



Boletín Informativo

#FUCSCUIDATUSALUD

Volumen 1, nº 5

Fecha del boletín 30 de Junio del 2020 al 16 de Julio del 2020

División de 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.
- Yolanda Muñoz Hernández - Facultad de Enfermería Docente Invitada

Est. de Enfermería II Semestre

- Ángel Steven Gonzalez Bustos
- José Ángel Castillo Castiblanco
- Pedro Luis Cabezas Riveros
- Shue Valentina Alarcon Camacho
- Estefanía Alejandra Chavéz Rodríguez

Residentes de Pediatría

- Laura Carolina Perez.
- Maira Alejandra Ramirez.



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



FUCS

Boletín Informativo



Es una apuesta por la prosperidad, la conservación del medio ambiente, un mundo y una sociedad sustentable.

1. Imagen tomada de: <https://www.responsable.net/2019/09/02/como-reportar-ods-en-informes-de-sustentabilidad/>



FUCS

Boletín Informativo

Objetivos de Desarrollo Sostenible

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), son una apuesta mundial centrada en el planeta, la prosperidad y las personas. Para esta edición del Boletín, destacaremos el ODS No 2, que nos plantea temas importantes como seguridad alimentaria, agricultura sostenible, con el fin de erradicar el hambre del planeta. Todos podemos contribuir con el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y en este número, les presentaremos varias alternativas.

2 HAMBRE CERO



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

1. Imagen tomada de: <https://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals/goal-2-zero-hunger.html>



FUCS

Boletín Informativo

EL TREN DE LOS ALIMENTOS

El tren de los alimentos tiene siete vagones que van de mayor a menor tamaño, lo cual indica cuáles alimentos debemos consumir en más cantidades y cuáles en menos:

EL PRIMERO trae cereales, pastas, tubérculos y plátanos.

EL SEGUNDO trae hortalizas, verduras y leguminosas verdes.

EL TERCERO trae todas las frutas.

EN EL CUARTO encontramos carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas de vegetales.

EL QUINTO tiene la leche y sus derivados.

EL SEXTO Y EL SÉPTIMO son los más pequeños. En uno vienen las grasas y en el otro los dulces.



Imagen tomada de:
<https://i.pinimg.com/originals/9c/ac/42/9cac422067739463b0a7248a05588588.png>



FUCS

Boletín Informativo

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS POR GRUPO DE EDAD (HASTA LOS 5 AÑOS)

- Según 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.



Imagen tomada de:
https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba_0.pdf



FUCS

Boletín Informativo

Objetivos de Desarrollo Sostenible

**3 SALUD
Y BIENESTAR**



Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

A continuación presentamos actividades para niños y adultos mayores que pueden realizar en sus hogares y contribuyen con la salud mental de los mismos.



Boletín Informativo

CONSEJOS PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA DURANTE EL CONFINAMIENTO

1-Debes protegerte para disminuir las posibilidades de contagio, distanciamiento social, lavado de manos frecuente, uso de tapabocas, desinfección, etc.

2- Arréglate todos los días, no te descuides, ponte guapo.

3- Mantén una rutina en los horarios, dedica tiempo a la actividad y al reposo.

4-Trázate objetivos: contribuye a estructurar y dar sentido a la vida.

5-Controla el tiempo que dedicas a informarte de la situación de alarma, estar informado es correcto, escucha, lee las noticias sin obsesionarte, busca información verídica de fuentes confiables.

6-Escucha música, por medio de ella los mayores pueden evocar recuerdos placenteros que disminuyan el dolor tanto físico como emocional.



Imagen tomada de:
<https://www.freepik.es/ann131313>



Boletín Informativo



7- **Baila**, el baile permite a los adultos mayores evocar gratos recuerdos y aliviar el estrés, también les permite mantener su flexibilidad y agilidad tanto física como mental.

8- Ponte retos, como aprender otro idioma online, arreglar el jardín, hacer yoga, meditar.

9- Práctica actividades que te mantengan activo y despejen tu mente, leer, practicar juegos de mesa y aprender; mantienen el cerebro en buen estado y retrasa la aparición de procesos neurodegenerativos.

10- Usa las redes sociales para encontrar actividades de distracción mental. Es importante que cuides tus amistades y las relaciones con tu familia, su apoyo es muy importante para combatir la ansiedad.

Imagen tomada de: https://www.freepik.es/vector-premium/coronavirus-covid-19animados_7485173.htm

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA CON LOS NIÑOS

Figuras en plastilina



www.shutterstock.com · 165539555

Materiales

- Plastilina de diferentes colores

Ventajas

- Canaliza emociones negativas
- Estimula la creatividad
- Mejora la coordinación motora

Creando rompecabezas



www.shutterstock.com · 118480198

Materiales

- Hoja de papel o cartulina
- Colores, marcadores
- Tijeras

Paso a paso

- Dibuja y colorea tu figura favorita
- Corta de forma simétrica.
- Arma tu rompecabezas.

Información tomada de: <http://www.elianatardio.com/2014/04/09/rompecabezas-casero-actividades-manuales-hijos/>

<https://www.muji-global.es/mejores-juegos-plastilina/>

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA 19 N° 8ª -32
BOGOTÁ D.C COLOMBIA
TEL (+571) 3538100



Boletín Informativo

Espacio Cultural



Para los adultos queremos invitarlos a leer este libro del gran autor y ganador de premio Nobel de Literatura Gabriel Garcia Márquez. Lo pueden descargar en el siguiente link: <https://lelibros.online/libro/descargar-libro-relato-de-un-naufrago-en-pdf-epub-mobi-o-leer-online/>

Para los niños queremos recomendar este clásico de la literatura que nos cuenta la travesía de un juguete para encontrarse con una hermosa bailarina. Escrito por Hans Christian Andersen y lo pueden encontrar en el siguiente link: <http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/CuentosMas/Soldadito.pdf>



Tomado de: <https://tonina.net/index.php/es/categorias/libros-clasicos/item/19978-el-soldadito-de-plomo-pdf-hans-christian-andersen>



Boletín Informativo

Fechas importantes

Día Mundial de la Población

celebración del "Día de los 7.700 millones" el 11 de julio de 2020

El Consejo de Administración del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo estableció en 1989 el Día Mundial de la Población. Con el que se pretende centrar la atención en la urgencia e importancia de las cuestiones relativas a la población. En su efecto la pandemia que está padeciendo la población mundial.



Tomado de: <https://nacionesunidas.org.co/eventos/dia-mundial-la-poblacion/>

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