No. 92 | **Año:** 2020 | **Mes:** Abril

Sistema Inmunitario
HEALTH FOR KIDS

¡Por un mejor mañana, todos por la niñez!
OMS

Cuento: Violinete, un doctor diferente
CUENTOSCORTOS.COM

INFO DIGITAL

Boletín Electrónico

del HRAE Ixtapaluca

EDITORIAL

Este número, está dedicado a **chicos y grandes** con la finalidad de impulsar su bienestar y brindar momentos de diversión.

Conmemoramos en nuestras páginas el **Día del Niño,** el cual es celebrado el día **30 de abril** en México.

En esta publicación nuestros lectores podrán encontrar información sobre el funcionamiento de nuestro **sistema inmunitario,** con el fin de que niños y adolescentes puedan conocer su importancia, también hacemos mencion al tema sobre el desarrollo del niño, compartimos con ustedes **actividades recreativas, cuentos y juegos** para pasar inolvidables momentos.

Por otra parte, los invito a conocer el material que brinda **consejos para papá y mamá** denominado: **"Apoyo emocional para niños y niñas ante el Covid-19".** Agradezco a quienes toman parte de su tiempo en este boletín electrónico para promover la sana diversión.

Alma Rosa Sánchez Conejo

HOSPITAL REGIONAL
ALTA ESPECIALIDAD
IXTAPALUCA

D. R. ©, **Año** 2020 **Vol.** 92, **Mes:** ABRIL, es una Publicación Mensual editada por el Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca, ubicado en carretera Federal México – Puebla, km. 34.5, Pueblo de Zoquiapan, Ixtapaluca, Estado de México, C. P. 56530, **Tel. (55) 5972 9800, Ext. 1207**, página web www.hraei.gob.mx y correo electrónico **comunicacion.hraei@gmail.com**, **Responsable de Edición:** Mtro. Sergio Maldonado Salas; Reserva de Derechos de Uso Exclusivo Número: **04-2016-070415540800-203; ISSN: 2448 - 7457; Responsable de actualizaciones:** Comunicación Social del Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos de la publicación sin previa autorización del Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca.

DIRECTORIO

Dra. Alma Rosa Sánchez Conejo
Directora General

Mtro. Sergio Maldonado Salas
Responsable Edición y de la Unidad de Imagen Institucional

Lic. Nitza M. Solis Pichardo
Diseño Gráfico y Editorial

C. Marisol Martínez García
Redacción y Corrección de Estilo

CONTENIDO

MÉDICO

04 Sistema Inmunitario
HEALTH FOR KIDS

06 Cuidando mis dientes
KIDSHEALTH.COM

08 Come saludablemente
HEALTH FOR KIDS

10 Sobre dormir
HEALTH FOR KIDS

12 Consejos para mamá y papá. Apoyo emocional para niños y niñas ante Covid-19
UNICEF

ENFERMERÍA

16 Asma
HEALTH FOR KIDS

18 ¡Por un mejor mañana, todos por la niñez!
OMS

#DatoCurioso

¿Problemas para dormir?

Muchos son los factores que pueden afectar nuestro sueño además del estrés y la ansiedad, por lo cual, expertos recomiendan tener cuidado con la ingesta de ciertas bebidas (alcohol, café, nicotina) y con alimentos difíciles de digerir, tomar una siesta que dure entre 20-30 minutos, así como realizar actividad física. Recuerda que hacer pequeños cambios en tu rutina pueden ayudarte a dormir mejor.

Marisol Martínez García
Unidad de Imagen Institucional | Redacción y Medios

CONTACTO

comunicacion.hraei@gmail.com
/CSHRAEI
@HRAEIxtapaluca
/hrae.ixtapaluca
HRAEIxtapaluca

20 Cuando las cosas cambian
CULTURA COMUNITARIA

22 Hojas al vuelo. Equilibrio de las cosas.
CULTURA COMUNITARIA

ESPECIALES

24 Ejercítate
MEDLINE PLUS

26 Actúa correctamente bajo el sol
HEALTH FOR KIDS

28 Cuento: Violinete, un doctor diferente.
CUENTOSCORTOS.COM

31 Crucigrama
JUEGO

Sistema Inmunitario

HEALTH FOR KIDS

Ser inmune significa estar **protegido.** Por lo tanto, tiene sentido que el sistema corporal que a**yuda a combatir las enfermedades** se llame **"sistema inmunitario".** El sistema inmunitario está formado por una red de células, tejidos y órganos que funcionan conjuntamente para proteger al cuerpo.

Los **glóbulos blancos,** también llamados **"leucocitos**", forman parte de este sistema de defensa. Existen dos tipos básicos de estas células encargadas de combatir a los gérmenes:

- Los **fagocitos,** que **devoran** a los gérmenes invasores.
- Los **linfocitos,** que permiten que el cuerpo **recuerde a los invasores** y los reconozca si lo volvieran a invadir.

