



Taller

VIDA SALUDABLE



Objetivo

Contribuir a la formación de las madres, padres, tutores y primeros cuidadores de niñas y niños que se encuentran en los primeros 1000 días de vida; proporcionándoles información para reconocer la importancia de la prevención de enfermedades, identificando estrategias y cuidados en las mujeres embarazadas y en el niño durante esta etapa, para tener una vida saludable.



Al final del taller, serás capaz de:

- Valorar la importancia de la prevención de enfermedades en las niñas y niños pequeños.
- Seleccionar cuidados que promuevan la salud en la mujer durante el embarazo.
- Describir hábitos generales de salud e higiene en el niño para tener una vida saludable.
- Elegir acciones concretas a implementar para fomentar el desarrollo de hábitos de vida saludable en el niño.



Dirigido a:

Madres, padres, tutores y primeros cuidadores de niñas y niños que se encuentran en sus primeros 1000 días de vida.



Variante de audiencia:

Promotores comunitarios de formación de madres y padres de familia y cuidadores principales que interactúan con niñas y niños en sus primeros 1000 días de vida.



Duración:

El taller está diseñado para ser trabajado en un tiempo de aproximadamente 60 - 90 min.



Recursos:

Encontrarás el vínculo a cada uno de los siguientes recursos a lo largo del desarrollo de la presente ficha, en la actividad específica.

- Hojas de reúso (a conseguir por el participante).
- Lápiz o pluma (a conseguir por el participante).
- Presentación del tema. Contiene la información más relevante para el desarrollo de todas las actividades propuestas en la ficha.
- Videos:
 - Contextual - Estilo de vida saludable y crianza perceptiva.
 - Explicativo del tema - En voz del experto: Vida saludable.
- Evaluación - ¿Qué aprendí hoy? (Formulario de Google y PDF).
- Infografía - En síntesis: Vida saludable.



Recursos adicionales:

Como parte de este taller, encontrarás la sugerencia de uso de los siguientes recursos que te ayudarán a profundizar más en el tema e identificar acciones concretas a realizar para que tu bebé tenga una vida saludable.

- Fichas informativas:
 - Esquema de vacunación para la prevención de enfermedades.
 - Recomendaciones para la preparación higiénica de alimentos.
 - Hábitos de salud bucal en los niños pequeños.
 - Recomendaciones de actividad física en los niños pequeños.
 - Para saber más del tema.
- Infografía - Recomendaciones y técnica de lavado de manos.
- Ficha de trabajo - Actividad de comprensión y reflexión.
- Guía por dónde empezar - Actividades sugeridas para poner en práctica.



DESARROLLO

Antes de empezar...

Antes de empezar, me gustaría invitarte a reflexionar y registrar en una hoja de reúso: ¿qué comportamientos y hábitos personales (como madre, padre y/o cuidador principal) pueden ayudar a prevenir enfermedades y generar una vida saludable en la niña o niño pequeño?

Comencemos

1. Lograr un estado de completo bienestar físico, mental y social, implica muchas cosas, pero sobre todo un conjunto de acciones y actitudes constantes orientadas a mantener el cuerpo y la mente sanos, desarrollando así la salud mental, la alimentación saludable, la actividad física, la prevención de enfermedades, la higiene personal y el sueño de calidad.

Un estilo de vida saludable se puede promover desde los primeros días de vida, a partir de las acciones que los padres, madres y cuidadores principales realizan para brindarles protección, atención e higiene a sus hijos e hijas.

Te invito a que observes con atención el video [Estilo de vida saludable y crianza perceptiva](#), para conocer más sobre la importancia de este estilo de vida en esta etapa de vida de tu hija o hijo y su relación con la “crianza perceptiva”.

Al concluir el video, y como estrategia para asegurar que tienes claridad en la trascendencia del tema, anota en una hoja de reúso la respuesta que darías a cada una de las siguientes preguntas:

- a. ¿Qué implica un estilo de vida saludable?
 - b. ¿Por qué es mejor la prevención de problemas de salud que llevar a cabo solamente acciones para su atención?
 - c. ¿Qué importancia tiene tu participación como madre o padre de familia o cuidador principal en la prevención de enfermedades y la promoción de una vida saludable de tu hija o hijo?
2. Los hábitos de salud que se generen en las niñas y niños durante sus primeros mil días de vida, les acompañarán muy probablemente por el resto de sus vidas. Analiza, ¿qué tanto conoces y llevas a cabo los cuidados básicos de salud y medidas de higiene necesarias para

promover una vida saludable en tu niña o niño pequeño? Registra tus ideas en tu hoja de reúso.

3. Escribe una lista de tres acciones que sueles hacer para brindar protección e higiene a tu hija o hijo. Por ejemplo: ¿qué haces para protegerle de enfermedades?, ¿cómo preparas los alimentos que le proporcionas?, ¿qué hábitos de salud e higiene personal promueves en la niña o niño?
4. Con la finalidad de seguir profundizando en el tema y conocer algunos datos importantes al respecto, observa con atención el video [En voz del experto: Vida saludable](#) o, si prefieres, revisa la [Presentación del tema](#) y reflexiona sobre las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cuáles de las acciones que registraste ayudan a prevenir enfermedades en tu hija o hijo?
 - b. ¿Qué hábitos tuyos no están promoviendo un estilo de vida saludable en tu hija o hijo?
 - c. ¿Qué información no conocías de las recomendaciones de salud e higiene para una vida saludable?

¿Te interesa profundizar un poco más?

La promoción de la salud es, como hemos visto hasta el momento, una actividad de suma importancia para el desarrollo del bebé, y sienta, incluso, las bases para su etapa adulta. Por ello, te invito a conocer algunos detalles extra en los contenidos que encuentras a continuación.

Te sugiero que conforme los revisas, vayas tomando notas de las recomendaciones y actividades que te pueden ayudar a prevenir enfermedades y desarrollar hábitos saludables volviendo tu crianza más perceptiva:

- Fichas informativas
 - [Esquema de vacunación para la prevención de enfermedades.](#)
 - [Recomendaciones para la preparación higiénica de alimentos.](#)
 - [Hábitos de salud bucal en los niños pequeños.](#)
 - [Recomendaciones de actividad física en los niños pequeños.](#)
 - [Para saber más del tema.](#)
- Infografía - [Recomendaciones y técnica de lavado de manos.](#)

Una vez que los hayas leído, resuelve la ficha de trabajo [Actividad de comprensión y reflexión](#) para asegurarte tener la información más importante de manera clara.

5. A partir de lo que se ha revisado hasta el momento y con el fin de afianzar el conocimiento adquirido, te invitamos a que respondas el cuestionario ¿Qué aprendí hoy? ([Formulario de Google](#) o [PDF](#)).

Identifica tus próximos pasos

Para ayudarte a dar los primeros pasos para mejorar la promoción de la salud en tu hija o hijo, lee con atención la guía [Por dónde empezar](#) e identifica alguna actividad que puedas vivir con tu bebé hoy mismo o a más tardar mañana.

6. Para terminar, revisa la infografía [En síntesis](#), que contiene la información más importante de este taller e identifica qué puedes compartir con alguien de tu familia u otra persona cercana. Puede ser algo que te haya parecido interesante, como los dos aspectos esenciales de la promoción de la salud en el desarrollo de un bebé, o qué cambios vas a hacer para prevenir enfermedades y/o desarrollar hábitos saludables en tu familia y que tu crianza sea así más perceptiva.