	Formación ósea, coagulación, contracción, relajación muscular, permeabilidad celular.
Hierro	Cereales, yema de huevo, carne, legumbres, hojas de vegetales	Formación de hemoglobina
Zinc	Hígado y pescado	Crecimiento, desarrollo y funciones inmunitarias en enfermedades infecciosas

TIPO	FUENTE	FUNCIÓN
Vitamina A	Zanahoria, zapallo, lechuga, espinaca, aceite de hígado de pescado, leche, huevo.	Visión nocturna, integridad de los epitelios, crecimiento.
Vitamina C	Frutas cítricas, frutillas, hortalizas	Mantiene la integridad de los tejidos, respiración celular.
Vitamina D	Aceite de hígado de pescado, yema de huevo	Aumenta la absorción de calcio en el intestino, ayuda a la absorción de fósforo en el tejido.
Vitamina K	Vegetales, alfalfa, espinaca, repollo, coliflor, tomate.	Formación de protrombina (proteína del plasma sanguíneo) en el hígado.

Algunos consejos para empezar la alimentación complementaria

Cuando empezamos la alimentación complementaria hay que hacerlo pausadamente, sin prisa, para valorar la tolerancia digestiva y orgánica del bebé. Los nuevos alimentos se deben introducir de uno en uno o como máximo dos con las mismas características, y con unos días de diferencia.

También es conveniente que cada vez que introduzcamos un nuevo alimento lo hagamos por la mañana o al mediodía y evitar hacerlo por la noche para ver si hay posibles reacciones alérgicas o intolerancias.

Al iniciar la alimentación complementaria, se recomienda no hacer demasiados cambios. El bebé solo conoce el sabor y textura de la leche (líquida, cálida, dulce), por eso, si se introducen los alimentos sobre una base de leche seguramente los aceptará mejor (papillas de cereales, frutas, verduras).

No marcar "normas", sino recomendaciones. Tampoco hay que forzarlos, cuando están saciados lo hacen saber girando la cabeza o cerrando la boca. Así mismo hay que procurar que este momento sea feliz, relajado; si les obligamos a comer solo conseguimos

que alimentarse sea un suplicio, tanto para el bebé como la madre.

En cuanto a las horas, no es “obligatorio” dar los cereales para desayunar y la fruta para merendar, todo depende del horario, ritmo de vida y costumbres de cada familia.

No es recomendable darle las papillas en biberón, ya que una de las razones por las que se empieza la alimentación complementaria, es para que el bebé poco a poco se acostumbre a comer con plato y cuchara. Es probable que, sobre todo al principio, no se termine todo el plato de papilla. Poco a poco irá acostumbrándose a la cuchara y a los nuevos sabores. Es completamente normal que el bebé quiera coger la cuchara, juegue con la comida o se manche, tiene que experimentar para aprender.

Además, según un estudio realizado por la Universidad de Iowa (Estados Unidos) que han comprobado que los bebés que juegan con la comida antes de ingerirla, desarrollan gusto por la exploración y aprenden más rápido. Lo ideal es que jueguen con alimentos como purés, sopas, pudín o jugos, pues así aportan al estímulo mental.

Este es el momento ideal para empezar a generar hábitos a la hora de comer. De ahí, que es recomendable que los padres incentiven a los niños a comer sentados. Según los especialistas, los bebés, al estar sentados, se sienten más dispuestos a conocer los objetos y texturas que tocan, es decir, están más concentrados.

2.3. ALIMENTACIÓN SANA (6 A 12 MESES)

¿Qué alimento introducimos primero?

Vamos a realizar un recorrido por los alimentos según la edad del bebé.

- **A los seis meses y siete meses**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los primeros alimentos a introducir al bebé sean los cereales sin trigo, fundamentalmente arroz, avena y maíz. Los cereales contienen almidón, tolerado y digerido perfectamente por el niño o niña desde los cuatro meses, gracias a la acción de la amilasa pancreática y las disacaridasas (enzimas) intestinales, que se encuentran en el intestino delgado. Los cereales aportan proteínas, minerales, vitaminas del complejo B, particularmente tiamina y ácidos grasos esenciales. Tienen alto valor energético y pueden ser utilizados como soporte para alimentos fortificados. Se recomienda retrasar la introducción de cereales con trigo en esta etapa por su composición.

El trigo contiene una proteína (gluten) que puede originar problemas inmunológicos de intolerancia a nivel intestinal (intolerancia al gluten) con afectaciones en la absorción de muchos nutrientes y con posibilidades de provocar retardo en el crecimiento, bajo peso, constipación o diarrea.

Posteriormente es conveniente introducir las frutas como: manzana, pera, papaya, guineo, que aportan energía por ser fuentes de carbohidratos, vitaminas A y C, necesarias para satisfacer los requerimientos del bebé a esta edad; minerales, antioxidantes y fibras que garantizan la adecuada digestión y asimilación. Las frutas generalmente son dulces, lo que favorece que sean aceptadas por el niño o niña.

Se les ofrece a los niños y niñas las frutas en su forma natural (aplastadas, majadas, raspadas, picadas) o hervidas en poco agua, sin añadir azúcar.

- **A los siete meses**

Por su fácil digestibilidad y aceptación, se introduce los tubérculos como la papa, melloco, camote, zanahoria blanca.

Es mejor empezar por los cereales y las frutas, tubérculos y cuando estas ya sean bien aceptadas, seguir con las verduras. Hay que tener cuidado con las verduras que introducimos, ya que el contenido en oxalatos, nitratos y fibra de algunas es demasiado alto para el inmaduro sistema digestivo y renal del bebé.

Entre la verduras es conveniente introducir la espinaca, zapallo, acelga, zanahoria y zambo.

- **Ocho meses**

A esta edad, ya puede incorporar proteínas de origen animal como las carnes. En este momento el bebé ya es capaz de asimilar proteínas más complejas que las de los vegetales. Las carnes aportan -además de proteínas de calidad por contener todos los aminoácidos esenciales y por su digestibilidad-, lípidos, minerales como hierro y zinc, y vitaminas, entre ellas las del complejo B. Las carnes blancas como pollo (sin piel) es la recomendada para comenzar por su reconocida facilidad para digerirse. Se incorporan de forma paulatina la carne de res, otras aves, cocidas o molidas.

En este mes se puede añadir a la dieta del niño o niña la yema del huevo, siempre cocida, rica en proteínas, grasas, ácidos grasos esenciales, minerales como hierro y vitaminas, especialmente del complejo B.

Se incorporan además los cereales con gluten (trigo, cebada) en forma de pan o galletas; pastas alimenticias (espaguetis, fideos) y los jugos de frutas cítricas, retrasados en el esquema de ablactación por ser fuente de alérgenos en etapas tempranas.

- **Nueve meses**

En este mes el niño o niña ya mastica, por lo que pueden administrarse frutas y vegetales en trocitos. Se incorpora la carne de cerdo magra, más derivados de la leche como helados, o dulces caseros como flan, natilla, arroz con leche pero sin la clara del huevo, no asimilada aún por el sistema enzimático del bebé y considerada además alergénica. Estos derivados lácteos son ricos en proteínas, fósforo y especialmente calcio, nutriente de suma importancia en el crecimiento y desarrollo del bebé por su estrecha relación con el metabolismo del sistema óseo y su papel en la formación de membranas celulares y contracción muscular. Está reconocido que la leche y sus derivados constituyen la principal fuente de calcio.

- **Diez meses**

A los diez meses se adicionan otras leguminosas como frejol y garbanzos, menos digeribles que los incorporados en los primeros meses de ablactación. En este tiempo puede añadirse a la dieta grasas de origen animal, en particular la mantequilla.

- **Once meses**

Ahora es cuando el bebé puede ingerir queso maduro, alimentos que por su contenido han necesitado de una mayor madurez digestiva del bebé para ser procesados adecuadamente.

- **Doce meses**

Alcanzado el año de edad, el niño o niña puede ya complementar su dieta con alimentos como chocolate, jamón, pescado, huevo completo (se incorpora la clara, rica en proteína como la ovoalbúmina, de elevada calidad), otros quesos y alimentos fritos (en cantidades adecuadas y con intervalos).

Se recomienda incorporar verduras del tipo col, coliflor y nabo, no introducidas anteriormente por ser flatulentas; y la espinaca y la remolacha por producir trastornos con el metabolismo del hierro como la metahemoglobinemia, que es la incapaci-

dad que adquiere el hierro de la hemoglobina para transportar el oxígeno necesario en la hematosis. Ello puede tener un origen genético o adquirirse a través del consumo de alimentos o aguas de pozo con cantidades elevadas de nitratos o nitritos. Ha sido reconocida la metahemoglobinemia del lactante como el resultado de la ingestión de verduras que contienen nitratos en elevada cantidad como las espinacas. Este riesgo es mayor en edades tempranas porque el bebé, en los primeros meses de vida, posee una menor acidez gástrica, mayor desarrollo de la flora intestinal nitrificante. Por estas razones, el asentamiento de bacterias en el tramo superior del intestino delgado favorece la transformación directa de nitratos ingeridos en nitritos. La hemoglobina de los primeros meses de vida del bebé -reconocida como hemoglobina fetal- se transforma fácilmente en metahemoglobina y pierde su capacidad de almacenar oxígeno.

Es por ello que se recomienda incorporar la espinaca a la alimentación del bebé, al año de edad del niño o niña, cuando su sistema digestivo ha alcanzado una madurez superior. Por estas mismas razones se retrasa la remolacha en su esquema de ablactación para el duodécimo mes.

El desarrollo de la alimentación evoluciona desde la succión del pulgar, la alimentación con cucharilla hasta la ingestión de alimentos sólidos, de ahí que debe ser gradual y adecuada desde su nacimiento y durante los primeros años de la vida, a fin de garantizar un desarrollo feliz. La atención a los requerimientos nutricionales diarios es indispensable para alcanzar un pleno crecimiento y desarrollo. Los primeros meses de vida permiten un primer contacto para identificar sabores, conocer los alimentos, sus texturas, se marcan gustos y preferencias y se adquieren los hábitos de alimentación que serán los responsables de garantizar o no una buena salud.

Consejos claves:

Compre una vajilla especial para la comida de su niño/a, mantenga muy limpia y en un lugar especial (plato, cuchara, vaso)

No hay mejor comida que la que se prepara en casa, con ingredientes frescos y preparados con amor, especialmente para su niño/a.

¿Cómo le da la comida al bebé? Cree un ambiente de calma, no prenda la TV, no es la hora de reclamos o tensiones familiares, el niño/a se distrae fácilmente, es importante que participe el padre o un familiar cercano en este momento.

Lave las manos de su bebé y deje que él o ella sienta con sus manos la comida, dele otra cuchara para que juegue mientras usted le da la comida, ¡No le obligue a comer! Pero sí esté atenta mientras come.

2.4. INCORPORACIÓN DE LA DIETA FAMILIAR

La edad preescolar

La edad preescolar se enmarca entre los 2 y 5 años de vida. Durante esta etapa continúa el proceso de crecimiento y desarrollo y se incrementa la actividad física en relación con el período anterior, lo que eleva el gasto energético. Se caracteriza además por una elevada capacidad de aprendizaje y por el gran interés que despierta en los niños todo lo que les rodea, condiciones que deben ser aprovechadas para crear hábitos alimentarios adecuados.

El apetito del preescolar es muy variable, cuando el niño o niña rechace un alimento no es recomendable forzarlo; lo más indicado en ese caso es probar con otra forma de preparación y buscar el mejor momento para intentarlo nuevamente. El rechazo a los alimentos no debe ser motivo de regaños o castigos, pues el niño relacionará inconscientemente al alimento con un momento desagradable, lo que agravará la situación.