Los **leucocitos se encuentran** en muchos lugares, como **el bazo,** un órgano que se encuentra en el vientre y que se encarga de filtrar la sangre y ayudar a luchar contra las infecciones. Los leucocitos también se encuentran en la **médula ósea,** que es una gelatina espesa y esponjosa ubicada dentro de los huesos. O sea que **cuentas con un excelente sistema que te protege.** ¿Pero ese sistema **es suficiente para evitar que te pongas enfermo?** Bueno, todo el mundo se pone enfermo de vez en cuando. Pero el **sistema inmunitario nos ayuda a recuperarnos y a volvernos a encontrar bien.** Y, si te has puesto todas tus **vacunas,** tu cuerpo está más que **preparado para luchar contra las enfermedades graves** que al sistema inmunitario le costaría mucho combatir. Por ejemplo, si te pones la vacuna contra el sarampión y te expones alguna vez a esa enfermedad, estarás protegido y no te contagiarás.

Los niños sanos pueden **ayudar a sus sistemas inmunitarios lavándose las manos con frecuencia** para prevenir posibles infecciones, **comiendo alimentos saludables y nutritivos,** haciendo abundante **ejercicio físico** y sometiéndose a **revisiones médicas regulares.** Y, si hoy te encuentras bien, ¡agradéceselo a tu sistema inmunitario!

Referencias:
Heath for Kids
Sistema Inmunológico
https://kidshealth.org/es/kids/immune-esp.html

Cuidando mis dientes

HEALTH FOR KIDS

Los **dientes** son muy importantes y **debes cuidarlos muy bien porque deben durar toda tu vida.**
Las cosas que puedes hacer para asegurarte de que tus dientes estén saludables incluyen:

- Comer bocadillos saludables y no demasiados dulces.
- Cepillarse después de las tres comidas importantes. Pero, si no es posible, los niños deben limpiarse los dientes como mínimo dos veces al día: justo antes de ir a dormir y después del desayuno.
- Cambiar su cepillo de dientes cada tres o cuatro meses para evitar que se desgasten.
- ¡Asegúrate de cepillar cada parte de cada diente, adelante y atrás, arriba y abajo!
- Visitar a su dentista al menos una vez al año.

#SabíasQue

Las niñas y los niños tienen **20 dientes de leche,** que comenzarán a caerse cuando tenga unos seis años. Para cuando seas **adulto tendrás 32 dientes.**

¡Adivina esto!

¿Con qué frecuencia deben cambiarse los cepillos de dientes?
1. Todos los días
2. Todos los años
3. Cada tres o cuatro meses.

Referencias:
Looking after my teeth
https://www.healthforkids.co.uk/staying-healthy/looking-after-my-teeth/
Health for kids, 2020.

Comiendo saludablemente

HEALTH FOR KIDS

Para mantenerte en forma y saludable durante toda tu vida, es muy importante que comas una **dieta equilibrada todos los días.**

Debes asegurarte de **poner la comida adecuada en tu cuerpo** que te ofrezca la suficiente energía, de lo contrario, tu ánimo decaerá y podrías enfermar.

Recuerda que debes calcular la cantidad y clase correcta de comida. Comer saludable se trata de equilibrio, equilibrio y más equilibrio.

Cómo obtener equilibrio

- Toma una pequeña cantidad de azúcar y sal todos los días. ¡Intenta cambiar las bebidas gaseosas por agua y evítalas antes de acostarse porque no es bueno para tus dientes, esto también te puede mantener despierto toda la noche!
- Intenta comer cinco porciones de frutas y verduras al día, o más si puedes. Sugerencia: una porción es de un puñado.
- Los alimentos como las papas, el pan, los cereales, el arroz y la pasta deben constituir aproximadamente un tercio de los alimentos que consumes. Son una gran fuente de energía, así que trata de incluirlos en cada una de tus comidas principales: desayuno, almuerzo y cena.
- La leche, el queso y el yogur son excelentes fuentes de calcio que fortalecen tus dientes y tus huesos. Asegurarse de consumir alguno de estos todos los días.
- La carne, el pescado, los huevos y los frijoles nos brindan proteínas, vitaminas y minerales que nos ayudan a crecer fuertes y saludables. Trate de comer estos alimentos en su almuerzo y cena todos los días, en el caso del pescado trate de comer dos porciones a la semana.

#UnDato

Nuestros gustos en los alimentos cambian todo el tiempo, así que algo que no te gustó hace seis meses, ¡quizás te encante ahora!

Referencias:
Eating healthily
https://www.healthforkids.co.uk/staying-healthy/eating-healthily/
Health for kids, 2020.

Sobre dormir...

HEALTH FOR KIDS

Dormir es realmente importante. Con suficiente sueño, tenemos la energía que necesitamos para pasar el día.
Muchos solemos decir a la hora de ir a la cama, “pero no estoy cansado...”. Sin embargo, toma en cuenta la siguiente información a la hora de dormir.

Reglas del sueño
Todo el mundo necesita una cantidad diferente de sueño y esto cambia a medida que creces.

- Como guía, si estás en la escuela primaria, deberías dormir entre 10 y 11 horas todas las noches.
- Una vez que tengas mayor edad, es posible que necesites un poco menos, tal vez de 8 ½ a 9 ½ horas por noche.

