

GUÍA SOBRE CRIANZAS Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS

CUIDADOS EN LA CASA Y EN EL BARRIO





GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS

CUIDADOS EN LA CASA Y EN EL BARRIO



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

AUTORIDADES

Axel Kicillof

Gobernador de la provincia de Buenos Aires

Martín Insaurralde

Jefe de Gabinete de Ministros

Nicolás Kreplak

Ministro de Salud

Julio Alak

Ministro de Justicia y Derechos Humanos

Augusto Costa

Ministro de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica

María Cristina Álvarez Rodríguez

Ministra de Gobierno

Andrés Larroque

Ministro de Desarrollo de la Comunidad

Estela Díaz

Ministra de Mujeres, Políticas de Género y Diversidad Sexual

Daniela Vilar

Ministra de Ambiente

Florencia Saintout

Presidenta del Instituto Cultural

Alberto Sileoni

Director General de Cultura y Educación

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE

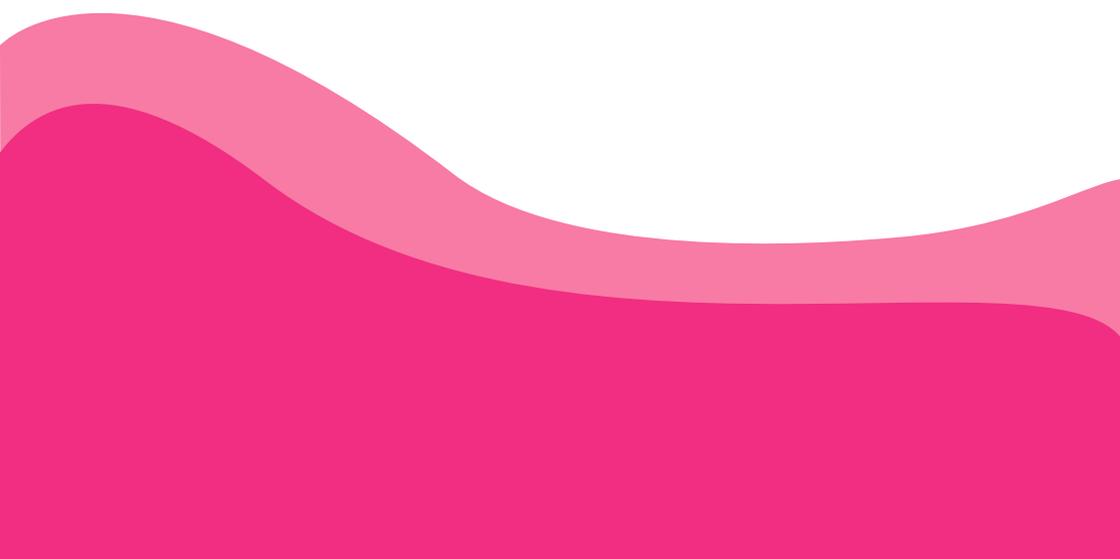


QUNITA
BONAERENSE



ÍNDICE

BIENVENIDAS Y BIENVENIDOS	9
CUIDADO DEL AMBIENTE	13
CUIDADOS DENTRO DE LA CASA	23



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

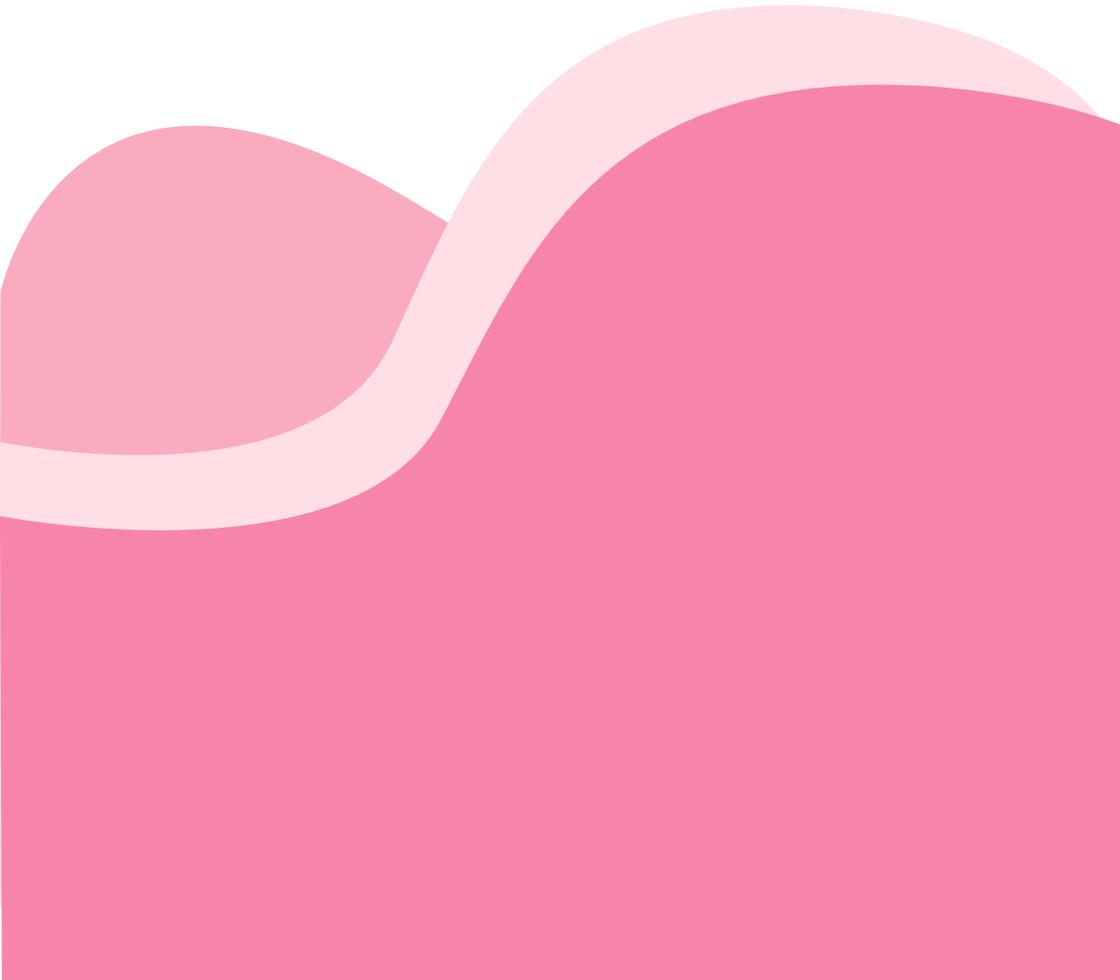
QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



BIENVENIDAS
Y BIENVENIDOS





LOS CHICOS Y LAS CHICAS TIENEN DERECHOS

Las leyes de nuestro país cuidan, protegen y permiten a niños y niñas que puedan disfrutar y ejercer en forma plena y permanente todos los derechos reconocidos por las normas nacionales y los Tratados Internacionales de Derechos Humanos. A lo largo de las guías de crianza y cuidados incluidas en el Kit Qunita Bonaerense iremos profundizando sobre muchos de ellos.

Existen leyes y convenciones que promocionan y protegen los derechos de los niños, niñas y adolescentes.