Hay que estimular al niño o niña para que consuma los mismos alimentos que el resto de la familia y compartir juntos las comidas principales. Además de desayuno, almuerzo y merienda deben intercalar dos tomas adicionales de alimentos, a media mañana y media tarde. Es fundamental garantizar el aporte de energía y nutrientes en el horario de la mañana (desayuno) para propiciar una adecuada actividad física y mental.

La variedad de los colores en la comida es muy importante, ya que resulta agradable para el niño y despierta su apetito. A esta edad quiere e intenta comer por sí mismo, actitud que es aconsejable estimular.

Los alimentos sirven también como vehículos de integración social. Por esta razón, hay que aprovechar el enorme interés del niño en comer en la mesa junto a la familia para establecer un ambiente de cordialidad. Es muy importante el ejemplo que el niño recibe en su casa; lo más conveniente es que la familia coma alimentos nutritivos y sanos y no manifestar frente al niño su rechazo o preferencia por algunos.

No es conveniente darle refrescos, dulces, caramelos etc., que favorecen la inapetencia, propician las caries dentales y sólo aportan energía vacía (sin otro nutriente).

Reflexiones sobre la comida

Comer sano no es solo ofrecerle alimentos al niño/a, sino también es aprovechar el momento de la comida para conectarse, decirle con actitudes que se les ama, también para formar hábitos y formarle un gusto por la comida sana.

NECESIDADES NUTRICIONALES

- **Calorías**

Las necesidades de calorías son diferentes a las del primer año de vida, debido a que la velocidad de crecimiento ha disminuido, pero son de igual importancia para los procesos de normal crecimiento y desarrollo del niño, niña.

- **Carbohidratos**

No olvidar que este nutriente es el que proporciona energía inmediata, por lo tanto se deberán incluir diariamente alimentos como arroz, papa, mashua, oca, fideo, yuca, verde, entre otros.

- **Proteínas**

Los requerimientos de este nutriente son un poco elevados durante esta etapa, para la formación de músculos y tejidos; la cantidad diaria recomendada es de 23g al día.

- **Grasas**

Recordemos que están son importantes para la energía de reserva. Es preferible que sean grasas crudas: aceite del envase al plato, y la mantequilla untada al pan o galleta.

- **Agua**

Muy importante para la hidratación del niño. Esta se debe dar de acuerdo a sus necesidades en pequeñas dosis.

- **Vitaminas y minerales**

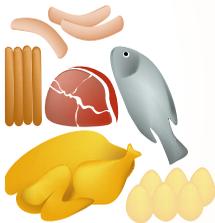
Necesarios para la regulación de las funciones del organismo. Necesidades que se cubren con una alimentación variada que incluyan en cantidades adecuadas alimentos de diferentes grupos. el hierro es un mineral indispensable para el desarrollo, el consumo de carne, vísceras, huevo, leguminosas secas van a cubrir esta necesidad, su requerimiento es de 15mg por día; las recomendaciones de calcio son de 800mg al día que pueden ser cubiertas con queso, leche y yogurt.

DISTRIBUCIÓN ADECUADA DE LA ALIMENTACIÓN EN GRUPOS DE ALIMENTOS Y PORCIONES

Leches o derivados			
3 porciones diarias	Opciones de alimentos		
	Leche natural	1 vaso de 4 onzas 1 vaso de 5 onzas	De 1 a 3 años De 3 a 5 años
	Yogurt	1 vaso de 4 onzas 1 vaso de 5 onzas	De 1 a 3 años De 3 a 5 años
	Queso	1 porción de 15g 1 tajada de 30g	De 1 a 3 años De 3 a 5 años

VEGETALES			
2 porciones diarias		Sopas, estofados, ensaladas de brócoli, espinacas, cremas de zanahoria	2 cucharadas soperas del vegetal escogido De 1 a 3 años
			3 cucharadas soperas De 3 a 5 años

FRUTAS				
	2 porciones diarias	Naranja, mandarina	1 unidad	De 1 a 5 años
		Manzana, pera, durazno	½ unidad	
		Guineo	¼ de unidad	
		Papaya, melón	½ taza	
		Frutillas	5 unidades	
		Guayaba, maracuyá	1 unidad	

CARNES Y HUEVOS			
	Carne de res, cerdo, pescado	30g 1 onza	De 1 a 3 años
		60g 2 onzas ½ taza si es molida	
	Pollo	¼ de pechuga o muslo pequeño	De 1 a 3 años
		½ pechuga o 1 muslo mediano	De 1 a 3 años
	Huevo	1 unidad	De 1 a 5 años
	Jamón	1 tajada	De 1 a 5 años
Salchicha	1 unidad mediana	De 1 a 5 años	

GRANOS SECOS: FRÉJOL, LENTEJA O GARBANZO		
	2 cucharadas soperas	De 1 a 3 años
	4 cucharadas soperas	De 3 a 5 años

AZUCARES Y DERIVADOS		
	Azúcar, miel	2 cucharaditas
	Caramelos	2 unidades
	Flan	½ taza

Actividad

Realizar una síntesis de las primeras ideas (resumen previamente preparado y concreto) y realizar dos preguntas:

¿Cómo se sienten?

¿Qué es lo que más les llegó o les pareció novedoso del taller?

PROMOCIÓN DE HÁBITOS PARA LA BUENA ALIMENTACIÓN DIARIA

Hábito es todo comportamiento humano que es repetido por una persona de forma regular, sin embargo, no se nace con los hábitos sino que se los adquiere y construye a través de procesos de socialización.

Según Lorena Campo, en su obra Diccionario Básico de Antropología (2008), el conjunto de hábitos que determinan el comportamiento social de un grupo humano definido, permiten organizar la vida en sociedad.

Sin embargo, vale decir que los hábitos se expresan a través de las prácticas culturales que las personas aplican en los diversos ámbitos de su vida como la crianza de los infantes, situación que se evidencia en hechos de la cotidianidad en que viven las personas.

Entre las prácticas culturales para la crianza de los infantes, se encuentran también las correspondientes a la alimentación de los niños, niñas y adolescentes como sustento de su supervivencia.

Cabe resaltar que estas prácticas culturales nacen de la experiencia de vida que tiene la gente como una fuente de saber, las cuales están constituidas o conformadas por las acciones que la gente realiza, las pautas que constituyen los pensamientos que motivan el accionar de las personas.

Entonces, cuando hablamos de hábitos nos referimos a un determinado comportamiento interiorizado por la gente, producto de un proceso de socialización que se traduce en prácticas culturales, que se pueden aprender y enseñar a las personas a través de procesos intencionados de enseñanza; dentro de contextos favorables para la generación de estos aprendizajes.

Con estos antecedentes se puede evidenciar que para incidir en los hábitos alimenticios de las personas es necesario hacerlo a partir de las prácticas culturales que tiene la gente, tomando en cuenta que éstas se concretan en hechos, pautas y creencias.

Por tanto, la estrategia de formación-educación para mejorar los hábitos alimenticios de los infantes, debe partir de la promoción de acciones que tienen que ver con una alimentación adecuada, con las debidas motivaciones y las explicaciones justas y necesarias, enmarcadas en un proceso de construcción participativa de forma sostenida y progresiva.

Entonces, la promoción de hábitos para una alimentación sana, con el propósito de que los infantes adquieran un crecimiento óptimo, pasa por la demostración de acciones que hayan dado buenos resultados en el estado nutricional de infantes, donde se pueda evidenciar la vitalidad del niño o niña a manera de motivación; a la vez que se justifica con el rol que debemos cumplir las madres y padres de familia en el sustento de las nuevas generaciones.

Por otra parte, hay que resaltar que los hábitos alimentarios saludables que se adquieren en la infancia mejoran las condiciones de salud a lo largo de toda la vida, lo que implica brindar a la gente una perspectiva de vida integral y de largo aliento.

Preguntas generadoras:

¿Qué le prepara al niño/a de desayuno?, ¿En qué consiste el almuerzo?

¿Cómo son los horarios de comida?, ¿En dónde come el niño, en la mesa, en el dormitorio, come mientras está parado y caminando?

¿Qué golosinas le da al niño/a y con qué frecuencia?

¿Qué le gusta tomar de bebidas?

Estas preguntas nos ayudan a conocer los hábitos de alimentación y cuáles son las comidas cotidianas?

Consejos para generar buenos hábitos alimenticios

Generalmente cuando los niños y niñas comen mucho en una comida, en la siguiente tienden a ingerir menos cantidad, esto sucede de una manera natural, ya que los infantes, y aun los más pequeños en esta etapa de vida, regulan su apetito, por lo tanto no debe ser motivo de preocupación si se los ve sanos y activos, peor aún insistir en la ingesta de grandes porciones en todos los momentos de alimentación

Es importante ofrecer los alimentos a los infantes con amabilidad, paciencia, alegría pero sobre todo con afecto; el niño que come bajo presión desarrolla conductas negativas como rebeldía o rechazo, situación que daña su personalidad.

Si un niño o niña rechaza un alimento conviene sustituirlo por otro del mismo grupo, por ejemplo del grupo de frutas es válido reemplazar una manzana por una pera; dentro de los tubérculos un puré de yuca por uno de papa. Después de un tiempo se puede volver a ofrecer los alimentos que han sido rechazados. Se puede cambiar su presentación para que los consuman sin mayor problema.

También debemos tener en cuenta que el niño o la niña aprenden en la mesa por imitación, los gestos de aceptación o rechazo de los alimentos por parte de los padres y otras personas influyen en la conducta alimentaria.

- Después de los 18 meses se presentan en los niños y niñas una aparente falta de apetito que es normal y casi siempre pasajera, por lo que no se justifica el uso de suplementos vitamínicos, como tampoco la ingesta de productos que provoquen la apatía en los infantes.
- Una adecuada actividad física contribuye a estimular el crecimiento y hace que los niños y niñas tengan un buen apetito y coman mejor.
- El aumento en el número de comidas, además de cubrir las necesidades alimentarias, es excelente para enseñarles a convivir con otros, a servirse con moderación, a masticar bien los alimentos, algunos buenos modales en la mesa.
- Es muy importante no usar la comida como premio o castigo. El niño o niña puede asociar y usar el alimento como sustituto de cualquier necesidad de afecto, o acostumbra a llamar la atención y manipular a los adultos por medio de la comida.
- Es importante apagar el televisor a la hora de la comida. La alimentación es un momento de comunicación entre los miembros de la familia.
- Al cocinar los alimentos hacerlo con poco agua y utilizar esta para licuarlos, así se evitara la pérdida de nutrientes.
- Al introducir los alimentos complementarios, los alimentos deben ser preparados sin condimentos sin sal y sin azúcar.
- La cantidad de alimento que se ofrece al niño debe ir aumentando gradualmente hasta que la comida sustituya una toma completa de la leche materna.
- Es importante que tengan su vajilla (plato, cuchara y vaso) para la comida de su niño o niña, mantenerlo siempre limpio y en un lugar especial.
- Lave las manos de su bebé, y deje que el niño o niña sienta con sus manos la comida, dele otra cuchara para que juegue mientras usted le da la comida ¡No le obligue a comer!.



LA BUENA SALUD

3. LA BUENA SALUD

3.1. El Autocuidado y Hábitos de Vida Sana en la Familia

Presentación

Pocas veces se reflexiona sobre la influencia que tiene en nuestro estado de salud las variadas acciones y comportamientos que adoptamos día a día en nuestra forma de alimentarnos.

