



FUCS

Boletín Informativo

#FUCSCUIDATUSALUD

Volumen 1, nº 3

Fecha del boletín 16 de Mayo del 2020 al 31 de Mayo del 2020

Proyección Social

Boletín Espacios Educativos Saludables

Docentes.

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

Est. de Enfermería VIII Semestre

- Diego Alejandro Caicedo Forero
- Cristian Nicolas Rodriguez
- Roberto Matapi R
- Lady Lorena Sierra
- Karen Estefany Muñoz Rojas
- Yennifer Zapata Dussan

Est. de Instrumentación Quirúrgica

- Sarai Fernanda Rozo Pacheco
- Sara Valentina Andrade
- Jeimy Tatiana Diaz Quiroga
- Lorena Linares Castro
- Nathalia Andrea Montañez
- Kelyn Prieto Valdion
- Sofia Mora Parra
- Leydi Daniela Sechague
- Nicole Sthepanie Aguirre

Residentes de Pediatría

- Paula Villarreal
- Susan Cárdenas

Salud
Comunitaria



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA 19 N° 8ª -32
BOGOTÁ D.C COLOMBIA
TEL (+571) 3538100



FUCS

Boletín Informativo

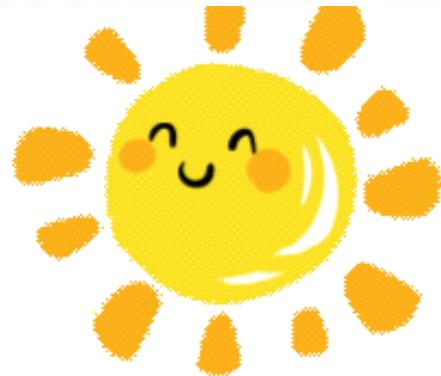
Mitos y Verdades

Los animales **no son portadores del virus**, sin embargo hay que cuidar a nuestras mascotas; en caso de que usted contraiga el virus, haga cuarentena incluso con los animales.



El covid-19 puede acabar con la vida de todos, incluidos jóvenes y adultos, la edad no es un indicador de riesgo.

Los climas calientes no destruyen el virus, la temperatura no influye en si una persona contrae o no el virus



1. Imagen tomada de: <https://www.jing.fm/icljpt/u2q8e6o0a9o0o0i/>
2. Imagen tomada de: <https://co.pinterest.com/pin/477803841710407554/>
3. Imagen tomada de: <http://www.5lyuansu.com/sc/vjvhjazuas.html>
Información tomada de: file:///C:/Users/Lorena%20Linares/Downloads/lavado%20de%20manos%20(1).pdf

Pausas Activas

Espalda y abdomen

La espalda es el eje de nuestro cuerpo y es allí donde se descargan todas las fuerzas que no permiten mantener posturas y alcanzar el movimiento. Debido a ello, es el sitio donde más se acumulan tensiones musculares, que son agravadas por posturas incorrectas, levantamiento de cajas por encima de nuestra capacidad, usos de bolsos o maletines recargados a un solo lado y el estrés.

Ejercicios para Espalda y abdomen

- Entrelaza las manos por detrás de la espalda y empuja suavemente hacia abajo, manteniendo la espalda recta hasta sentir una leve tensión. Sostén por 5 segundos.
- Entrelaza las manos y lleva los brazos hacia adelante empujando suavemente para estirar los músculos de la espalda y los brazos. Encorva ligeramente la espalda y lleva la cabeza entre los brazos, sostén por 5 segundos y descansa los brazos.
- Coloca las manos entrelazadas detrás de la cabeza y lleva los codos hacia atrás estirándose. Sostén por 5 segundos, relájate llevando los codos ligeramente hacia adelante.
- Sentado con las piernas ligeramente separadas con las manos sobre los muslos, dobla el tronco hacia adelante arqueando la espalda hasta donde se pueda, en esta posición relaja el tronco, el cuello y la cabeza dejándolos ligeramente suspendidos en dirección hacia el suelo. Conserva la posición por 10 segundos y vuelve a la inicial de forma suave.
- De pie con la espalda recta, levanta tu rodilla derecha como si fuera a tocar el pecho y abrázala con ambos brazos, mantén por 10 segundos y cambia de pierna.
- Con los pies separados, rodillas semiflexionadas y la espalda recta, lleva la cabeza sobre la mano izquierda sobre la cabeza inclinando el tronco hacia la derecha hasta sentir una leve tensión en el costado izquierdo, sostén por cinco segundos y vuelve al centro.



