

SEGUROS



# NIÑOS

## LA IMPORTANCIA DE CUIDAR SU SALUD FÍSICA Y MENTAL

[#AsegúrateDeCambiarTusHábitos](#)

Los niños representan el futuro y la esperanza. Su crecimiento y desarrollo saludable debe ser prioridad tanto para su familia como para la sociedad que los acoge, pues su condición los hace especialmente vulnerables frente a distintas situaciones relacionadas con su salud física y mental como la malnutrición, el sedentarismo y la hiperactividad.

Una infancia sana en un ambiente acogedor es fundamental para la formación de una persona, pues los principales valores y conductas en las primeras etapas de la vida se verán reflejados, de una u otra forma, en el futuro. Para velar por su bienestar, los padres, cuidadores y la familia en general deben prestar especial atención a sus comportamientos, dado que muchas de condiciones que afectan su salud pueden detectarse y tratarse a tiempo.

Compartimos contigo esta guía con recomendaciones para preservar el desarrollo integral de los niños desde los distintos entornos que hacen parte de su vida:



## ¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS?

Según The Child Health and Development Institute, la salud mental en la infancia y niñez temprana se refiere a las primeras relaciones del niño y su desarrollo social y emocional. Cuando se habla sobre salud mental en los más pequeños se hace referencia a su capacidad de:

- Vivir relaciones cariñosas y receptivas con sus padres y cuidadores.
- Crear relaciones con los demás.
- Explorar y aprender.
- Comunicarse mediante el juego.
- Expresar y controlar sus emociones.

Cuando estas actitudes no se desarrollan, pueden aparecer trastornos mentales o de comportamiento que pueden representar cambios serios en su forma habitual de aprender, comportarse o manejar las emociones.

Para los especialistas del CHDI, entre los trastornos mentales más comunes que se pueden diagnosticar en la niñez se encuentran el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), la ansiedad y los trastornos conductuales.

Otros trastornos y preocupaciones que afectan sus procesos de aprendizaje, sus comportamientos y su manejo de las emociones son: las discapacidades del aprendizaje y del desarrollo, el autismo, entre otros.

Para el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, todas las personas que hacen parte activa del entorno en el que se desarrollan los menores juegan un papel importante en la prevención, identificación y posterior tratamiento de estos trastornos. Sus especialistas recomiendan estar atentos a los posibles cambios en el comportamiento de los niños y mantener una comunicación constante con sus profesores, pues ellos están capacitados para detectar sus actitudes. Además, desde el CHDI destacan la importancia de generar relaciones seguras con sus cuidadores y otros adultos, pues estas son cruciales en el desarrollo de sus destrezas sociales y emocionales.

Asimismo, los padres deben prestar especial atención al proceso de comprensión de las emociones por parte de los niños, pues esto les ayudará en el análisis de sus comportamientos y en la identificación de posibles problemas.

La comprensión emocional es el proceso mediante el cual los pequeños logran comprender las señales emocionales de los seres humanos para interpretarlas y gestionarlas.

## ¿CÓMO TRABAJAR ENTONCES LAS EMOCIONES CON LOS MÁS PEQUEÑOS?

### 1 PARA TRABAJAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL:



**Actividad**

Responder a una acusación



**Tiempo**

25 minutos

Para empezar, lee en voz alta el inicio de esta historia:

“Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...”.

Una vez leído el cuento:

- Pídele a tu hijo que actúe como actuaría si estuviera en el papel de Pepe.
- Después, divide en un tablero las acciones que tu hijo haría, las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueven un mayor conflicto.
- Inicia la conversación con él para llegar a la conclusión de por qué las primeras son mejores que las segundas.

**2**

## PARA TRABAJAR LA ASERTIVIDAD:



**Actividad**

Escribe un cuento



**Tiempo**

45 minutos

Este ejercicio pretende que los niños diferencien entre las formas de responder a una acusación y, además, aprendan a controlar sus emociones; ambas condiciones necesarias para aprender a resolver conflictos.