El modo en que nos relacionamos con los diferentes ámbitos en los que desarrollamos nuestra vida, los vínculos familiares y sociales, hábitos de actividad física, consumo de sustancias como el alcohol, etc., todo ello conforma un todo que condiciona y determina nuestro estado de salud. El ser referentes de nuestros hijos e hijas, como un espejo en el cual ellos se miran y aprenden de forma consciente ciertas conductas, debería estar interiorizado en todos.

Ante esta situación es conveniente que escuchemos algunas sugerencias que nos permitan cuidar nuestra salud y la de la familia:

- Alimentarse bien es indispensable para alcanzar y mantener un buen estado de salud.
- Una nutrición sana y equilibrada es básica para que nuestros hijos e hijas puedan tener un adecuado desarrollo físico, psíquico y social.
- Las personas que tienen una vida activa son más saludables.
- Tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida.
- **Desayunar completo** es imprescindible porque permite iniciar el día de la mejor manera, mejorando el rendimiento escolar en el caso de los infantes y el laboral en el caso de los adultos.

- **El agua es vida** por tanto es importante acostumbrar a nuestros hijos e hijas a tomar agua en las comidas en lugar de bebidas gaseosas.
- **Comer en familia** nos permite acompañar a nuestros hijos e hijas en la adopción de hábitos de alimentación saludables y desarrollar vínculos afectivos más sólidos.
- **Moverse es salud** por tanto es importante que los infantes en su tiempo libre realicen actividad física con regularidad al menos durante una hora al día.
- **La alimentación es un hecho de salud** por tanto comer es un momento de transmisión de hábitos de alimentación pero también de rutinas y conductas de higiene personal a las nuevas generaciones.
- **Los padres y las madre** somos un referente para nuestros hijos e hijas, que aprenden por imitación al punto que repiten nuestras costumbres y hábitos. Por eso, si adoptamos hábitos saludables de alimentación es altamente probable que nuestros hijos e hijas también lo hagan.

Objetivo del Aprendizaje

Conocer e identificar los riesgos a la salud presentes en los hogares

Incorporar una cultura de prevención de enfermedades y accidentes en el hogar

Fomentar el auto cuidado y propiciar acciones de prevención de la salud en la familia

Concientizar a las personas sobre la importancia de los factores psicológicos, ambientales y familiares en la salud.

Entregar herramientas prácticas para lograr estilos de vida saludables

DESARROLLO DE CONTENIDOS

La higiene como pilar de la salud

El momento de la comida es propicio para que podemos compartir con nuestros hijos e hijas una serie de hábitos saludables relacionados con la higiene como lavarse las manos con agua y jabón siempre antes y después de las comidas. Utilizar los utensilios bien limpios para comer.

Cuando los niños comienzan a comer alimentos sólidos, antes del año de vida, es comprensible y hasta deseable que tengan la curiosidad de tocar los alimentos, pero a medida que van creciendo tienen que ganar en autonomía y aprender a utilizar la cuchara, el tenedor y el cuchillo de mesa.

Lavarse los dientes de forma adecuada con cepillo y pasta dental después de cada comida.

Los padres y madres de familia tienen que instruir a sus hijos e hijas con el ejemplo. Es difícil que los niños y niñas adquieran estos hábitos saludables si nosotros no los tenemos incorporados en nuestras vidas. Una forma de ayudarlos a adquirirlos y de reforzarlos es ir juntos al baño a lavarnos las manos o los dientes, porque al vernos querrán imitarnos y sentirán que está haciendo lo correcto.

Los microorganismos que contaminan las manos, son los mayores causantes de enfermedades gastrointestinales, es así que cuando se porta microorganismos (bacteria, gérmenes, microbios, hongos) en las manos, se puede pasar a otras personas sin saberlo y hacer que estas enfermen, situación que puede producirse en los siguientes casos:

- Después de estar en contacto con animales domésticos.
- Cuando cambies los pañales al bebe
- Después de manipular la basura o cuando realices la limpieza en el hogar

- Después de jugar, haciendo el deporte o en el recreo de la escuela
- Después de trabajar en la parcela, huerto o jardín, trabajando en la siembra cosechando.

Higiene personal.

La inadecuada higiene personal, causa enfermedades y hace que las personas se sientan mal, tengan mal aspecto, contaminen y se conviertan en portadores y transmisores de parásitos.

El cuidado del cabello de los infantes es responsabilidad de los padres y madres o de quien tiene a cargo la higiene del cuerpo, el cabello al igual que las otras partes del cuerpo merece un cuidado permanente, especialmente cuando el niño o niña va al centro de cuidado diario o escuela pues en esos espacios se puede contagiar.

Recomendaciones básicas:

- Lavar el cabello de dos a tres veces por semana, o cuando el niño o niña haya sudado.
- Los oídos deben asearse de manera periódica, no introducir vinchas ni algodones. En caso de acumulación de cerumen acudir a un centro de salud.
- La higiene de la nariz es fundamental para lograr una buena respiración por tanto es conveniente usar un pañuelo para limpiarnos la mucosidad de la nariz.
- Evitar el humo, porque produce irritación.
- No introducir elementos extraños como tampoco hurgar la nariz con los dedos.
- El cuidado de los ojos previene enfermedades e infecciones, estos órganos son muy delicados e importantes, a través de ellos nos contactamos con el mundo que nos rodea, de ahí es importante conocer cuáles son las formas de mantenerlos sanos.

- No deben ser tocados con las manos, ni pañuelos, ni otros objetos sucios. Los ojos tienen su mecanismo propio de limpieza que son las lágrimas.
- Cuando lea, estudie o mire la televisión mantenga una buena iluminación. Por lo tanto no abusar de la televisión, juegos de video, estos desgastan su capacidad.

Higiene de la boca

- Las enfermedades más frecuentes de la boca son las caries y la gingivitis. La mejor forma de prevenirlas es con una buena higiene buco dental.
- El mal aliento constituye una de las principales causas de rechazo hacia las personas que sufren de este problema. La mejor forma de prevenirlo es realizando un adecuado y periódico lavado de dientes y visitando al dentista para que revise la dentadura. El lavado de dientes debe hacerse por lo menos dos veces al día y desde que el niño/ a tiene sus primeros dientes.

Aseo de uñas

- Las uñas son un reflejo de nuestra imagen personal, ellas denotan los hábitos de higiene que tenemos.
- Cuidar nuestras uñas de manos y pies para sentirnos bien, con nuestra apariencia y fortalecer nuestra autoestima pero a la vez evitar que debajo de ellas se alejen microorganismos que contaminan lo que tocamos y nos llevamos a la boca sin darnos cuenta.
- Para evitar enfermedades gastrointestinales por contaminación y evitar que los niños y niñas se lastimen.

Higiene de los genitales

- El aseo de las zonas genitales debe hacerse a diario, con ello no solo se evitan los malos olores, sino la adquisición de infecciones y enfermedades. Si la persona no puede bañarse

a diario, al menos el aseo de los genitales externos se debe realizar.

- **Recomendación:** Para el aseo de los genitales externos femeninos y masculinos se debe usar agua segura.

Lavado y cuidado de los pies

Los pies soportan todo el peso de nuestro cuerpo, por ello debemos dedicarles un tiempo para que estén siempre sanos y limpios para lo cual presentamos los siguientes consejos:

- Al bañarse jabonarse los pies y enjuagarlos cuidadosamente.
- Secarse los pies, para que no quede humedad, el exceso de humedad en los pies produce hongos y malos olores.
- Al igual que las manos debemos cortar las uñas rectas y no usar zapatos apretados porque lesiona los pies.

Cambiar y lavar la ropa

- La ropa de uso personal debe ser cambiada con frecuencia, así evitamos enfermedades, nos sentimos bien y fortalecemos nuestra autoestima.
- Lavar la ropa con agua segura para sacar la suciedad y eliminar las bacterias, las prendas de los niños y niñas debe estar separado de la ropa de los adultos, además la ropa sucia debe estar en tacho o caja separada de la ropa limpia.
- Seque la ropa expuesta al sol y en un lugar ventilado para que se eliminen ciertas impurezas como los ácaros.

La higiene personal nos ayuda a mantenernos saludables, evita enfermedades, permite una buena apariencia y una convivencia respetuosa con los demás

Aseo del espacio de la cocina.

- La cocina debe ser el lugar limpio, porque en ella se preparan los alimentos que consume la familia.
- Luego de comer hay que recoger la vajilla y lavarla antes de que se posen las moscas y empiecen a generar malos olores.
- Cubrir con un mantel limpio los utensilios lavados hasta que se escurran y guardarlos en un lugar adecuado.
- Por seguridad prohibir a los niños y niñas que jueguen en la cocina.

El aseo interior y exterior de la vivienda debe ser una tarea compartida con todos los miembros de la familia, se cuidara fundamentalmente que el ambiente sea saludable es decir ubicando la basura en su lugar ropa limpia, cocina libre de insectos.

Problemas de Salud Diarios

- Las enfermedades infantiles más comunes son las infecciones, que se caracterizan por su rápida transmisión de un niño a otro por vía oral y que están producidas por virus o bacterias. Las más frecuentes son las infecciones respiratorias y las enfermedades diarreicas.
- **La gripe**, es una enfermedad respiratoria contagiosa, causada por el virus influenza. Si bien se trata de una enfermedad que suele ser leve, existen formas más severas que ocurren en determinadas personas de riesgo.

Medidas de higiene y convivencia

Las siguientes medidas pueden ayudar a evitar la transmisión de enfermedades respiratorias como la gripe y son mucho más baratas que los medicamentos según el texto. Curemos con nuestras Hierbas Tradicionales del Dr. Ronald Gaviláñez (2003).

Estas son las principales:

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, y tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Si no está cerca de una fuente de agua, use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Haga todo lo posible por mantenerse alejado de las personas enfermas, así también si está enfermo, no se acerque a otras personas para evitar contagiarlas.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Ésta es la manera como a menudo se propagan los gérmenes.

Que hacer frente a la gripe.

- Descansar, tomar mucho líquido, para aliviar los síntomas.
- Si no presentan signos de peligro se puede dar leche materna que para niños menores de seis meses ya que es el mejor remedio para la tos.
- A los niños mayores de 6 meses también podemos darles la leche materna, además se puede aliviar el dolor de la garganta y la tos con un remedio casero como las aguas aromáticas endulzadas con miel o panela.

Plantas utilizadas para curar la gripe, el resfrió, la fiebre y la tos

<p>Plantas medicinales:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Flor de tilo, flor de alfalfa, grama, sábila macho 2. Eucalipto, tifo, tilo. 3. Flor de borraja , flor de tilo, flor de tifo 	<p>Preparación: Se emplea en infusión utilizando una cuchara sopera de hierba de tilo, alfalfa, grama y sábila por cada taza de agua o cuatro cucharadas de planta por litro de agua, se lo puede endulzar con miel o panela, tomar de 3 a 5 vasos diarios o de 4 a 6 cucharadas cada hora pero nunca con las comidas.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 4. Flor de tilo, flor de tifo, jugo de limón una copa de trago 5. Grama, flor de alfalfa, flor de iso, canela una copa de trago. 	<p>Preparación: Se emplea en infusión utilizando una cucharada de hierba, jugo de limón y una copa de trago por cada taza de agua o cuatro cucharadas de planta por litro de agua se puede endulzar con miel, o panela tomar al acostarse medio vaso.</p>
<p>Resfrió y tos crónica. Anís chiquito, tamarindo, goma arábica, ortiga</p>	<p>Preparación: Se emplea infusión utilizando una cucharada de hierbas , pepas de ortiga tostada. Botar en el agua, tapar por cada taza de agua o cuatro cucharadas de planta por litro de agua se puede endulzar con miel o panela, tomar un vaso al acostarse.</p>

La gripe o influenza es una enfermedad viral respiratoria que, en la mayoría de los casos, es verdaderamente molesta pero no complicada, cumplir con las medidas higiénicas para evitar los contagios, aplicar medidas preventivas, caso contrario referir o acudir a una casa de salud.

