

CARTILLA

Interactiva

Gestación Feliz



Esta cartilla pertenece a:

USUARIA:

DIRECCIÓN:

CONTACTO:



**E.S.E. Salud
del Tundama**



Política Institución Amiga de La Mujer y la Infancia Integral

RESOLUCIÓN 729 DEL 24 DE AGOSTO DE 2022

La E.S.E. Salud del Tundama se compromete a **promover, proteger, atender y apoyar en temas de salud y nutrición a la población materna e infantil y sus familias**, con enfoque de derechos y perspectiva diferencial, que garanticen la integralidad, calidad y continuidad de la atención en todos los servicios y programas, con un equipo capacitado y humanizado, comprometido con el empoderamiento de la familia frente a su autocuidado acorde a su curso de vida.

Programa:

Integrar los servicios y programas institucionales dirigidos a la población materna e infantil (niñas y niños menores de 6 años), en el marco de la estrategia IAMII, con el objetivo de promover, proteger, atender y apoyar en temas de salud y nutrición a las familias, lo anterior con enfoque de derechos y perspectiva diferencial, garantizando la integralidad, calidad, y continuidad de la atención en los servicios y programas.

»» 10 Pasos IAMII



Derechos de los Usuarios

- Tener información clara de los servicios.
- Recibir un trato digno y amable en condición de igualdad.
- Recibir una comunicación clara y oportuna sobre su estado de salud.
- Que se garantice un servicio de calidad con calidez.
- Elegir libremente el profesional de salud de su preferencia.
- Solicitar un segundo concepto médico según disponibilidad institucional.
- Tener compañía responsable en situaciones especiales.
- Recibir trato preferente en condición de usuario notable o preferencial.
- Recibir atención en sitios higiénicos y seguros.
- Ser informado de cómo se pueden presentar quejas o felicitaciones.
- Garantizar la confidencialidad de su información.
- Participar en las asociaciones de usuarios de la institución.
- Ser informado sobre los costos de su atención.
- Ser incluidos en estudios de investigación solo si lo autoriza.

Deberes de los Usuarios

- Presentar su documentación completa al solicitar la atención.
- Tratar con amabilidad y respeto al personal de la institución.
- Seguir las recomendaciones y tratamientos indicados.
- Asistir puntualmente (hora y fecha) a citas y exámenes médicos.
- Asistir en adecuadas condiciones de higiene a sus consultas.
- Hacer preguntas al personal de salud sobre la información explícita.
- Asistir en compañía responsable en caso de situación especial.
- Cumplir las normas y reglamentos institucionales.
- Cuidar las instalaciones físicas y los recursos de la E.S.E.
- Presentar quejas, reclamos o felicitaciones oportunamente.
- Comunicar los cambios de su información personal oportunamente.
- Participar en los programas de promoción y prevención.
- Cancelar cuando así corresponda, los copagos.
- Firmar consentimientos, al realizar procedimientos con previa explicación.

Al Derecho y al Deber
un compromiso mutuo

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

DERECHOS SEXUALES

-  Derecho a fortalecer la autonomía y la autoestima en el ejercicio de la sexualidad
-  Derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera
-  Derecho a elegir las parejas sexuales
-  Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia
-  Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas
-  Derecho a decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la vida sexual
-  Derecho a decidir sobre la unión con otras personas
-  Derecho a vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género
-  Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados
-  Derecho a recibir información y acceso a servicios de salud de calidad sobre todas las dimensiones de la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación
-  Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida

DERECHOS REPRODUCTIVOS

-  Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia
-  Derecho a decidir libremente si se desea o no tener hijas o hijos
-  Derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro
-  Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar
-  Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de educación y trabajo
-  Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia
-  Derecho al acceso a los servicios integrales de salud y atención médica para garantizar la maternidad segura
-  Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva
-  Derecho a acceder a información de calidad que permita tomar decisiones sobre prevención de embarazos no deseados; anticoncepción inmediata después de un parto o aborto; e interrupción voluntaria del embarazo
-  Derecho a acceder a servicios para la Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) en los casos permitidos por la ley (Sentencia C-355 de 2006)

Nuestros Servicios

Vacunas de la gestante y la semana gestacional en la que se administra

- **Vacuna Influenza:** semana 14.
- **Vacuna Toxoide Tetánico:** semana 20.
- **Vacuna DPT Acelular:** semana 26.

Vacunación

7:00 a.m. a 4:45 p.m.

En jornada continua



0 a 9 Años

- Consulta odontológica.
- Crecimiento y desarrollo.
- Taller de estimulación.
- Creciendo con sentidos.
- Agudeza visual 4 años.
- Medicina general.
- Asesoría en lactancia materna.

10 a 28 Años

- Asesoría por psicología.
- Control prenatal.
- Atención en salud por medicina o enfermería.
- Consulta odontológica.
- Asesoría en salud sexual y reproductiva.
- Agudeza visual (11 a 16 años).
- Citologías.
- Planificación familiar.

A partir de los 29 Años

- Consulta prenatal.
- Consulta por medicina general.
- Consulta odontológica e higiene oral.
- Toma de citología.
- Control por medicina cada 5 años: a partir de los 45 años.
- Agudeza visual (45 años).
- Planificación familiar.
- Programa de riesgo cardiovascular.
- Consulta de seguimiento (enfermedades crónicas).
- Consulta por psicología.

Para toda la Comunidad



Apoyo en Lactancia Materna

Lunes a Viernes
11:00 a.m. a 12:00 m.
1:00 p.m. a 2:00 p.m.
(En sala de lactancia)

Curso de Gestación feliz

Todos los Martes
2:00 p.m. a 4:00 p.m.

Taller de Estimulación Creciendo con Sentidos

Todos los lunes
2:00 p.m. a 4:00 p.m.
(Dirigido a niños menores de 5 años)

Programa Centro Amigable

Todos los Viernes
3:00 p.m. a 5:00 p.m.
(Dirigido a adolescentes y jóvenes)
GRUPO JUVENIL GENERACIÓN E.S.E.

📍 Calle 28 No. 15-120
☎️ (608) 765 1060 📞 316 883 5278
🌐 www.saludtundama.gov.co
📌 Ese Salud del Tundama
Centro Amigable Salud Tundama
✉️ usuarios@saludtundama.gov.co



Nuestros Servicios Durante tu Gestación



Paquete de Exámenes de la Gestante



Hemograma:

Es un análisis de sangre que sirve para orientar hacia el diagnóstico de diversas enfermedades como anemia o infección.



Hemoclasiación:

Es un análisis de sangre que sirve para determinar el grupo sanguíneo.



Toxoplasma IgG e IgM:

Es un análisis de sangre para detectar si han adquirido la infección por toxoplasma.



Prueba treponémica rápida:

Es un análisis de sangre que identifica si tiene sífilis y así recibir un tratamiento de manera oportuna junto con su pareja. Es una enfermedad de transmisión sexual.



Citología.



Frotis de flujo vaginal.



Paquete de Exámenes de la Gestante



Antígenos de superficie de Hepatitis B:

Es un análisis de sangre para detectar Hepatitis B.