Algunos de ellos son:

- Convención de los Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes.
- Ley 26.061 de Protección Integral de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes.
- Ley Provincial 13.298 de Promoción y Protección Integral de los Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes.

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE

QUNITA
BONAERENSE



QUNITA
BONAERENSE



CUIDADO DEL AMBIENTE



El ambiente es todo lo que nos rodea: la casa, el barrio, la escuela; también incluye el agua, el suelo, las plantas, los animales y las personas. Cuidarlo es cuidar la salud y la calidad de vida.



Cuando se habla del ambiente es importante tomar conciencia de que el barrio es la casa de todos/as y es responsabilidad de todos/as cuidarlo y no contaminarlo. La contaminación ambiental afecta nuestra salud. Hay muchas acciones diarias que podemos llevar adelante para cuidar nuestro ecosistema y evitar profundizar el daño ambiental.

Una forma de contribuir al cuidado del ambiente es repensar la gestión de los residuos en nuestras casas. Reducir la cantidad que generamos, separar en origen los residuos y entregarlos a recicladores, compostar y reutilizar materiales, son acciones cotidianas que podemos incorporar en nuestras familias.

Ser cuidadosos/as en el uso del agua y de la energía que consumimos genera un efecto positivo. Cuidar los espacios públicos, promover la revegetación a través de plantas nativas y sembrar en nuestras casas el alimento, también son maneras de recomponer el equilibrio ecológico en nuestro entorno.



Cuidar el ambiente es una tarea de todos/as por eso es importante trabajar en red: que se involucre la familia, los/as vecinos/as y toda la comunidad.