Las enfermedades diarreicas, son la segunda mayor causa de enfermedad y hasta de muerte de niños menores de cinco años. La diarrea puede durar varios días y puede privar al organismo del agua y las sales necesarias para la supervivencia. La mayoría de las personas que fallecen por enfermedades diarreicas en realidad mueren por una grave deshidratación y pérdida de líquidos. Los niños malnutridos o inmuno deprimidos son los que presentan mayor riesgo de enfermedades diarreicas potencialmente mortales.

La diarrea suele ser un síntoma de una infección del tracto digestivo, que puede estar ocasionada por diversos organismos bacterianos, víricos y parásitos. La infección se transmite por alimentos o agua de consumo contaminado, o bien de una persona a otra como resultado de una higiene deficiente.

Las intervenciones destinadas a prevenir las enfermedades diarreicas, en particular el acceso al agua potable, el acceso a buenos sistemas de saneamiento y el lavado de las manos con jabón permiten reducir el riesgo de enfermedad.

Prevención de las diarreas

Entre las medidas clave para prevenir las enfermedades diarreicas cabe citar las siguientes:

- El acceso a fuentes de agua segura y lavado de manos con jabón.
- Uso de servicios de saneamiento mejorado.
- Lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida.
- Una higiene personal y alimentaria correcta.
- La vacunación contra el rotavirus.

En el campo conocen otra forma de ver las diarreas. Existen diarreas por frío, o calor, esto es muy importante, porque los tratamientos son diferentes, sin olvidar nunca las señales de peligro, se mencionara las características de esta clasificación.

Diarreas por calor	Diarreas por frio
Diarrea amarillenta, verde de mal olor caliente, como huevo batido	Dolor de barriga, diarrea con espuma, con baba, con pujo, la barriga chilla.
Dolor de barriga, fiebre, sed, no chilla la barriga	Diarrea muy frecuente
La orina fuerte amarilla	La orina blanca casi como agua.

Uso de plantas en las diarreas

Cuando hay un problema por calor damos remedios con plantas fresca, y cuando es por frio damos con plantas calientes.

Cuando se prepara un remedio para la diarrea debemos tener en cuenta cuatro grupos de plantas

Plantas protectoras:

Cuales son	Que hacen
Maíz, papa, oca	Los gases y líquidos que botan los intestinos se pegan a la pulpa de estas plantas.

Plantas astringentes:

Cuales son	Que hacen
Guayaba, mora, membrillo, pepa de aguacate	Tienen tanino y hace que los intestinos no boten más flemas.

Plantas carminativas :

Cuales son	Que hacen
Canela, anís , perejil, orégano, manzanilla	Disminuye la cantidad de gases que se forman en el intestino, evitando la irritación y aumento de los movimientos intestinales.

Pectina:

Donde la encuentro	Que hace
En la parte blanca de las cascara de naranja, lima, limón y manzana	Absorbe los líquidos acumulados en el intestino

Recetas de diarrea por calor:

Plantas medicinales	Preparación
1. Linaza, pelo de choclo, raíz de rábano, flor de malva, llantén.	Se emplea en infusión utilizando una cuchara sopera de hierba por cada taza de agua o cuatro cucharadas de planta por litro de agua, se puede endulzar con miel de abeja o panela tomar al acostarse medio vaso.
2. pelo de choclo, ashcomicuna, llantén	
3. manzanilla, raíz de cebolla, milin	
	Tomar medio vaso cada vez que pida el niño.
	Tomar medio vaso cada vez que pida el niño.

Recetas diarrea por frío

Plantas medicinales	Preparación
1. hoja de naranja, pelo de choclo, raíz de cebolla, rama de orégano	Se emplea en infusión utilizando una cuchara sopera de hierba, para una taza de agua o en un litro cuatro cucharadas soperas, endulzar con miel de abeja, o panela, tomar medio vaso cada vez que pida el niño.
2. oregano, manzanilla, cedrón, toronjil, anís	
3. manzanilla, borraja, trinitaria	

3.2. La salud de los dientes

En los niños y niñas es fundamental, debe cuidarse desde el momento del nacimiento. Los hábitos para el cuidado de la dentadura deben empezar a desarrollarse cuando él bebe tiene seis meses, es decir cuando deja la lactancia y empieza a tomar papillas y otras comidas.

A partir de esta edad es cuando al niño o niña le nace el primer diente y, durante esta etapa, el tipo de comida que consuma puede afectar a su salud dental durante toda su vida.

Los niños y niñas deben limpiarse los dientes, por lo menos, dos veces al día. Conviene tomar como rutina el hábito de cepillar los dientes justo antes de ir a dormir y después del desayuno. Los padres deben enseñar a sus hijos a cepillarse los dientes como si fuera un juego, sobre todo, a partir de los dos años, que es cuando la mayoría de los dientes del niño han salido. Con la supervisión de un adulto, se puede empezar a usar una pequeña cantidad de pasta dental con flúor y en cantidades pequeñas.

Es conveniente explicar a los niños y niñas la necesidad de llevar a cabo este hábito diariamente y predicar con el ejemplo. Conviene iniciar esta rutina como si fuera un juego, enseñándole la técnica manualmente para que comprenda que es importante limpiar bien los dientes por todas sus caras, porque las bacterias pueden formar caries en los dientes si no las eliminamos todas. Evitar que

tu hijo o hija sienta que la higiene dental es una forma de castigo y procurar que forme parte de una expresión más de amor. Este método es mucho menos traumático que llevar al niño o niña al dentista para resolver problemas que se hubieran podido evitar.

Algunos estudios han expuesto que la higiene bucal es sinónima no solo de la frecuencia del cepillado sino también de la efectividad del mismo, han sido pocos los estudios que han evaluado los patrones de hábitos de higiene bucal en niños y niñas a temprana edad. A pesar de esto, se ha reportado la existencia de cierta relación entre la práctica de hábitos de higiene bucal con fines preventivos, la edad y el estrato socio-económico.

Los escasos conocimientos respecto a hábitos correctos de higiene bucal como medio eficaz para prevenir la aparición de enfermedades buco dentales, constituye un problema que concierne a gran parte la población infantil.

3.3. Prevención de Riesgos de Accidentes en el Hogar



Los accidentes en los niños y niñas son un problema de salud pública tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo; así constituyen la principal causa de muerte en la niñez y adolescencia en países desarrollados. En el Ecuador ocupa el tercer lugar después de las Infecciones Respiratorias Agudas y la Enfermedad Diarreicas Agudas.

El hogar es uno de los lugares en donde se produce un mayor número de accidentes infantiles y es que el 54% de los percances en niños y niñas menores de 5 años ocurren en casa.

Los accidentes más frecuentes en el hogar son: caídas, quemaduras, ingestión de cuerpos extraños, ingesta de sustancias tóxicas, los cuales serían evitables si se toman las debidas precauciones.

Se entiende por accidente aquella circunstancia fortuita, no prevista, que aparece en forma súbita y que origina lesiones, ya sean leves (raspones, torceduras, rasguños, etc.) o de tal gravedad que pueden derivar en la muerte (asfixia por atragantamiento hasta quemaduras por derrame de líquidos).

Los accidentes en el hogar se definen como aquellos acontecimientos inesperados que ocurren tanto en la vivienda propiamente dicha como en el patio, el jardín, el acceso a pisos o escaleras.

La introducción en nuestras casas de aparatos mecánicos y eléctricos, la gran cantidad de medicamentos que almacenamos, los productos de limpieza, los plaguicidas y, en general, todo aquello que nos proporciona bienestar y progreso, pueden convertir a nuestro hogar en una trampa que en ocasiones puede resultar mortal.

Preparación Básica

- Los accidentes no se producen por casualidad, sino que son la consecuencia predecible de una combinación de factores humanos y ambientales. Lo importante es conocer las causas que los provocan para poder prevenirlos y, así, dejar el mínimo margen a la casualidad.
- Para prevenir los accidentes en el hogar y para reaccionar adecuadamente ante cualquier posible accidente es fundamental nuestra actitud.
- Por ello, se ha desarrollado el concepto AVA (Advertir, Valorar, Adoptar) que resume las tres conductas claves que nos pueden ayudar a mantener esa actitud proactiva, de observación constante, que nos permita estar alerta ante posibles situaciones de peligro, y reaccionar de forma correcta ante una situación de riesgo, de manera que esta no desemboque en un accidente.

PERSONA QUE SUFRE EL ACCIDENTE

GRUPO DE EDAD	Cambios Fisiológicos y/o psicológicos	accidentes mas frecuentes
Menos de 1 año de edad.	Conocimiento del sonido, movimiento, tacto y color etapa oral del niño (curiosidad por introducir objetos a la boca).	Asfixia por cuerpo extraño en vía aérea
1 a 6 años de edad.	Edad del movimiento, curiosidad, exploración de la mano a la boca) desarrollo del lenguaje, intensa actividad física, imaginación e imitación, juego cooperativo social, coordinación física.	Asfixia por inmersión Quemaduras por líquidos, caídas en braceros, estufas Intoxicaciones, electrocuciones.

LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS EN NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE CINCO AÑOS.



EL AGENTE, es decir, el objeto, elemento o mecanismo que desencadena el accidente y que puede ser peligroso por sí mismo (enchufe, cable, pesticida, etc.) o que lo es debido a un defecto de diseño o de fabricación, o bien a una utilización incorrecta (sobrecargar un enchufe, no sujetar las cocinas a la pared, dejar la sartén con el mango hacia el exterior).

ACCIDENTE	AGENTE
Asfixias	Monedas, alfileres, restos de alimentos, semillas
Caídas	obstáculos, pisos Resbaladizos, iluminación deficiente, calzado inadecuado, juguetes, muebles en mal estado, ropa tirada.
Heridas	Objetos corto punzantes(Cuchillos, tijeras, alfileres, navajas)
Intoxicaciones/alergias	Medicamentos, productos de limpieza, insecticidas, pinturas, solventes,
Quemaduras	Sólidos calientes(planchas , estufas) líquidos calientes(aceites, aguas) sol, frio, ácidos,
Electrocuciones	Descargas eléctricas

CÓMO PREVENIR UN ACCIDENTE EN EL HOGAR

Asfixias



Consisten en la obstrucción de las vías respiratorias, lo que impide que el aire llegue a los pulmones.

Evitar que los bebés y los niños como las niñas más pequeñas jueguen y manipulen objetos de tamaño muy reducido o aquellos que puedan desmontarse en piezas o, que no sean recomendados para su edad.

Procure no utilizar ropa de cama que pueda provocar estrangulamiento (sábanas demasiado largas, camisones, prendas con cuellos estrechos, redes).



No utilizar cunas con barrotes demasiado separados.

Impedir que los niños usen bufandas demasiado largas.

Evitar dejar recipientes con agua cerca de los niños y niñas, sobre todo antes del año y medio de edad.

Procure que los niños aprendan a nadar desde edades tempranas.

