

Boletín Informativo

# Espacios Educativos Saludables

#FUCSCuidaTuSalud

**Objetivo de Desarrollo Sostenible, destacado  
para el mes de Agosto**

Volumen 1 - No. 6

1 de Agosto al 31  
de Agosto del 2020



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA  
DE CIENCIAS DE LA SALUD  
**FUCS**

Vigilada Mineducación



Resolución 073601 del 9 de diciembre del 2019

Salud  
Comunitaria**Docentes**

- Liliana Bernal Vargas — Facultad de Enfermería, Líder Espacios Educativos Saludables
- Magda Milena Cárdenas — Facultad Psicología.
- Claudia Narvárez — Facultad de Medicina Especialidad Pediatría
- Ángel Alberto García — Facultad Instrumentación Quirúrgica

**Est. de Enfermería II Semestre**

- Ángel Steven González Bustos
- José Ángel Castillo Castiblanco
- Pedro Luis Cabezas Riveros Shue
- Valentina Alarcón Camacho
- Estefanía Alejandra Chávez Rodríguez

**Residentes de Pediatría**

- Lia Marcela Rivera Hernandez

# Presentación

Estimados Lectores

Reciban un afectuoso saludo de la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud, la División de Proyección Social y el programa de Espacios Educativos Saludables.

Les presentamos el Boletín de Espacios Educativos Saludables, una publicación de carácter mensual, elaborada por docentes y estudiantes de las diferentes facultades de la FUCS.

Tiene como objetivo principal, brindar educación en salud a la comunidad académica ( estudiantes, padres profesores y administrativos ) ,de la instituciones educativas, teniendo como lineamiento central, los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la estrategia de entorno educativo saludable, promulgada por el Ministerio de Salud en el año 2018.

Esperamos que esta publicación sea una iniciativa , que nos permita mejorar nuestros estilos de vida, por medio de acciones amables y fáciles de realizar, con el fin de mantener una adecuada calidad de vida.

# Objetivos de Desarrollo Sostenible:

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), son una apuesta mundial centrada en el planeta, la prosperidad y las personas.

Los objetivos de Desarrollo Sostenible, buscan el compromiso de las personas en el mundo entero, en el cuidado del planeta, como nuestra casa común.

Todos podemos contribuir con el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y en este número, les presentaremos varias alternativas.



Imagen tomada de: <https://www.agorarsc.org/informe-objetivos-de-desarrollo-sostenible-2020/>

De acuerdo con el ODS destacado , les presentamos algunas intervenciones relacionadas con la alimentación:

- La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses y complementaria hasta los 2 años.
- Al iniciar dieta complementaria hacerlo con papillas de cereales como el arroz o el trigo y frutas dulces como manzana o pera.
- No utilizar azúcar adicional en las preparaciones.
- En menores de un año ofrecer el mismo alimento por lo menos tres veces a la semana para verificar, si presenta alergias.
- Ofrecer las verduras crudas, bien lavadas. para familiarizarlo con el sabor.
- Consumir productos de estación, son más económicos.
- Presentar los alimentos de manera agradable a la vista.
- Permitir a los niños participar en la elaboración de recetas sencillas.
- Procurar consumir alimentos sin preservantes.
- Si le es posible cultive sus propios alimentos.

**¡LA TIERRA ES NUESTRO HOGAR, DEBEMOS  
PROTEGERLA. ENTRE TODOS LO LOGRAREMOS!**

# Semana de la Lactancia materna

## 01-07 de Agosto

La leche materna materna es el primer alimento por excelencia que debe ser recibido por todos los recién nacidos de forma exclusiva en lo posible en la primera hora de vida, a menos que el personal médico determine lo contrario.

Pese a lo habitualmente entendido, puede configurarse en un proceso difícil para el binomio madre- hijo que requerirá el apoyo de todos a su alrededor y una adecuada educación sobre la mejor posición y los signos de buen agarre

