

Derecho a la Salud de los Niños y Niñas



Créditos

Contenidos

Save the Children Bolivia (Manejo de higiene menstrual y educación para la pubertad)
Save the Children Dominicana

Revisión técnica y adaptación

Save the Children Dominicana

Diagramación

Walter Cañas

Financiado por

Generalitat Valenciana

Publicado en Mayo 2023

La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana. Su contenido, es responsabilidad exclusiva de Save the Children y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Generalitat Valenciana.

1. ¿Habías escuchado sobre los Derechos de los niños y niñas?

Los derechos de los niños, niñas y adolescentes son como *escudos*, que protegen a todos los niños del mundo, y se encargan de que puedan crecer libres y seguros.

Estos derechos los tienes desde que naces, y no se te puede apartar porque seas de otra raza, sexo, color, religión o hables otro idioma.



1.1 ¿Por qué son importante los derechos del niño, niña y adolescente?

- ✓ Porque eres muy importante, un ser especial y maravilloso.
- ✓ Porque te permite tener un nombre y una nacionalidad.
- ✓ Porque te protegen por ser los más pequeños y vulnerables.
- ✓ Para que puedan vivir en un ambiente sano, saludable y de forma igualatoria.
- ✓ Para evitar maltratos, daños, golpes o insultos.
- ✓ Hacen el mundo más justo para el niño y adolescente.
- ✓ Porque permite que tengan una educación, ir a la escuela, para que puedan ser profesionales (médico, bombero, profesor, ingeniero, etc.).

1.2 ¿Cuáles son los derechos de la niñez y adolescentes?

- ✓ Derecho a la vida y a la salud.
- ✓ Derecho a una Familia.
- ✓ Derecho a un nombre y una nacionalidad.
- ✓ Derecho a la protección contra el trabajo y el maltrato infantil.
- ✓ Derecho a la alimentación y nutrición.
- ✓ Derecho al juego y la diversión.
- ✓ Derecho a conocer y disfrutar la cultura.
- ✓ Derecho a opinar.
- ✓ Derecho a la educación.¹

2. Derecho a la salud, ¿por qué es importante?

Te cuento que, a veces te pones enfermita o enfermito, por gripe, por la garganta o de la barriguita, o de cualquier cosa y para eso es importante que tu papa, mama o cualquier familiar que viva contigo, te lleven al doctor, para que te revisen, te pongan medicina y puedas estar bien.

¡Por eso es super importante este derecho!!



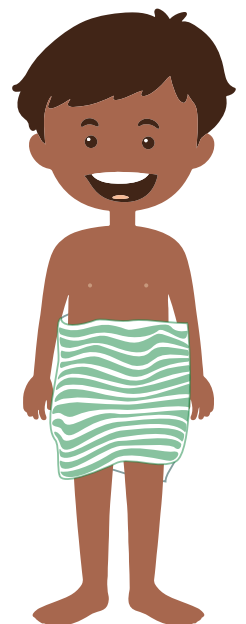
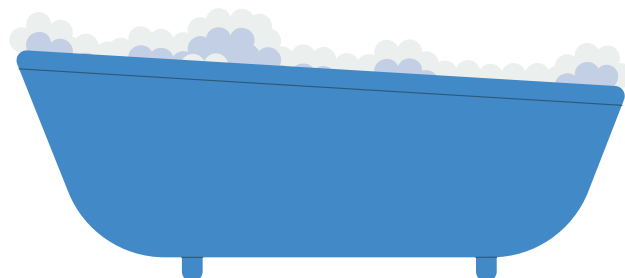
Encuentra el camino para ir al doctor si estas enfermito, acompañado de tu papa, mama, abuela o tía.



3. ¿Cómo prevenir que te enfermes?