Proteja las áreas de almacenamiento de agua (piscinas, estanques, pozos, cisternas y lavaderos), ya sea cerrándolas, separándolas o dificultando el acceso.

Vigile a los niños y niñas que circulan cerca de los lugares con agua.

No dejar a los niños y niñas pequeñas solos en la bañera.



Mantener fuera del alcance de los niños y niñas bolsas de plástico y evitar que jueguen con ellas o que las utilicen como impermeables.

No dejar solo a un bebé cuando tenga el biberón dentro de la boca.

Evitar que los niños y niñas corran con alimentos en la boca o jueguen durante la comida.

Asegurarse de que los niños como las niñas no introduzcan en la boca juguetes u otros objetos pequeños.



CAÍDAS

Las caídas accidentales pueden ser causantes de hematomas, esguinces, luxaciones o fracturas.

CÓMO PREVENIR LAS CAÍDAS



Conserve el suelo libre de obstáculos, sobre todo en las zonas de circulación y trabajo.

Evitar las superficies resbaladizas; si encera el piso, utilice cera o productos no antideslizantes y procure que las superficies estén siempre limpias.

Coloque alfombras antideslizantes en el baño.



Revise que las escaleras de acceso a la vivienda tengan baranda de altura no inferior a los 90 centímetros y que dispongan de pasamanos en todos sus tramos.

Proteger aquellas ventanas que se encuentren a menos de 1 metro del suelo mediante defensas apropiadas (barandas, rejas) que impidan la caída de las personas. Los barrotes, de haberlos, deben colocarse vertical-

mente y con una separación tal que impida el paso de la cabeza de un niño pequeño.

Evitar sillas para alcanzar objetos altos. Utilice preferentemente escaleras de tijera para este propósito o para trabajar, y no suba hasta que dichas escaleras estén totalmente abiertas o en perfecto equilibrio.



Cerciórese de que el asiento de las sillas sea consistente y coloque éstas de tal manera que el respaldo quede contra la pared o estantería para impedir que alguien se trabe con él al bajar.



No permita que los niños y niñas trepen a los muebles y permanezcan de pie sobre ellos.

Nunca dejar solo a un niño o niñas en la silla porta bebé.

Impida que los niños y niñas jueguen en las escaleras, se sienten o corran por ellas.

Asegure de que los pantalones y camisas de los niños y niñas no sean demasiado largos y que los zapatos no les queden muy grandes o estén mal amarrados.

Evite que los niños como las niñas trepen a la parte superior de mesas, sillas, bancos y otras superficies altas.

Evite que los niños como las niñas trepen a la parte superior de mesas, sillas, bancos y otras superficies altas.

INTOXICACIONES, ALERGIAS E IRRITACIONES



Consisten en el efecto perjudicial que se produce cuando una sustancia tóxica es ingerida, inhalada o entra en contacto con la piel, los ojos o las membranas mucosas.

La intoxicación es la reacción del organismo frente a la entrada de un tóxico, el cual puede causar lesiones o inclusive la muerte, dependiendo del tipo de tóxico, la dosis, la concentración y la vía de administración.

La alergia es una reacción de defensa exagerada del organismo en contra de diversas sustancias extrañas (alérgenos) que se introducen, aun en cantidades mínimas, ya sea por inhalación, ingestión, inyección o contacto con la piel.

CÓMO PREVENIR LAS INTOXICACIONES, ALERGIAS E IRRITACIONES.



Guarde en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños y niñas los productos que representen algún riesgo.

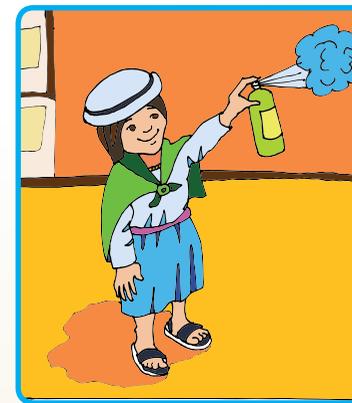
Etiquetar debidamente los recipientes y, de ser posible, mantenga los productos en sus envases originales.

Preste cuidado a los envases que se parecen entre sí.

Evite rellenar con sustancias tóxicas los envases de productos alimenticios o los utilizados para agua o bebidas refrescantes. Si éstos llegan a usarse, trate de quitar la etiqueta original y coloque otra etiqueta que identifique correctamente el nuevo contenido.



Recuerde no almacenar conjuntamente distintos tipos de productos (alimenticios, tóxicos, etc.)



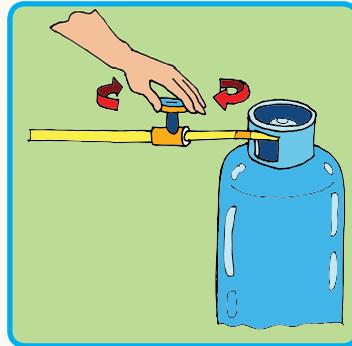
Alejarse de habitaciones tratadas con insecticidas hasta que haya transcurrido el tiempo indicado.



Alejarse de habitaciones recién pintadas o barnizadas e ingrese en ellas hasta que desaparezca el olor del solvente.

Cierre la llave de paso del gas al finalizar su utilización y por la noche.

Si percibe olor a gas no accione interruptores eléctricos ni encienda fósforos o encendedores, ya que la chispa puede provocar una explosión.



QUEMADURAS



Una quemadura es el daño o destrucción de la piel o de tejidos más profundos, como los músculos y los huesos, por calor o frío. Es producida por agentes externos, ya sean físicos, químicos, eléctricos y cualquiera de sus combinaciones, y provoca una deshidratación súbita y potencialmente mortal.

Los diferentes tipos de agentes pueden ser:

- **Físicos:** sólidos calientes (planchas, estufas), líquidos (aceite o agua), sol, frío, etc.
- **Químicos:** ácidos (clorhídrico, sulfúrico, etc.) y álcalis (soda cáustica).
- **Eléctricos:** descargas a diferentes voltajes.



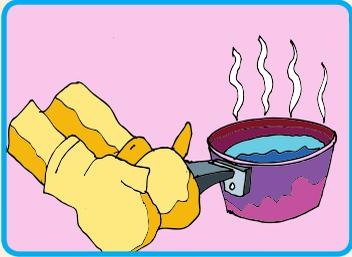
Las quemaduras, que pueden ser ocasionadas por el contacto o proyección de objetos, partículas o líquidos a temperaturas elevadas, ocurren por acciones como las siguientes:

Situar objetos calientes (estufas eléctricas, lámparas, hornos, tostadores de pan, etc.) en lugares accesibles para los niños y niñas o dejarlos indebidamente protegidos.

Cocinar o freír los alimentos que dan origen a salpicaduras sin usar tapaderas.



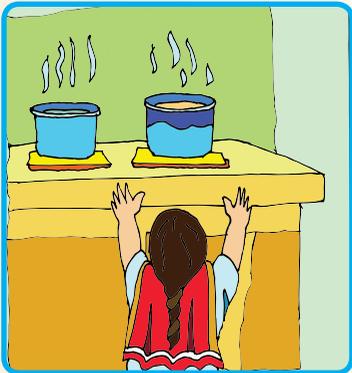
Manipular inadecuadamente pólvoras (fuegos artificiales).



Utilizar guantes aislantes para mover objetos calientes revisando que no estén cerca infantes.

Mientras cocina utilice tapas para evitar salpicaduras de los alimentos o bebidas calientes

Evitar que los mangos de las ollas, sartenes sobresalgan de la encimera de la cocina.



Alejar a los niños y niñas de la cocina y del área donde se plancha la ropa en casa.

Impedir que los niños y niñas jueguen con fósforos, velas, encendedores como también que jueguen con fuegos artificiales.



ELECTROCUCIONES

Son las lesiones que se producen por la acción de la energía eléctrica al entrar en contacto con el cuerpo, lo que ocasiona daños severos, sobre todo porque se atacan nervios, vasos y músculos, los cuales son buenos conductores de la electricidad.



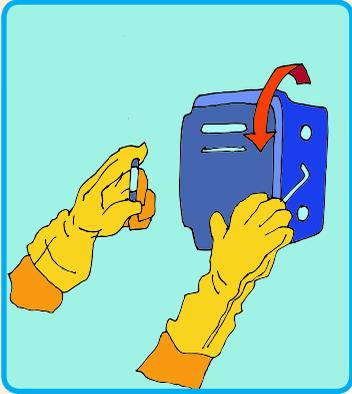
El peligro que entraña un contacto eléctrico se hace mucho mayor cuando la persona está en un ambiente mojado y descalza sobre el suelo.

COMO PREVENIR LAS ELECTROCUCIONES

No conectar aparatos que estén mojados.

No usar ni tocar aparatos eléctricos si esta descalzo, incluso si el suelo está seco.

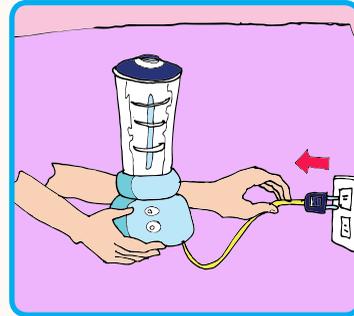




Ante cualquier reparación o manipulación de la instalación eléctrica desconecte el interruptor general, situado normalmente en el cajetín o caja eléctrica, y asegúrese de que no haya tensión.

No sobrecargue los circuitos; sea cuidadoso al utilizar extensiones y enchufes múltiples.

Desconecte los aparatos eléctricos si no están en uso. Si esto no resulta práctico, asegúrese de que los cables estén fuera del alcance de los niños y niñas para evitar que los lleve a la boca o que tiren los aparatos.



Enseñar a los niños y niñas a no introducir llaves, alfileres u otros objetos de metal en los orificios de los contactos, y protéjalos con cinta adhesiva o taping para evitar que los niños manipulen estos orificios.

No permita que los niños usen aparatos eléctricos cerca del agua.

Actividad

Se invitara a los participantes a recordar y compartir con el grupo, experiencias de accidentes que sufrieron cuando eran niños-as, identificando como les afecto y que hicieron.

En un papalote organizar la información y resumir los problemas más comunes, las acciones que realizaron y los saberes culturales para atender estos accidentes. El facilitador reforzara las causas de los accidentes y reflexionara sobre algunos mitos y verdades, cuales son los riesgos de algunas acciones.

PREVENCIÓN DE RIESGOS DE ACCIDENTES EN LAS ENTIDADES PÚBLICAS DE ATENCIÓN A LA INFANCIA

Un criterio básico y fundamental que debe guiar la prestación de los servicios públicos de atención social para niños, niñas y adolescentes como centros infantiles del buen vivir, escuelas o albergues lo constituye la seguridad de las nuevas generaciones con el propósito de prevenir lesiones de carácter accidental.

Para poder comprender que los riesgos de accidentes se deben ubicar a los mismos como amenazas y entonces desarrollar una análisis causa efecto de las mismas con el propósito de tomar medidas de prevención.

Según el libro Psicología del Desarrollo de Diane E Papalia y otros (2001) entre los aspectos a considerar en el cuidado de los infantes dentro de la institucionalidad social pública podemos citar los siguientes:

- **El Transporte de los Infantes.-** Los niños y niñas menores de 5 años deben viajar en portabebés de seguridad en los asientos posteriores del vehículo, entre tanto los mayores de 5 años deben ir puestos los cinturones de seguridad respectivos.

A los infantes se les debe enseñar a cruzar la calle mirando hacia los dos lados y a cruzar por los pasos cebra de preferencia

en compañía de un adulto.