Glicemia:

Es un análisis de sangre que mide la cantidad de azúcar



Prueba de VIH:

Es un análisis de sangre para detectar si han adquirido el virus de inmunodeficiencia humana.



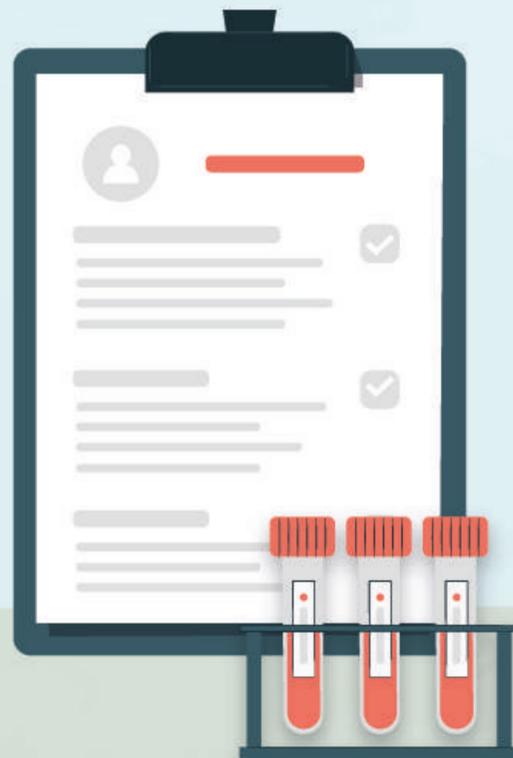
Parcial de orina:

Es un análisis de orina que determina infecciones en el riñón y la vejiga.



Ecografía:

Se usa para diagnosticar la existencia de embarazo y valorar la situación del embrión o feto, su crecimiento y el estado de la placenta.



Asiste a la consulta Odontológica

1

Durante tu gestación es probable que sientas la saliva un poco ácida, las encías más sensibles y propensas a sangrar.

2

Esto se debe al aumento del flujo sanguíneo y a los cambios hormonales propios del embarazo.

3

Para evitar variaciones, favorezcan la proliferación bacteriana y la caries en tus muelas y dientes, debes cepillarte tres veces al día, usar diariamente la seda dental y visitar a tu odontólogo para informarte que iniciaste un embarazo.

4

Puedes pedirles las recomendaciones de higiene bucal adecuadas para cuidar tu dentadura durante el periodo de gestación y las indicaciones generales para el cuidado de la encía cuando nazca el bebé.

Para poder todos los días sonreír, al Odontólogo debes asistir



Atención Psicológica

Querida gestante para la E.S.E. Salud del Tundama, es un placer poder ofertarte este servicio, con el objetivo de brindarte una asesoría sobre los cuidados en salud mental, estar tranquila, dormir bien, alimentarse sanamente, hacer ejercicio, contar con el apoyo de tu pareja, de tu familia, amigos, vecinos e instituciones de salud.

¡Si tu salud mental deseas cuidar por psicología te invitamos a pasar!



Ten en cuenta si presentas:

Llanto fácil, trizteza, angustia, preocupación excesiva, dolor del alma, pérdida del apetito o alteración del sueño.

*Si tienes algún conflicto personal o familiar que genere estrés en tu vida; **No dudes en visitarnos.***

¡Recuerda que no estas sola!



Micronutrientes

NOMBRE	DOSIS	INDICACIONES	IMPORTANCIA	DEFICIT	ALIMENTACIÓN
Acido folico	1 mg	- 1 tableta con agua. - Después del desayuno. - Se debe tomar solo hasta la semana 12 según recomendación de la resolución 3280 y guía de práctica clínica.	- Es la vit B9 necesaria para el crecimiento de los huesos, piel, uñas, cabello y todas las células. - Desarrollo neuronal del bebé.	- Anemia. - Déficit en el sistema inmunitario. - Retraso a nivel intelectual. - Defectos del tubo neural - En las gestantes puede producir abortos o mortalidad materna. - cardiopatía congénita, - Desprendimiento prematuro de placenta Preeclampsia.	- Lentejas. - Maní. - Espinaca hervida.
Sulfato ferroso	300 mg	- 1 tableta. - Tomarlo despues del almuerzo con bebidas cítricas como limón mandarina o naranja o con agua. - Solo se formulará sulfato ferroso por valor de hemoglobina <14, con base a las recomendaciones dadas por la resolución 3280 y guía de práctica clínica.	- Evita la anemia. - Produce hemoglobina.	- Anemia, labio leporino, irritabilidad, pérdida de memoria, espina bífida en el feto. - Fisura del paladar hendido, defectos en el tubo neural, disminución de las defensas o deformaciones craneofaciales. - Prematuridad. - Bajo peso al nacer. - Parto prematuro. - Alteraciones neurológicas y esqueléticas fetales.	- Espinacas - Acelgas - Carnes - Frutas: uvas, mango. - Yema de huevo.
Calcio	600 mg	- 1 tableta. - Tomar 1 despues del desayuno y 1 des pues de la cena con agua o leche. - Esto bajo recomendaciones de la resolución 3280 y la guía de práctica clínica.	- Evita la preeclamsia. - Permite la formación del corazón en el bebé. - Alivia las agrieras y la acidez del cuerpo.	- Prematuridad. - Bajo peso al nacer - mineralización ósea deficiente preeclampsia.	- Espinaca. - Cebolla. - Brócoli. - Derivados de la leche (queso, yogurt, mantequilla). - Huevos.

Curso de Gestación feliz

Este curso se realiza por diferentes profesionales, **todos los martes de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.**, es un ciclo de 9 sesiones a la cual puedes asistir con tu pareja y/o una persona significativa para ti, lo ideal es asistir a partir de cualquier semana.

•Se realizará una manualidad o actividad en cada sesión

Cuando demuestres el cumplimiento del curso te entregaremos un certificado, de igual manera a tu pareja y/o figura representativa, con el cual puede acompañarte en el momento del parto, siempre y cuando que este sea vía vaginal.

En este caso trabajaremos diferentes metodologías para fortalecer el vínculo entre tu bebé y tu familia

Recomendaciones nutricionales para Gestantes con sobrepeso

La Alimentación de la gestante con sobrepeso debe ser poca pero variada.

Evitar el depósito de grasas innecesarias y calorías vacías provenientes de azúcares y postres.

Se debe mantener una alimentación fraccionada que incluya las 3 comidas principales en horarios fijos de alimentación y pocas cantidades.

