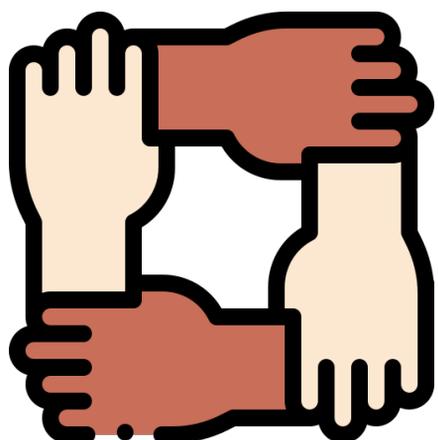


Ideas inspiradoras para medios comunitarios y alternativos para las 14 prácticas de cuidado y crianza



#MisManosteEnseñan



Idea Inspiradora 01.



Alimentar adecuadamente a niñas y niños acuerdo con las características de su momento de desarrollo

Me contaron que...

En una comunidad rural el talento humano toma la decisión de crear un boletín informativo a través de carteleras que pegan en puntos estratégicos de la vereda y actualizan de forma semanal. Al priorizar la práctica 1, crean dentro del boletín una sección denominada “Encuentros alrededor del fogón” que busca a partir de una costumbre propia de la comunidad fortalecer los momentos de alimentación en familia y diversificar las preparaciones para las niñas, los niños y mujeres gestantes. En esta sección han incluido recetas saludables con Bienestarina y productos de la región construidas por las manipuladoras de alimentos; así mismo, han invitado a las familias que pueden, a compartir en hojas o carteleras pegadas fuera de sus casas otras recetas que hubiesen surgido y las reacciones de las niñas y los niños al consumirlas, como una forma de intercambio de saberes y de mantener el contacto.

1

La mejor forma de proteger a los bebés es darles leche materna pues fortalece sus defensas y el vínculo de amor con su familia. ¡La lactancia es un acto de amor y vida!

2

Para fortalecer las defensas comparte en familia alimentos frescos y naturales, especialmente frutas, verduras, huevo, carnes, pescado.

3

Estar en casa es una oportunidad de compartir en familia. Busca lugares tranquilos y define tiempos donde niñas y niños disfruten de la experiencia de comer.



Idea Inspiradora 02.

Adoptar medidas saludables de preparación, manipulación, conservación y consumo de alimentos.



Me contaron que...

En el programa matutino de un canal de televisión regional, luego de lograr una alianza entre éste, la gobernación y la EAS, se han generado notas cortas donde se invitan a las familias a través de narraciones y propuestas de juegos en familia a vivir experiencias en el hogar que fortalezcan sus interacciones. En una de las notas se les propuso a las familias un reto muy divertido para cambiar los espacios de su casa donde se guardan y preparan los alimentos, en compañía de las niñas y los niños, los invitaron a sacar todas las cosas de la cocina, limpiarlas y organizarlas para comenzar a guardarlas en recipientes de acuerdo con su tamaño, en cajas de cartón, en tarros, en estantes, estas tareas de categorizar y guardar son perfectas para los niños pequeños y una oportunidad para la familia de organizar los espacios.

1

Lava y desinfecta muy bien los alimentos, los espacios e implementos que usamos para guardar y preparar la comida..

2

El ejemplo es clave para aprender hábitos saludables, involucra a niñas y niños en acciones sencillas de limpieza y preparación de alimentos mientras están en casa.

3

Almacena el mercado en lugares limpios, frescos y alejados del piso y la luz directa del sol. Usa recipientes limpios, con tapa y alejados de productos químicos.



Idea Inspiradora 03.



Asegurar que las niñas y niños reciban los cuidados necesarios para una buena salud.

Me contaron que...