Relájate y déjate llevar
Hay algunas cosas que puedes hacer para asegurarte de que tengas sueño y que estés listo para acostarte en el momento adecuado:

- Obtén mucho aire fresco y haz ejercicio durante el día, ya que esto te ayudará a sentirte cansado antes de acostarte.
- Después de la cena, descansa. Sin embargo, evita mirar televisión y usar dispositivos electrónicos, ya que esto te mantendrá despierto.
- Prueba un cuento antes de dormir para ayudarte a relajar.
- Atenúa las luces de tu habitación para oscurecerla.
- Escucha música relajante.
- Toma un baño cálido y relajante.
- Disfruta de una bebida tibia. Asegúrate de evitar las bebidas gaseosas y la cafeína, y no olvides lavarte los dientes antes de acostarte.
- Lleva una rutina a la hora de acostarte que siempre sea la misma y que esta ocurra a la misma hora todas las noches.

A veces puede ser difícil apagar el cerebro e irse a dormir. También puedes despertarte después de una pesadilla. Si esto le sucede regularmente, háblalo con tus padres, ellos te ayudarán a resolverlo.

Referencias:
Sleep
https://www.healthforkids.co.uk/staying-healthy/sleep/
Health for kids, 2020.

#SabíasQue

Una persona en promedio gasta 229,961 horas de sueño en el transcurso de su vida, ¡eso significan 9,581 días, 1,369 semanas o 26 años y medio!

CONSEJOS PARA MAMÁ Y PAPÁ

Apoyo emocional para niños y niñas ante el Covid-19

UNICEF

Susana Distancia y **UNICEF** preparamos estas **recomendaciones** que pueden ayudar a **padres y madres** a contribuir a **mejorar el estado emocional de niñas y niños.**

Ante situaciones estresantes como las que vivimos por la pandemia de **#COVID-19,** niñas y niños pueden tener distintas reacciones, como **dificultad para dormir, dolor de estómago** o estar **enojados con miedo** todo el tiempo. En estos casos, como mamá y papá, lo mejor que puedes hacer es **explicarles** que **es normal sentir miedo o preocupación** y asegurarles que **esta situación es temporal.**

1

Habla con ellos y escúchalos, es muy importante no ocultarles información, pero sí hacerlo con un lenguaje sencillo, honesto y apropiado para su edad. Asegúrales que ésta es una situación temporal y que si estamos en casa es para protegernos.

2

Limita el acceso a la televisión y a las redes sociales, ya que una sobreexposición a información aumenta el estrés y el miedo. Considera, además, que hay gran cantidad de información falsa que llega a través de esos medios.

3

Niñas y niños, tienden a percibir el mundo tal como sus padres y madres lo perciben, por eso **es muy importante que, como adultos, conservemos la calma.**

4

La actividad física es vital para la salud de toda la familia. Procura que no pasen más de 60 minutos sentados y/o frente a la televisión o cualquier otro tipo de pantalla.

5 **Jugar con niñas y niños es muy importante** ya que el juego y las actividades lúdicas y hacer manualidades les ayudan a manejar sus emociones.

6 **Establece una rutina** para darles estructura y un sentido de vuelta a la normalidad, que no sólo sirve para niñas y niños, sino para toda la familia. Es recomendable establecer horarios para desayunar, jugar, estudiar, comer, ver películas, leer, cenar, hacer ejercicio, etc.

7 **Practica con ellos las medidas de higiene básicas,** enséñales la forma correcta de lavarse las manos y fomenta que lo hagan frecuentemente. Recuerda que el ejemplo es muy importante, si te ven haciéndolo, lo aprenderán mejor.

8 **Utiliza prácticas de crianza positiva**, no recurras a la violencia como golpes y gritos que agravan la situación de estrés que todos estamos viviendo.

9 **Incluye una dieta balanceada para tus hijos y toda la familia**, que contenga verduras y frutas de la estación, ya que contienen las vitaminas necesarias para combatir las enfermedades respiratorias.

Conoce nuestra respuesta ante el COVID-19 y apoya nuestro trabajo

Asma

HEALTH FOR KIDS

El **asma** es un problema de salud que dificulta la respiración. Ocurre porque las vías respiratorias de los pulmones se hinchan, se llenan de mucosidades y se estrechan. Algunas personas dicen que tener asma es como respirar a través de una pajita.

¿Cuáles son las causas del asma?
Nadie sabe realmente por qué los niños desarrollan esta enfermedad. Pero el asma se tiende a dar por familias. Esto significa que, si un niño tiene asma, es posible que tenga un padre, un hermano u otro pariente con asma o bien que la padeció cuando era niño.

¿Qué es una crisis asmática?
El asma no te hace más difícil respirar constantemente, sino solo a veces. Ocurre porque las vías respiratorias se irritan más de lo normal. Cuando esto ocurre, recibe el nombre de "crisis asmática" o "ataque de asma".

Sabrás que estás teniendo un ataque de asma si:

- Emites una especie de silbido al respirar (lo que se llama "respiración sibilante").
- Toses mucho.
- Tienes opresión de pecho o una sensación dolorosa.

Las crisis asmáticas también te pueden hacer sudar o notar que se te acelera el corazón, incluso aunque estés completamente quieto.
También pueden empeorar si no usas tu medicamento para el asma tal y como lo indica el médico.

¿Cómo se diagnostica el asma?
Si tu médico cree que podrías tener asma, te tendrá que evaluar. Una prueba que ayuda a los médicos a saber si un niño tiene asma es la espirometría.

