



SALUD DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS



ABRIL 2025



Fortalecer los vínculos afectivos y respetuosos entre padres e hijos, promueve la unión familiar y el bienestar de cada integrante.

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

LUNES

Día Mundial de la Salud

Crea conciencia sobre el estado de tu salud y establece hábitos que promuevan el autocuidado.



La leche materna es el mejor alimento para las y los recién nacidos. Inicia inmediatamente la lactancia materna exclusiva para fortalecer sus defensas y mantener su salud.



Mantener los patios y azoteas limpias, sin charcos y libres de objetos que puedan acumular agua, evita la fauna nociva y te ayuda para prevenir enfermedades.



Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Es compromiso de todos promover, contribuir y mantener el bienestar físico, mental y social de las personas en sus centros laborales.



TU DECISIÓN MARCA LA DIFERENCIA

Supervisa el contenido de las redes sociales y videojuegos de tus hijas e hijos; evita exponerlos a situaciones de riesgo como la violencia, secuestro, bullying, sexting, doxing y grooming, entre otros.



Evita la deshidratación por pérdida de electrolitos, en caso de vómito o diarrea acude al Módulo de Enfermería, para que te otorguen un sobre Vida Suero Oral y te capaciten en su correcta preparación.



Promueve el diálogo en familia y si tienes hijos, háblales sobre el bullying de forma directa, escúchalos, pregúntales sobre su escuela, gustos, preocupaciones y promueve conocer ambiente del que se rodea, concóce a sus amigos y los lugares a donde va.



Día Internacional de la Madre Tierra
El cuidado del planeta es responsabilidad de todos.



¡Comunícate con amor, confianza y respeto! Evita que el estrés afecte la convivencia familiar y el bienestar de tus seres queridos.



Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo
Apoyemos su adaptación y comprensión.



Para favorecer un mayor rendimiento físico y mental, así como para prevenir anemia, consume alimentos altos en hierro como; verduras de hojas verdes, sardinas, carne e higos.



Muchos tipos de cáncer son curables si se detectan a tiempo, acude al Módulo de Enfermería para que te realicen las detecciones que corresponden de acuerdo a tu Cartilla Nacional de Salud.



A partir de los 20 años, todas las mujeres deben realizarse la autoexploración mamaria, de preferencia 7 días después de la menstruación. Si identificas alguna anomalía en las glándulas mamarías, acude con tu Médico Familiar.



Día de la niña y el niño

Conoce y respeta los derechos de las niñas y los niños.



INMUNIZACIÓN PARA TODOS

Realiza la técnica correcta de lavado de manos antes de preparar y consumir alimentos, así como después de ir al baño. Es una forma de prevenir enfermedades.



El baño y el cepillado de cabello diario, así como evitar compartir objetos de uso personal como ropa, peines, toallas y gorras, ayuda a prevenir el contagio de piojos y liendres.



Cuida las áreas verdes manteniéndolas limpias, y si tienes mascotas recoge sus heces fecales y depositalas en la basura.



Acude a Trabajo Social de tu Unidad de Medicina Familiar para que te integren a una Estrategia Educativa de Promoción de la Salud de acuerdo a tu grupo de edad o riesgo. ¡Aprendamos juntos!



#DíaNaranja

Por nuestras niñas y niños. ¡No más violencia!



Recomendaciones para prevenir riesgos en tu salud

¡Mantente hidratado! Consume diariamente de 6 a 8 vasos de agua simple potable, evita las bebidas azucaradas, con tu ejemplo fomentas este hábito saludable en niñas y niños.



Día Mundial del Parkinson
El diagnóstico y el tratamiento en su etapa temprana puede prevenir complicaciones.



Para una salud bucal cepilla tus dientes y usa hilo dental. La técnica correcta la puedes encontrar en la Guía para el Cuidado de la Salud Preventiva Familiar disponible en el código QR.



#DíaNaranja
Por nuestras niñas y niños. ¡No más violencia!

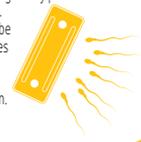


Día Mundial Contra el Paludismo
Es una enfermedad prevenible, evita dejar agua estancada.



Recomendaciones para mantener y mejorar tu salud

Después de una relación sexual sin protección, tienes hasta 72 horas para usar la anticoncepción de emergencia y prevenir un embarazo no planeado. Recuerda que no se debe utilizar más de dos veces al año. Acude con tu Médico Familiar para mayor información.



El consumo de alimentos ricos en vitamina "A" como pescado, zanahoria, papaya, espinacas, mango, melón, brócoli y acelgas, fortalecen tu sistema inmunológico.



Si padeces Tuberculosis Pulmonar, sigue las medidas establecidas por tu Médico Familiar y acude puntualmente a tu control médico.



El uso correcto de pabellones y mosquiteros es una forma de evitar picaduras de mosquitos que transmiten Dengue, Chikungunya, Paludismo, Zika y Fiebre Amarilla.



Día Mundial de la Actividad Física
¡Mantente activo y evita el sedentarismo! Lo ideal es lograr constancia como parte de tu rutina diaria.



Para evitar enfermedades gastrointestinales, lava y desinfecta correctamente frutas y verduras. Cuida tu salud, así como la de tu familia.



El sarampión es una enfermedad que se puede prevenir si te vacunas. Revisa la Cartilla Nacional de Salud y verifica que tu esquema de vacunación y el de tu familia esté completo.



Fomenta en tu familia una alimentación saludable, práctica de actividad física, consumo de agua simple potable, convivencia familiar y comunicación efectiva. Los hábitos saludables inician desde casa.



SEMANA DE VACUNACIÓN DE LAS AMÉRICAS (Del 26 de abril al 3 de mayo)