En el caso de que los infantes se transporten en furgonetas estas deben tener los documentos habilitantes del servicio emitido por las autoridades competentes en vigencia.

Áreas de Recreación Seguras.- Los infantes deben jugar sobre superficies blandas como césped, arena o algo que haga suave el piso.

Se tiene que enseñarles a caminar lejos de los columpios y a utilizarlos de forma correcta. en el caso de las resbaladeras hay que enseñarles a lanzarse sentados y con los pies adelante y nunca de cabeza.

Se les debe prohibir utilizar las barras y pasamanos cuando estén mojados y a utilizar ambas manos cuando hagan ejercicios.

Cuando utilicen el sube y baja hay que enseñarles a sentarse frente a frente, a sostenerse con ambas manos, a no pararse sobre pero sobre todo a no saltar desde el asiento.

En el caso de que los infantes practiquen deportes de velocidad deben llevar cascos y otros tipos de protectores para las partes del cuerpo más expuestas en caso de accidente pero sobre todo a cerciorarse de que el equipo deportivo que van a utilizar esté en buenas condiciones.

- **La funcionalidad de los Servicios Sociales.**- Hace referencia al funcionamiento óptimo y seguro de los servicios públicos de atención social a los infantes, como lo plantea la obra escuela segura en territorio seguro de la UNICEF (2.009).
- **Protocolo de atención a Infantes accidentados.**- Es básico que las entidades públicas de servicio social cuenten con un protocolo de atención a los infantes en caso de accidentes que permitan tomar acciones oportunas en favor de ellos, pero no es suficiente que exista el mencionado protocolo sino que el mismo este actualizado, ajustado y difundido en la comunidad educativa.

- **Plan de Contingencia.**- Las entidades deben tener un plan de contingencia frente a eventos que afecten los servicios públicos de atención social a infantes como la falta de agua o energía eléctrica, una inundación, etc. con el propósito de tener claro las responsabilidades y tareas a implementar para que los servicios sigan funcionando.
- **Comisión de atención a Infantes accidentados.**- Los servicios públicos de atención social deben contar con responsable de brindar la atención que se requiera en caso de que haya un infante accidentado que permita desarrollar acciones de forma ordenada.
- **Fondo para atención a Infantes accidentados.**- Es conveniente que los servicios públicos de atención social cuenten con un fondo específico de atención a infantes accidentados.
- **Plan de capacitación para la atención de Infantes accidentados.**- Es de vital importancia que los servicios públicos de atención social a los infantes cuenten con un plan de capacitación dirigido al personal a cargo de los infantes para que sepan que hacer en caso de accidente.
- **Botiquín de Medicamentos.**- Los servicios públicos de atención social a infantes deben disponer de un botiquín con insumos médicos para la atención oportuna a infantes que ha sufrido accidentes a cargo de la comisión de atención a infantes accidentados.
- **Directorio de personas claves.**- Los servicios públicos de atención social a los infantes deben disponer de un directorio de personas claves que permitan dar una atención oportuna e integral al infante accidentado.
- **Servicios Básicos.**- El servicio público de atención social a los infantes debe contar con líneas vitales para su funcionamiento como agua potable, saneamiento, drenaje pluvial, instalaciones eléctricas y sistemas contra incendios en óptimo estado.
- **Almacenamiento de Agua segura.**- El servicio público de

atención social a los infantes debe contar con un sistema de almacenamiento de agua potable por razones de limpieza y asepsia con el propósito cuidar la salud de los niños y niñas.

Los tanques u otro recipientes de almacenamiento de agua deben estar completamente cubiertos con el propósito de evitar que haya contaminación con algún elemento nocivo que pueda afectar la salud de los infantes.

- **Saneamiento básico.**- los servicios públicos de atención social a los infantes deben contar con sistemas de evacuación de aguas servidas de sus instalaciones para lo cual las cañerías deben tener la pendiente debida, tuberías en buen estado y cajas de revisión.
- **Depósitos de recolección de basura.**- los servicios públicos de atención social a los infantes deben contar con sistemas de manejo adecuado de desechos sólidos bien protegidos colocados en sitios estratégicos para su recolección.

Los desechos sólidos deben estar preclasificados con el propósito de que su recolección se la realice según estos criterios técnicos que permitan además el reciclaje de los desechos recogidos.

- **Drenaje pluvial.**- Los servicios públicos de atención social a los infantes deben contar con un sistema de drenaje pluvial en buen estado con la pendiente pertinente, las juntas bien soldadas, con elementos de soporte adecuados y sin presencia de óxido.

Se sugiere contar con un plan de mantenimiento de los sistemas tanto de evacuación de aguas servidas y lluvias como del manejo de desechos sólidos.

- **Instalaciones eléctricas.**- el servicio público de atención social a la infancia debe contar con un sistema de servicio eléctrico en óptimas condiciones, bien protegido para que los infantes no puedan acceder con facilidad a sus instalaciones.

Debe estar diseñada de tal manera que permita controlar la distribución de energía en las diferentes áreas de los establecimientos públicos, con mecanismos de protección para descargas eléctricas.

Los equipos de iluminación deben estar sujetas y correctamente ancladas con cables en diagonal para restringir su libertad de movimiento por tanto disminuir el riesgo de caída de estos elementos.

- **Sistema contra incendios.**- los servicios públicos de atención social a la infancia deben contar con sistemas contra incendios de acuerdo al tamaño del establecimiento, de preferencia con una reserva y red exclusiva de abastecimiento de agua.

Deben contar con tanques extintores en óptimas condiciones ubicados en lugares de fácil acceso y de fácil manejo en caso de emergencia.

Actividad

En plenaria, reforzar el significado de prevención = evitar.

Insiste en cuanto se ahorra en los peligro que corren los niños, en la capacidad que tienen madres, padre, familiares cercanos y/o cuidadores para promover comportamientos que ayuden a la seguridad del niño o niña. Recomiende tener un botiquín de primeros auxilios en casa y el trabajo.



DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL

4. DESARROLLO INFANTIL INTEGRAL

4.1 El mundo del niño mientras crece y se desarrolla

Presentación

En Ecuador a raíz de la tercera reforma del Código de Menores en 1969, la ley reconoce la prerrogativa que tienen los menores a su normal y completo desarrollo físico, intelectual y moral, al tiempo que genera una institucionalidad que debe concretar esta concepción del Desarrollo Infantil.

El Desarrollo Infantil hace referencia al estudio científico desde las ciencias humanas, sociales y de la educación del crecimiento y desarrollo del ser humano en edades tempranas hasta su juventud, investigando los cambios que se producen en el niño, niña y adolescente durante su vida como también la continuidad de su persona en el proceso de construcción de su humanidad.

Los cambios que se estudian durante la niñez y adolescencia son aquellos de carácter cualitativo y cuantitativo, los primeros se caracterizan por ser de clase, estructura u organización como cuando se produce el salto del aprendizaje concreto al abstracto, situación compleja debido a que obedece a múltiples factores para que se genere.

Por otra parte el cambio cuantitativo es aquel que cuando sucede, se las puede cuantificar como las medidas antropométricas y frecuencias como la respiración en los infantes.

Sin embargo a pesar de los cambios que se producen en los infantes mientras estos crecen y se desarrollan, existen aspectos de su humanidad que se muestran de forma continua como la personalidad que caracteriza a cada infante.

OBJETIVO DEL APRENDIZAJE

Con las actividades propuestas se espera que los participantes logren los siguientes aprendizajes:

Reconocer la importancia del desarrollo infantil y la crianza con Apego como clave para fortalecer la seguridad afectiva del niño/a en la infancia temprana.

Desarrollar actividades para el cuidado corporal y emocional del niño/a pequeñito/a.

Actividad

A través de una lluvia de ideas, dialogar con las personas participantes, solicitarles hacer una breve presentación personal, comentar sobre sus expectativas o temores frente al tema.

DESARROLLO DE CONTENIDOS

Entre las etapas de crecimiento y desarrollo infantil definidas por los cambios más relevantes que se producen en la vida de los infantes podemos citar:

MATRIZ DE LAS ETAPAS Y AMBITOS PARA LA PROMOCIÓN INTEGRAL DEL INFANTE Y ADOLESCENTE

ETAPA	RANGO	CRECIMIENTO	DESARROLLO	CONVIVENCIA
Prenatal	Concepción Nacimiento	- Estructura básica del cuerpo y formación de órganos. -Alta vulnerabilidad a condiciones ambientales.		-Simbiosis mujer embarazada y nacisturus.
Infancia	Nacimiento Tres años de edad.	-Todos los sentidos funcional al nacer. - El cerebro crece en complejidad. - Crecimiento físico rápido. -Control de esfínteres. -Aparecimiento de los dientes de leche.	-El cerebro percibe las influencias del ambiente. -Acelerado desarrollo de destrezas motrices. - Comprensión y uso del lenguaje. -Se desarrolla la conciencia de si mismos.	-Formación de vínculos afectivos con personas más allegadas de la familia.

ETAPA	RANGO	CRECIMIENTO	DESARROLLO	CONVIVENCIA
Niñez Temprana	Tres años de edad Seis años de edad.	- El crecimiento físico es continuo y estilizado. - Hay disminución del apetito. -Aparecen problemas de sueño.	- Fortaleza en los niños y niñas. - Mejora la motricidad fina y gruesa. -Crece el entendimiento del pensamiento de otras personas. - Aparecen ideas fantásticas acerca del mundo. - Mejora la memoria y el lenguaje. - Se define la identidad de género. - El juego es más imaginativo, detallado y social. - Sentimientos de altruismo, agresión y miedo.	-La familia continúa siendo el centro de las relaciones sociales, pero además se establecen vínculos con sus pares.
Niñez Intermedia	Seis años de edad – Once años de edad.	- El crecimiento físico se hace lento. - La fortaleza y las habilidades deportivas mejoran.	- Los niños y niñas empiezan a desarrollar un pensamiento lógico concreto. - La memoria y el lenguaje mejoran. - Algunos niños y niñas muestran tanto necesidades como fortalezas especiales en el ámbito educativo.	-Los pares empiezan a ser el centro de atención.

ETAPA	RANGO	CRECIMIENTO	DESARROLLO	CONVIVENCIA
Adolescencia	Once años de edad – Mayoría de edad.	<ul style="list-style-type: none"> - El crecimiento físico es rápido. - Llega la madurez reproductiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se desarrolla el pensamiento abstracto. - El pensamiento inmaduro persiste en actitudes y comportamientos. - La construcción de la identidad se vuelve urgente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los grupos de pares son fundamentales. - Aparece la atracción por el sexo apuesto, hay necesidad del enamoramiento.

Elaborado por: Ernesto Cárdenas

Si bien es cierto se ha resaltado el proceso de crecimiento y desarrollo infantil desde su concepción hasta el cumplimiento de la mayoría de edad, a través de cinco etapas de vida por las que los infantes, niños, niñas y adolescentes pasan, vale decir también que este proceso se sucede en el marco de contextos históricos espaciales definidos, que implican una serie de condiciones, situaciones y circunstancias que marcan de forma determinante la evolución de los infantes durante su experiencia de vida.

Como se puede evidenciar en la matriz de la promoción del infante, podemos notar que existen cambios durante la vida del infante y del adolescente, unos que son de carácter cualitativo y otros de tipo cuantitativo, entre las últimas podemos citar el cambio en número o magnitud, en medidas antropométricas como peso y talla; así también en aspectos cognoscitivos como la amplitud del vocabulario.