#SabíasQue

Un espirómetro es un dispositivo que evalúa cómo funcionan los pulmones. ¡Es tan fácil de usar como apagar las velas de un pastel de cumpleaños!

¿Cómo se trata el asma?
Cuidar de tu asma implica hacer las siguientes dos cosas: evitar las cosas que te desencadenan, los ataques de asma y tomar los medicamentos que te haya recetado tu médico.

¿El asma acaba por desaparecer?
¡Sí! Muchos niños comprueban que su asma desparece o se vuelve menos grave conforme van creciendo. Algunos médicos creen que esto ocurre porque las vías respiratorias se ensanchan a medida que va creciendo el niño y van aumentando de tamaño. Con más espacio en las vías respiratorias, al aire le cuesta menos entrar y salir.

Hay gente que tiene asma siendo adulta, pero esta enfermedad no tiene por qué bajarle el ritmo. Algunos atletas profesionales controlan bien su asma y hasta llegan a competir y a ganar en los juegos olímpicos.

¡Por un mejor mañana, todos por la niñez!

OMS

Para el **futuro de la sociedad humana** es fundamental que las **niñas y los niños** puedan alcanzar un **crecimiento físico y un desarrollo psicológico óptimo.** Nunca antes se había dispuesto de tantos conocimientos para prestar asistencia en el anhelo de criarlos con la finalidad de que **desarrollen** todas sus **potencialidades.**

Anualmente mueren en el mundo **casi diez millones de niñas y niños menores de cinco años.** Un número casi 20 veces mayor - más de 200 millones – sobreviven, pero no llegan a desarrollar todas sus potencialidades humanas.

Muchos niños de países en desarrollo **no alcanzan a desarrollar** todas sus **potencialidades** porque sus **familias son muy pobres.** No cuentan con una **nutrición** y unos **cuidados adecuados,** y sus **oportunidades** de aprender son **limitadas.** Es posible ayudar a la niñez y a sus familias. Los servicios de salud, los trabajadores sanitarios y los dispensadores comunitarios pueden desempeñar un papel importante en la promoción del desarrollo de los menores.
La **buena nutrición y salud,** los constantes cuidados afectuosos y el **estímulo para aprender en los primeros años de vida ayudan a este sector a obtener mejores resultados escolares,** estar **más sanos** y **participar en la sociedad.**

Cabe recalcar que **una buena base en los primeros años repercute en la edad adulta** e incluso **mejora el punto de partida de la generación siguiente.**

Referencias:

Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/development/es/ Organización Mundial de la Salud- © 2020 OMS.

Cuando las cosas cambian

HEALTH FOR KIDS

Es normal que las cosas cambien, pero a veces esta pérdida puede ser difícil de manejar.

Puede ser que un buen amigo se aleje, una mascota amada muera o se rompa un juguete especial. Es difícil cuando nuestros padres se separan, o un hermano mayor se muda de casa. Esto puede hacernos sentir tristes. Podemos encontrarnos molestos y llorando mucho.
Hay algunas cosas que desearíamos pudieran cambiar "mágicamente", pero esto no puede suceder, por lo que es importante comprender por qué las cosas han cambiado y con quién podemos acudir para obtener ayuda cuando sintamos tristeza o soledad.

¿Qué puedes hacer?

Es realmente importante y bueno recordar lo que nos gustó de estas cosas y conservar buenos recuerdos.
Puede ser útil hablar sobre cómo te sientes con un adulto a quien le tengas confianza, como un padre, un maestro o un médico.

También puede ser útil recordar lo que tenemos, así como lo que hemos perdido. Es bueno recordar, por ejemplo, que tenemos otros amigos, otros juguetes o un padre que satisface nuestras necesidades. Pensar en estas cosas positivas puede ayudarnos a sentirnos más felices.

Referencias:
When things change
https://www.healthforkids.co.uk/feelings/when-things-change/
Health for kids, 2020.

#Tip
Descubre quién es tu persona de confianza para que te escuche cuando lo requieras.

HOJAS AL VUELO

El equilibrio de las cosas

CULTURA COMUNITARIA

¿Cómo harán los pajaritos para no caerse del alambre de la luz? y ¿cómo mantiene el señor del pan la canasta en la cabeza al mismo tiempo que anda en bicicleta?
Para ellos, así como para todas y todos, mantener el equilibrio es algo importantísimo.
Aquí te retamos a jugar y explorar el mundo del equilibrio.

¿QUÉ ES EL EQUILIBRIO PARA TI?

Si puedes estar en pie, levántate, estira tus brazos, sube una pierna a la altura de tu rodilla y cierra los ojos

¿QUÉ SUCEDIÓ?

Ahora toma alguna pelota pequeña o una naranja y trata de ponerla sobre tu cabeza. En ocasiones es difícil mantener el equilibrio de las cosas, ¿verdad? Pero es muy importante mantenerlo para que nada se nos caiga y podamos seguir jugando.

¿SABÍAS QUE HAY ARTISTAS QUE DEDICAN SU TRABAJO A PONERLE PRUEBAS Y RETOS AL EQUILIBRIO?

Sí, ellas y ellos construyen torres enormes con distintos materiales sin que nada se les caiga, también hacen que objetos puedan mantenerse casi volando.

