PRIMERA INFANCIA

Tejiendo sueños

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL EN LA PRIMERA INFANCIA?

1. Promueve su salud prenatal

Inscríbete al programa de control prenatal antes del tercer mes de gestación, asiste a los controles y recuerda ir acompañada a los exámenes de laboratorio, consultas de psicología, vacunación y a la primera ecografía.



2. Promueve la salud después del nacimiento

Recuerda llevar a tu bebé a los controles médicos para la valoración de su desarrollo, su nutrición, su salud visual, auditiva, bucal, entre otros aspectos relevantes.



3. ¡Vacúnalo!



Asegúrate de que el pequeño cuente con la vacunación al día de acuerdo con su edad, ya que las vacunas son claves para el cuidado de la salud y son las encargadas de protegerle de numerosas enfermedades.

4. Cuida su alimentación



Los bebés deben acceder a lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida. A partir del sexto mes, debes implementar la alimentación complementaria, que prepara el sistema de tu bebé para aprovechar los nutrientes de la alimentación habitual, este proceso va hasta los 23 meses de edad.

5. Cuida su sueño

En la primera infancia se debe dormir entre doce (12) y dieciséis (16) horas hasta los primeros doce (12) meses, y entre diez (10) y catorce (14) horas hasta los cinco (5) años.



6. Juega con tu niño

Exprésale tu amor y cariño, reconoce sus gustos, sonríele mirandole a la cara. Ofrécele a tu pequeño oportunidades para que te pueda ver, oír y que pueda tocarte. Dale objetos limpios y seguros que pueda manipular y dejar caer.



¡Cuidar de la primera infancia hoy, es cuidar de la salud mental en el futuro!

RED DE SALUD DE LADERA E.S.E.
"INTELIGENTE POR LA VIDA"

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

INFANCIA

Tejiendo sueños

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL EN LA INFANCIA?

1. Promueve su salud



En la infancia se debe asistir a cita por médico general, psicología, pediatría, en donde se realicen exámenes para valorar su desarrollo cognitivo, su rendimiento escolar, su estado nutricional, su salud sexual, su salud visual, su salud auditiva, su salud bucal y su salud mental.

2. Alimentalo saludablemente



Los niños y niñas necesitan comer cereales, lácteos, huevos, verduras, tomar agua y no consumir en exceso alimentos procesados como galletas, refrescos y embutidos.
Cuidar de su alimentación es cuidar de su desarrollo cognitivo y su autoestima.

3. ¡Vacúnalo!



No olvides que es importante completar el esquema de vacunación del niño, ya que esto permite preservar su salud ante múltiples enfermedades tanto físicas como mentales. ¡Vacúnalo!

4. Cuida su sueño



En la infancia se deben dormir entre nueve (9) y doce (12) horas. Esto les va a permitir descansar lo suficiente para desarrollar sus actividades al día siguiente.

5. Promueve el autocuidado



Es importante que los niños y niñas reconozcan su cuerpo, que establezcan límites con ellos mismos y con los demás. Fortalece la autonomía frente a su cuidado personal, esto ayudará a la construcción de su autoestima.

6. Cuida sus emociones



Háblale de lo que siente sin juzgarlo, sin categorizar emociones positivas o negativas para que puedan gestionarlas.
Comparte tiempo con él, juega, lee y pasea. Tus pequeños lo valorarán. Demuéstrales tu amor.

¡Por una infancia saludable!

RED DE SALUD DE LADERA E.S.E.
"INTELIGENTE POR LA VIDA"
ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

ADOLESCENCIA Tejiendo sueños

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL EN LA ADOLESCENCIA?

1. Ejercita la comunicación

La adolescencia implica muchos cambios difíciles de asimilar. Promueve espacios para que el adolescente exprese lo que piensa y siente sin juzgarle.



2. Estimula el pensamiento crítico

Hazle preguntas sobre las cosas que le interesan. Indagar por lo que escucha, lee o ve, le facilitará elaborar un criterio sobre lo que le gusta y sobre lo que no le gusta.



3. Incentiva la actividad física



La actividad física puede ser una herramienta fundamental para gestionar los cambios físicos que suceden en la adolescencia. El deporte puede ayudarle a fortalecer su cuerpo y su autoestima.

4. Estimula la alimentación saludable



Una alimentación saludable contribuye a mejorar las condiciones físicas, el autoconcepto y la autoimagen. Además, es fundamental para el óptimo desarrollo del cerebro y los procesos cognitivos.

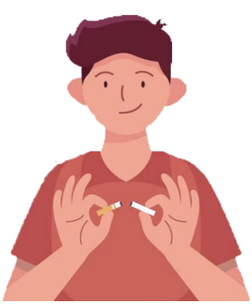
5. Guíalo para que reconozca sus propias herramientas

Ayúdale al adolescente a identificar cuáles son sus habilidades sociales, emocionales, físicas y cognitivas. Una vez los identifique, apóyale en la construcción de metas a corto, mediano y largo plazo.



6. Construye confianza

En la adolescencia la exploración de sensaciones es normal, por eso la sexualidad y el consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA) suelen iniciar en estas edades. Es importante que brindes espacios de confianza y seguridad para que puedas hablar de estos temas sin juzgarle.



¡Apoya, no castigues!