Por otra parte las transformaciones de calidad hacen referencia a cambios en clase, estructura u organización del cuerpo humano, como también aspectos vitales para la convivencia como el salto de la comunicación no verbal a la hablada.

Sin embargo a pesar de que los cambios caracterizan la vida de los niños, niñas y adolescentes también hay aspectos subyacentes que se muestran constantes como la personalidad y la conducta, así unos infantes son tímidos y otros más sociables, características de los infantes que obedecen a múltiples factores que son difíciles de precisar, pero que son determinantes en el desarrollo y crecimiento del infante y adolescente.

Sin embargo vale decir que los factores que determinan tal o cual conducta en un infante no están definidos de forma clara y precisa, lo cual no implica que no se tenga claro que factores inciden en la promoción integral del infante.

Existe una relación entre los aspectos que cambian y aquellos que se mantienen constantes, haciéndose referencia al desarrollo físico, desarrollo cognoscitivo y desarrollo psicosocial del infante en todas las etapas de su vida.

Dentro del primero se hace referencia al crecimiento del cuerpo y del cerebro, el incremento de las capacidades sensoriales, el aumento de las destrezas motrices y el afianzamiento del sistema inmunológico.

Dentro de proceso de expansión cognoscitiva tenemos los cambios en el mejoramiento de las habilidades mentales como capacidad de memoria, las destrezas para el aprendizaje, el incremento del lenguaje, el avance del pensamiento, razonamiento e impulso de la creatividad.

Por último como parte del desarrollo psicosocial se tiene a la personalidad como la forma permanente y singular de sentir, reflexionar y reaccionar que tiene una persona, y el desarrollo social como el incremento del desenvolvimiento para la convivencia social por parte de los infantes.

Vale decir que la convivencia de un infante se produce en sus primeros años de vida en el seno de la familia, sin embargo conforme avanza en su edad cronológica aparecen otros espacios sociales en la vida del niño o de la niña como la comunidad y la escuela.

Lectura de apoyo – Lea, comprenda y comuniqué

Los estudios científicos en el campo de la neurociencia, muestra que en los primeros años de vida, el cerebro alcanza un desarrollo impresionante, pues las herramientas para descubrir el mundo, como son las estructuras cognitivas (las células cerebrales y la gran cantidad de conexiones), está en relación directa con las experiencias afectivas, cognitivas y la buena alimentación que el niño/a experimenta en esta etapa temprana de la vida. En otras palabras, la maduración del cerebro y del sistema nervioso de los niños depende del cariño, de los cuidados que reciben del adulto y de los ambientes preparados para que el niño/a importante de toda la vida. Es una etapa fundamental de la constitución del ser humano, de sus competencias, habilidades y de su manera de relacionarse con el mundo.

Por otro lado debemos partir del concepto que el niño nace con un gran potencial de aprendizaje.

4.2. LA FAMILIA EL PRIMER ESPACIO PARA EL DESARROLLO SALUDABLE

Vale decir que el primer y vital espacio psicológico o social del infante es la familia, grupo social que se constituye a partir de la unión de la pareja y la llegada de los hijos e hijas, estableciéndose relaciones de parentesco entre los miembros de este grupo humano.

La familia permite el cuidado intensivo y prolongado que los infantes humanos requieren.

Una unión de carácter permanente entre un hombre y una mujer adultos permite establecer una estructura social en la que tanto hombres como mujeres podemos cumplir roles sociales en el crecimiento y desarrollo integral del infante como su cuidado.

Existen varios tipos de familia en la sociedad según la cultura pre-

dominante y el contexto social en el que se desenvuelven las personas, así podemos citar los siguientes tipos de grupo familiar:

La familia nuclear como el grupo humano unido por el parentesco, que comparten el mismo techo y generan los recursos necesarios para su subsistencia y reproducción constituido por dos generaciones de progenitores, padre y madre con sus hijos e hijas.

La familia extensa o ampliada se caracteriza por estar constituida por varias generaciones de progenitores y su descendencia así este grupo familiar puede incluir abuelos, tíos, tías, primos, primas y otros parientes.

A más de los tipos de familia que hemos descrito anteriormente dado la complejidad del contexto social han aparecido otros tipos de familia como la mono parental conformada por un progenitor y su hijo o hija.

La familia independientemente de su tipología es la responsable de la crianza de los infantes, razón por la cual es muy importante que esté preparada para poder asumir esta responsabilidad frente a las nuevas generaciones como frente a la sociedad.

LECTURA DE APOYO**FORTALECIMIENTO DE LA FAMILIA COMO ESPACIO DE SOCIALIZACIÓN DEL NIÑO Y LA NIÑA**

Históricamente la familia ha sido el espacio de socialización más importante en la vida del individuo. Algunos autores plantean que debido a los cambios sociales producidos los procesos de industrialización y modernización han generado una pérdida relativa de su importancia ante la irrupción de otros espacios socializadores en los que interactúan los niños/as hoy en día como el sistema educativo, los grupos de amigos y los medios masivos de comunicación. Sin embargo, su importancia sigue siendo capital y relevante.

La familia, especialmente durante la infancia, pasa gran parte de tiempo con el niño/a y muchas veces cumple el papel de filtro o seleccionadora de los espacios de interacción de los niños/as, escogiendo la escuela a la que van, procurando seleccionar los amigos con los cuales se junta, "controlando" su acceso a la televisión, etc. En este sentido, la familia es un nexo muy importante en el individuo y la sociedad.

(2012, 04. Fortalecimiento De La Familia Como Espacio De Socialización Del Niño Y La Niña. BuenasTareas.com. Recuperado 04, 2012, de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Fortalecimiento-De-La-Familia-Como-Espacio/4005723.html>

El ámbito personal y los espacios sociales de la maternidad y paternidad responsable

La maternidad y paternidad responsable implican el conjunto de Derechos y responsabilidades frente a las prerrogativas del ser humano que le preparan desde su nacimiento para asumir de forma responsable su rol materno y paterno consigo mismo.

- Derecho a una vida digna para su crecimiento y desarrollo integral como persona y futuro padre o madre.

- A recibir amor, comprensión y ternura para poder ser una persona afectivo con sus hijos e hijas.
- A tener igualdad de oportunidades sin distinción alguna para ejercer sus capacidades y potencialidades para compartirlos como futuros padres y madres.
- En el espacio social familiar se necesita cumplir con el deber de la crianza de los hijos e hijas que nacen en el seno del hogar.
- Empezando por planificar la familia es decir decidir cuándo y cuantos hijos tener y cada cuanto tiempo tenerlos.
- Cumpliendo con la satisfacción de las necesidades básicas de la familia como alimentación, salud, educación, vestido, vivienda y recreación.
- Sin olvidar que la mayor responsabilidad de la pareja es la convivencia en armonía de la familia.
- Sin embargo vale decir que el estado debe garantizar las condiciones necesarias para que la familia genere los ingresos necesarios para que el grupo pueda subsistir.

4.3. LOS HÁBITOS DEL DESARROLLO INFANTIL

Para el fomento de hábitos del desarrollo infantil se deben tener muy en cuenta las Prácticas de Crianza que tienen las familias, según su cultura, para la promoción del desarrollo y crecimiento integral infantil.

La gran mayoría de madres de familia amamantan a sus bebés recién nacidos a demanda, es decir cuando él bebé requiere lactar.

En cuanto al destete no existe un periodo de tiempo para hacerlo y por lo general se lo hace de forma abrupta con el uso de sustancias desagradables para el infante como el uso de limón o incluso hasta ají en los pezones.

Las prácticas culturales anteriormente descritas pueden ser mejo-

radas con recomendaciones de carácter científico sugeridas por profesionales inmersos en las diferentes áreas del crecimiento y desarrollo infantil planteados en textos de consulta profesional como Guía Práctica para la Estimulación y el Desarrollo del Niño(2.002) de Orlando Terre y otros, en temas como:

- La alimentación adecuada de la madre durante el embarazo y la lactancia.
- La introducción de la alimentación complementaria adecuada en los bebés.
- La importancia de hablarle al bebé para darle seguridad y afecto.
- La relevancia del juego con los infantes para su desarrollo intelectual.
- Los efectos nocivos del maltrato verbal o físico en los bebés.
- La generación de ambientes amigables que incentiven el crecimiento y desarrollo del bebé.
- Incentivar el cuidado prenatal inicial para evitar las enfermedades tratables y el bajo peso en el recién nacido.
- Estar claros que los y las bebés que han sido estimulados de forma óptima, pertinente y oportuna empiezan a demostrar una serie de emociones en el marco de las relaciones sociales que establecen con ellos según la madurez de su cerebro.

Etapas del Desarrollo Emocional

Edad Aproximada de Desarrollo Emocional	Emoción
0 a 3 meses	Comienzan a demostrar interés y curiosidad.
	Empiezan a sonreír como disgusto ante un sabor u olor desagradable.
	Evidencian incomodidad frente al dolor.
	El bebe puede anticipar lo que va a suceder y cuando no es posible se disgusta.
3 a 6 meses	Expresa alegría a través de la sonrisa y la risa como también tristeza, ira y temor.
6 a 9 meses	Hay un despertar social del infante, hace juegos sociales y buscan respuestas de la gente, es así que hablan, tocan y halagan a sus pares. Además expresan una mayor variedad de emociones.
9 a 12 meses	Los infantes empiezan a expresar consideración por la persona responsable de su cuidado. Comunican mejor sus estados de ánimo y pueden demostrar ambivalencia.
12 a 18 meses	Se apoyan en las personas que más quieren para explorar su entorno próximo.
18 a 24 meses	Los infantes desarrollan la autoconciencia de sí mismos, expresan emociones como confianza, orgullo e intranquilidad.
24 a 36 meses	Los infantes demuestran ansiedad ante la ausencia de la persona que los cría.

Incentivar el sentido del tacto a través de la realización de masajes suaves al bebé para estimular una serie de avances físicos, sensoriales y cognoscitivos.

Estimular la observación de diferentes campos visuales para determinar la preferencia visual del bebé e incentivar su habilidad para hacer distinciones visuales.

Permitir degustar diversos sabores al bebe para ubicar sus preferencias y desarrollar su habilidad para distinguir sabores, vale decir que los bebés tienen preferencia por los sabores dulces al punto que las aguas azucaradas ayudan a calmar al bebe cuando llora.

Promover la sensación de una variedad de olores para determinar los aromas que prefiere el infante e incrementar su habilidad para discernir entre fragancias.

Avivar en los bebés el sentido del oído haciendo que respondan a sonidos como base para impulsar desde muy temprano sus habilidades cognoscitivas.

Tener la clara conciencia que el tipo de relaciones sociales que se establecen con los infantes determinan tanto su reacción frente a un estímulo como su temperamento como una característica básica de su personalidad.

Las emociones básicas que empiezan a demostrar los bebés son de alegría o tristeza, luego conforme va madurando el cerebro del infante van apareciendo la sorpresa, la ira, timidez y el miedo.

Una señal de que el infante va madurando lo constituye la autoconciencia como la comprensión de que su existencia está separada de la presencia de las personas que lo rodean a través de la expresión de emociones como empatía, confianza, orgullo, culpa, vergüenza y desconcierto.

Una forma de conocer a un infante para promoverlo es su temperamento como la disposición y estilo para acercarse y reaccionar ante las personas o situaciones cotidianas en su entorno de vida.

Según el temperamento los infantes se pueden clasificar en al menos tres grupos de bebés:

- **Niños de Fácil Disposición**

Se caracterizan por un temperamento feliz, con ritmos biológicos regulares y con aptitud como predisposición para aceptar nuevas experiencias.