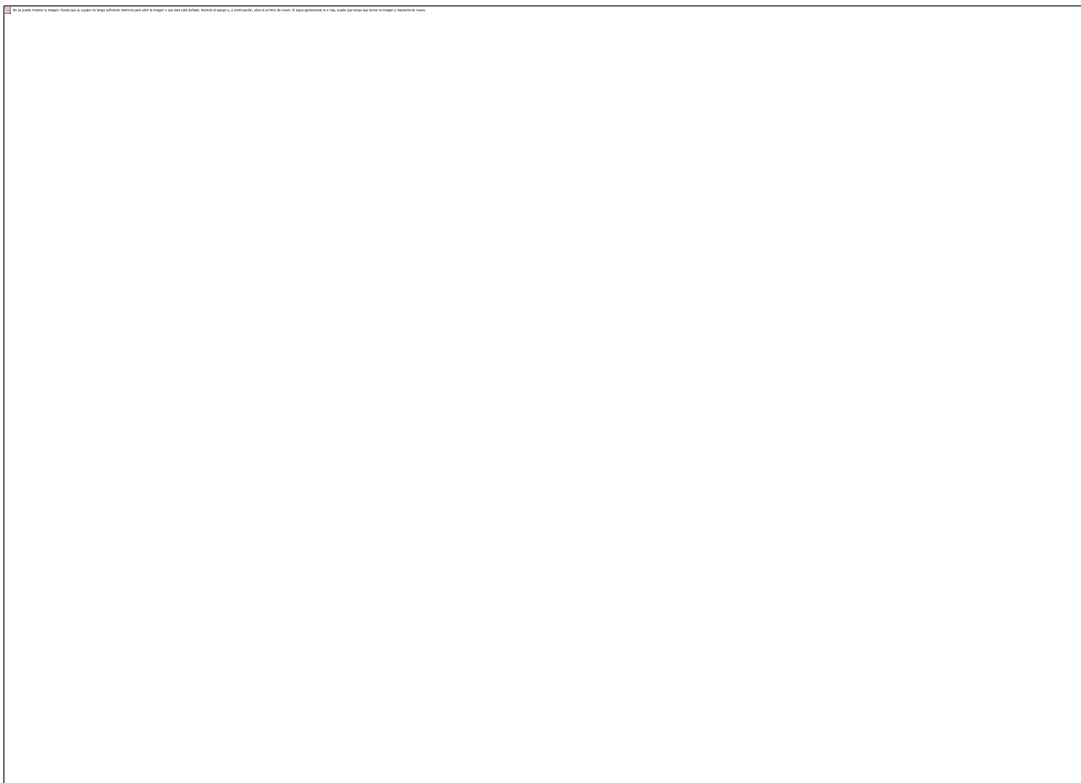
### 9 Posiciones para Amamantar tu Bebé



Visita [www.primerospasosweb.com](http://www.primerospasosweb.com) para más información y consejos sobre la lactancia

# Recomendaciones sobre la adecuada lactancia materna

- Ofrecer ambos senos: Alternando el seno que ofrece primero
- Estimular la secreción láctea: El buen agarre (además evita el dolor)
- Tiempo de lactancia debe ser individualizado: 15-30 minutos en promedio, sin realizar retiro temprano de la mama antes de que la vacíen
- Neonatos (0-30 días): Alimentación cada 2-3 horas
- La extracción de gases facilita una adecuada amamantada en la próxima vez



# Recomendaciones de OMS y UNICEF para una lactancia materna exitosa

- Que la lactancia se inicie en la primera hora de vida;
- Que el lactante solo reciba leche materna, sin ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua;
- Que la lactancia se haga a demanda, es decir, con la frecuencia que quiera el niño, tanto de día como de noche;
- Que no se utilicen biberones, tetinas ni chupetes.



Imagen tomada de: <https://www.cofleon.es/la-organizacion-mundial-de-la-salud-destaca-el-papel-de-los-farmaceuticos-comunitarios-en-la-crisis-del-covid-19/>



Imagen tomada de: <https://nacionesunidas.org.co/noticias/unicef-celebra-decision-de-la-corte-constitucional-en-favor-de-la-proteccion-de-la-infancia-y-adolescencia/>



# Recuerda la importancia del lavado de manos

"lavarse las manos con agua y jabón varias veces al día, durante 40 - 60 segundos, reduce hasta en un cincuenta por ciento la probabilidad de contagiarse del COVID-19



Imagen tomada de: <https://www.elperiodico.com/es/ciencia/20200311/pautas-higiene-lavado-manos-canciones-rosalia-macarena-tusa-7884722>

¡Especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser, tocar superficies, entre otros!

# Pasos y momentos para el Lavado de Manos

## Es de suma importancia que se lave las manos

- Antes de comer o preparar la comida
- Antes de tocarse la cara
- Después de ir al baño
- Después de salir de lugares públicos
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar su cubierta de tela para la cara
- Después de cambiar pañales
- Después de cuidar a una persona enferma
- Después de tocar animales o mascotas