Bebidas sin endulzantes

Vegetales

Frutas



SESIÓN	TEMAS	FECHA	EXPOSITOR	FIRMA
1	<ul style="list-style-type: none"> •IAMII. •Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos. •Deberes y Derechos de los Usuarios. •Importancia del carnet y control prenatal. 		<ul style="list-style-type: none"> •Enfermera de gestantes y equipo multidisciplinar. 	
2	<ul style="list-style-type: none"> •Desarrollo Embrionario y Fetal. •Cambios Anatómicos y Fisiológicos en la gestación. •Signos de alarma. •Riesgo de transporte y caídas. 		<ul style="list-style-type: none"> •Enfermera de gestantes y equipo multidisciplinar. 	
3	<ul style="list-style-type: none"> •Nutrición. Vacunas, Exámenes de laboratorio. •Importancia de las consultas por Odontología, salud mental y salud sexual. •Estimulación Intrauterina. 		<ul style="list-style-type: none"> •Enfermera de gestantes y equipo multidisciplinar. 	
4	<ul style="list-style-type: none"> •Lactancia materna importancia. •Producción y componentes de la leche materna. •Beneficios de la leche materna, reflejo de oxitocina. •Tipos de leche materna. •Riesgos del uso de chupos y biberones. 		<ul style="list-style-type: none"> •Enfermera de gestantes y equipo multidisciplinar. 	
5	<ul style="list-style-type: none"> •Técnica de Amamantamiento, signos del buen agarre. •Técnica de Extracción manual. •Tiempos de Conservación de la leche materna. •Como suministrar la leche materna con vaso o cuchara. 		<ul style="list-style-type: none"> •Enfermera de gestantes y equipo multidisciplinar. 	
6	<ul style="list-style-type: none"> •Alojamiento Conjunto. •Registro civil •Alimentación complementaria. •Pautas de Crianza, normas de disciplina y buen trato. 		<ul style="list-style-type: none"> •Enfermera de gestantes y equipo multidisciplinar. 	
7	<ul style="list-style-type: none"> •Trabajo de parto, parto y pos parto. •Ejercicios de respiración y relajación. •Contacto Piel a Piel. •Signos de Alarma de la Madre y del Recién nacido. 		<ul style="list-style-type: none"> •Enfermera de gestantes y equipo multidisciplinar. •Hospital Regional Duitama. 	
8	<ul style="list-style-type: none"> •Humanización en el parto. •Violencia obstétrica. •Depresión posparto. 		<ul style="list-style-type: none"> •Enfermera de gestantes y equipo multidisciplinar. 	
9	<ul style="list-style-type: none"> •Cuidados del recién nacido. •Control del crecimiento y Desarrollo. •Esquema de vacunas. •Clausura del curso "Gestación Feliz". 		<ul style="list-style-type: none"> •Enfermera de gestantes y equipo multidisciplinar. •Comité IAMII. 	

Recomendaciones nutricionales

Gestantes con Bajo Peso

1
Las preparaciones deben ser de **alto contenido nutricional** adicionar a los jugos avena en hojuelas.

2
"Su alimentación debe ser balanceada, variada y en la cantidad requerida,"

3
Evitar calorías vacías provenientes de azúcares, postres y grasas.

4
Se deben consumir las **3 comidas principales**, dos refrigerios entre comida y un refrigerio nocturno.

Recomendaciones nutricionales

para adolescentes en Gestación



Evitar calorías vacías provenientes de azúcares, postres y grasas. Evite comidas rápidas chatarra.

El requerimiento calórico de una adolescente es mayor al de una mujer adulta, por lo tanto, **las adolescentes en gestación deben consumir mayor cantidad de alimentos**, pues su requerimiento se debe cubrir para continuar con el **crecimiento y desarrollo** de la nueva vida que llega.



Signos de Alarma de la Gestante



Dolor de cabeza



Visión borrosa



Escuchar pito, ruidos o zumbidos en los oídos



Vómito abundante



Inflamación de cara, manos y pies en horas de la mañana



Alteraciones del estado emocional, dolor de alma, tristeza y llanto persistente



Abdomen duro con dolor o sin dolor, sentir contracciones



No sentir mover al bebé o aumento exagerado en sus movimientos



Dolor bajito



Salida de líquido o sangre



¡Recuerda!

Asistir de inmediato a urgencias si presentas alguno de los signos de alarma de la gestante.

¿Qué debo llevar a la Clínica o al Hospital?



DOCUMENTOS

Lleva siempre la **carpeta materna**, con el **carnet materno**, **copia de los exámenes de laboratorio**, **ecografías** y demás documentos entregados en los controles prenatales.

Copia de documento de identidad y carnet de la EPS si lo tienes.

¿Qué cosas le llevo al Bebé?

DOS JUEGOS DE ROPA DE ALGODÓN

Camisetas manga larga y camisetas manga corta, vestido, saco y medias.



“Acude siempre acompañado por una persona responsable y piensa quién se hará cargo del hogar mientras estás en la atención de tu parto”

Ya estoy de parto?



¿CÓMO IDENTIFICAR EL COMIENZO DEL TRABAJO DEL PARTO?

Durante las tres o cuatro últimas semanas del embarazo, comenzarán ciertas señales que indican que el parto se acerca, las señales pueden ser diferentes en cada gestante y no necesariamente se van a manifestar todas. Estas pueden ser:

- 01** Descenso del abdomen, el feto se encaja dentro de la pelvis.
- 02** Contracciones que progresan en frecuencia y duración.
- 03** Expulsión del tapón mucoso (moco espeso ligeramente sanguinolento) en el cuello útero comienza a modificarse).
- 04** Ruptura de membranas (romper fuente).
- 05** Es importante elegir con tiempo el acompañante para el parto.
¡Recuerde! esa persona, debe ofrecerle tranquilidad, seguridad y confianza para vivir y acompañar el nacimiento.

Registro Civil

Es importante que mi hijo(a) tenga su registro civil antes de su primera semana de vida para garantizar el derecho al nombre y a la nacionalidad.

MI BEBÉ SE VA A LLAMAR:

BRAXTON HICKS

VS

CONTRACCIONES DE PARTO

También conocidas como contracciones falsas.



Conocerlas diferentes le ayudará a saber cuando ir al hospital.

Irregulares.

< RITMO >

Regulares cada 5 minutos.

Irregulares.

< TIEMPO >

Cada una dura de 30 a 60 segundos.

Pueden detenerse cuando camina o cuando cambia de postura.

< MOVIMIENTO >

Las contracciones continuarán en actividad o reposo.

Suelen ser leves y no van a más.

< FUERZA >

Se hacen fuertes e intensas con el paso del tiempo.

Dolor en la parte delantera, como dolores menstruales.

< DOLOR >

Dolor y presión en la espalda baja que se desplaza hacia el frente.

Bienvenido a la vida

La atención del parto, tiene como objetivo promover y preservar la salud de la madre y del niño (a), a través de la atención humanizada y segura del parto y nacimiento.

Durante el parto facilitamos:

- Acompañamiento de la madre por la pareja y/o persona significativa.
- El contacto piel a piel en parto o cesárea.
- Inicio temprano de la lactancia materna.
- La creación de vínculo afectivo entre el bebé y su familia.

El proceso del nacimiento ocurrirá en: 3 MOMENTOS

PRIMER MOMENTO

- Se presentan contracciones frecuentes (3 en 10 minutos).
- Si no hay contraindicaciones, tenga movimiento libre.
- **Respiración:** inhale, cuente y exhale.
- **Inhale:** tome aire por la nariz lenta y profundamente cuente hasta 5 mientras se infla el estómago y bote el aire lentamente. afloje el cuerpo completamente.