¿Que son las pausas activas?

Las pausas activas son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral y/o educativo, que incluyen adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad

¿Por que son importantes las pausas activas?

Previene lesiones como los espasmos musculares. Disminuyen el estrés y la sensación de fatiga. además de esto reduce el riesgo de padecer patologías laborales relacionadas con las posiciones prolongadas o por movimientos repetitivos

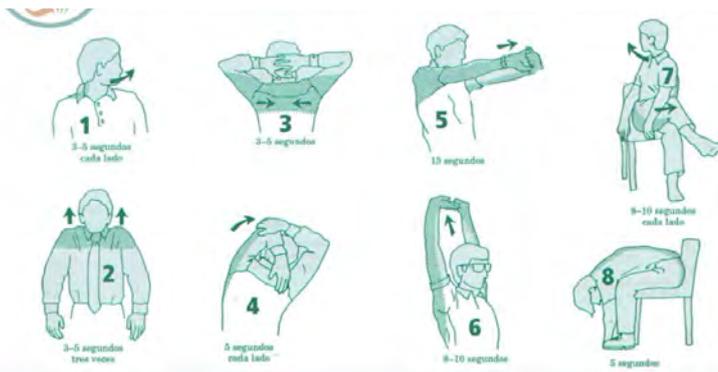


¿Cuándo debo realizar una pausa activa?

Es recomendable hacer pausas activas al empezar la jornada para que los músculos tengan un estiramiento previo, y debo realizarlas cada 2-3 horas.



BASTA CON DEDICAR 5 A 10 MINUTOS A CADA PAUSA





FUCS

Boletín Informativo

PAUTAS ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN NIÑOS

DESARROLLO COGNITIVO: Adquirir conocimiento de si mismo, de los demás, del mundo, mediante el pensamiento e interpretación cosas.



DESARROLLO DEL LENGUAJE: Permite comunicarse, sonidos, gestos y símbolos gráficos interpretados y comprendido.

DESARROLLO MOTOR GRUESO Y FINO
Habilidad para mover armoniosamente los músculos del cuerpo, cambio de posición y la capacidad de mantener el equilibrio; actividades finas y precisas con las manos, tomar los objetos, sostenerlos y manipularlos.





FUCS

Boletín Informativo

PAUTAS ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN NIÑOS

DESARROLLO SOCIAL: Aprende a comportarse, adaptarse al medio social. Interacción con sí mismo y los demás, interviene el afecto y las emociones.

NO es acelerar su desarrollo ni forzarlo

IMPACTO POSITIVO PARA EL NIÑO

- Genera mejores oportunidades y calidad de vida desde el nacimiento.
- Potencia habilidades y destrezas cognitivas.
- Integración familiar.



Primeros 5 años de vida → los más importantes para el desarrollo del cerebro. Son fundamentales para desarrollar sus sentidos.



FUCS

Boletín Informativo

PAUTAS ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN NIÑOS

CONSEJOS PARA LOS PADRES

- Realizar actividades en un ambiente tranquilo y seguro.
- Acompañe las actividades con música, canciones, rimas y juegos.
- Estimule al niño de preferencia en hora de la mañana.
- No sobre exija al niño, y trate de aplaudir cada uno de sus logros, lo cual los hace sentir más amados.
- Si no quiere realizar la actividad, no lo fuerce.
- Hablarle bien y claro. La voz mejora el vínculo más de lo que uno cree.
- Indíquele al niño repetir las actividades, para reforzar lo aprendido, al menos 5 veces.
- Ropa cómoda para el niño, para facilitar sus movimientos.
- En lo posible, la participación de los 2 padres.
- Que el tiempo que lo dedique, sea exclusivo para el niño.