Las niñas y niños tienen derecho a un ambiente sano y ecológicamente equilibrado. El Kit Qunita promueve el uso de productos reutilizables que colaboran con el cuidado del ambiente.



EL AGUA



Sin agua no se puede vivir, por eso es tan importante cuidar su calidad, aprovecharla al máximo y evitar que se contamine.

El agua para consumo humano no debe tener color ni olor y tiene que haber recibido un tratamiento de potabilización.

El agua segura es aquella que, por sus características y el tratamiento que recibe, no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas.

Si el agua es de red y notamos cambios en la calidad -tiene olor, color o sabor- es importante contactarse con la empresa distribuidora para realizar la denuncia correspondiente.

Si existen dudas sobre si el agua es segura o si se usa agua de pozos que podrían estar contaminados, es importante potabilizarla antes de consumirla.

POTABILIZAR EL AGUA HIRVIÉNDOLA

- ✓ Es recomendable colocar el agua en un recipiente limpio y dejarla hervir por 3 minutos.
- ✓ Luego se debe dejar enfriar el agua sin destaparla y pasarla a otro recipiente, previamente lavado con agua hervida.

POTABILIZAR EL AGUA CON LAVANDINA

- ✓ Colocar 2 gotas de lavandina apta para consumo humano por cada litro de agua que se potabilice, y dejarla reposar durante 30 minutos antes de consumirla.

ALMACENAR EL AGUA SEGURA



1. Es importante guardar y transportar el agua potable en recipientes limpios y cerrados con tapa.
2. Se debe lavar bien las manos antes de transportar y almacenar agua.
3. Al elegir recipientes donde guardarla, es importante comprobar que sean seguros y lograr que todos los que la usan lo hagan de manera que el agua que queda siga siendo segura.

- **Guardarla en bidones limpios** y con tapa, preferentemente de plástico, que tengan un pico o boca que permita sacar el agua sin meter otros recipientes que la puedan contaminar.
- Los lugares de almacenamiento de agua segura deben estar en **lugares donde el agua no pueda ser alterada**, lejos del contacto del suelo y fuera del alcance de animales.
- Al vaciarse totalmente, hay que desinfectar los bidones y recipientes con lavandina y **luego enjuagarlos con agua potable** antes de llenarlos otra vez.
- Es importante **limpiar el recipiente y cambiar el agua regularmente**.

ANIMALES A CARGO

Si elegimos tener animales a nuestro cargo, es importante saber que ellos/as necesitan ser tratados con respeto y cuidado. Eso implica no solo un buen trato hacia el animal y, por ejemplo, darle un alimento acorde a sus necesidades, sino, también, llevar al día sus controles veterinarios: vacunarlos/as, darle medicamento contra parásitos y castrarlos/as. El vínculo que los/as niños/as pueden crear con los animales es muy valioso, enseñarles a cuidarlos/as y respetarlos será una gran enseñanza para sus vidas.

Los animales a nuestro cargo necesitan vacunas y medicamentos. Pero, aún sanos y cuidados, es importante que tengan su propio lugar.

Las escamas de la piel, la orina, el excremento, la saliva y el pelo pueden provocar problemas respiratorios a las personas alérgicas.

En caso de alergias por la presencia de animales, se recomienda que estos estén mayormente fuera de la casa o en habitaciones muy ventiladas.



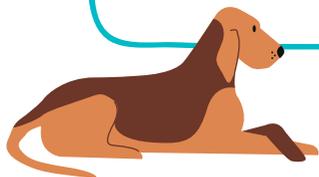
Pero, si no se puede mantener a los animales afuera de la casa, es recomendable:



- Alejarlos de las personas con alergias, lo más posible.
- Tratar que circulen por una sola área de la casa.
- Alejarlos del lugar donde duermen o juegan los/as niños/as.
- Mantenerlos lejos de los muñecos de peluche, las alfombras y los muebles tapizados (sillas, sillones, camas) que pueden acumular los pelos del animal.
- Lavarse las manos cada vez que se los toca o acaricia.
- Mantenerlos limpios. En el caso de que se necesite bañarlos o cepillarlos, hacerlo fuera del hogar o en un lugar ventilado.
- La comida del animal a cargo debe quedar en recipiente cerrado e ir racionándola acorde a la necesidad. Se recomienda dejarle siempre agua potable a disposición en recipiente poco profundo para evitar accidentes. Renovar el agua y limpiar el recipiente diariamente para evitar criaderos de mosquitos. Poner atención en que los/as niños/as no jueguen ni consuman el alimento ni el agua del animal.
- Mantener a los/as niños/as lejos de los lugares donde la mascota hace sus necesidades.
- Eliminar diariamente los desechos de la mascota, dentro de una bolsa cerrada herméticamente. Es importante no dejarlos en el terreno porque la lluvia puede transportar los gérmenes a los ríos y lagos.
- Mantener las jaulas, cuchas, mantitas de las mascotas afuera de las habitaciones donde pasan mucho tiempo los/as niños/as.