SEGUNDO MOMENTO

- Inicia con contracciones frecuentes, fuertes y termina con el nacimiento. Cambiar de posición permite comodidad, alivio de dolor y ayuda a la dilatación.
- **Respiración:** en el expulsivo tome aire por la nariz y bótelos continuamente en forma de jadeo o soplo por la boca y durante el pujo mantenga la respiración, conteniendo el aire en los pulmones y empuje de manera sostenida con los músculos abdominales y pélvicos hacia abajo haciendo fuerza para ayudar a nacer a su bebé.

TERCER MOMENTO

- El útero se contrae y la placenta se desprende y sale.
- En este momento puede respirar normalmente, conocer al bebé y disfrutar del contacto piel a piel, iniciando de manera temprana la lactancia materna.
- El médico revisará el canal de parto para verificar su integridad y posibles riesgos de sangrado vaginal. Continuará en contacto con su hijo piel con piel, asegurando que su adaptación sea tranquila y tome la primera leche: el calostro.

Contacto Piel a Piel

El contacto piel a piel consiste en poner a tu bebé sobre tu pecho descubierto, inmediatamente después de nacer.

Beneficios para el Bebé



Contribuye a reducir el llanto y estrés del bebé.

Permite a tu bebé experimentar estímulos táctiles y auditivos.

Ayuda a que su respiración y frecuencia cardíaca se estabilicen.

Brinda una sensación de seguridad tanto a la mamá y el bebé.



Inicio temprano de la lactancia materna y producción de dos hormonas: OXITOCINA Y PROLACTINA.

No olvides que la leche materna es la mejor opción para alimentar a tu bebé, ya que además de nutrir, le brinda protección frente a infecciones.

La Prolactina estimula la iniciación y mantenimiento de la lactancia porque aumenta la producción de leche en las madres, el niño explora, huele, busca y encuentra el pezón.

La Oxitocina disminuye el estrés y contrae tu útero, disminuyendo el riesgo de hemorragia postparto.

Las mamás sufren menos depresión, después del parto sienten mayor seguridad y confianza en sí mismas, sonríen más a sus hijos, los abrazan, acarician y consuelan más.

Beneficios para la Mamá

Después del contacto piel a piel y el inicio temprano de la lactancia, el bebé continuará con otros cuidados y su acompañante estará pendiente:

- Toma peso, talla y registro de datos en carnet de salud infantil y valoración por el pediatra.
- Aplicación de gotas oftálmicas y limpieza del cordón umbilical.
- Aplicación de vacunas contra Hepatitis B y BCG: usted recibirá el carnet de vacunación y conservará el carnet de salud infantil con el fin de dar continuidad a la vacunación y los controles del niño sano.
- Aplicación de vitamina K.

Luego se le invitará para colocar el traje especial de la "primera muda" al recién nacido.

Signos de Alarma en el Posparto Vaginal y/o instrumentado o por Cesárea



Dolor de cabeza intenso que empeora con ponerse de pie y mejora con acostarse que no cede con la analgesia.



Visión borrosa o luminosa.



Pitos o zumbidos en los oídos.



Fiebre (Temperatura igual o mayor a 38 grados).



Dolor en el pecho que se acentúa con la respiración, sensación de ahogo y/o tos.



Dolor, calor, enrojecimiento o induración de uno o ambos senos.



Dolor abdominal que no cede o se incrementa.



Sangrado vaginal abundante y/o de mal olor.



Dolor y/o ardor al orinar, imposibilidad para orinar, orina de mal olor, dolor en región lumbar (espalda baja) en uno o en ambos lados.



Flujo vaginal de color verde o amarillo y/o abundante, con sensación de picazón en la zona genital y/o con olor desagradable.



Dolor, calor y/o inflamación de una de las extremidades inferiores (Pantorrillas).

Signos de Alarma en el Posparto Vaginal y/o instrumentado o por Cesárea



Vómito con intolerancia a la vía oral.



Sentimientos de tristeza frecuente, falta de motivación, pérdida de interés, llanto fácil, desapego del recién nacido, interferencia del estado de ánimo con el desarrollo de actividades diarias, sentimiento inminente de muerte y/o ganas de quererse morir. Trastorno del sueño o pérdida del apetito.

Signos de Alarma en el posparto vaginal y/o instrumentado

Sensación de puntos separados en la vagina.

Signos de Alarma en el posparto por cesárea

Dolor, calor o enrojecimiento de la herida quirúrgica, salida de secreción verde o amarillenta por la herida y/o puntos separados.

¡Recuerda!

Asistir de inmediato a urgencias si presentas alguno de los signos de alarma en el posparto vaginal y/o instrumentado o por cesárea..





Signos de Peligro en el Recién Nacido



¡Recuerda!

Asistir de inmediato a urgencias si presentas alguno de los signos de peligro en el recién nacido.

Lactancia Materna lo mejor

La **lactancia materna** es la alimentación con leche del seno materno. La Organización mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), señalan que la lactancia es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños y niñas, fortaleciendo el vínculo de amor y contribuyendo a que sean personas más sanas, fuertes y estables emocionalmente.

Beneficios





Lactancia Materna



¡Recuerda!

que la **lactancia materna debe ser exclusiva hasta el sexto mes de vida (180 días) y a libre demanda**, esto es cada vez que la niña o el niño lo pida y el tiempo que lo requiera.



Vasitos con amor



La institución cuenta con la estrategia de **“vasitos con amor”** para los casos en los cuales ingresan a la institución madres e hijos usando chupos o biberones, se identifica a la usuaria, se mencionan las ventajas de la lactancia materna y se desestimula mediante información el uso de chupos y biberones, indicándole las desventajas de los mismos, posteriormente se respeta la decisión de la madre o del familiar, si ella acepta el cambio del tetero por el vasito o si ella decide aun continuar con el chupo o biberón teniendo pleno conocimiento de las consecuencias.



Lactancia Materna

Posiciones correctas para un buen **Amamantamiento**

Quando son gemelos



Acunado



Acunado cruzado



Pelota de fútbol



Acostado



Signos de Buen agarre

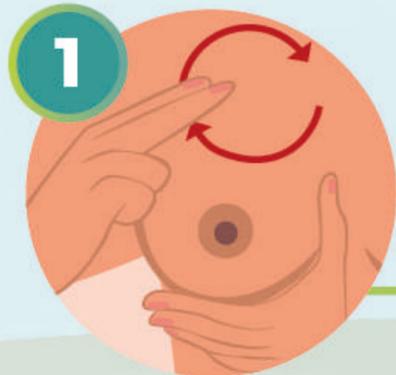
ENCUENTRA LAS FRASES EN LA SOPA DE LETRAS:

M	E	J	I	L	L	A	S	A	B	O	M	B	A	D	A	S	A	W	C	B	M	D	S
F	E	Z	S	A	A	F	E	D	H	S	S	J	S	T	N	E	M	E	F	S	S	S	O
H	K	L	A	B	I	O	S	U	P	E	R	I	O	R	M	A	S	A	R	E	O	L	A
R	E	W	Q	I	I	J	L	Ñ	M	Y	C	D	A	S	A	D	C	D	G	J	J	J	R
X	R	V	K	O	O	B	C	V	R	K	R	O	V	G	B	L	H	K	R	E	Z	Z	H
V	B	R	H	S	S	T	A	H	O	M	D	N	R	O	R	C	W	D	O	C	J	J	E
S	W	D	R	E	E	Ñ	Y	V	W	F	R	E	U	I	O	P	K	C	S	N	J	J	M
Q	E	J	H	V	V	R	E	U	C	M	C	S	D	N	A	X	C	R	P	F	Y	Y	N
R	W	E	R	E	E	C	G	C	F	R	J	A	Y	R	F	V	N	X	A	Z	V	V	D
T	Y	R	T	R	R	I	A	U	H	R	V	C	D	S	H	E	Q	S	D	B	H	H	R
S	E	A	Z	T	T	B	T	J	M	G	S	O	N	W	T	I	P	O	M	X	A	A	J
U	G	D	Y	I	I	C	U	H	K	L	A	T	X	K	C	L	R	E	V	S	W	W	S
M	N	E	S	D	D	S	K	X	E	C	E	N	M	A	G	N	H	L	Y	W	S	S	C
B	F	V	E	O	O	E	A	D	R	H	J	O	L	E	G	R	H	R	F	W	J	J	H
M	J	H	Z	S	S	P	L	P	A	S	E	T	F	F	R	F	R	M	J	B	E	E	F
D	K	G	A	R	B	O	C	A	B	I	E	N	A	B	I	E	R	T	A	T	D	D	S
D	L	F	S	U	U	L	R	I	X	F	T	E	H	S	C	S	V	C	W	E	D	D	J
H	Ñ	D	D	J	J	K	A	U	C	G	Y	M	J	A	B	D	I	G	E	H	E	E	B
R	A	R	E	U	F	A	R	O	I	R	E	F	N	I	O	I	B	A	L	G	R	R	F
F	J	Z	G	F	F	H	D	T	B	J	I	E	L	X	G	A	R	E	K	G	E	E	Y
T	G	Q	H	K	K	G	Z	R	N	K	E	E	L	C	J	E	F	L	V	E	B	B	C
H	D	W	J	R	R	F	R	E	M	L	R	O	P	V	K	B	V	D	C	B	H	H	D

- 1 Mejillas Abombanadas
- 2 Labios evertidos
- 3 Boca bien abierta
- 4 Labio superior más areola
- 5 Mentón toca seno
- 6 Labio inferior afuera

Pasos para la Extracción Manual de la leche materna

- Tener listos: Frasco de vidrio, boca ancha, tapa de rosca, lavado y desinfectado al igual que la tapa. Cinta de enmascarar y esfero.
- Tener uñas cortas, sin esmalte.
- Retirarse anillos, pulseras y reloj.
- Lavarse las manos y evitar toser o estornudar sobre la leche, si tiene gripa o tos se recomiendan usar tapabocas.
- Evitar hablar durante la extracción de la leche materna.



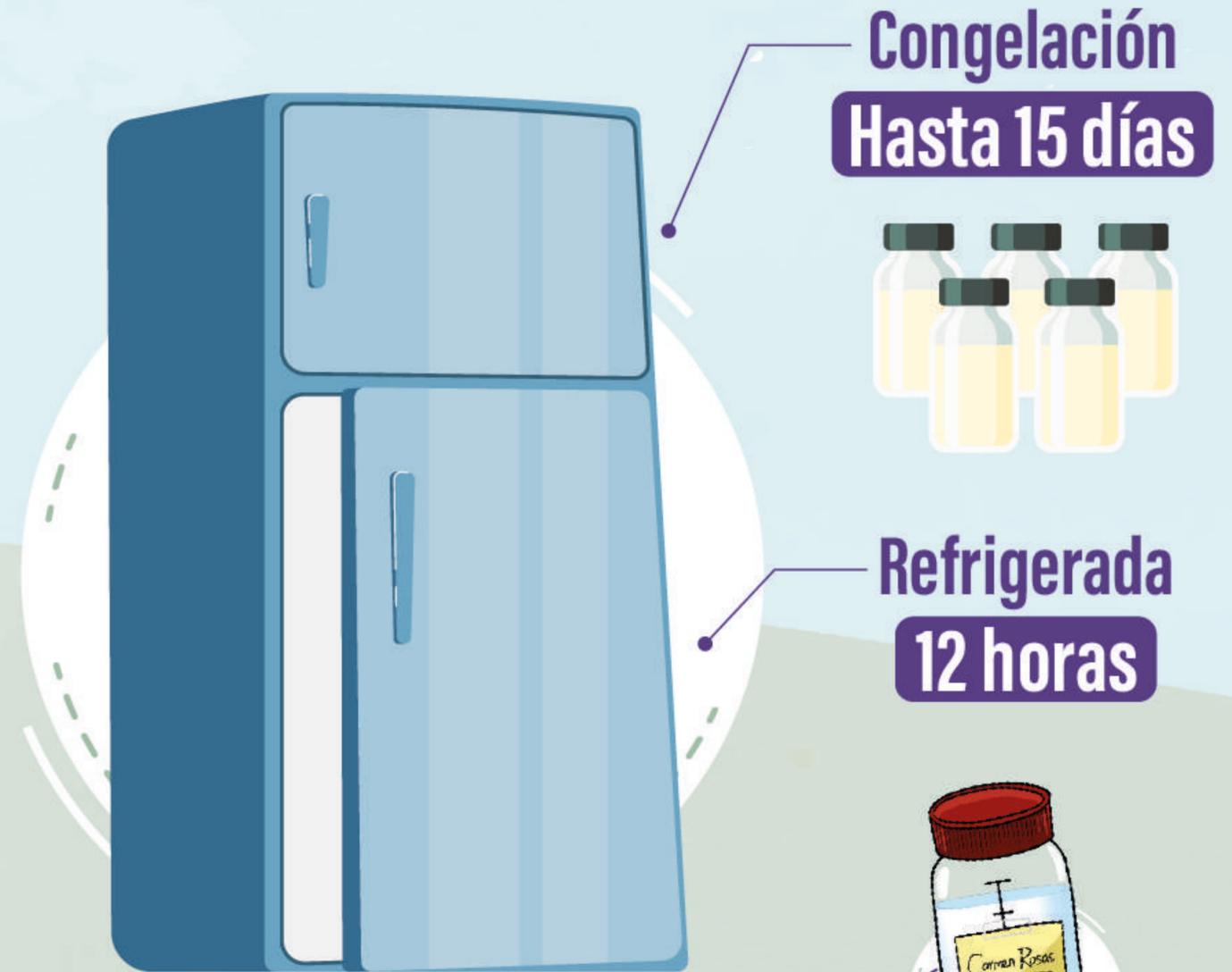
1 • Iniciar con un masaje suave en forma circular con las yemas de los dedos alrededor de cada seno por algunos minutos para estimular los conductos lactíferos, luego masajear los senos con la yema de los dedos como si se peinaran.