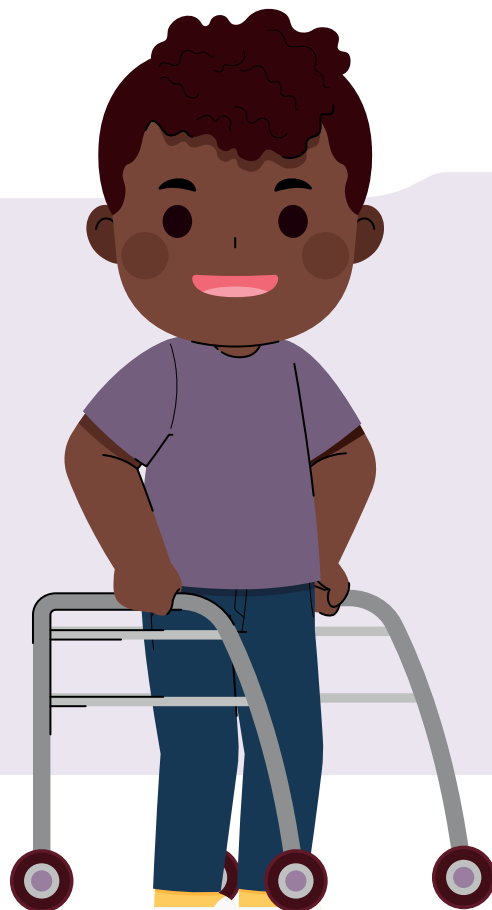
Si te quieres proteger de no enfermarte, tienes que:

- ✓ Comer saludable, arroz, habichuela, carnes y muchos muchos vegetales (tomates, lechuga, zanahoria), que tienen muchas vitaminas y te ayudan a crecer fuerte y no enfermarte.
- ✓ Tienes que beber mucha agua, para que tu cuerpo funcione muy bien.
- ✓ Decirles a tus padres que te vacunen, para protegerte de enfermedades
- ✓ NO comer muchos dulces, paletas, biscochos, papitas, porque te enferman de la barriguita, y luego tienes dolor.
- ✓ Lavarte bien las manitas con agua y con jabón, antes de comer, y después de comer, así se van virus y bacterias que te pueden causar gripe, dolor en la gargantica, y mucho dolor de barriga.
- ✓ Si estas enfermito de la gripe, y ya sabes limpiar tu nariz, tienes que usar pañuelitos. Y luego lavarte las manitos.
- ✓ Cepillarte bien los dientes, para que no se te dañen y se mantengan bien limpiecitos y blancos.
- ✓ No dejes que nadie te de besitos en la boca, porque te puedes enfermar.
- ✓ Después de ir al baño tienes que lavarte las manitas.
- ✓ No compartas paleta o bolones con nadie.
- ✓ No compartas cucharas, potes de agua, con nadie.
- ✓ Bañarte 1 o 2 veces al día, para mantener tu higiene personal.



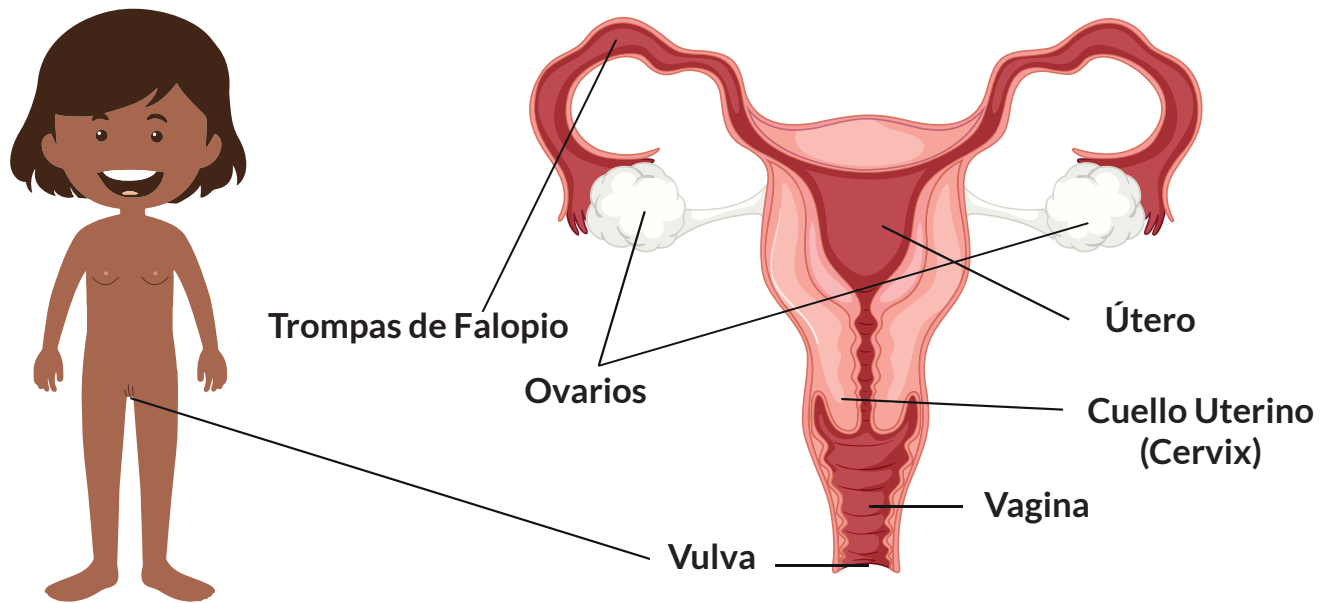
4. DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

