

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



## SALUD DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS

### LUNES

**1** 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.



**8** 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.



**15** 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 el ambiente del que se rodea, conoce a sus amigos y los lugares a donde va.



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



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



### MARTES

**2** **Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo**

Apoyemos su adaptación y comprensión.



**9** 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.



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



**23** 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.



**30** **Día de la niña y el niño**  
Conoce y respeta los derechos de las niñas y los niños.



### MIÉRCOLES

**3** 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.



**10** 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.



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



**24** 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!



### JUEVES

**4** ¡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.



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



**18** 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 PreventMSS Familiar disponible en: [www.imss.gov.mx/salud-en-linea](http://www.imss.gov.mx/salud-en-linea)



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

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



### VIERNES

**5** 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.



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



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



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



### SÁBADO

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



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



**20** 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.



**27** 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.



### DOMINGO

**7** **Día Mundial de la Salud**  
Crea conciencia sobre el estado de tu salud y establece hábitos que promuevan el autocuidado.



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



**21** 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.



**28** **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.