- Colocar la mano en forma de C de tal manera que el pulgar este por el borde externo de la areola, de tal manera que se pueda levantar el seno. Luego se empuja el seno hacia atrás (hacia las contillas) y enseguida se comprime, como tratando de unir el dedo pulgar con los dedos que están por debajo de la areola.
- Al inicio pueden salir gotas de leche, pero después de repetir los movimientos de presionar y soltar varias veces alrededor de la areola, incluso un chorro empieza a salir.



- 3 • Evita deslizar fuertemente los dedos sobre la piel y presionar el pezón, esto causa enrojecimiento y dolor y no va a salir la leche materna.
- Los primeros 2 chorros de leche materna se deben desechar, esto contribuye a la reducción del 90% de bacterias.
- Una vez extraída la leche materna se almacena en el frasco de vidrio que tenemos y se tapa muy bien.

Tipo de Conservación de la leche materna



Congelación
Hasta 15 días



Refrigerada
12 horas



¡Recuerda!

Almacenar la leche materna en un frasco de vidrio con tapa plástica de rosca, marcar la fecha y hora de la extracción de la leche.

Existe una amplia gama de métodos de Planificación Familiar

En el tercer trimestre de tu embarazo te asesoraremos en el tema para que entre tú y tu pareja tomen decisiones.

¡GRATIS!

Planificación Familiar



Inyectables

Se aplican de forma mensual o trimestral



Píldoras Combinadas

Regula la menstruación



Dispositivo Intrauterino (DIU)

Tiene un tiempo de duración de hasta 10 años.



Preservativos

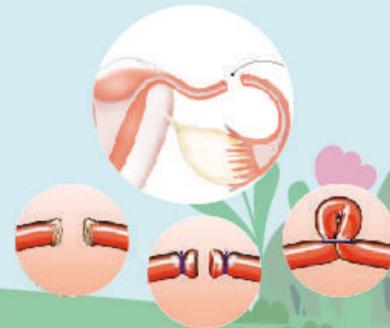
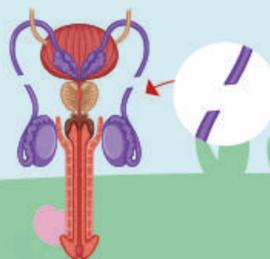
Previene un embarazo no deseado y evita infecciones de transmisión sexual



Ligadura de trompas de falopio

Implante Subdérmico

Vasectomía



¡Recuerda! durante tu gestación usar siempre preservativo para evitar una infección de trasmisión sexual.



Derechos de las Niñas y los Niños

Tengo Derecho a:

A un desarrollo integral



A vivir



A recrearme



A alimentarme



A la educación



A una familia



A un nombre y nacionalidad



Al amor



A la protección



A la integridad personal



A una vivienda digna



A la intimidad



A no ser discriminado



Al buen trato



A la seguridad personal



A la salud



Madres Comunitarias

Familias Amigas de la Mujer y la Infancia

NOMBRE	TELÉFONO	DIRECCIÓN	CORREO	NOMBRE DE HOGAR FAMI
Yasmin Elena rojas Medina	3212745996	Calle 1 # 3 - 33 Barrio Cerro Pino	yazrm74@gmail.com	Fami Colombia
Elsa Mojica Marin	3173754073	Carrera 28b # 3 - 06 Barrio Arauquita	elsamariamojk@hotmail.com	Fami Mis Pequeñines
María Carmenza Sáenz	3125871732	Carrera 19 # 3 - 48 Barrio Cándido Quintero	macasa1508@hotmail.com	Fami Cándido Quintero
Liliana Yivet Gamboa Basto	3202606579	Calle 11 # 23 A -0 3 Barrio Las Orquídeas	liliyiver@hotmail.com	Fami Mis Pequeñas Travesuras
Nancy Suárez Dávila	3203378942	Calle 5 # 20 - 22	nancy.suarezd@hotmail.com	Fami Travesuras Amiguiniños
Gloria Cecilia Porras	3125977621	Carrera 16A # 26A - 50 Barrio San José Alto	redyuyu@gmail.com	Fami Mis Pequeñas Travesuras
Mariela Rojas Alfonso	3115735324	Calle 13 # 35 - 48	marielarojasa@hotmail.com	Fami Mis Ángeles
Ana Silvia Martínez Martínez	3208023498	Calle 23 # 16 - 111 Barrio Vaticano	silviana9@hotmail.com	Fami Canguritos
Ana Mercedes Chaparro Martínez	3144663063	Carrera 11 # 1 - 50 Barrio El Cargua	m.e.r.c.e.73@hotmail.com	Fami Niños Felices
Gloria Esperanza Vargas Quemba	3115998334	Carrera 22 # 17 - 11 Barrio Fátima	glover79@hotmail.com	Fami Pequeños Gigantes
María Estella Guarín	3123502259	Carrera 22 # 19A - 07	maesguaro@gmail.com	Fami Estella Guarín
Alba María Niño	3227102372	Calle 20 # 41 - 65	albamarianino@yahoo.com	Fami Mis Angelitos
Diana Carolina Suárez Socadagui	3125610582	Manzana E Casa 2 Barrio Villa Korina	danacaro85@hotmail.com	Fami Semillitas
Yudy Cristina Naranjo Gómez	3172821946	Calle 1 A # 6 A -54 Barrio Rincón del Cargua	tatinaranjo27@hotmail.com	Fami Sapito Saltarín



Madres Comunitarias

Familias Amigas de la Mujer y la Infancia

NOMBRE	N° TELÉFONO	DIRECCIÓN	CORREO	NOMBRE DE HOGAR FAMI
María Ana Camargo Camargo	3134949094	Callejuela 15 Vereda La Trinidad	marian24@misena.edu.co	Fami Goticas de Amor
Flor Dumira Combariza	3124843874	Carrera 7 # 15A - 16	florcombariza6@gmail.com	Fami San Nicolás
María Cristina Veloza	3204955509	Calle 23 # 4 - 35	crivelseza@gmail.com	Fami Lunita Azul
Lida Milena Jimenez Niño	3124001039	Carrera 18 # 18 - 21 Barrio La Gruta	jlidamilena@gmail.com	Fami Personitas
Martha Lucía torres Camargo	3132169522	Calle 6 # 8 - 42 Barrio Alcázares	malucitoc2@hotmail.com	Fami Juliana
Dora Eugenia Torres Camargo	3112841688	Calle 34 # 16 - 52 Barrio San Luis	eeugenia@hotmail.es	Fami Pequeñin

NÚMEROS DE EMERGENCIAS

E.S.E. Salud del Tundama
 ☎ 608 765 1060
 ☎ 608 760 1640
 Ext. 200, 704
 ☎ 316 883 5278

E.S.E. Hospital Regional de Duitama (SIAU)
 ☎ 310 241 7230

Bomberos Duitama ☎ 311 875 0847

Defensa Civil Duitama ☎ 322 793 8103

Defensa Civil Colombiana Línea de Emergencia: ☎ 144

Fiscalía Unidad de Reacción Inmediata (URI Duitama)
 ☎ 608 760 1644
 ☎ 320 856 1941