1. Tienes derecho a decirle a una persona adulta si alguien te toca sin tu querer, o te manipula con algún regalo (celular, muñeca, etc), para poder tocarte.
2. Tienes derecho a decir NO, si no quieres que nadie te toque, tu cuerpo es tuyo y tu decides.
3. Tienes derecho aclarar tus dudas.
4. Tienes derecho a conocer y respetar tu Cuerpo.
5. Tienes derecho a tener una vida sana y segura.
6. Tienes derecho a saber sobre métodos de planificación y protección.
7. Tienes derecho a saber sobre las enfermedades de transmisión sexual.²



4.1 SISTEMA REPRODUCTOR FEMENINO

La función principal del sistema reproductor femenino es la producción de células sexuales femeninas, llamadas óvulos.



El sistema reproductor femenino está formado por:

Órganos sexuales externos:

- ✓ **Vulva:** ubicada entre las piernas. Esta formada por los labios que son dos pliegues de piel que protegen la apertura de la vagina y por el clítoris que es una pequeña protuberancia que es muy sensible.

Órganos sexuales internos:

- ✓ **Ovarios:** glándulas que producen los óvulos.
- ✓ **Trompas de Falopio:** conductos que conectan los ovarios con el útero.
- ✓ **Útero:** órgano musculoso en forma de pera invertida, donde crece el bebe durante el embarazo.
- ✓ **Vagina:** canal que comunica el útero con el exterior.³

4.2 SISTEMA REPRODUCTOR MASCULINO

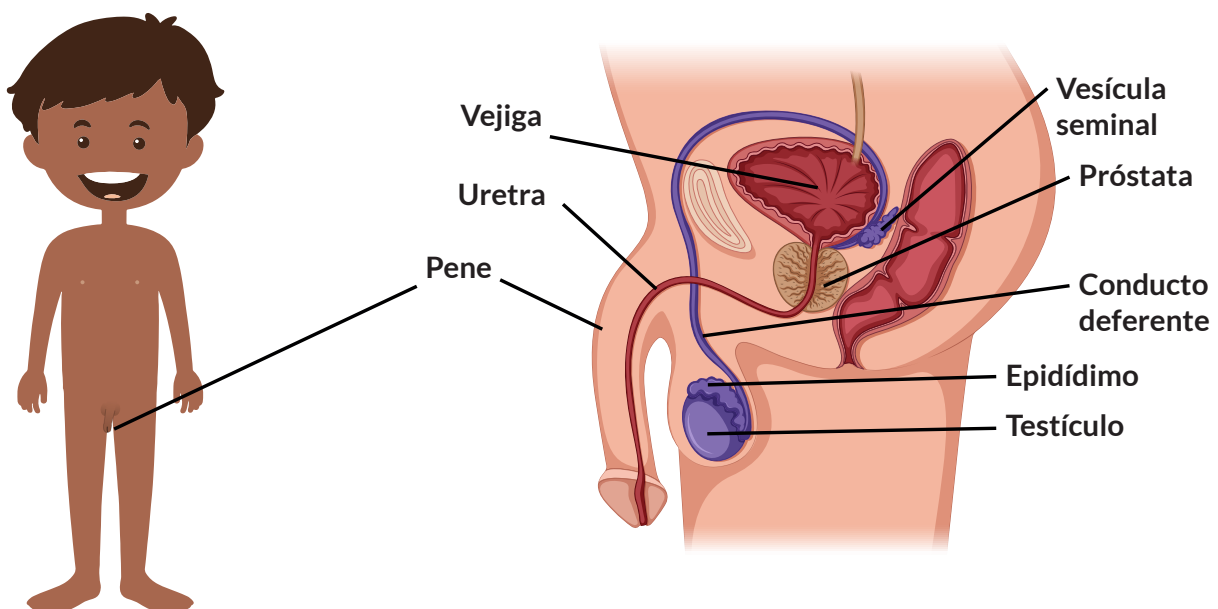
El aparato reproductor masculino esta formado por las siguientes partes:

Externas:

- ✓ **Pene:** Órgano blando y sensible a través del cual sale la orina y los espermatozoides. Tiene una punta llamada glande y una piel que lo recubre que se llama prepucio.
- ✓ **Escroto:** saco de piel que envuelve los testículos.