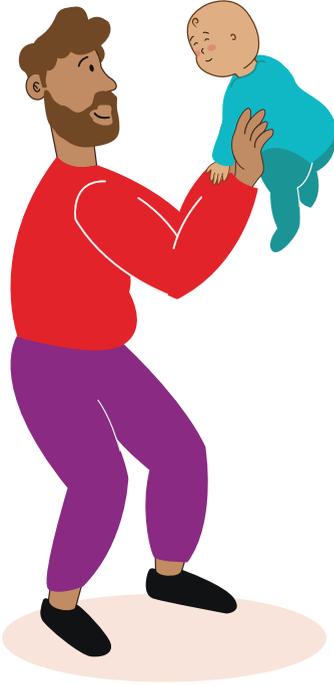
Si hay animales sueltos en el barrio que no son de nadie, es importante averiguar si en el municipio existe algún lugar donde se los pueda llevar.

En esas situaciones es conveniente hacer llegar la información a personas u organizaciones que se ocupan del tema.



LOS PAÑALES

Los pañales que utilizan los/as niños/as pueden ser una fuente de contaminación. Es importante que los/as cuidadores/as sepan cómo desecharlos correctamente.



SI SON PAÑALES DE TELA:

Lo aconsejable es quitar la materia fecal y tirarla al inodoro. Si no se cuenta con inodoro, es recomendable colocar la caca en una bolsa y cerrarla herméticamente antes de tirarla con el resto de la basura. Luego refregar el pañal con agua y, en caso de no lavarse inmediatamente, guardar en una bolsa o en un recipiente con tapa hasta el momento del lavado (máximo 48 hs). Si tenés lavarropa, podés lavarlo con jabón en polvo o líquido, en lo posible sin perfume. No usar suavizantes ni lavandina. En el caso de lavado a mano, se recomienda hacerlo con jabón neutro o jabón en polvo, asegurando un buen enjuague para que no queden restos de jabón. Secar al sol ayuda a desinfectar tus pañales y a blanquearlos.

SI SON PAÑALES DESCARTABLES:

También es aconsejable quitar la materia fecal y tirarla al inodoro.

Luego es importante que el pañal se tire en una bolsa de plástico que esté perfectamente cerrada y que esta se arroje en un tacho con tapa.

Nunca se debe quemar los pañales descartables, ni tirarlos en ríos o arroyos, ni en basurales a cielo abierto.

LAS PERSONAS

Las personas, a través de sus hábitos, también pueden ayudar a evitar enfermedades (como el dengue, la varicela, las enfermedades respiratorias, las diarreas). Algunas recomendaciones de hábitos saludables son:

- Vacunarse.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes de consumir o preparar alimentos, luego de ir al baño o cambiar pañales, al llegar a casa y si se ha estado en contacto con otros/as niños/as. Transmitir estos hábitos a los/as niños/as también es muy importante.
- Usar agua segura para beber, cocinar y lavar utensilios y recipientes utilizados en la preparación de alimentos. En caso de no contar con agua segura o, ante la duda, se puede seguir las recomendaciones de esta guía para potabilizarla.
- Lavar con agua segura frutas y verduras y consumir carnes bien cocidas. Al preparar los alimentos es importante utilizar diferentes tablas y utensilios de cocina para la preparación de carnes crudas y del resto de los alimentos.
- Mantener los patios limpios y desmalezados. Evitar dejar recipientes que puedan contener agua estancada.
- Aplicar repelente de insectos sobre la piel y la ropa (después de los dos meses de edad y aptos para niños/as). Colocar mosquiteros en la casa o el tul en la cuna, para la prevención de mosquitos.



- No bañarse en aguas contaminadas (lecho del río, canales, etc.) y peligrosas (tosqueras, cavas).
- Para evitar las intoxicaciones por monóxido de carbono dejar siempre una ventilación en todos los ambientes.

- Ventilar los espacios de la casa diariamente. Evitar sitios cerrados muy concurridos.