En una de vereda del Guaviare, se identificó que existe una tienda donde las familias se abastecen de alimentos y definen que este punto podría ser ideal para crear un espacio informativo y educativo donde las familias a través de carteleras pueden acceder a mensajes claves sobre las prácticas y sugerencias de experiencias a vivir en el hogar. En complicidad con la dueña de la tienda cada semana se rotan las carteleras y ella invita a las familias a que las lean, escriban o dibujen en la parte en blanco algunos de sus avances en el hogar e incluso les hace preguntas sobre las experiencias, lo que luego comunica al talento humano. Para movilizar la práctica 3, en una de las proyecciones semanales incluyen información de los signos de alerta sobre ERA e IRA y proponen un juego para compartir en familia. En otra semana, les invitan a escribir o dibujar cuentos junto a las niñas y niños sobre momentos dónde han estado enfermos, enfatizando en cómo las familias pueden actuar en esos momentos. Posteriormente, les proponen consejos de las y los sabedores de la comunidad para proteger a las niñas y niños de las enfermedades respiratorias e invitan a las familias a hablar con sus mayores sobre estos consejos... Así cada semana es una oportunidad para apropiar esta práctica.

1

Debemos estar pendientes de las vacunas d niñas, niños y mujeres gestantes para aplicarlas en la fecha indicada. ¡Recuerda mantener cerca el carnet de vacunas!

2

Estemos atentos a los cambios de salud de niñas y niños, es una forma de protegerlos y tomar decisiones para su cuidado y bienestar.

3

Si las niñas o niños presentan enfermedades respiratorias debes mantenerlos hidratados, lavar tus manos constantemente, no lo auto mediques, recurre a un doctor, mantén la lactancia materna, refuerza,. ¡Ten paciencia y llénalos de mucho amor!



Idea Inspiradora 04.

Brindar cuidados necesarios a la mujer gestante y en periodo de posparto



Me contaron que...

En parte del territorio del Vichada para mantener el contacto el talento humano hace recorridos semanales en moto para llevar mensajes sobre las prácticas y movilizar experiencias con las familias a través de un megáfono. Pensando en las mujeres gestantes de la comunidad, en algunos recorridos han compartido canciones de cuna que recogieron de distintas culturas presentes en la región e invitan a las familias a compartirlas con el bebé desde el vientre; así mismos, escogieron tres signos de riesgo en la salud de la mujer gestante para dar pautas de como actuar ante ellos, recogiendo consejos de una de las parteras de la comunidad y del profesional de salud y nutrición de la EAS. Para animar a las familias, les propusieron conversar sobre las acciones que han hecho y las que deben hacer para esperar el bebé y compartir algunas de ellas en las paredes exteriores de la casa, para que a través del megáfono el talento humano las pueda compartir con toda la comunidad.

1

Que estar en casa no nos prive de cuidarnos... es el momento de que mujeres gestantes se estiren respiren y se ejerciten con cuidado, así llegaran preparadas al parto.

2

Aprovechen los momentos en familia para conversar sobre lo que necesitan para recibir al bebé con amor. ¡No se olviden de la madre! Ella también necesita nuestro afecto.

3

¡Cuidemos a las madres gestantes!
Debemos estar atentos y reaccionar cuando se presente salida de sangre por la vagina, visión borrosa, zumbidos en los oídos, bebe que no se mueve o fiebre.



Idea Inspiradora 05.

Lavarse las manos con agua y jabón en los momentos clave.



Me contaron que...

En el Amazonas para facilitar el contacto con las familias crearon la estrategia de las bancas; la cual parte de reconocer que frente a las casas o entre dos existen bancas donde los visitantes de paso se sentaban a conversar un momento o a tomar un refresco para descansar; por lo tanto, las agentes educativas y dinamizadoras que viven en la comunidad se distribuyen las familias y a distintas horas del día se sientan en las bancas para movilizar mensajes y experiencias claves frente a las prácticas de cuidado y crianza, siguiendo medidas de protección básicas y manteniendo el distanciamiento social. En una de las oportunidades de contacto una dinamizadora en su lengua Ticuna, pasa de banca en banca narrando el procedimiento de lavado de las manos, utilizando elementos de referencia como jabón, una coca o vasija, y una toalla. En una segunda oportunidad invita a las familias a que hagan el procedimiento, manteniendo un juego de mimos e imitación donde la familia complementa los movimientos que la dinamizadora deja de hacer intencionalmente. compartir con toda la comunidad.

1

Lavarse las manos en estos momentos es un acto de amor y vida. ¡Enseña con el ejemplo! Lava tus manos junto a niñas y niños para que entre todos nos podamos cuidar.

2

¡El agua y el jabón son indispensables! Matan los gérmenes y te protegen de la infección.