- **Niños de Compleja Disposición**

Estos infantes se distinguen por tener un temperamento irritable, sus ritmos biológicos son irregulares y reaccionan con emociones intensas.

- **Niños de Disposición Intermedia**

Estos recién nacidos se caracterizan por tener un temperamento apacible pero son renuentes a experimentar nuevas experiencias.

PATRONES DEL TEMPERAMENTO INFANTIL

Niños de Fácil Disposición	Niños de Compleja Disposición	Niños de Disposición Intermedia
Expresa estados de ánimo cuya intensidad va de apacible a moderada de carácter positivo.	Denota estados de ánimo intensos como llorar y gritar como también ríe a carcajadas.	Exterioriza estados de ánimo intermedios que por lo general van de negativos a positivos.
Responde de forma positiva ante el cambio.	Débil espuesta ante la novedad y el cambio.	Reacciona de forma lenta ante la novedad y el cambio.
Desarrolla con facilidad horarios regulares de alimentación y sueño.	Come y duerme de forma irregular.	Mantiene horarios regulares de alimentación y sueño con cierta dificultad.
Niños de Fácil Disposición	Niños de Compleja Disposición	Niños de Disposición Intermedia
Recibe nuevos alimentos con facilidad.	Acepta nuevos alimentos con dificultad.	Recibe de forma moderada nuevos alimentos.
Sonríe a personas extrañas.	Es celoso ante los extraños.	Se muestra inicialmente desconfiado frente a un extraño.

Demuestra apertura a nuevas situaciones de vida.	Presenta resistencia a las nuevas situaciones.	Revela cierta renuencia a nuevas situaciones de vida.
Acepta las frustraciones sin mayor fastidio.	Reacciona con pataleos ante la frustración.	Refleja un fastidio moderado frente a las frustraciones.
Se adapta con rapidez a las nuevas rutinas y reglas de juego.	Se ajusta de forma lenta a las nuevas rutinas y reglas de juego.	Se adecua a las nuevas rutinas y reglas a través de la repetición.

Elaborado por: Ernesto Cárdenas

FICHA DE CARACTERIZACIÓN INICIAL DEL INFANTE

Datos Generales

Nombre: María del Pilar Rea Bustillos

Edad: Un año de edad

Sexo: Femenino

Identidad: Indígena

Responsable de la Crianza: Abuelita materna

Ámbito de Desarrollo Infantil	Referente a Seguir	Estado del Infante Individual	Contexto de Familia y Comunidad	Sugerencias para Mejorar al Infante
Salud Infantil	Esquema de vacunas completo.			
Nutrición Infantil	Peso y talla acorde a la edad.			
Estimulación o Motricidad	Empieza a caminar			

Aprestamiento o Desarrollo Cognoscitivo	Reconoce a las personas de su entorno.			
Estado Emocional del Infante	Se apoya en la educadora para explorar su entorno próximo.			
Convivencia o Relaciones	Interactúa con las personas de su entorno cercano			

Adaptado por Ernesto Cárdenas de CDI: Hogar Santa Dorotea

Matriz de Planificación por Áreas de Desarrollo Infantil Integral

Tema/Ámbito	Objetivo	Actividades	Recursos	Hallazgos
La Familia.	Efectuar pequeñas narraciones de actividades familiares.	Descripción del Proceso a seguir.	Títeres, hojas de trabajo, lápices de colores, etc.	Detallar situaciones relevantes de los infantes.
Salud Infantil				
Nutrición Infantil				
Estimulación o Motricidad				
Aprestamiento o Desarrollo Cognoscitivo				
Estado Emocional del Infante				
Convivencia o Relaciones				

Adaptado por Ernesto Cárdenas de CDI: Hogar Santa Dorotea

Actividad

Realizar una síntesis de las principales ideas y prácticas (resumen previamente preparado, simple y concreto) y realizar las siguientes preguntas:

¿Cómo se sienten?

¿Qué aprendizaje se llevan?

¿Qué prácticas se compromete a realizar?

Para finalizar, en una plenaria recoger los compromisos y aprendizajes más importantes.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **ABLACTACIÓN:** Terminación de la lactancia materna.
- **AGRAVIO:** Dicho o hecho con que se ofende, humilla o desprecia a alguien.
- **ANDROCÉNTRICO:** Poder concentrado en el hombre.
- **ASEPSIA:** Ausencia de bacterias y microbios que puedan provocar una infección.
- **ASIMETRÍA:** Proporción inadecuada de las partes de un todo.
- **ASIMILAR:** Cuando los organismos se apropian de las sustancias necesarias para su conservación y desarrollo.
- **AUTONOMÍA:** Independencia, posibilidad de actuar y pensar sin depender del deseo de otros.
- **CRÓNICO:** enfermedad que se padece a lo largo de mucho tiempo, generalmente por no tener cura, aunque sí un tratamiento que evita sus consecuencias. Se aplica al problema que se repite con frecuencia desde tiempo atrás.
- **EMBATE:** Ataque violento, especialmente resultantes de las pasiones y estados de ánimo.
- **ENZIMAS:** Proteína compleja sintetizada por las células vivas del organismo, que cataliza una o varias reacciones químicas del metabolismo.
- **EQUIDAD:** Igualdad de condiciones.
- **GÉNERO:** La palabra género gramaticalmente hace referencia a la identificación de una persona según el sexo, así se habla de género masculino o femenino. En esta guía se refiere a la organización social de las relaciones entre personas de diferentes sexos.
- **HEMATOSIS:** Transformación de la sangre venosa en arterial por

oxigenación al pasar la sangre por los capilares pulmonares.

- **HEMOGLOBINA:** Pigmento de la sangre de naturaleza proteica que sirve principalmente para transportar el oxígeno del aparato respiratorio a las células del organismo; se halla en los glóbulos rojos.
- **IDENTIDAD:** Conjunto de características, datos o informaciones que son propias de una persona o un grupo y que permiten diferenciarlos del resto.
- **IDEOLOGÍA:** Conjunto de ideas y opiniones de una persona o grupo.
- **INMUNOLOGÍA:** Mecanismos fisiológicos de defensa del organismo ante agresiones de cuerpos extraños.
- **MACHISMO:** Actitud que considera que el hombre es superior a la mujer.
- **METABOLISMO:** Conjunto de reacciones que se producen continuamente en las células vivas, mediante las cuales esta obtiene y transforma materia y energía.
- **METAHEMOGLOBINEMIA:** Enfermedad que se produce por la incapacidad que adquiere el hierro de la hemoglobina para transportar el oxígeno necesario en la hematosi.
- **MORFOLOGÍA:** Parte de la biología que trata de la forma de los seres vivos y de sus cambios y transformaciones.
- **NITRATOS:** Sal del ácido nítrico. Los nitratos se emplean especialmente como abonos.
- **NITRITOS:** Sal del ácido nitroso. Los nitritos son solubles en agua y poseen propiedades tanto oxidantes como reductoras.
- **NUTRIENTES:** Sustancia nutritiva de los alimentos.
- **PATRIARCAL:** Se aplica a la autoridad o el gobierno que se ejerce sobre una persona o grupo de personas.

- **PATRONES:** Conjunto de elementos que pueden tomarse como modelo o punto de referencia.
- **PODER:** Autoridad para mandar, dominar o influir sobre los demás.
- **SEDENTARIO:** Se aplica a la costumbre, al escaso dinamismo.
- **SEGREGACIÓN:** Actitud discriminatoria que consiste en separar y excluir de la sociedad a una persona o grupo de personas que consideran inferior.
- **SUBORDINAR:** Hacer que una persona pase a depender de otra o de otras.
- **TOLERAR:** Cuando un organismo resiste y acepta el aporte de determinadas sustancias.
- **VEJACIÓN:** Maltrato o humillación.
- **VIOLENCIA:** Agresión o uso de la fuerza de manera continua y repetitiva. Actuar de manera violenta.

Bibliografía utilizada:

- Camacho, Gloria y Prieto, Mercedes. 1997. Género y Desarrollo Rural, Quito: DINAMU.
- Camacho, Hernández, Naranjo. 1998. Equidad de Género en la Escuela. Quito CEPLAES-CONAMU.
- Camacho, Prieto. 1997. Género y Desarrollo Rural, Quito: DINAMU.
- Campo, Lorena. Diccionario Básico de Antropología (2008).
- CELAM. Prácticas de Crianza (1979).
- Diane E Papalia y otros. Psicología del Desarrollo de (2001).
- Diccionario Jurídico Elemental de Guillermo Cabanellas.
- Dirección General de Prevención del Delito y Participación Ciudadana de México. Guía para la Prevención de violencia contra las Mujeres.
- Durán Laura, Alvarez Soledad. 2006. Imágenes de Nuestra Identidad. Módulo 1 Patrimonio. ESQUEL, OCP, Quito. Ecuador.
- Engel Susan, 2001, Manual de Género, Trazando un camino paso a paso, DED-FEPP (documento de trabajo interno).
- Fortalecimiento De La Familia Como Espacio De Socialización Del Niño Y La Niña. BuenasTareas.com. Recuperado 04, 2012.
- Gavilánez, Ronald. Curemos con nuestras Hierbas Tradicionales (2003).
- GTZ, 1975. Herramientas para construir equidad entre mujeres y hombres. Proequidad, Santa Fe de Bogotá, Colombia.
- Hernández Angela, 1996. Guía de capacitación en Análisis de Género. Iniciativa Caribeña de Género, República Dominicana: Editora Búho.

- Knowles, Holton, Swanson. 2001. Andragogía, El aprendizaje de adultos, México. 6ta. Edición: Oxford.
- Lagarde, Marcela. 1992, Memorias del curso "Identidad y Subjetividad Femenina.
- Lamas, M. 1996. "Usos dificultades y posibilidades de la categoría género". En La Ventana. Revista de estudios de género. Num. 1. Universidad de Guadalajara. México.
- Longwe y Clarke Asociados. Paquete de Capacitación sobre igualdad de género, Nro, 3: UNICEF.
- Magdalena León (compiladora) Poder y empoderamiento de las mujeres. TM Editores Bogotá, 1997 .
- Manual Merck.
- Max-Neef, Manfred y otros.1986. Desarrollo a Escala humana, Una opción para el futuro. Cepaur. Fundación Dag Hammarskjöld, Suecia.
- Nanda, Serena. Antropología Cultural (1994).
- S/A. Grupo consultivo en género, 1996. Vocabulario referido a género, Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación. Plan de Acción Forestal para Guatemala. FAO.
- S/A. Sostenibilidad, género y priorización, Cuaderno de apuntes, SACAR-CP-RIMISP-ICRA.
- SALAZAR, Humberto. Estudios Sociales para el décimo de básica de Prolipa 2010 como adaptación de trabajos de la Comunidad para el Desarrollo Humano.
- UNICEF, Escuela segura en territorio seguro (2009).

Páginas web:

- ¿Cómo detectar la violencia familiar? , Tomado de la página web: Blog Prosalud <http://prosalud.org.ve/pages/company.php?~topic=390>.
- Foro en línea "enfemenino", Tomado de la página web: http://foro.enfemenino.com/forum/f241/_f542_f241-Test-para-identificar-violencia-intrafamiliar.html
- Fortalecimiento De La Familia Como Espacio De Socialización Del Niño Y La Niña, Tomado de la página web: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Fortalecimiento-De-La-Familia-Como-Espacio/4005723.html>.



**Gobierno Autónomo Descentralizado
de la Provincia de Chimborazo**