- Proponle a tu hijo o a tus hijos una situación de conflicto.
- Pídele que se invente una historia que tenga los siguientes elementos:
  - Adolescentes que hablan o se envían mensajes por móvil
  - Una acusación
  - Solución que deja el camino abierto al diálogo
- Ahora pídele que cuente su historia en voz alta y que hable de las ventajas e inconvenientes de la solución al conflicto, de modo que se comprenda lo que implica la solución desde el punto de vista emocional. Evalúen juntos las conclusiones.

### 3 PARA TRABAJAR LA ESCUCHA ACTIVA:



#### Actividad

Conversación 1 a 0



#### Tiempo

15 minutos

Tal y como concluye una investigación realizada por Albert Mehrabian, el componente verbal solamente representa un 35 % en una conversación cara a cara.

Así es: más del 65 % es comunicación no verbal, es decir, la comunicación de nuestras emociones, la postura corporal, el contacto visual o los gestos.

Con esta actividad buscamos desarrollar la escucha activa y mejorar la comunicación interpersonal.

- Para esta actividad sienta a todos los miembros de tu grupo familiar. Para llevarla a cabo, es necesario colocar una fila de sillas en forma de círculo. Delante de cada silla hay que colocar otra silla, de manera que los participantes se sienten uno delante de otro.
- La idea es que cada participante permanezca sentado durante dos minutos y luego pase a la siguiente silla.
- En esos dos minutos que están sentados, primero habla uno de los dos participantes que está sentado de frente, mientras el otro escucha de forma activa, es decir, prestando atención al lenguaje no verbal (emociones, gestos, etc.).
- Después de un minuto, los roles se cambian y el otro habla mientras su compañero le escucha de forma activa.
- Al final la misión consiste en hablar de lo que se dijeron y analizar las expresiones, que transmitió cada uno de los participantes al hablar, con palabras y con gestos.



## LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y JÓVENES

Según información de la Organización Mundial de la Salud, para los niños y jóvenes entre los 5 y los 17 años, la actividad física debe realizarse a través de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados.

**Además, La OMS recomienda:**

- Invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Algunos efectos beneficiosos de la actividad física en los jóvenes, reconocidos por esta Organización son:

- Desarrollo de un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano.
- Fortalecimiento del sistema cardiovascular (corazón y pulmones).
- Conservación de un peso saludable.
- Mejora en el control del sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos).

Asimismo, la actividad física se ha asociado a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.



## ¿CÓMO DEBE SER LA ALIMENTACIÓN EN NIÑOS Y JÓVENES?

Para los expertos no es un secreto que los niños sanos aprenden mejor, son más fuertes y productivos. Allí radica la importancia de cuidar los alimentos que consumen en el transcurso del día, pues esto repercute de manera directa en su desempeño físico y emocional.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, el número de niños y adolescentes de edades comprendidas entre los cinco y los 19 años que presentan obesidad se ha multiplicado por 10 en el mundo en los cuatro últimos decenios. Debido a esto, establecieron recomendaciones para protegerlos desde la alimentación:

### **Para lactantes y niños pequeños:**

En los dos primeros años de la vida de un niño, una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en el futuro.

Los consejos para una alimentación saludable durante la lactancia y la niñez son:

- Alimentar a los lactantes exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida. La lactancia materna debe continuar al menos hasta los dos años.
- A partir de los seis meses de edad, la lactancia materna se debería complementar con diferentes alimentos inocuos y nutritivos. En los alimentos complementarios no se debería añadir sal ni azúcares.

## Consejos de la Organización Mundial de la Salud para mantener una alimentación saludable en niños y jóvenes:

### Frutas, verduras y hortalizas.

Comer al menos 400 gramos, o cinco porciones de frutas y verduras al día.

- Incluir verduras en todas las comidas.
- Como merienda, comer frutas frescas y verduras crudas.

### Grasas.

Reducir el consumo total de grasa a menos del 30 % de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso.

- Limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria.
- Limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%.
- Sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas.

Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se puede:

- Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír.
- Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola, maíz, cártamo y girasol.
- Ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne.
- Limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.

### Sal, sodio y potasio.

La mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 a 12 gramos de sal diarios) y no consume suficiente potasio (menos de 3,5 gramos). Algunos consejos para cambiar este hábito son:

- Limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos.
- No poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa.
- Escoger productos con menor contenido de sodio.