3

Puedes proteger tus manos, tu vida y tu familia con solo 11 pasos. Crea rutinas para que lavarse las manos se vuelva una experiencia propia de la vida diaria de niñas y niños..



Idea Inspiradora 06.



Mantener la casa limpia y dar un tratamiento adecuado a las excretas, las aguas residuales y los residuos sólidos.

Me contaron que...

Las agentes educativas, con el apoyo de la auxiliar de salud y nutrición, en una zona rural de Norte de Santander, lanzaron una campaña de limpieza, desinfección y reciclaje, dirigida a sus familias usuarias; para ello, coordinaron con el administrador de la emisora comunitaria, para transmitir tips tres veces al día, relacionados con algunas formas de limpieza y desinfección posibles en el territorio, así como, con la separación de basuras en la fuente, teniendo en cuenta prácticas que pueden ser más amigables con el medio ambiente. Asimismo, motivaron una jornada de limpieza y desinfección de todas las áreas de las casas, que incluyó la participación de todos los miembros de las familias, proponiendo acciones específicas para la participación de las niñas y niños.

1

Aumenta las medidas de limpieza y desinfección de viviendas y sus alrededores. Limpia con frecuencia las superficies de mayor contacto. Crea acuerdos familiares para protegerse al llegar al hogar.

2

El manejo inadecuado de residuos afecta la salud, propaga enfermedades y contamina el medio ambiente. Mantén las canecas tapadas, separa la basura y los residuos y evita su acumulación

3

El agua de color oscuro que huele mal, tiene espuma y mosquitos a su alrededor es un riesgo para la salud. Para evitar enfermedades diarreicas debemos alejar a niñas y niños de aguas estancadas.



Idea Inspiradora 07.

Proteger a la familia de moscas, cucarachas, ratas, zancudos, murciélagos y otros animales que representan un peligro para la salud.



Me contaron que...

En el Vaupés para dinamizar las emisiones radiales el talento humano se inventó dos personajes asociados con animales de su territorio y crean diálogos entre ellos para movilizar las prácticas de cuidado y crianza en el hogar. En un de los diálogos se priorizó la práctica 7, y se generó un guion de base donde los personajes en un recorrido por una casa se encontraban con mosquitos, cucarachas y ratas las plagas más frecuentes en el territorio, quienes les contaban sus tristezas porque la familia de esa casa empezó a realizar acciones para que ellos no pudieran picar o morder más a las niñas y los niños. Una vez terminada la historia los personajes conversan con el locutor sobre las posibles acciones que en casa se pueden hacer para proteger a las niñas y los niños de las plagas e invitan a las y los cuidadores a construir junto a niñas y niños un toldillo mágico para protegerse de los mosquitos.

1

Las condiciones de aseo del hogar influyen en la presencia y propagación de algunas plagas que pueden afectar la salud de la familia. ¡Mantener la casa limpia es responsabilidad de todos! Podemos ayudar con tareas sencillas y tener un momento para compartir.

2

Los alrededores de la casa pueden convertirse en focos para la propagación de moscos, zancudos y cucarachas por eso deben limpiarse para evitar la formación de charcos y maleza.

3

Los insectos que transmiten enfermedades como el dengue, la malaria y el chikungunya viven en aguas estancadas; las ratas y cucarachas donde hay mucha basura y comida desorganizada. Evita tener aguas estancadas, basura acumulada y protege los alimentos.



Idea Inspiradora 08.

Tomar las medidas adecuadas para tener agua segura para consumo y aseo personal.



Me contaron que...

En la vereda de La Corona, que no cuenta con acueducto, ni agua potable, la agente educativa en conjunto con la auxiliar de salud y nutrición crean un periódico mural y unos plegables que muestran con imágenes, alternativas y recomendaciones caseras para la purificación y el cuidado del agua en el hogar, las llevaron el día de la entrega de la ración para preparar, las entregaron a las familias y el periódico lo dejaron en la caseta comunal que es un punto clave de tránsito de la comunidad.

1

El consumo de agua limpia y segura (sin color, ni mal olor) es importante para el funcionamiento del cuerpo y no es reemplazable por otro tipo de bebidas como gaseosas o refrescos.

2

El uso de agua contaminada puede ocasionar enfermedades prevenibles. Protégete almacenando el agua en recipientes limpios y tapados alejados de desechos y basuras.