¿TE ANIMAS A CONVERTIRTE EN ARTISTA DEL EQUILIBRIO?

¿CÓMO EMPEZAR?

Busca objetos que no se rompan, pueden ser almohadas, cubetas, jícaras, plumeros, cucharas, piedritas, pelotas y todo lo que creas que pueda formar una torre, un puente o lo que imagines que ponga a prueba el equilibrio.

¿QUÉ TE GUSTARÍA CONSTRUIR CON ESOS OBJETOS?
¿CÓMO LOS USARÍAS PARA DESAFIAR AL EQUILIBRIO?
¿QUÉ NUEVAS FORMAS PUEDES INVENTAR?

AHORA QUE HAS TERMINADO DE CONSTRUIR TU CREACIÓN

¿QUÉ NOMBRE LE PONDRÍAS?

¿QUÉ FORMAS TUVO ANTES DE VERSE ASÍ?

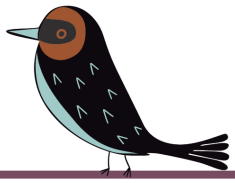
¿FUE FÁCIL O DIFÍCIL ENCONTRAR EL EQUILIBRIO?

¿CUÁNTAS VECES LO TUVISTE QUE INTENTAR PARA CONSEGUIRLO?

Si alguien te ayudó a construirlo, piensen juntas y juntos las respuestas.

¡VAMOS A VOLAR!

El chiste es que nada se caiga, pero si se cae ¡vuelve a empezar! Juega con el orden de las cosas, los colores, los tamaños o las formas. Puedes invitar a las personas que te rodean a que hagan una pieza colectiva. Aprovecha este tiempo para jugar más con las personas que están contigo.



Para encontrar el equilibrio hay que hacer circo, maroma y teatro. Si no nos crees, averígualo:
www.youtube.com/watch?v=WXqwXbbTmqw

¿Sabes? El equilibrio también lo podemos poner en práctica cuando comemos bien, dormimos las horas necesarias y combinamos trabajo con descanso, juego con ejercicio. Como dicen por ahí, **ni muy-muy-ni tan-tan.** Mantengamos el equilibrio en nuestro cuerpo y mente **¿qué dices?**

Ejercítate

MEDLINE PLUS

Al igual que los adultos, los niños necesitan ejercicio. La mayoría de los niños necesitan al menos una hora de actividad física todos los días.

El ejercicio regular tiene muchos beneficios, ¡conócelos!

- Sentir menos estrés.
- Aumentar la autoestima y la apreciación acerca de sí mismos.
- Sentir mayor capacidad de aprendizaje en la escuela.
- Mantener un peso saludable.
- Tener huesos, músculos y articulaciones saludables.
- Dormir mejor por la noche.

Es importante recordar que, si pasas más tiempo mirando televisión, tendrás menos tiempo para correr y jugar.
Limita el uso de la televisión, de los videojuegos, y de la computadora.
Puedes realizar ejercicio con tus papás, juntos tendrán momentos divertidos.

Los deportes competitivos pueden ayudarte a mantenerte en forma. Caminar o andar en bicicleta a la escuela, bailar, jugar bolos y practicar yoga son otras formas de hacer ejercicio.

Actividad física recomendada
Niveles recomendados para niños en edad preescolar (de 3 a 5 años).

- Los niños en edad preescolar (de 3 a 5 años) deben estar físicamente activos durante todo el día para crecer y desarrollarse.

- Los cuidadores adultos deben alentar a los niños en edad preescolar a mantenerse activos cuando juegan, con el objetivo de 3 horas al día, y limitar su tiempo frente a la pantalla.
  Niveles recomendados para niños y adolescentes en edad escolar (de 6 a 17 años).

- Los niños y adolescentes de 6 a 17 años deben realizar 1 hora o más de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos los días, incluyendo ejercicios aeróbicos diarios y actividades que fortalecen los huesos (correr o saltar) y que desarrollan músculos (escalar o flexiones), 3 días a la semana.

Referencias:
Exercise for Children
https://medlineplus.gov/exerciseforchildren.html
Medline Plus, 2020.
How much physical activity do children need?
https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fphysicalactivity%2Feveryone%2Fguidelines%2Fchildren.html
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2020.

Actúa correctamente bajo el sol

HEALTH FOR KIDS

Todos necesitamos estar un poco al sol para que nuestros cuerpos puedan producir vitamina D, pero debemos tener cuidado: demasiada luz del sol y nos quemamos la piel.

¡Cuídate del sol!
Si pasas demasiado tiempo al sol sin crema solar, podrías sufrir irritación o quemaduras en la piel. Podrás distinguir que está quemada por el sol cuando la observes de color rojo brillante, molestia o dolor al tacto y la sientas caliente. Si tienes quemaduras solares realmente graves, incluso podrían llegar a aparecer ampollas en la piel.

Demasiado tiempo al sol también puede provocar insolación, esto es cuando su cuerpo se sobrecalienta, puedes llegar a sentirte mareado o enfermo.

¡Adivina!
¿Con qué frecuencia debes volver a aplicar su crema solar?