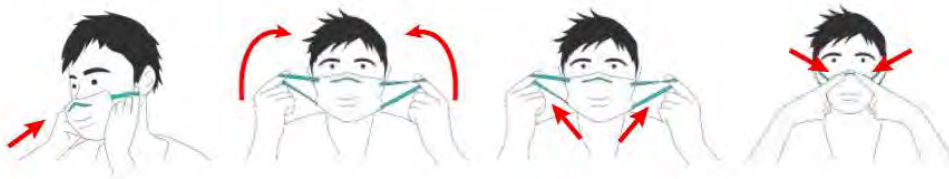


# Uso de la mascarilla higiénica o tapabocas de tela

## Las mascarillas son de uso personal exclusivo y no deben compartirse

- Hay que cambiar la mascarilla si se humedece o está visiblemente sucia
- No se debe usar por mucho tiempo una mascarilla que se haya humedecido.
- Quítese la mascarilla sin tocarla por el frente; después de quitársela, no se toque los ojos ni la boca.
- Deseche la mascarilla o guárdela en una bolsa con cierre hasta que se la pueda lavar y limpiar.
- Límpiense las manos inmediatamente. Las mascarillas higiénicas tienen que lavarse frecuentemente y manipularse

### Adultos



### Niños



Figura 2 – Instrucciones de colocación de la mascarilla higiénica

# Actividades con los niños

## **CONSTRUIR UN MURO CON VASOS.**

### **Materiales:**

- Se realiza con vasos plásticos.
- Sirve para hacer actividades grupales.
- Realizar competencias y permite tener un ganador.

### **Ventajas:**

- Permite la unión familiar
- Reta al niño



## **COLOREA EN CASA**

### **Materiales**

- Hojas
- lápiz, colores o tempera.

### **Ventajas**

- Canaliza emociones negativas
- Fomenta expresión lingüística
- Estimula la creatividad
- Mejora la coordinación motora



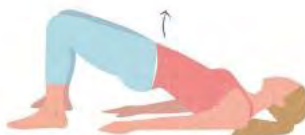
# Pausas Activas

## Ejercicios para su espalda

Trabajar sentado o de pie toda una jornada laboral puede generar problemas a nuestra columna vertebral, y ahora con la tendencia del teletrabajo, ha acentuado aún más las molestias derivadas de estar tantas horas en una misma postura, Cualquier posición mantenida por mucho tiempo, sea en la oficina o en casa es un factor de riesgo que podemos prevenir, el problema está en que en casa nos movemos menos, no hay traslados que nos obliguen a andar o cambiar de actividad, por eso aquí unos ejercicios para fortalecer la espalda:

### ➤ **FORTALECIMIENTO**

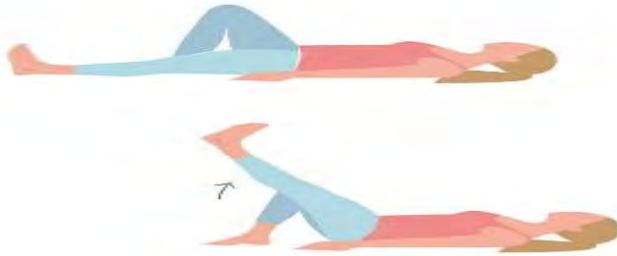
**Puente:** Tumbado boca arriba, con las piernas flexionadas y los brazos relajados a los laterales del cuerpo, asciende progresivamente levantando glúteos, lumbares y dorsales hasta quedarte apoyado en las escápulas. Mantén esta postura 5 segundos y desciende progresivamente dorsales, lumbares y glúteos hasta v repeticiones.



# Pausas Activas

## Ejercicios para su espalda

**Ascenso de Pierna:** Tumbado boca arriba, levanta una pierna extendida con el pie en flexión. En este caso no es importante la altura que alcance la pierna sino el control del movimiento, realizar 10 repeticiones.



**Gato- Perro :** Partiendo de una posición a cuatro patas, apoya los brazos a la distancia de los hombros y las piernas a la distancia de las caderas. Activa el abdomen y mantén la posición neutra para no colapsar la zona lumbar. Arquea la espalda y vuelve a la posición neutra, realizar 10 repeticiones



# Ejercicios para su espalda

**Control muscular sobre 3 apoyos:** Levanta el brazo extendido a la altura del tronco y regresa a la posición inicial. Repite 10 veces. Abre el brazo extendido hacia el lateral y vuelve a la posición inicial. Repite 10 veces. Lleva la rodilla doblada al pecho y extiéndela a la altura de la cadera, manteniendo siempre la columna en posición neutra. Repite 10 veces.





# Espacio Cultural



## CINE COLOMBIA

El cine nos permite conocer culturas, lugares y personas, que nos brindan entretenimiento y nos brindan conocimientos.