3

¡Purifica el agua que consumes! El agua que obtienes de fuentes naturales como pozos, ríos y de la lluvia se debe dejar reposar y sin sacudirla se pasa por una tela limpia, luego déjala hervir 15 minutos y ¡listo!



Idea Inspiradora 09.

Tomar medidas adecuadas para prevenir accidentes en el hogar y su entorno.



Me contaron que...

En una región rural, un grupo de agentes educativas de un CDI han construido una canción en la lengua materna de la comunidad indígena que acogen en éste, sobre pautas importantes a tener en cuenta por las familias, los niños, las niñas y mujeres gestantes, para evitar accidentes en casa, la cual divulgan diariamente (cada una en su entorno cercano) mediante un megáfono. Ellas lo hacen tomando todas las medidas para prevenir el contagio del Coronavirus, con alegría, teniendo presente que su voz se entienda y que su mensaje sea sonoro, para que tenga una buena recordación.

1

Ahora que las niñas y los niños permanecen más en casa, la mejor forma de protegerlos de accidentes es acompañar sus experiencias, estar atentos de sus movimientos y de los lugares que exploran.

2

Todas y todos podemos prevenir accidentes en el hogar. Identifica los riesgos que tienes en el hogar, busca las formas de evitarlos y conversa con niñas, niños y mujeres gestantes sobre ellos.

3

Mantente alerta ante posibles riesgo y amenazas en tu hogar: elementos afilados que pueden cortar, toma corrientes descubiertas, estufas prendidas, sustancias toxicas en el piso, tanques de almacenamiento de agua, entre otros.



Idea Inspiradora 10.

Acompañar el desarrollo de la autonomía de las niñas y los niños.



Me contaron que...

Las madres comunitarias de una comunidad en las costas chocoanas, se unieron para crear y hacer juegos de mesa, con materiales reciclados y del medio, que entregaron a las familias junto con las RPP, dirigidos a promover la participación de todos los miembros de la familia y pautas orientadas a desarrollar la autonomía de las niñas y los niños, en sus actividades y rutinas diarias.

1

En estos momentos en familia, tenemos la oportunidad de escuchar las opiniones y señales de las niñas y niños para tomar decisiones sobre las formas como podemos vivir el aislamiento preventivo.

2

Compartir pequeñas responsabilidades con niñas y niños sobre acciones como bañarse, vestirse, organizar sus juguetes es una forma de apoyar la construcción de su autonomía y las rutinas familiares.

3

Celebra en familia los logros diarios de las niñas y los niños, por ejemplo si comió por primera vez con el cubierto, si logró ponerse por si mismo/a medias y zapatos, lavarse los dientes solo. Así fortalece su confianza y autonomía.



Idea Inspiradora 11.

Acompañar la construcción de identidad.



Me contaron que...

Las agentes educativas y auxiliares pedagógicas de la Modalidad familiar en una región llanera, se reunieron de forma virtual para componer una ronda infantil, en la que se identifican las similitudes y diferencias entre niñas, niños y demás miembros de la familia, incluyendo las palabras: alto, bajo, moreno, blanco, gordo, flaco, color de cabello, ojos, así como, gustos, talentos y sentimientos. Esta ronda la cantan en la emisora comunitaria todas las tardes, y las familias la escuchan y juegan a identificar sus diferencias, pasando una agradable tarde en familia.

1

Descubrir los gustos y habilidades de niñas y niños nos permite potenciar sus capacidades y talentos y así acompañar la construcción de su identidad.

2

Promover actividades en las que niñas y niños exploren, narren historias, jueguen, bailen o canten, entre muchas otras es el mejor camino para conocer sus intereses.

3

El agua de color oscuro que huele mal, tiene espuma y mosquitos a su alrededor es un riesgo para la salud. Para evitar enfermedades diarreicas debemos alejar a niñas y niños de aguas estancadas.



Idea Inspiradora 12.

Promover la construcción de normas y límites.



Me contaron que...

La emisora comunitaria del municipio de Santa Rosa, ha hecho un acuerdo con las agentes educativas y transmite pequeños cuentos todos los días a las cuatro de la tarde, las agentes educativas los envían grabados por su whatsapp y el señor de la emisora se encarga de pasarlos.