Fuente:

Barreno, Z., Macías, J. (Septiembre de 2015). Estimulación temprana para potenciar la inteligencia psicomotriz: importancia y relación. Revista Ciencia UNEMI. Vol. 8 (Nº 15). p.12.

Esteves, Z.I., Avilés, M.I., Matamoros, A.A.(Marzo de 2018). La estimulación temprana como factor fundamental en el desarrollo infantil. Espirales revista multidisciplinaria de investigación. Vol. 2 (No. 14). p.26.

Barreno, Z., Macías, J. (Septiembre de 2015). Estimulación temprana para potenciar la inteligencia psicomotriz: importancia y relación. Revista Ciencia UNEMI. Vol. 8 (Nº 15). p.112.

Navarro, G., Guerrero, J., Brown, E., Chacón, A.L., Padilla, D., Atehortúa, N., ...Polini, C.I. (2011). Guía para la elaboración de planes de estimulación para la promoción del desarrollo infantil de niños y niñas de 1 a 6 años y 11 meses. ©Ministerio de Salud y Dirección Nacional de CEN CINAI. Fondo España Naciones Unidas para el Logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio, Sistema de Naciones Unidas-UNICEF, 2011. p.10.

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA 19 N° 8ª -32

BOGOTÁ D.C COLOMBIA

TEL (+571) 3538100

Página 6 de 12



Alimentación Saludable

Grasas, Carbohidratos y Azúcares



El azúcar es uno de los principales ingredientes que más energía aporta a nuestro cuerpo, siendo el cerebro, como hemos dicho anteriormente, quien más se beneficia de esa dosis diaria de glucosa. Ayuda a mantener despierto al cerebro y así poder trabajar con mayor concentración.

CREPES CON FRUTAS. MERIENDA SANA PARA LOS NIÑOS

Ingredientes:

- 125 gr. de harina
- 3 huevos
- 225 ml. de leche
- 75 gr. de mantequilla o margarina
- 50 gr. de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 125 gr. de fresas
- 125 gr. de plátano
- 100 ml. de zumo de naranja (opcional)
- Crema batida (opcional)



Preparación:

1. En un sartén, derretir la mantequilla o margarina a fuego lento, removiendo para que se disuelva sin quemarse. Verter en un tazón y dejar que se enfríe.
2. Batir los huevos en un tazón grande. adicionar la harina, mezclarla con la sal y el azúcar, echándola sobre los huevos y mezclando hasta obtener una masa.
3. Agregar la mantequilla o margarina a temperatura ambiente y batir hasta que esté integrada a la masa. Tapar con film plástico y dejar reposar en la nevera durante una hora.
4. Echar un poco de aceite o mantequilla o margarina en una sartén pequeña (del diámetro que queramos que tengan las crepes). Cuando esté caliente, echar un poco de masa con una cuchara, hasta que cubra el fondo. Cuando deje de estar líquida, darle la vuelta con ayuda de una espátula. Hacer las crepes, una a una, hasta que se termine la masa.
5. Lavar y pelar la fruta y cortarlas en rodajas. Hemos elegido las fresas y el plátano, pero puedes elegir las frutas que quieras.
6. Poner la crema batida encima de cada crepe y luego los trozos de fresas y plátanos. Cerrar la crepe y regarlas con un poco del zumo de naranja (opcional).

¡Recuerda!

- La ingesta alta en carbohidratos está asociada con un riesgo más alto de obesidad.
- Cuando tienes muchos carbohidratos en tu dieta, tu cuerpo no puede transformar la grasa en energía
- Los ácidos grasos trans aumentan los niveles de triglicéridos en sangre, esta condición está asociada con el riesgo de enfermedad cardiovascular.



Consume de 6 a 8 vasos de agua a diario.

Realiza mínimo 30 min. de actividad física al día.