1. Cada 30 minutos.
2. Todos los años.
3. Cada 2 horas.
4. Cada 10 segundos.

Para evitar que ocurran estas dos cosas, puedes:

- Volver a aplicar la crema solar cada dos horas. Pide ayuda para ponerte la crema solar y asegurar que no coloques en áreas difíciles como la espalda. ¡No olvides tus oídos y dedos de los pies también!
- Usa un sombrero para el sol y gafas de sol en todo momento; esto protegerá tu cabeza y ojos.
- No pases todo el día jugando al sol, incluso si tienes crema solar, gorra y gafas de sol. Toma un poco de tiempo para refrescarte a la sombra o en interiores.
- Considera aplicar una crema solar con un SPF de 30 o más, al menos 20 minutos antes de salir al sol.

#SabíasQue

Puedes quemar tu piel con el sol aún en un día nublado.

Vitamina D

Necesitamos vitamina D para mantener nuestros huesos y dientes fuertes. Producimos vitamina D cuando nuestra piel está expuesta al sol, ¡pero solo por un corto período de tiempo!

Para obtener suficiente vitamina D, debes pasar de 10 a 15 minutos al sol (sin crema solar), con los brazos, las manos y la cara descubiertos dos o tres veces por semana. El resto del tiempo debes asegurarte de usar crema solar, gorra y gafas de sol.

CUENTO

Violinete, un doctor diferente

CUENTOSCORTOS.COM

Esta es la historia de **Violinete, un doctor poco corriente.** Violinete no curaba niños como hacen los pediatras, ni tampoco animales como hacen los veterinarios. Violinete curaba violines, unos instrumentos musicales muy delicados que, cuando se hacen daño, lo pasan muy mal.

Todos los violinistas del mundo visitaban al doctor Violinete para que curara a sus violines cuando se hacían daño. Pero la verdadera especialidad de este doctor era conseguir que los instrumentos recuperaran su alegría cuando no sonaban bien.

Un día llegó un señor muy raro a la consulta del doctor Violinete. Este señor traía un montón de violines en un saco. El doctor sintió un gran dolor al ver a aquellos violines tan maltratados. No podía ni hablar. Entonces, el señor le dijo a Violinete:

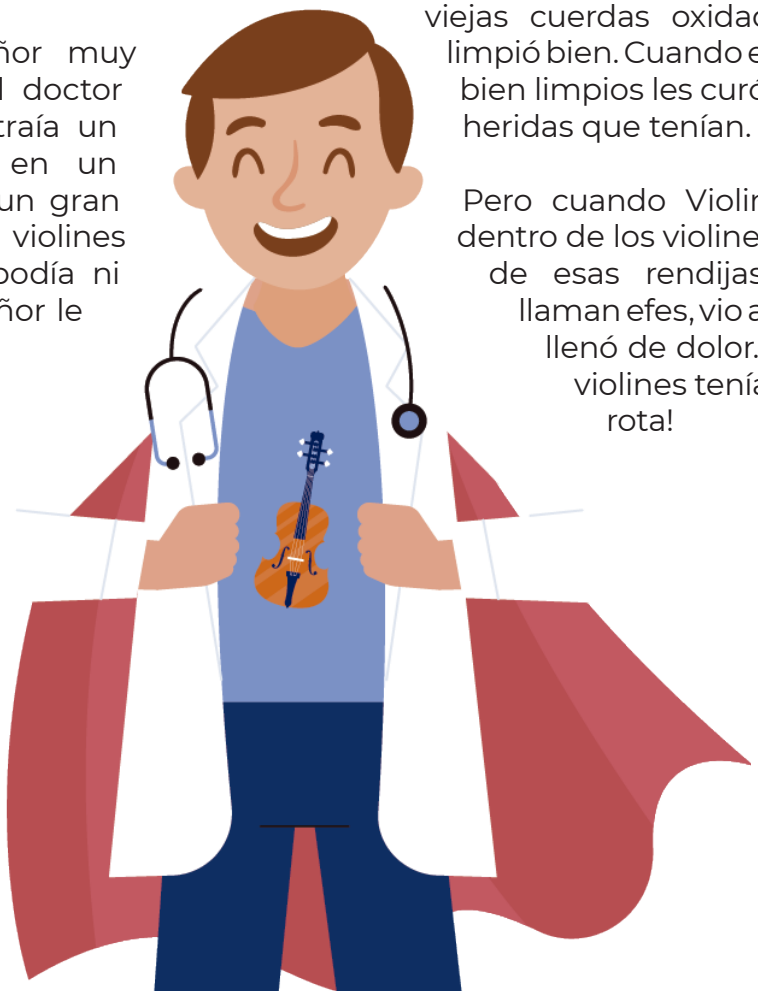
- Me han dicho que es usted un auténtico genio curando violines.

- Eso dicen -respondió el doctor.
- Pues aquí le traigo un montón de violines viejos -dijo el señor- a ver si es usted capaz de hacerlos sonar un poco. Su sonido es triste y apagado. Si no consigue que suenen los utilizaré para alimentar el fuego de la chimenea.

- Lo conseguiré -dijo Violinete enseguida
- Vuelva dentro de un mes.

El doctor Violinete se asustó mucho cuando aquel señor le dijo que quería quemar los violines, así que se puso a trabajar con ellos en ese mismo momento. Primero les quitó sus viejas cuerdas oxidadas y los limpió bien. Cuando estuvieron bien limpios les curó todas las heridas que tenían.