Los cuentos enseñan a las familias la historia de Irina la arañita, que tiene muchos hijos y pasa aventuras cada día con cada uno de ellos. Cada cuento le muestra a las mamás y papás formas de atender las necesidades de los niños y niñas sin acudir al castigo de ninguna clase, siempre la arañita Irina les explica conversando a sus hijos.

La arañita Irina fue una idea de una agente educativa a partir de una canción infantil de un músico colombiano.

1

Aprende a reconocer cuando tus niños y niñas pequeñas están tristes, alegres, enojados o angustiados, muchas veces ellos y ellas no sabrán decir que sienten y necesitan de tu apoyo para manifestar su emoción. Acompáñalos.

2

La mejor forma de explicarle a los niños y niñas como manejar sus emociones es tu ejemplo. Busca siempre demostrar con tu ejemplo la manera de expresar mejor lo que sientes.

3

Siempre que empiecen una actividad nueva con el niño o niña, explícale antes de que se trata, no supongas que todo lo adivinará, dale tiempo e importancia a su manera de comprender lo que pasa.



Idea Inspiradora 13.

Asegurar que las Generar experiencias para el disfrute del juego, la creación, la exploración y la literatura con niñas y niños desde la gestación.



Me contaron que...

En el municipio de San Pablo, hay una vereda donde es muy difícil que entre la señal de celular, por esto las agentes educativas han creado una estrategia para fomentar el desarrollo infantil de sus niños y niñas a partir de pequeñas fichas de juego, son escritos muy cortos que le muestran a las familias actividades de juego para hacer con los niños y niñas en el hogar. Como no pueden hablar por teléfono, las dejan con el señor de la tienda, y cada familia sabe que allá cada semana tiene un paquete de juegos, cuentos y pequeñas pistas para vivir experiencias con sus niñas y niños, a la vez, las familias dibujan lo que han hecho y de regreso las agentes educativas recogen en la tienda de la vereda lo que les han dejado sus familias. De esta manera fomentan las experiencias en el hogar. Aprovechando el único punto de encuentro comunitario de la vereda y a donde ellas y las familias van con seguridad a abastecerse de sus alimentos.

1

No olvides que los niños y niñas aprenden jugando, el juego es la mejor manera de mantener vínculos de comunicación con ellos. Dedicar parte del día a jugar con ellos y otra parte permíteles jugar libremente.

2

La imaginación se alimenta de buenos cuentos, pueden crear uno con las cosas que tienen a mano. ¿Qué tal una cucharita habladora? ¿y si una silla puede contarnos su viaje?.

3

La curiosidad nos permite despertar el científico que llevamos por dentro, saquemos tiempo en familia para que los niños y niñas puedan explorar los espacios de la casa, inventar nuevas formas de vestirse, preguntarse por cómo se hace la comida, provoca sus preguntas y apóyalo para que intente encontrar sus respuestas.



Idea Inspiradora 14.

Vivir interacciones sensibles y acogedoras con niñas y niños desde la gestación



Me contaron que...

En el municipio del Bagre, en el Bajo Cauca Antioqueño, las agentes educativas, en conjunto con la profesional de apoyo psicosocial decidieron escribir cartas a las familias de la vereda Caño Claro para hacerles saber que a pesar de que no puedan contactarse por teléfono aún siguen pensando en ellas y en los niños, las niñas y las mujeres gestantes, es una manera de demostrarles su cariño y compartirles algunas ideas para que puedan compartir experiencias en casa. Las familias y los niños se alegran cuando reciben la correspondencia y algunas se han animado a llevar una carta de respuesta en la que comparten dibujos o historias de cómo les ha ido.

1

Los niños y las niñas necesitan tu atención cercana para sentirse seguros, responde a sus llamados – incluyendo el llanto-, escúchalos y míralos al hablarles.

2

Una manera de ayudar a niñas y niños a tener sentimientos de tranquilidad es atender a sus necesidades básicas y manteniendo unas rutinas de cuidado organizadas.

3

Expresar tu cariño es importante, hombres y mujeres podemos hacerlo, hay muchas maneras de demostrarlo, un abrazo, una sonrisa, una caricia, compartir una historia, un juego, consolarle cuando se siente triste o con miedo.