- Evitar el contacto con personas enfermas.
- Toser o estornudar en el pliegue del codo para evitar la propagación de virus y bacterias a través de las manos. Transmitir estos hábitos a los/as niños/as.



- Evitar el humo del tabaco.
- Evitar compartir con otras personas utensilios como cubiertos, vasos, platos o chupetes.
- Lavarse las manos luego de tocar a las mascotas, mantener la comida lejos del alcance de los/las niñas/as y eliminar sus desechos diariamente.

CUIDADOS DENTRO DE LA CASA



La llegada del/de la bebé a casa requiere que la familia reorganice los espacios, adaptándolos al nuevo/a integrante. Durante el crecimiento y desarrollo de los/as niños/as es importante repensar las tareas que hacemos y los utensilios y muebles que usamos, los lugares en donde se circula, es una tarea de cuidado fundamental.

Muchas veces sirve ponerse en el lugar del/a niño/a para poder prever situaciones riesgosas y de esta manera tomar decisiones y actuar para prevenirlas.



¡LOS ACCIDENTES PUEDEN PREVENIRSE!



A medida que niños y niñas crecen, adquieren cada vez más habilidades y autonomía, como se describe en las siguientes guías, por lo que las medidas de cuidado que son útiles a una edad, probablemente no lo sean en otros momentos del desarrollo. Conocer las características de cada edad permite pensar cuáles pueden ser los riesgos.

También es importante tener en cuenta que **todos los niños y niñas son diferentes**, tienen personalidades e intereses diferentes. Por eso, que algún niño/a conocido/a no tenga interés en subir escaleras, por ejemplo, no significa que otro/a niño/a de la misma edad no tenga interés de hacerlo.

- No dejar el/la bebé solo/a al cuidado exclusivo de otros/as niños/as pequeños/as.
- No dejarlo/a solo/a en el cambiador o cama, ya que siempre existe el riesgo de caída.
- Colocar el moisés o cuna en el piso y en un lugar en donde no haya muebles o alacenas colgantes cercanas.
- Tapar enchufes.
- Evitar el acceso de niños/as a escaleras, terrazas y entrepisos colocando puertas o trabas. En lo posible colocar barandas seguras.

CUIDADOS EN EL BAÑO

- Mantener siempre la puerta del baño y tapa del inodoro cerradas.
- No dejar al/a la bebé o niño/a solos/as en la ducha, bañera o pileta, ya que existe riesgo de ahogamiento (con pocos centímetros de agua).
- Guardar los medicamentos en estantes altos, fuera del alcance de los/as niños/as, ya que existe riesgo de intoxicación.



CUIDADOS EN LA COCINA

- Cerrar con traba los cajones que contengan elementos cortantes.
- Colocar productos de limpieza, productos de jardín y de autos o motos en estantes altos, fuera del alcance de los/as niños/as, ya que existe riesgo de intoxicación.
- Cocinar y calentar siempre con las hornallas de atrás de la cocina.
- Todo recipiente con mango o manija debe orientarse hacia adentro, para evitar estar al alcance de los/as niños/as.
- Trabar la puerta del horno.
- No cocinar con los/as bebés en brazos.
- No manipular líquidos calientes cerca de ellos/as (mate, café, te, sopas).
- No usar manteles que los/as niños/as puedan tironear y tirarse comida caliente u objetos encima.



CUIDADOS EN LA CALLE

- Acompañar a los/as niños/as cuando salen, incluso cuando juegan en la vereda.
- Respetar los semáforos para cruzar calles y avenidas y cruzar siempre por las esquinas.
- Esperar con el cochecito sobre el cordón al cruzar.
- No transportar bebés/as y niños/as en motos.
- En el colectivo o tren, al subir, los/as niños/as deben ir siempre delante de los/as adultos/as y al bajar, los adultos/as deben hacerlo primero y luego ayudar a los/as niños/as.



CUIDADOS DURANTE LOS TRASLADOS EN AUTOS



- De 0-13/15Kg, de 0-15 meses: Los niños/as van sujetos a través de arneses (cinturones de seguridad) en su asiento de seguridad que debe estar anclado en la parte trasera del auto, mirando hacia atrás a contramarcha. Se utiliza en posición semi reclinada.

- De 9-18Kg, de 9 meses a 4 años: los niños/as van sujetos a la silla a través de un arnés, y ésta sujeta a la parte trasera del auto. Se sugiere que miren hacia atrás el mayor tiempo posible, hasta los 18-22Kg. Se utiliza en posición erguida.