Por medio de este link puedes ingresar a nuevas experiencias:

<https://www.cinecoplus.com>

---

Imagen tomada de: [https://caracol.com.co/radio/2020/03/14/nacional/1584196735\\_484352.html](https://caracol.com.co/radio/2020/03/14/nacional/1584196735_484352.html)



Para esta entrega queremos invitarlos a leer este , en el cual encontraremos aspectos importantes sobre la meditación, aspecto muy importante en estos tiempos de pandemia. Por medio de este link puedes ingresar y leerlo virtualmente:

[http://descargar.lolibros.online/Jack%20Kornfield/Meditacion%20para%20Principiantes%20\(18\)/Meditacion%20para%20Principiantes%20-%20Jack%20Kornfield.pdf](http://descargar.lolibros.online/Jack%20Kornfield/Meditacion%20para%20Principiantes%20(18)/Meditacion%20para%20Principiantes%20-%20Jack%20Kornfield.pdf)

---

Imagen tomada de: <https://librosgeniales.com/ebooks/meditacion-para-principiantes-jack-kornfield/>

# Conozcamos nuestro país

En este apartado presentaremos a nuestros lectores, monumentos, sitios históricos y sitios de interés para todo habitante de Colombia.



Imagen tomada de: <https://baquianos.com/blog/puente-de-boyaca-como-llegar>

Este sitio histórico se encuentra ubicado en la vía Bogotá Tunja, el puente no corresponde a la obra original, el actual fue construido a finales del siglo XVIII y declarado patrimonio nacional en 1920. Nos recuerda la batalla del 7 de agosto de 1819, en la cual se selló la libertad de nuestro país de la corona española, en esta batalla un joven soldado Pedro Pascasio Martínez, logró la captura del General español José María Barreiro.

---

# Conozcamos nuestro país

La plaza de Bolívar está ubicada en la carrera 7 No 11 -10, en la localidad de la Candelaria. En siglos anteriores fue llamada la plaza mayor y ha sido testigo de grandes hechos históricos del país.

Está presidida en el centro de la misma, por una escultura del libertador “Simón Bolívar “.

En el marco de la plaza encontramos los siguientes sitios

Costado oriental: Catedral Primada de Colombia. En la cual se encuentran entre otros los restos del fundador de Bogotá, Gonzalo Jiménez de Quezada y la Capilla del Sagrario, en la cual se encuentra una hermosa colección de obras religiosas, de gran valor histórico.

Costado occidental: El Palacio Liévano, en el cual se encuentran las oficinas de la Alcaldía de Bogotá.

Costado Norte : El restaurado Palacio de Justicia. Sede del poder judicial de Colombia.

Costado Sur : El capitolio Nacional, en el cual se realizan las sesiones del poder legislativo.



# RECETAS SALUDABLES

## Torta de zanahoria

### Ingredientes:

- Puré de manzana (roja)
- Leche (1 taza)
- 8 cucharadas (80 gr) de panela en polvo, azúcar o miel
- 1 zanahoria grande o en su defecto 2
- 2 tazas de harina de trigo
- 1/2 cda de sal
- 1 cda de canela
- Ralladura de un limón (opcional)
- Uvas pasas (opcional)
- 2 cdtas de polvo para hornear (opcional)

### Crema Opcional

- Yogurt griego o yogurt natural
- 2 cdas de miel o panela



# RECETAS SALUDABLES

## Torta de zanahoria

Preparación:

- Lavar y rayar la zanahoria o las zanahorias
- Lavar la manzana, cortarla en pequeños trozos para luego llevarla a un procesador o licuadora
- Lavamos y rayamos la cascara del limón
- Mezcla en dos recipientes diferentes los ingredientes secos y en otro los ingredientes húmedos
- Posterior a ello invertimos la mezcla húmeda en la taza honda de la mezcla seca
- Finalmente llevamos la mezcla a un sartén previamente engrasado con mantequilla o aceite vegetal, tapamos y ponemos en fuego bajo por 30 minutos.



# Fechas Destacadas en el Mes

- 1-7 de agosto Semana de la lactancia materna
- 9 de agosto Día Internacional de los pueblos indígenas
- 12 de agosto Día Internacional de la Juventud



Imagen tomada de:

<https://www.grupovx.com/2019/08/hoy-se-conmemora-el-dia-internacional-de-los-pueblos-indigenas/>



Imagen tomada de: <http://www.uncuyo.edu.ar/ices/dia-internacional-de-la-juventud>



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA  
DE CIENCIAS DE LA SALUD  
**FUCS**

Vigilada Mineducación

**Proyección Social**  
Educación socialmente  
**responsable**

Carrera 19 No. 8ª - 32, Bogotá D.C. Colombia  
Tel (+571) 3538100  
[www.fucsalud.edu.co](http://www.fucsalud.edu.co)