La ingesta de potasio puede mitigar los efectos negativos de un consumo elevado de sodio en la presión arterial. Su consumo se puede incrementar mediante las frutas y verduras frescas.

### **Azúcares.**

Los niños deben reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10 % de la ingesta calórica total, porque:

- El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental.
- El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres también contribuye al aumento de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad.

Para reducir el consumo de azúcar en los niños, puedes:

- Comer, como meriendas, frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados.
- Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo aperitivos y bebidas azucarados y golosinas.





## CONSEJOS Y ACTIVIDADES PARA TEMPORADAS CON NIÑOS EN CASA

En ocasiones, debido a situaciones externas, los niños deben permanecer tiempos prolongados en casa, lo que altera sus rutinas y puede generar en ellos sentimientos de estrés, miedo o ansiedad. Por eso es importante que los padres estén preparados para evitar estos escenarios y logren sacar un mayor provecho de los momentos en que los pequeños están en el hogar.

Para los momentos de estancias prolongadas en casa, la Organización Mundial de la Salud invitó a cuidadores y padres a tener especial cuidado con la salud mental de los niños y jóvenes y compartió las siguientes recomendaciones:

- Los niños pueden responder al estrés de diversas formas, por ejemplo, mostrándose más dependientes, preocupados, enfadados o agitados, encerrándose en sí mismos o mojando la cama.
- Muéstrate comprensivo ante las reacciones de los más pequeños, escucha sus preocupaciones y ofréceles más amor y atención.
- Los niños necesitan el amor y la atención de los adultos en los momentos difíciles. Dedícales más tiempo y atención.

- Recuerda escuchar a los niños, háblales con amabilidad y tranquilízalos en caso de que sea necesario.
- Cuando sea posible, organiza momentos de juego y relajación con los niños.
- Evita separar a los niños de las personas que se encargan de su cuidado. En caso de separación, asegúrate de mantener el contacto frecuente (por ejemplo, a través del teléfono).
- Mantén las rutinas y los horarios habituales en la medida de lo posible, o ayuda a crear otros diferentes en el entorno nuevo, en particular actividades escolares y de aprendizaje, así como momentos para jugar de forma segura y relajarse.
- Ofrece a los niños información clara. Explícales lo que ha pasado y cuál es la situación actual.

Además, es importante el desarrollo de actividades y juegos en casa para fomentar la creatividad de los niños, fortalecer su disciplina y contribuir a una buena educación.



## Actividades para niños de 0 a 3 años:



**1**

### La caja de los sueños:

Introduce en una caja juguetes, pelucas, sombreros, gafas, entre otros objetos. Haz que los niños los tomen y reconozcan las texturas. Utiliza los objetos, invente historias y represéntalas con ellos.



**2**

### Un baño delicioso:

Para un recién nacido este momento puede ser relajante. Aprovecha esos momentos para cantarle canciones y consentirlo.



**3**

### Juegue con fotografías:

A los bebés les encanta verlas. Enséñales animales, plantas, objetos, paisajes y cuéntales algo sobre ellos.



## Juegos para niños entre los 4 y los 6 años:



1

### Tardes de dibujo y pintura:

A esta edad el dibujo suele ser una de sus aficiones. Esta actividad les ayudará a conocer las formas y colores, potenciar su imaginación y aprender a plasmar sentimientos y experiencias.



2

### Amor por la lectura:

Este siempre será un buen hábito y más si se cultiva en familia. Leer sus cuentos favoritos y después conversar sobre la historia es una actividad que fortalecerá su imaginación.



3

### Títeres:

Estimular la imaginación y la creatividad de los niños es posible a través de este juego. Se pueden construir los títeres con calcetines o bolsas de papel, crear los personajes y simular una presentación utilizando el sofá, una mesa o una sábana como teatrino.



## Para niños de 7 a 9 años:



1

### Creaciones manuales:

Fomenta su aprendizaje, aumenta la creatividad y estimula su destreza psicomotriz con manualidades a partir de objetos reciclables.

Una búsqueda rápida en YouTube podrá darte varias ideas y su paso a paso.



2

### El mundo de la cocina:

Preparar algunos bocadillos sencillos les enseñará a ir desarrollando sus habilidades culinarias básicas. Puedes enseñarles, también, la importancia de limpiar los utensilios y el espacio al terminar.