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar Línea Gratuita a nivel Nacional: ☎ 141
 ☎ 608 760 2871
 Ext. 804003 / 804008

Comisaría de Familia ☎ 608 762 6230
 Ext. 406

Personería ☎ 608 760 0682

Atención a mujeres víctimas de Violencia ☎ 155

Ayuda Salud Mental ☎ 106

Policía Nacional ☎ 123

Modalidad Tradicional niños de 2 a 5 años

ASOCIACIÓN DE PADRES DE USUARIOS DE LOS HOGARES COMUNITARIOS DE BIENESTAR FAMILIAR OTRAS MODALIDADES DE ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA Y MADRES COMUNITARIAS DEL SECTOR BOYACÁ DEL MUNICIPIO DE DUITAMA



NOMBRE	TELÉFONO	DIRECCIÓN	CORREO	NOMBRE HOGAR
Elisenia Arias Avila	3132663719	Cra 10 # 1-27 Barrio El Recreo	elisenia1504@hotmail.com	Mi mundo feliz
Xiomara Katerine Archila Cepeda	3142661442	Cra 18 # 2A - 38 Barrio Los Alamos	xkarchilac@gmail.com	La casita de luna
Dilma Becerra González	3108772653 (608) 7626050	Calle 4 # 7-23 Barrio Boyacá	dilmabecerra@gmail.com	Pequeños gigantes
Blanca Osieris Cano Vallejo	3124424685 (608) 7624298	Cra 8 # 6-59 Barrio Villa korina	blancao.cano@gmail.com	Geniecitos
Policarpa Enciso Hoyos	3007084972	Manz. A casa 13 Barrio Mirador de la esperanza	paopaoenci@gmail.com	Semillitas de amor
Maria Nelly Franco	3107619068 (608) 7622376	Cra 18A # 4-41 Barrio Cándido quintero	francomarianelly@yahoo.com	Mis pollitos
Maria Luzmila Gaitan Pinto	3209800512 (608) 7610854	Calle 1A # 6-32 Barrio Rincón del cargua	marialuzmgaitan@hotmail.com	Mi casita
Olga Graciela Hostos Ruiz	3112580912 (608) 7650543	Manz. D casa 17 Barrio Mirador de la esperanza	olgagra@hotmail.es	Los ositos
Laura Liliana Hostos	3118274071	Calle 1A # 13 - 34 Barrio El Cargua	laurizho27@hotmail.com	Sueños alegres
Luz Marina López Londoño	3144192175 3203424506	Manz. D casa 6 Mirador de la esperanza	luzmarina9295@hotmail.es	Mi segundo hogar
Dora Ines Mendoza Galindo	3103879575	Cra 35 # 4W - 17 Barrio San Miguel	doramendoza667@gmail.com	Mis primeros amiguitos
Ana Johana Moreno Hostos	3118712797	Cra 7 # 4-32 Urbanización segobia	johamorenno29@hotmail.com	Mi mundo mágico

NOMBRE	TELÉFONO	DIRECCIÓN	CORREO	NOMBRE HOGAR
Andrea Milena Pinzón	3115738137	Calle 1 # 10-04 Barrio El Recreo	andrepin11@hotmail.com	Mi otra casita
Deisy Carolina Rondón Buitrago	3134033868	Cra 4 # 4B-33 Barrio Las Delicias	deisycarolinarondon84@gmail.com	Ardillitas creativas
Ana Cecilia Vargas Gonzalez	3202555903 (608) 7600992	Cra 15 #10-92 Barrio El Carmen	anitavargas63@hotmail.com	Mis pequeños angelitos
Maria Donalia Vargas Rodriguez	3132310432	Calle 23 #18-99 Barrio La paz	mariadonaliavargas@gmail.com	Los nubecinos
Lina Constanza Velandia Tibamoso	3112689115	Tranv 14 # 20-84 Barrio Maria auxiliadora	linacv342@hotmail.com	Los pitufos
Sildana Vivas Agudelo	3103388003	Calle 36 # 17-140 Barrio San Luis	sildana06@misena.edu.co	Los memitos

ASOCIACIÓN DE PADRES USUARIOS DE LOS HOGARES COMUNITARIOS DE BIENESTAR FAMILIAR OTRAS MODALIDADES DE ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA Y MADRES COMUNITARIAS DEL SECTOR CUNDINAMARCA DEL MUNICIPIO DE DUITAMA



NOMBRE	TELÉFONO	DIRECCIÓN	CORREO	NOMBRE UDS
Martha Cecilia Martínez de Patarroyo	3118140783	Calle 10 # 10-23 Barrio El Progreso	mcmartinez0461@gmail.com	Personitas
Maria del Carmen Ballesteros de Jaimes	3112942111	Carrera 1 B #16-41	mariadelc10@hotmail.com	La Ermita
Cecilia Naranjo Torres	3106744990	Calle 14 # 6-62	natoce75@hotmail.com	Rayitos De Luz
Mariela Niño Bonilla	3123721236	Carrera 11 # 11-18 Barrio La Tolosa	marielanio791@gmail.com	Los Bulliciosos
Luz Helena Gonzáles Zarabanda	3212575701	Calle 17 # 1-14 Barrio La Gruta	uzzarabanda@yahoo.es	Mis Ositos
Yeimy Sirley Arias Burgos	3223952983	Calle 8 # 13-56 Barrio Cundinamarca	sirley12@hotmail.es	Mis Paticos
Carmelita Becerra Becerra	3134120078	Carrera 34 # 11-60 Barrio La Esperanza	carmelitabecerra10@hotmail.com	Carmencita

