

Salud  
e higiene

# Educación inicial

---



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

# Salud e higiene



1

**Durante la  
cuarentena no  
debes olvidar...**

¿Qué  
esperamos?

Brindarte información para mantener la salud física y emocional de tu hijo(a) durante la emergencia sanitaria por covid-19.

¿Cómo lo  
hacemos?

A continuación te presentamos algunas actividades que debes procurar no dejar de hacer en cuarentena para mantener la salud física y emocional de tu hijo(a):

- Vacunar: ponte en contacto con el centro de salud más cercano a tu domicilio para conocer cuál es el procedimiento para que tu hija(o) reciba las vacunas correspondientes durante esta cuarentena.
- Alimentar: si te encuentras saludable, no interrumpas la lactancia. Recuerda mantener una alimentación rica en frutas y verduras.
- Prever accidentes: recuerda mantener el área de juego y esparcimiento libre de peligros.

# Salud e higiene



1

**Durante la  
cuarentena no  
debes olvidar...**

¿Cómo lo  
hacemos?

- Promover los buenos tratos: abraza, respeta, conversa con tus hijos(as).
- Moverse: realicen actividades físicas como saltar, bailar, gatear, etcétera.
- Jugar: permite que tu hijo(a) juegue con objetos, experimente texturas, cante, inventen un cuento, destina un tiempo para jugar con él.
- Seguir las recomendaciones: mantente informado sobre las recomendaciones de las autoridades: laven sus manos constantemente, usen cubrebocas y quédense en casa.



2

## El objeto escondido

¿Qué  
esperamos?

Que tu hija(o) descubra y se familiarice con objetos que usamos para mantener nuestro cuerpo y espacio físico limpios.

Materiales

- Objetos de limpieza o higiene personal
- Una canasta o caja
- Un trozo de tela

¿Cómo lo  
hacemos?

- Busca un espacio cómodo para sentarte con tu hijo(a).
- Coloca uno de los objetos dentro de la canasta sin que él o ella lo vea. Tapa la canasta con el trozo de tela.
- Levanta ligeramente la tela mostrando una pequeña parte del objeto que escondiste.
- Pregunta: ¿cuál es el objeto escondido? Da oportunidad a que tu hija(o) responda.
- Puedes darle pistas; dónde se utiliza, para qué sirve, etcétera. O bien mostrarle una mayor parte del objeto hasta que descubra qué es.
- Repite el juego con diferentes objetos, las veces que sea necesario.



3

## Vómito

¿Qué  
esperamos?

Brindar algunas recomendaciones en caso de vómito.

¿Cómo lo  
hacemos?

El vómito se produce cuando hay contracciones muy fuertes en el estómago, ocasionando una expulsión violenta del contenido del estómago a través de la boca. Regularmente éste es causado por una infección digestiva, un golpe en la cabeza, intoxicaciones o algunas enfermedades neurológicas.

Qué hacer en caso de vómito:

- No ingerir alimentos ni bebidas durante 20 o 30 minutos después del vómito.
- Después del tiempo ya mencionado, ofrecer suero de rehidratación.
- Si el bebé vomita después de alimentarlo, dar cantidades más pequeñas con mayor frecuencia. También es recomendable fraccionar las tomas.
- No administrar medicamentos.
- Mantener en observación.
- Acudir al médico si el vómito es persistente, de color verde, con sangre o si está acompañado de un fuerte dolor de cabeza o abdomen.

# Salud e higiene



4

## Sangrado nasal

¿Qué  
esperamos?

Brindar algunas recomendaciones en caso de sangrado nasal.

¿Cómo lo  
hacemos?

En caso de sangrado ,por uno o ambos orificios nasales, procura:

- Tranquilizar a tu hija(o).
- Evita acostarlo; debe estar sentado o de pie.
- Inclina hacia delante su cabeza.
- Con papel higiénico o una toalla húmeda, comprime la parte blanda de la nariz de ocho a diez minutos.
- Si el sangrado persiste después de diez minutos, acude al médico.

# Salud e higiene



5

## Un día saludable

¿Qué  
esperamos?

Promover hábitos de higiene, actividad física y alimentación saludable.

Materiales

- Colores
- Hojas blancas
- Cinta adhesiva

¿Cómo lo  
hacemos?

- Reúnete con tu hijo (a) en un lugar cómodo.
- En las hojas blancas vamos a construir una lista de actividades que nos ayuden a mantenernos sanos.
- En la lista puedes escribir acciones como: jugar en familia, mover nuestro cuerpo, dormir, limpiar la casa, cepillarse los dientes, comer frutas o verduras, hablar sobre cómo nos sentimos, etcétera.
- Decoren la lista con imágenes, dibujos o fotografías de tu hijo (a) haciendo las actividades.
- Coloquen la lista en un lugar visible de la casa. La idea es que tu hijo (a) recuerde hacer todos los días las actividades que están en esa lista.