Pero cuando Violinete miró dentro de los violines, a través de esas rendijas que se llaman efes, vio algo que le llenó de dolor. ¡Aquellos violines tenían el alma rota!



- ¿Qué os ha pasado, amigos? -dijo el doctor.

Sorprendentemente, los violines respondieron:

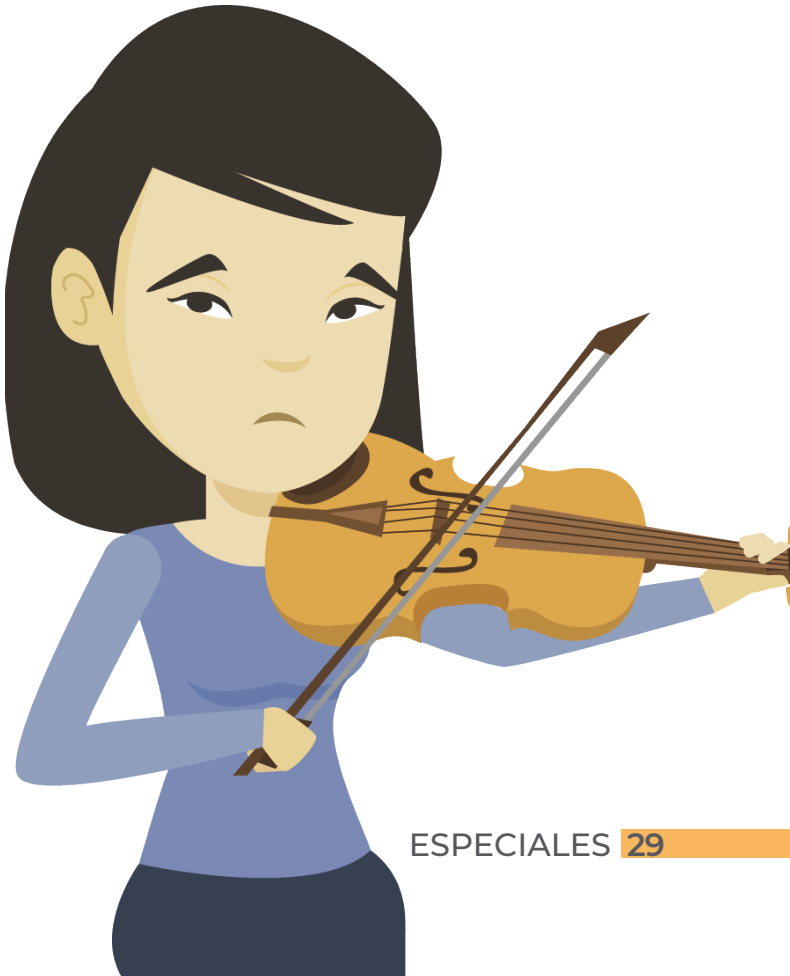
-Las personas que nos tocaban estaban tristes -dijo el violín más viejo-, y su tristeza fue poco a poco entrando en nosotros. Y cuanto más tristes estaban ellos, peor era nuestro sonido.

- Nuestros dueños nos culpaban a nosotros de su tristeza, y nos trataban muy mal -dijo otro violín más joven - Nos decían que éramos muy malos por no sonar bien. Pero la culpa no era nuestra.

- Entonces llegó el señor del saco -dijo otro violín -y nos llevó con él.

- No os preocupéis, yo os arreglaré para que sonéis como los mejores violines del mundo.

El doctor Violinete se esforzó como nunca para curar a sus pacientes y les fabricó un alma nueva. El alma de los violines es de madera. El doctor utilizó la mejor que tenía y se la hizo perfecta.

Cuando el señor del saco regresó y vio el trabajo del doctor se quedó sorprendido. Cogió uno de los violines y empezó a tocar. ¡Era un sonido maravilloso! Pero, poco a poco, el sonido empezó a ser feo, pobre y triste.

-Violinete, un doctor diferente ¿Qué está pasando? -preguntó el hombre del saco.

- Voy a ver -dijo el doctor Violinete mientras revisaba el violín
- Pruebe con otro mientras tanto.

El hombre del saco tocó otro violín. Y pasó lo mismo. El instrumento empezó a sonar muy bien y, poco a poco, se fue apagando su sonido.

Todo parecía estar bien, menos una cosa. Cuando Violinete miró dentro de los violines vio que sus almas empezaban a resquebrajarse. Probó a tocar él mismo y, para su sorpresa, los violines empezaron a sonar mejor y mejor a medida que los tocaba.

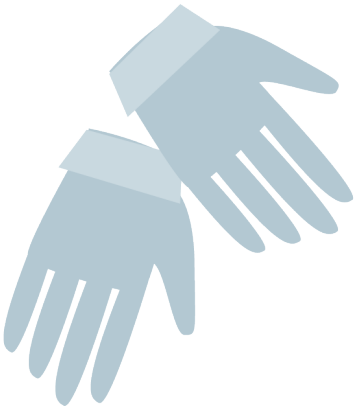
El doctor comprendió que aquellos violines tan viejecitos necesitaban ser tocados con cariño y por alguien que quisiera disfrutar de ellos. Así que se los compró al hombre del saco.