Boletín Informativo

Espacio CULTURAL

En época de confinamiento tenemos preparado para ti un abanico de propuestas para que disfrutes en familia, goza y aprende al máximo de las siguientes lecturas además aprovecha y aprende un nuevo idioma o qué tal si recordamos todas nuestras vivencias y experiencias a través de la música...

¡ Anímate !

Te recomendamos los siguientes libros los cuales puedes descargarlos a través de los link:

El libro magico de la naturaleza: de categoria infantil, recomendado para niños y niñas a partir de los 6 años, donde encontraras una conmovedora y entretenida lectura donde nuestros niños comprenderan el valor de nuestra naturaleza y ademas nos hace una invitacion para promover su conservación.

<https://weeblebooks.com/es/ciencia/libro-magico-la-naturaleza/>





Boletín Informativo

Espacio CULTURAL

A partir de los 12 años te sugerimos:

El olvido que seremos: el médico Héctor Abad Gómez dedicó sus últimos años, a la defensa de la igualdad social y los derechos humanos. El olvido que seremos es la reconstrucción amorosa y paciente de un personaje; está lleno de sonrisas y canta el placer de vivir, pero muestra también la tristeza y la rabia que provoca la muerte de un ser excepcional

[https://www.academia.edu/24787428/El_olvido_que_seremos -
Hector Abad Faciolince.](https://www.academia.edu/24787428/El_olvido_que_seremos_-_Hector_Abad_Faciolince)

Seix Barral Biblioteca Breve

Héctor Abad Faciolince

El olvido que seremos





Boletín Informativo

Espacio

CULTURAL

El perfume: Quizá los olores evoquen el privilegio de la invisibilidad. Antes del tacto, sucede el olor, como mensajero de una esencia que sabe desaparecer en el aire y ser agente de un gran poder. Patrick Süskind nos transmite una visión ácida y desengañada del hombre y nos propone una inmersión literaria en el arco iris de los olores y en los abismos del espíritu humano. Convertida en una de las mayores producciones cinematográficas europeas de la historia, El perfume es un libro repleto de sabiduría olfativa, imaginación y amenidad. <https://freeditorial.com/es/books/el-perfume>



Aprovecha tu tiempo en casa y aprende un nuevo idioma... Te recomendamos :

Duolingo: es un sitio web destinado al aprendizaje gratuito de idiomas , actualmnete el sitio ofrece cursos desde español, ingles, frances, aleman, portuges. para empezar puedes registrarte al crear una nueva cuenta de duolingo con tu dirección de correo electrónico o con tu cuenta actual de Google o Facebook, una vez hecho esto has clic en el boton 'ingresar' en www.duolingo.com y listo a empezar a aprender!

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA 19 N° 8ª -32
BOGOTÁ D.C COLOMBIA
TEL (+571) 3538100

Espacio CULTURAL

la banda sonora

Fortalece la unión con tus personas favoritas, esta actividad consiste en que te reúnas con tu familia y cada uno escoja tres canciones representativas a lo largo de su vida



Después de que cada miembro familiar tenga sus canciones elegidas cada uno tendrá la oportunidad de compartir su experiencia y por que esas canciones representan su vida además aprovecha y combina esta actividad con un karaoke

Anímate y no pierdas la oportunidad de compartir al máximo con tus seres queridos .





Actividad Lúdica

Filigrana o en inglés Quilling es un arte que consiste en enrollar tiras de papel para crear diseños decorativos.

← FILIGRANA

Materiales:

- Hojas de colores
- Tijeras
- Colbon



Pasos:

1. Vamos a tomar una hoja de papel del color de preferencia y vamos a cortar tiras de 0.5 o 1 cm de ancho a lo largo de la hoja.
2. Luego vamos a tomar cada tira y la vamos a empezar a enrollar.
3. Cuando lleguemos al otro extremo vamos a pegar la punta con un poco de colbon.
4. Realizaremos estos mismos pasos 5 veces hasta completar 5 círculos.
5. Por ultimo pegaremos todos los círculos hasta formar una flor.