Internas:

- ✓ **Testículos:** producen los espermatozoides.
- ✓ **Próstata y Vesículas seminales:** son glándulas que producen un fluido que en conjunto se llama líquido seminal que ayuda con el movimiento de espermatozoides.
- ✓ **Uretra:** conducto que conduce la orina y el semen al exterior.
- ✓ **Conducto deferente:** transportan los espermatozoides.⁴

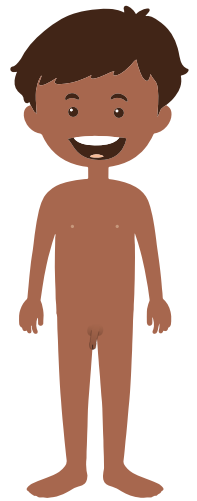


5. ¿HAS ESCUCHADO LA PALABRA: PUBERTAD?

La Pubertad es el momento de la vida, en que pasas de niño a adolescente, sucede cuando tienes de 11 años a 16 años, aquí comienzas a desarrollarte y notarás muchísimos cambios en tu cuerpo.⁵

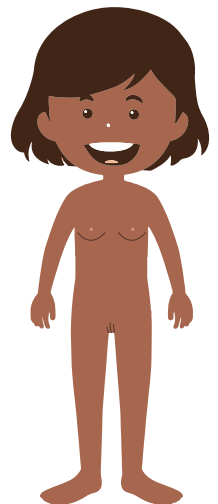
En el niño:

- 👤 Crecerá vello púbico entre las piernas, también le crece vello en las axilas y la cara.
- 👤 Cambia la voz.
- 👤 Crecen los genitales externos del adolescente.
- 👤 Empieza el sudor con olor, en pies, y axilas.
- 👤 Sale el acné, o bolitas en la cara.
- 👤 Aparecen las primeras eyaculaciones nocturnas.



En la niña:

- 👤 Aparece las bolitas en la cara, que se le llaman acné.
- 👤 Crece el vello púbico entre las piernas, también vellos en las axilas.
- 👤 Crecimiento de las tetas, o botón mamario.
- 👤 Desarrolla las caderas y cintura
- 👤 Aparición de la menstruación.⁶



5. Definición de pubertad - Diccionario de cáncer del NCI - NCI [Internet]. 2011 [citado 19 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/pubertad>

6. ¿Qué es la pubertad? | Cambios durante la pubertad | Planned Parenthood [Internet]. [citado 19 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes/pubertad>

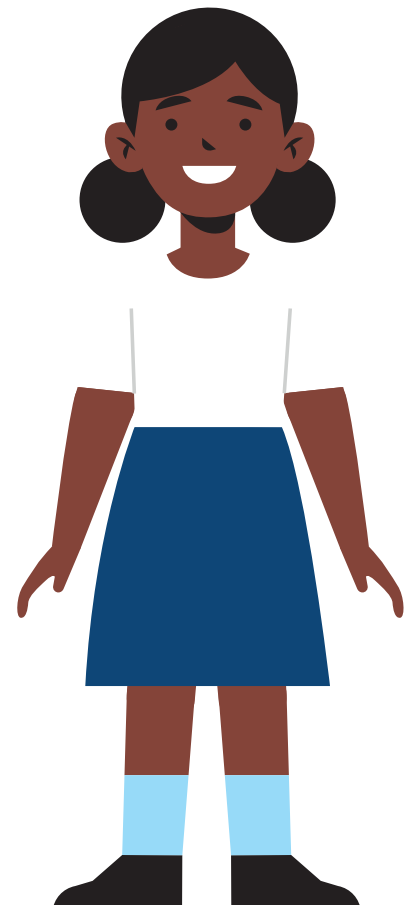
6. MENSTRUACIÓN

Cuando pasas de niña (10-11 años) a adolescente (12-16 años), tus ovarios comienzan a producir los óvulos. Cada 28 días se libera un ovulo el cual desciende hasta el útero, y si ese ovulo no es fecundado o se une con un espermatozoide, el ovulo sin fecundar, se elimina al exterior produciendo un sangrado llamado menstruación.