Desde entonces, el doctor Violinete recoge a todos los violines viejos en su casa y los cura con mucho mimo. De vez en cuando, algún violín es adoptado por alguna persona amable y cariñosa que se lo lleva para tocarlo y cuidarlo. Y cuanto más cariño le pone el violinista, mejor sonido consigue de su violín.

Referencias:
Cuentos cortos
http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/violinete-un-doctor-diferente

JUEGO

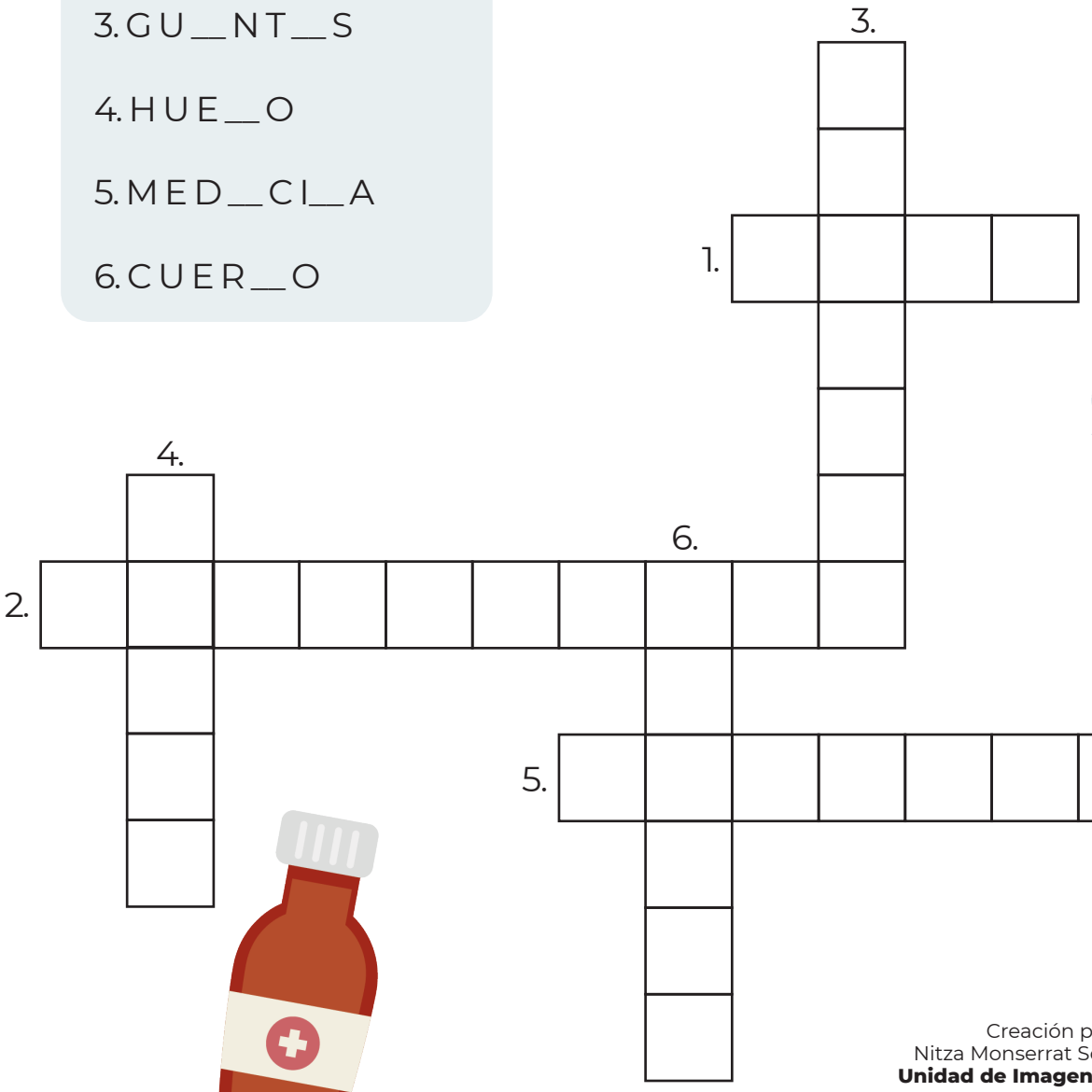
Crucigrama



PALABRAS

Completa las siguientes palabras y resuelve el crucigrama.

1. BAT__
2. CUB__EB__C__S
3. GU__NT__S
4. HUE__O
5. MED__CI__A
6. CUER__O



Creación propia
Nitza Monserrat Solis Pichardo
Unidad de Imagen Institucional

El Boletín Electrónico, **Info Digital** del Hospital Regional de Alta Especialidad de Ixtapaluca, es una **publicación mensual** a cargo la **Unidad de Imagen Institucional**

Unidad de Imagen Insitucional
Carretera Federal, México-Puebla
Km. 34.5 Pueblo de Zoquiapan, Municipio de
Ixtapaluca, Estado de México,
C. P. 56530
Tel. 55 5972 9800 **Ext.** 1207
hraei.net

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

La información públicada en el Boletín, redacción y contenido, es responsabilidad exclusiva de sus autores y no representa necesariamente la opinión del HRAEI.