## Actividades para los niños más grandes: de 10 a 12 años



1

### El mundo de la música:

Muchos niños demuestran interés por un instrumento. Ayúdalos a interpretar el de su preferencia. La música fortalece sus habilidades cognitivas, emocionales y les enseña disciplina.



2

### Los juegos de mesa:

Ajedrez, Monopolio, Risk, Scrabble y Jenga son juegos que estimulan la concentración a esta edad.





## PARA EL CUIDADO INTEGRAL DE LOS NIÑOS CON CAPACIDADES ESPECIALES, TEN EN CUENTA:

La gran mayoría de los niños tienen un desarrollo en el tiempo o edad correspondientes. Sin embargo, todo ser vivo es único e irrepetible, con características diferentes, y hay algunos menores que tienen necesidades especiales.

En ocasiones, estos niños presentan problemas de concentración, se les hace difícil llevar a cabo una tarea o labor sencilla y su aprendizaje suele tomar más tiempo de lo esperado. Todas estas situaciones genera en los niños con necesidades especiales, y en todas las personas involucradas en su educación, temores y desafíos, pues dificulta la participación de los pequeños.

No obstante, es importante resaltar que los niños que presentan situaciones especiales pueden alcanzar todo lo que se proponen, siempre y cuando tengan el acompañamiento necesario ajustado a sus necesidades. Para trabajar en su desarrollo integral, es importante conocer los tipos de discapacidad que se presentan y seguir las recomendaciones especiales para cada caso.

## TIPOS DE DISCAPACIDAD:

### Discapacidad física.

También conocida como discapacidad motora, es todo tipo de limitación generada por la presencia de una problemática vinculada a una disminución o eliminación de capacidades motoras o físicas, como por ejemplo la pérdida física de una extremidad o de su funcionalidad habitual.

Este tipo de discapacidad surge en el contexto de problemas medulares, accidentes de tráfico, traumatismo craneoencefálico, enfermedad médica generadora de limitación física, amputaciones o malformaciones congénitas.

### Discapacidad sensorial.

Hace referencia a la existencia de limitaciones derivadas de la existencia de deficiencias en alguno de los sentidos que permiten percibir el medio sea externo o interno. Existen alteraciones en todos los sentidos, pero las más conocidas son la discapacidad visual y la auditiva.

### Discapacidad intelectual.

Se define como toda limitación del funcionamiento intelectual que dificulta la participación social o el desarrollo de la autonomía o de ámbitos como el académico o el laboral, llevando a un coeficiente intelectual (CI) inferior a 70 e influyendo en diferentes habilidades cognitivas y en la participación social.

Existen diferentes grados de discapacidad intelectual, los cuales tienen diferentes implicaciones con respecto al tipo de dificultades que se pueden presentar.

### Discapacidad psíquica.

Hace referencia a una situación en la que se presentan alteraciones de tipo conductual y del comportamiento adaptativo, generalmente derivadas del padecimiento de algún trastorno mental.

### Discapacidad visceral.

Este tipo de discapacidad aparece en aquellas personas que padecen algún tipo de deficiencia en alguno de sus órganos. Es el caso de las que pueden generar diabetes o problemas cardíacos.

### Discapacidad múltiple.

Se deriva de una combinación de limitaciones procedente de algunas de las anteriores deficiencias. Por ejemplo, un menor invidente y con discapacidad intelectual, o de un niño parapléjico con sordera.

Los niños en situación de discapacidad deben llevar un estilo de vida saludable y moverse tanto como les sea posible. Para esto, ten en cuenta 10 consejos al momento de organizar sus rutinas diarias:

- Plantea objetivos diarios y disfruta con los pequeños logros. Define las actividades diarias a realizar según su discapacidad.
- Busca el movimiento y sus sensaciones. Hazlo a través de actividades y juegos como cosquillas, juegos de pelota, balanceos, yoga para niños, entre otras.
- Mantén unas rutinas y una adecuada organización. Debe existir claridad en las actividades que se desarrollan cada día y contar con los elementos necesarios para llevarlas a cabo.
- Trata de mantener los horarios de comidas, sueño, aseo personal y otras actividades diarias. Es requisito fundamental no solo para los niños sino también para los adultos.
- Encuentra espacios de desconexión. Si la situación lo permite, es favorable establecer algún momento del día en el que cada uno pueda relajarse con ayuda de masajes, música y descanso.
- Crea un entorno que transmita seguridad y confianza. Hacer juegos en familia, realizar las actividades que el niño domine y darle pequeñas responsabilidades, según su condición, ayudarán a que se sienta seguro.
- Pon en marcha la creatividad. Encuentra juegos atractivos y novedosos que le permitan disfrutar. Existen muchas opciones, elige aquellas ideas que más se adapten a sus gustos, capacidades y necesidades.
- Reserva un momento del día para tareas que requieren concentración y un poco de esfuerzo. Aprovecha el tiempo para continuar reforzando las habilidades que se venían trabajando a nivel escolar y terapéutico, tanto en el colegio como en los respectivos centros de apoyo.
- Usa la música como fuente de relajación y de percepción de sensaciones. Escuchen juntos diferentes melodías, y si es posible, bailen o canten al ritmo de las canciones.
- No descuides la alimentación y la luz natural. Busca que el niño lleve una dieta saludable y equilibrada a través de productos sanos. Trata de ser creativo en la variedad de alimentos ofrecidos y en la presentación de los mismos para hacerlos más atractivos.

Encuentra momentos de exposición a la luz natural, por ejemplo, jugando cerca de una ventana o, si en la casa hay jardín o patio, trata de que pase momentos del día jugando en el exterior, según la condición que tenga y siempre con el cuidado de un adulto responsable.

## RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA NIÑOS CON DÉFICIT DE ATENCIÓN

La atención debe estar asociada a la motivación y la emotividad, pues este es un proceso afectivo. Es necesario que los niños se encuentren tranquilos y amados, para esto:

- Crea un ambiente tranquilo y de motivación, que no sea una obligación u otra tarea por hacer.
- Intenta que el niño vea las actividades como una oportunidad.
- Como adulto, involúcrate en cada una de las actividades y juegos.
- Elige un momento del día en que el niño tenga energía. Por ejemplo, no lo hagas en las noches porque podría estar cansado.

Aprender jugando es una de las estrategias más provechosas para desarrollar en los niños con capacidades especiales la creatividad, la atención y la coordinación. Las actividades neurosensoriales estimulan todos los sentidos y permiten que los pequeños disfruten de momentos alegres. ¡Lleva a cabo estas actividades con tus hijos!

- **¿Que sientes?**  
Llena una bolsa con distintos objetos de diferentes características (trozos de pan, harina, granos, esponjas) y diferentes texturas. Entrega la bolsa al niño para que escoja y exprese lo que siente al tocar el elemento y pídele que diga sus características, o descríbelas para él, así irá asimilando conceptos.
- **Imitando animales.**  
Nómbrale un animal, representando su sonido y movimiento. Luego, ayúdalo a hacer lo mismo.
- **Diversión con pinturas.**  
Esta actividad la disfrutan muchos los niños en todas las edades. Pueden pintar con crayolas, colores, pintura de dedos o pintucaritas.
- **Cocinando juntos.**  
Aprender a experimentar con alimentos es una buena opción para despertar sus sentidos. Enséñale a revolver, amasar, hacer galletas. También sería útil darle frutas para que conozcan su textura y características.
- **Juego de pelotas.**  
Con esta actividad se puede estimular a los niños con discapacidad física, ya que les ayuda a practicar sus habilidades motoras gruesas. Realiza movimientos repetitivos como alcanzar, sostener y hacer pasar una pelota con balones de diferentes tamaños y colores.
- **Pelota musical.**  
Este ejercicio es igual a la silla musical pero en esta versión se consiguen puntos y nadie se queda por fuera del juego. La idea es que la canción suene por 30 segundos y el que se quede con la pelota gana un punto.



LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.  
¡CONSERVEMOS LA CALMA, ACATEMOS Y AUMENTEMOS  
LAS MEDIDAS SANITARIAS!  
**ENTRE TODOS, PODEMOS SUPERARLO.**

Para más información visita  
[www.segurossura.com/covid19](http://www.segurossura.com/covid19)

[#asegúrate de hacerte tu parte](#)