- De 15-25Kg, de 4-6 años: El asiento de seguridad se ubica en la parte trasera del auto y consiste en un elevador con respaldo. Se utiliza el cinturón de seguridad del vehículo para sujetar al niño/niña. Se ubica mirando hacia adelante y erguido.

- De 22 a 36Kg, 6-12 años o menores de 150 cm: Niños/as sentados atrás con elevadores sin respaldo, mirando hacia adelante sujetos/as con el cinturón del auto.



DENTRO DE LA CASA ES RECOMENDABLE:

- No fumar.
- Limpiar los muebles y el piso con un trapo húmedo.
- Si el piso es de tierra, rociar con agua antes de barrer.
- Abrir todos los días las ventanas para que entren el aire puro y la luz exterior.

- Evitar las corrientes de aire sobre las hornallas encendidas porque pueden apagar la llama dejando que salga el gas, u originar un incendio.
- No poner estufas sin salida exterior, ni cocinas de leña dentro del cuarto donde duermen los niños y las niñas.
- Solucionar las goteras y reparar las causas de humedad en las paredes y cielorrasos para evitar el moho y la humedad.
- Antes de tirar cualquier insecticida en un ambiente, hacer salir a las personas y animales y cerrar puertas y ventanas. Luego de algunos minutos, ventilar el ambiente antes de volver a usarlo normalmente.
- No encender espirales contra los mosquitos cerca de las camas.
- Encender los braseros fuera de la casa.
- Proteger los espacios verdes: las plantas ayudan a purificar el aire.

Al **cocinar o calentar la casa** es importante tomar algunas precauciones para prevenir la intoxicación por monóxido de Carbono. Cuando se usa gas, kerosene, carbón o leña para cocinar o calentar los ambientes, se consume el oxígeno que necesitamos para respirar y se produce monóxido de carbono, **un gas que es muy peligroso.**

La intoxicación con este gas provoca sueño y cansancio, dolor de cabeza, mareo, debilidad, náusea, vómitos, dolor de pecho y confusión. Si es más grave, puede producir desmayos e incluso la muerte.

Todas las personas y los animales corren riesgo de intoxicación con monóxido de carbono.

Recomendaciones para prevenir la intoxicación por monóxido de carbono:

- Mantener una ventana abierta en todo ambiente donde se quema un combustible. ¡Por más que haga frío!
- Realizar la conexión de los artefactos a gas con un/a gasista matriculado y revisar las conexiones cada año antes de volver a usarlas.
- No utilizar el horno a gas de la cocina para calentar la casa.
- No instalar nunca un calefón en el baño.
- Nunca dormir en el mismo ambiente con una estufa encendida que no tenga salida al exterior (tiro balanceado) y válvula de seguridad.



- Las llamas del gas deben ser azules. Las llamas amarillas, anaranjadas o rojas son signos de mal funcionamiento del artefacto.
- Las manchas negras en paredes y cielorrasos cercanas al artefacto pueden indicar mal funcionamiento.
- No usar carbón en hogares para leña, controlar el tiraje de la chimenea y cualquier otro tubo de salida de gases de combustión.
- No dejar encendido dentro de un garaje o galpón el motor de un auto o de una moto.



QUNITA

La propuesta de estas guías es acompañar a las personas, familias y comunidad durante estas etapas que prioriza Qunita Bonaerense en el marco de la Ley 1000 Días.

Esperamos que les haya sido de ayuda y que puedan compartir la lectura de todas las guías que incluye el Kit.

- GUÍA SOBRE EL PROGRAMA QUNITA BONAERENSE: REDES DE CUIDADO PARA UN NACIMIENTO CON EQUIDAD
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADO DE LAS INFANCIAS: CUIDADOS EN LA CASA Y EN EL BARRIO
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS: DE 0 A 1 AÑO
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS: DE 1 A 2 AÑOS
- GUÍA SOBRE CRIANZA Y CUIDADOS DE LAS INFANCIAS: DE 2 A 3 AÑOS
- GUÍA SOBRE SEXUALIDAD: HACIA UNA VIDA SEXUAL PLENA Y PLACENTERA
- GUÍA SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS
- GUÍA SOBRE SALUD MENSTRUAL
- GUÍA SOBRE RESPONSABILIDAD COMPARTIDA EN LOS CUIDADOS
- GUÍA SOBRE EMBARAZO PARTO Y POSPARTO (PUERPERIO)
- GUÍA SOBRE LACTANCIA Y ALIMENTACIÓN

QUNITA
BONAERENSE



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**