Este proceso se repite cada 28 días aproximadamente, y por eso se le conoce como ciclo menstrual.⁷

Higiene que debes tener en la menstruación:

- ✓ Tienes que bañarte 2 o tres veces al día, por los olores que puedes tener, en las axilas, los pies o tus partes íntimas.
- ✓ Recuerda comer de forma saludable, ensaladas, frutas, y beber mucha agua.
- ✓ Cambiar toallas cada 2 horas más o menos, para que no te enfermes de tus partes íntimas.
- ✓ Trata de No sentir vergüenza, porque eso es algo natural, normal y todas las mujeres, pasan por eso.
- ✓ Si tienes alguna duda de la menstruación, pregúntale a tus maestros o padres, ya que tus amiguitas, también son nuevas igual que tú, y pueda que te digan mentiras sobre el tema, y no orienten correctamente.



ACTIVIDAD GRUPAL

Vamos a ver las siguientes imágenes y comentar por grupos si ustedes están de acuerdo o no.



Mamá fregando y papá jugando en el celular



Mamá y la hermanita limpiando, y papá y el hermanito jugando



Papá mandando a cocinar a mamá



Papá diciendo que no puede llorar, porque ya es un hombre

Comenta si estás de acuerdo o no con las siguientes frases:

El hombre y la mujer tienen los mismos derechos, ya sea en la casa, el trabajo o en cualquier otro lado.

Papá ayuda a mamá en el hogar.

Los niños pueden llorar, hablar de lo que sienten.

Papá puede quedarse en la casa ayudando a fregar y cocinar.

Papá y mamá, pueden dividirse los gastos de la casa.

Papá puede hacerse cargo de los niños, mientras mamá trabaja.

Recuerda que papa y mama tienen los mismos derechos.

Los hombres también pueden hacer la limpieza en la casa.

Los hombres o niños Pueden usar todos los colores que deseen.



JUANITO Y EL NACIMIENTO DE SU HERMANITO

Juanito era un niño muy contento y feliz, le gustaba mucho comer dulces, mango, guineo maduro y lechoza. Juanito tenía muchos amiguitos en la escuela, con los que jugaba mucho.

Uno de esos días, Juanito estaba jugando el topa'ó con su amiguito Pedrito, Pedrito se cayó y comenzó a llorar. Juanito se le acercó, ayudo a limpiar a Pedrito y le dio un abrazo, para que este más tranquilo. Pedrito se sintió muy feliz porque Juanito lo ayudó, y este le regalo un bolón a Juanito. Y desde ahí fueron mejores amigos.

Cuando Juanito llego a su casa, vio a su mamá enfermita acostada, y a papá que estaba cocinándole una sopa, para su mamita que estaba enfermita, Juanito le preguntó a su papá:
- *¿Papá, por qué estas cocinando, si solo las mujeres pueden cocinar?*

Papá le respondió:

- *Porque hay que ayudar en la casa, no solo las mujeres pueden cocinar y limpiar, también lo puedo hacer yo, por que los dos vivimos aquí, y tenemos que ayudarnos.*

Juanito entonces le preguntó a papá:

- *Ah papá, ¿también yo puedo ayudar en la casa?*

Papá le respondió:

- *Si Juanito, como hombres, podemos ayudar en la casa también.*

Juanito responde:

- *Está bien papá, gracias por decirme, también quiero ayudar a mamá. Y ayudó a su papa a fregar.*

Ahí entonces, el papá de Juanito se fue con la mamá para el hospital, y dejaron a Juanito con la abuela, Juanito se puso ayudar a su abuela a recoger las hojas del patio y botar la basura.

Al otro día llego la mamá de Juanito y el papá de Juanito con la hermanita de Juanito, y Juanito se puso muy feliz, porque llegaron con su hermanita.

Preguntas

1. ¿Por qué Juanito ayudó a su papa a fregar?
2. ¿Por qué Pedrito estaba llorando cuando se cayó?
3. ¿Puede su papá cocinar, fregar y ayudar con otras cosas en la casa?

 SavethechildrenDominicana

 @SavetheChildrenrd

Save the Children República Dominicana

Tel.: 809-567-3351

E-mail: contacto@savethechildren.org