NOMBRE	TELÉFONO	DIRECCIÓN	CORREO	NOMBRE UDS
Cecilia Silva de Sandoval	3212916087	Diagonal 8 # 9-58 Barrio EL Progreso	cecisil1960@gmail.com	Pequeños Traviesos
Nancy Yanneth Cristancho Cristancho	3208664385	Carrera 10 # 11-32 Barrio EL Progreso	cnancyyanneth@yahoo.com	Los Consentidos
Erika Carolina Niño	3115646751	Calle 18 # 11B-06	ericarolina1@gmail.com	Dulces Sueños
Cecilia Naranjo Torres	3106744990	Calle 14 # 6-62	natoce75@hotmail.com	Rayitos De Luz
Olga Cristancho Cristancho	3133144586	Carrera 11a # 9-24 Barrio Divino Niño	cristanchoolga7@gmail.com	Pulgarcito
Deisy Rubiela Becerra Martinez	3212829341	Carrera 13 # 8-77 Barrio Cundinamarca	jardinmitravesuras@gmail.com	Mil Travesuras
Azucena del Carmen Cristancho Cristancho	3212482475	Carrera 13 # 8-57 Barrio Cundinamarca	azucenacristancho@outlook.es	Huellitas Magicas
Gilma Soler Soler	3125755305	Carrera 2 # 15-40 Barrio Libertador	gilmasoler57@yahoo.es	Caritas
Doris del Trancito Monroy Garabito	3134909442	Carrera 5a # 13-67 Int 2	doris.monroy15@gmail.com	Los Querubines
Luz Mery Galindo	3138084793	Carrera 1 E 17 A -72	luzmegaro@yahoo.es	Mi Pequeña Sarita
Blanca Cenaida Baron de Salazar	3204293916	Calle 10 # 10-26 Barrio EL Progreso	baron.blanquita@gmail.com	Sonrisas
Luz Marina Camacho Guzmán	3174784724	Carrera 8 # 3ª-12 Barrio Boyacá	luzmaka@gmail.com	Los Payasitos
Nohora Dilsa Alba Camargo	3124320724	Calle 3 # 17-46 Barrio Los Alamos	nohora.alba@hotmail.com	Dulces Sonrisas
Ana Soraida Gonzales	3208840335	Vereda Tocogua	sory2607@hotmail.com	Mis Ositos
Blanca Estella Becerra	3115360149	Carrera 40 # 22-67 Barrio Camilo Torres	stella-8.0@hotmail.com	Mi Bello Girasol
Gloria Ines León Caro	3213666425	Calle 19 # 42-31 Piso 2	glorialeon1124@gmail.com	Los Piolines
Angie Paola Vargas Romero	3014532565	Carrera 10 # 10- 86	vargasromeroangiepaola@gmail.com	Mi Pequeño Mundo
Ana Victoria Torres Merchan	3162254257	Carrera 1 C-17b-15 La Gruta	anavi_sof2004@yahoo.es	Genios del Mañana

ASOCIACIÓN DE PADRES USUARIOS DE LOS HOGARES COMUNITARIOS DE BIENESTAR FAMILIAR, OTRAS MODALIDADES DE ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA Y MADRES COMUNITARIAS DEL SECTOR DUITAMA DEL MUNICIPIO DE DUITAMA



MADRE COMUNITARIA FAMI	TELÉFONO	DIRECCIÓN	CORREO	HOGAR
Julieth Liliana Flechas Mendoza	3108186701	Carrera 36 # 2w-156	lilianaflechas11@gmail.com	El Carrusel de la Alegria
Flor Marisol Blanco Murcia	3214406830	San Antonio Norte Sector La Antena	fmbmjp@hotmail.com	Sol Solecito
Luz Edilia Merchán Siacho	3142179310	Calle 21ª # 40-61 Barrio Camilo Torres	luzmerchans12@gmail.com	Fantasias Infantiles
María Carmensa Rivera Abril	3133697349	Calle 2 # 28b-14 Barrio Arauquita	mariac.rivera10@hotmail.com	Pequeños Gigantes
María Lucrecia Jiménez Alarcon	3125521781	Cra 17 # 22-59 Vaticano P 2	jmarialucrecia@yahoo.es	Jesus Maestro
Jessika Fajardo Rodriguez	3202051684	Calle 12 # 24-05 Barrio Las Orquídeas	yes.89@hotmail.com	Blanca Nieves
Rosalba del Carmen Estupiñan	3123756771	Carrera 18 # 33-18 Barrio San Luis	cely98perez@gmail.com	Mis Pequeños Pensadores
Deisy Yolima Rojas Chaparro	3207034085	Calle 12 # 24 -01 Barrio Las Orquídeas	deisy22rojas2018@gmail.com	Estrellitas del Saber
Erika Andrea Varon Moreno	3138178246	Calle 23 # 30 -33 Barrio Las Lajas	andreamona1984@hotmail.com	Los Cariñositos
Medis Duarte Duarte	3118284486	Carrera 44 # 18 - 44 Barrio Juan Grande	medisduarte@hotmail.com	Mis Pequeños Juguetones
Clara Inés Ballesteros	3209608187	Trans 19 # 35a - 203 Piso 2 Barrio San Luis	inesc1841@gmail.com	Los Pollitos
María Victoria Bustacara García	3107500959	Calle 22 #30a - 38 Interior 6 Barrio Camilo Torres	mavictory24@hotmail.com	Los Primorosos
Nidia Patricia Chaparro	3118255748	Carrera 24ª #12 - 11 Barrio Las Orquídeas	Jich49@hotmail.com	Angelitos de Don Bosco
Nidia Esperanza Pérez	3103028820	Callejuela 8 San Lorenzo de Arriba Vereda Trinidad	nidiaesperanzaperez@gmail.com	Los Lobitos

MADRE COMUNITARIA FAMI	TELÉFONO	DIRECCIÓN	CORREO	HOGAR
Nolba Mejía Luque	3226195264	Calle 7a # 48-08 Cuidadela Comunal Guadalupe	nolbamejialuque@outlook.es	Los Marineritos
Clara Ruth Cely Cristancho	3202144574	Carrera 24 # 20-25 BarrioSan Jose Obrero	clararcely@gmail.com	Pequeños Angelitos
Sandra Jinnette Morales Torres	3007750244	Carrera 16 # 35-101 Barrio San Luis	jinnette2912@hotmail.com	Pequeños Sonrientes
Nancy Del Pilar Martínez Sanabria	3115723268	Carrera 30 # 21b-03 Piso 2	mariangel181121@gmail.com	Pequeños Gigantes
Luz Marina González Molina	3224551898	Calle 20 # 44-09 Barrio Juan Grande		Mis Pequeños Diablillos
Luz Miryam Acosta Gómez	3214704588	Calle 17a # 21-45 Barrio Fatima	luzmiryamacosta123@gmail.com	Pequeños del Saber

ASOCIACIÓN DE PADRES DE FAMILIA HCB SECTOR AMÉRICAS DEL MUNICIPIO DE DUITAMA



NOMBRES Y APELLIDOS	TELÉFONO	DIRECCIÓN	NOMBRE DE LA UNIDAD DE SERVICIO
Angela Yiced Rincón Médina	3147815933	Carrera 34 #20-80 Casa 4	Caritas felices
Yenny Alejandra Fonseca Rodríguez	3115977334	Vereda San Lorenzo	Dulces sueños
Rocío Santos Vivas	3203304489	Calle 1a # 13a-43	Goticas
Marby Rubiela Barreto Camargo	3143939094	Vereda La Trinidad	Goticas de amor
Leidy Marcela Suarez González	3213749017	Carrera 9 a # 1w-17	La magia de aprender
Flor Alicia Rodríguez Díaz	3144574840	Calle 3 # 25-31	Los bulliciosos
Astrid Patricia Bonza	3142385829	Vereda La Trinidad	Los cariñositos
Mercedes Villar de Vargas	3102697152	Carrera 24 # 3-44	Los cascabelitos
Luz Estrella Enciso Hoyos	3124938134	Calle 9 # 25-27	Los patinadores

Notas

Notas



CARTILLA

Interactiva

Gestación Feliz

Que el
Milagro
de la **vida** de este
Bebé sea
una **Razón** más
para estar **Unidos**

Felicitaciones!



E.S.E. Salud
del Tundama



"Institución Amiga de la Mujer y de la Infancia Integral"