RED DE SALUD DE LADERA E.S.E.
"INTELIGENTE POR LA VIDA"
ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

JUVENTUD

Tejiendo sueños

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL EN LA JUVENTUD?

1. Prioriza el autocuidado

Es muy importante priorizar las horas de descanso, la alimentación saludable y la actividad física, para no desarrollar algún tipo de trastorno que se convierta en una dificultad en la salud mental.



2. Fortalece tu red de apoyo

Es importante que fortalezcas tus relaciones sociales y que te involucres en grupos deportivos, laborales, artísticos, culturales o académicos, ya que esto facilita procesos de construcción personal y plan de vida.



3. Agencia tus necesidades



Asume un rol activo en los procesos de búsqueda laboral o académica, ya que esto puede contribuir a disminuir pensamientos de minusvalía, baja autoestima y a que aumenten las posibilidades de acceso a oportunidades.

4. Busca orientación psicosocial



La orientación desde disciplinas como psicología, trabajo social o terapia ocupacional, pueden ser herramientas útiles para ayudarte a encontrar soluciones a varios problemas que generan malestar. Busca ayuda, recuerda que no estás solo/a.

5. Ten cuidado con el consumo de sustancias psicoactivas.

El consumo de sustancias psicoactivas te puede generar situaciones que ponen en riesgo tu vida y afectar tus relaciones interpersonales, si ya consumes cualquier tipo de sustancia, busca apoyo con profesionales que te orienten el manejo de esta problemática para reducir riesgos y daños.



6. Se responsable con tu vida sexual

Demuestra tu afecto hacia esa persona con la que compartes tu sexualidad, siendo responsable de tus actos alrededor de la intimidad, estableciendo límites dentro de ella y respetando la de los demás; conocer y usar los métodos anticonceptivos son otras maneras necesarias de expresarte con responsabilidad y afecto.



¡La salud mental importa!

RED DE SALUD DE LADERA E.S.E.
"INTELIGENTE POR LA VIDA"

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

ADULTEZ

Tejiendo sueños

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL EN LA ADULTEZ?

1. Establece hábitos para un apropiado descanso

Durante la adultez debes priorizar el descanso, ya que en este curso de vida existe mayor posibilidad de desarrollar alguna condición preexistente tanto en la salud física como mental. Establece una rutina que te permita garantizar un adecuado descanso por tu bienestar.



2. Visita al médico con regularidad

Debido a los distintos factores de riesgo psicosocial de nuestro contexto, es importante hacer chequeos periódicos preventivos, tanto en salud física como salud mental. Cuida de tu salud.



3. Establece hábitos saludables



Para mantener la salud física y mental, es crucial realizar actividad física y tener una alimentación saludable. Esto te permitirá tener mayor estabilidad y bienestar, para evitar vulnerabilidades en salud mental.

4. Ejercita la expresión emocional



Las ocupaciones y responsabilidades propias del curso de vida, dificultan darle cabida a nuestras emociones. Permítete sentirlas y darles un lugar, Permítete sentirlas y expresarlas. "Todas tus emociones son válidas".

5. Ten cuidado con el consumo de sustancias psicoactivas

Recuerda que el abuso de estas puede generarte daños físicos y mentales, por ello, integra prácticas de reducción de riesgo y daños, que te permita intervenir la situación y evitar que el consumo se convierta en una situación habitual y problemática.



6. Ten momentos de recreación

Tener momentos de socialización, realizar un hobby, compartir en familia o con amigos, son elementos importantes para disminuir los niveles de estrés, depresión y ansiedad.



¡El autocuidado es fundamental!

RED DE SALUD DE LADERA E.S.E.
"INTELIGENTE POR LA VIDA"
ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA

VEJEZ

Tejiendo sueños

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL EN LA VEJEZ?

1. Alimentate saludablemente

Consume alimentos variados, priorizando verduras, frutas, disminuyendo el consumo de grasas saturadas (mantequilla, helados, quesos) y evitando las comidas rápidas (hamburguesas, pizzas, fritos).



2. Realiza actividad física

La prevención de enfermedades físicas y mentales es más eficiente cuando realizamos actividad física, es importante definir un tiempo para realizar ejercicios de estiramiento y caminatas, esto fortalecerá tus músculos y ayudará a prevenir problemas articulares.



3. Prioriza tu cuidado personal



Verse y sentirse bien es muy importante, para ello, procura descansar lo necesario, alimentarte saludablemente y realizar actividad física con regularidad, esto permitirá fortalecer tu autoimagen y aumentará tu autoestima. Tú eres, tu mejor inversión.

4. Realiza ejercicios cognitivos



Es muy importante ejercitar el cerebro y la creación de nuevas redes neuronales. Realiza ejercicios de memoria, agilidad mental, manualidades, entre otros.

5. Fortalece tu red de apoyo

Intégrate en grupos en donde puedas compartir con otras personas. Esto te permitirá tener otras perspectivas, divertirte y mejorar tu calidad de vida.



6. Visita al médico con regularidad

No te automediques, visita a los servicios de salud con regularidad y sigue las recomendaciones de los profesionales de la salud. Tu bienestar físico y mental requiere de tu compromiso.



¡Recuerda que no estás solo!

RED DE SALUD DE LADERA E.S.E.
"INTELIGENTE POR LA VIDA"
ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA