

# Manual de Ambientes Saludables



## Para Agentes Educativos

**Diana García**

Directora Ejecutiva  
Fondo Unido – United Way México

**Paulina Garza**

Directora de Programas e Impacto Comunitario  
Fondo Unido – United Way México

**Susana Olguín**

Gerente de Programas e Impacto Comunitario  
Fondo Unido – United Way México

**Cecilia Ortiz**

Coordinadora de Programas e Impacto Comunitario  
Fondo Unido – United Way México

**Guía**



Para la educación básica preescolar.

- Fondo Unido, I.A.P.

- Instituto Mexicano de Investigación de Familia y Población A.C. - Yo Quiero Yo Puedo (IMIFAP)

México 2017

Derechos reservados

**ISBN** – Registro en trámite

Impreso en México – Printed in Mexico

Tiraje – 10,000 ejemplares

Validado por:





# Estimado Lector:

Con el gusto de dirigirme a ustedes, tengo el honor de presentar el Manual de Ambientes Saludables del Programa Nacer Aprendiendo de Fondo Unido – United Way México que está dedicado a ustedes: los educadores mexicanos con la vocación de otorgar a nuestros niños la oportunidad de explorar nuevos horizontes para su desarrollo. El enfoque de este manual es el de promover entornos óptimos con el fin superior de proteger el pleno desarrollo de la infancia y con ello, construir un futuro mejor para nuestra sociedad.

Especialmente, agradezco la visión y el impulso que P&G le ha dado a este instrumento. Siendo su aportación capital semilla para que otros aliados como, DIF Nacional, Mead Johnson Nutrition - División de Reckitt Benckiser, y los fondos de las empresas donantes del Programa de Fortalecimiento Educativo se sumen para la réplica y promoción del contenido del material. Destaco el esfuerzo y revisión del contenido de actores clave como el DIF Nacional y el Sistema Nacional para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes (SIPINNA). Resulta fundamental anunciar que este contenido será la base de trabajo para incidir en políticas de Desarrollo Infantil Temprano en el país.

Desde Fondo Unido – United Way México hemos emprendido la lucha para otorgar oportunidades de desarrollo a nuestros niños en primera infancia y seguiremos construyendo nuevos caminos para lograrlo, sea este instrumento prueba contundente de ello.

Gracias, lector, por darte el tiempo de conocer innovadoras herramientas que tienen el potencial de mejorar la vida de millones de niños mexicanos.

Diana García  
**Directora Ejecutiva**  
**Fondo Unido – United Way México**





**E**n P&G tenemos el propósito de mejorar la vida de las personas ahora y para las generaciones futuras. Estamos comprometidos con crear marcas y productos superiores, como Ariel® Always®, Gillette®, Head & Shoulders®, Pantene®, Crest® y Oral-B® entre otros, mientras conservamos los recursos, protegemos el medio ambiente y mejoramos las condiciones sociales para los que más lo necesitan.

Estamos convencidos que invertir en la primera infancia es la clave para prevenir problemas en el desarrollo psicosocial, cognitivo, emocional y físico de nuestra comunidad, promoviendo así el éxito y bienestar de las generaciones más jóvenes de México.

A siete años del inicio del programa Nacer Aprendiendo, nos complace ser partícipes de un proyecto que capacita a más de 1,000 educadoras y educadores de nivel preescolar pertenecientes a más de 230 centros infantiles en 5 estados de la República Mexicana beneficiando a más de 20,000 niños y niñas en situación de vulnerabilidad.

La nueva etapa del programa, Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables, consiste en el modelo de fortalecimiento que promueve y dinamiza el centro infantil como un ambiente promotor de la salud y el bienestar de niños y niñas de hasta 6 años de edad. El modelo promueve la calidad de vida y desarrollo de niños y niñas, a través del fortalecimiento del capital humano, equipamiento, mejora de espacios y ambientes saludables en los Centros Comunitarios de Desarrollo Infantil, lo que les permitirá a los niños alcanzar el máximo potencial en su vida adulta construyendo así una mejor sociedad.

Confiamos que la publicación de este manual de Ambientes Saludables aportará los conocimientos necesarios para que las y los docentes compartan con sus alumnos las mejores prácticas para garantizar su correcta nutrición, clima emocional, estimulación, higiene y seguridad dentro y fuera de los centros educativos a los que asisten, alcanzando a toda la comunidad escolar.

Queremos agradecer el liderazgo de Fondo Unido – United Way México, quienes desde hace más de 30 años han sido un aliado clave para la inversión social de P&G y en el desarrollo e implementación del programa Nacer Aprendiendo. Además, celebramos la participación de otras empresas y aliados pues juntos aseguramos la continuidad y crecimiento de este gran programa que esperamos pueda seguir beneficiando a miles de niños y niñas hacia un futuro mejor.

Ing. Claudia Herrera Moro Juan  
**Directora de Comunicaciones América Latina  
P&G México**



Presentación	9
Marco teórico	13
Habilidades para la vida	18
Acerca de este manual	21
Recomendaciones para educadoras y educadores	22
Introducción	24
<b>Módulo 1. Nutrición</b>	<b>31</b>
Alimentación de 0 a 24 meses	35
Destete	37
Alimentación balanceada para niñas y niños de 24 meses en adelante	42
Alimentación balanceada para niñas y niños de 3 a 6 años	45
El Plato del Bien Comer	49
Pirámide Nutricional	51
La Jarra del Buen Beber	54
Menús saludables con pocos recursos	56
Trastornos alimenticios infantiles	59
Plan de acción y canalización institucional	61
<b>Módulo 2. Clima emocional, apego y no violencia</b>	<b>63</b>
Clima emocional	65
Desarrollo emocional infantil	66
Desarrollo sexual y de género	70
Construyendo un ambiente emocionalmente saludable	73
Desarrollo de la expresión y manejo de las emociones	75
Sugerencias para facilitar el manejo de emociones en niñas y niños	78
Apego y estilos de crianza	79
Diferentes tipos de apego o reacción de niñas o niños	82
Dificultades y reacciones infantiles por apego inadecuado	84
Habilidades emocionales de la educadora o el educador	87
Toma de decisiones y resolución de problemas en la edad preescolar	90
No violencia, aprendiendo valores como la inclusión, tolerancia y respeto	93
Plan de acción y canalización institucional	96

# Contenido

<b>Módulo 3. Estimulación adecuada y juego</b>	<b>99</b>
<b>Áreas de desarrollo</b>	<b>101</b>
<b>Desarrollo Motriz</b>	<b>104</b>
<b>Desarrollo sensorial</b>	<b>108</b>
<b>Desarrollo cognitivo</b>	<b>112</b>
<b>Desarrollo social</b>	<b>114</b>
<b>Desarrollo emocional</b>	<b>116</b>
<b>Desarrollo del lenguaje</b>	<b>119</b>
<b>Estimulación adecuada y juego</b>	<b>121</b>
<b>Logros y características por edad</b>	<b>125</b>
<b>Plan de acción y canalización institucional</b>	<b>136</b>
<b>Módulo 4. Higiene, seguridad y prevención de accidentes</b>	<b>137</b>
<b>Higiene</b>	<b>139</b>
<b>Vacunación</b>	<b>147</b>
<b>Dentición y sueño</b>	<b>151</b>
<b>Hábitos de sueño</b>	<b>154</b>
<b>Control de esfínteres</b>	<b>157</b>
<b>Señales de alerta en bebés</b>	<b>161</b>
<b>Seguridad y prevención de accidentes</b>	<b>164</b>
<b>Prevención de muerte de cuna</b>	<b>165</b>
<b>Medidas de protección y seguridad en el centro infantil</b>	<b>167</b>
<b>Prevención de accidentes</b>	<b>170</b>
<b>Plan de acción y canalización institucional</b>	<b>179</b>
<b>Agradecimientos</b>	<b>180</b>
<b>Referencias bibliográficas y web</b>	<b>182</b>



P  
r  
e  
s  
e  
n  
t  
a  
c  
i  
o  
n





# Presentación

**E**n este proyecto, Fondo Unido – United Way México y Yo Quiero Yo Puedo, reconocen al ambiente escolar como un factor protector que brinda oportunidades para crear ambientes saludables dentro de la comunidad escolar y para guiar el desarrollo de los mismos dentro del contexto familiar. Para lograrlo, es necesario que los agentes educativos que en el caso de este manual llamaremos madres, padres, educadoras y educadores, desarrollen habilidades para la vida que les permitan brindar información actualizada, así como monitorear y evaluar diferentes estrategias con el fin de expandir las mejores prácticas en beneficio de niñas y niños dentro de un contexto familiar y de fortalecimiento del tejido social. El objetivo primordial de esta herramienta es lograr conductas sostenibles para apoyar modelos de crianza sana.

La educación es considerada una estrategia para generar igualdad social entre las personas, a través de la adquisición de conocimientos y habilidades que permitan explorar nuevas formas de generar recursos para mejorar sus condiciones de vida, a nivel económico y social. Durante

la primera infancia (0-6), mamás, papás, educadoras y educadores juegan un papel fundamental para el desarrollo de niñas y niños. Estos requieren de herramientas que les permitan construir ambientes donde se favorezcan las oportunidades para crecer y ejercer los derechos fundamentales de las niñas y los niños, como el acceso a educación, a la salud, al cuidado y protección, al juego y a satisfacer necesidades afectivas dentro de un ambiente limpio, saludable y estimulante.

Fondo Unido – United Way México como organización se ha preocupado por estos obstáculos, promoviendo la mejora y el desarrollo de escuelas y centros educativos, con el objetivo de otorgar mejores oportunidades de educación a las niñas y los niños de bajos recursos.

En 2010, Fondo Unido – United Way México, Save the Children y Dynamic Foundation formaron una alianza para desarrollar e implementar estrategias que contribuyan a mejorar la calidad educativa en Centros Comunitarios de Desarrollo Infantil (CCDI), centros CONAFE y Jardines de niños (JN) a través del programa de esfuerzo global



de United Way llamado Nacer Aprendiendo implementada en siete estados: Distrito Federal, Estado de México, Guanajuato (Mariscala y Milenio), Hidalgo (Tepeji del Río), Tlaxcala (Apizaco), Nuevo León (Monterrey) y Jalisco (Guadalajara).

Dicha estrategia ha dado extraordinarios resultados a nivel personal y de crecimiento saludable, que han permitido continuar con el programa durante siete años y adaptarse a la imperiosa necesidad de cambio de la sociedad, viendo que cada vez las necesidades infantiles y de educación son mayores. Ahora, en alianza con Yo quiero Yo puedo, hemos creado este nuevo proyecto que siguiendo la metodología internacional del programa de United Way Worldwide, ofrece nuevas oportunidades para el Desarrollo Infantil Temprano.

Este programa tiene como antecedentes los programas precedentes de Nacer Aprendiendo que desde el 2010 tomaron como eje principal el estudio de los seis campos formativos contemplados en el Programa de Educación Preescolar 2004 y el Programa de estudio 2011.

Guía para la Educadora. Educación Básica. Preescolar publicados

por la Secretaría de Educación Pública, mismos que fueron abordados de manera singular en un proceso paulatino que permitió la apropiación de conocimientos, implementación y evaluación del proceso, desde tres componentes principales:

1. Construcción de capacidades.
2. Generación de conocimiento.
3. Equipamiento con materiales didácticos.

De 2010 a 2016, se logró incidir en los seis campos formativos que proponen los Programas de Educación preescolar 2004 y 2011 de la Secretaría de Educación Pública:

- 1) Exploración y conocimiento del mundo (Aspecto: mundo natural)
- 2) Pensamiento matemático
- 3) Lenguaje y comunicación
- 4) Desarrollo físico y salud
- 5) Desarrollo personal y social
- 6) Expresión y apreciación artística

Se capacitó a las educadoras y los educadores en los fundamentos y especificidades de cada campo formativo, características de la planeación didáctica, seguimiento





a las competencias y aprendizajes esperados en las niñas y los niños, así como en la presentación y sugerencia de adaptación de algunos materiales de la metodología educativa Montessori para el trabajo en aula.

Tras ocho años de funcionamiento ininterrumpido en pro de la primera infancia, Fondo Unido – United Way México propone la impartición de nuevos conocimientos, materiales didácticos y creación de competencias para las docentes de los Centros de Nacer Aprendiendo en torno a un nuevo tópico: Ambientes Saludables, con la finalidad de seguir aportando conocimientos y herramientas que promuevan el bienestar de las niñas y niños de 0-6 años, así como su desarrollo físico, emocional, cognitivo y psicosocial de forma integral. Por lo anterior, este manual surge con el objetivo de ofrecer un material de alto impacto, que sea más práctico y sirva a cada uno de los agentes educativos que lo tengan en sus manos.

## Acercade:

**Fondo Unido – United Way México** es una institución de asistencia privada (I.A.P.) con 38 años de experiencia en inversión social en México. Forma parte de la red de United Way Worldwide que alrededor del

mundo lucha por el bien común a través de programas de educación, salud y estabilidad financiera.

Por medio de alianzas estratégicas, Fondo Unido – United Way México vincula diferentes sectores para generar programas de alto impacto que sumen el compromiso de los tomadores de decisión y organizaciones que llevan a cabo el fortalecimiento de nuestro tejido social.

La lucha por el Desarrollo Infantil Temprano es uno de los estandartes de United Way a nivel mundial y por lo mismo, se han desarrollado programas respaldados que permiten una innovación constante en la educación y una experiencia en campo que define la intervención.

**Yo quiero Yo puedo (IMIFAP)** es una asociación civil, sin fines de lucro, sin afiliación política, ideológica o religiosa, que trabaja activamente en el diseño e implementación de programas de desarrollo humano y empoderamiento enfocadas en el desarrollo de habilidades para la vida y reducción de barreras psicosociales, encaminados a que las personas asuman la responsabilidad de sus acciones y vidas. El desarrollo de sus programas se basa en investigación científica y evaluación longitudinal, apoyada en materiales didácticos, y cuenta con evaluación



tanto de proceso como de impacto. Los programas son aplicados en escuelas, comunidades, gobierno y empresas.

La organización ha desarrollado más de 40 programas, los cuales se han implementado en 17 países: México, Latinoamérica y el Caribe, Estados Unidos, Grecia, Uzbekistán y en el Reino Unido. Cuenta con 32 años de experiencia desarrollando e implementando programas de prevención para facilitar el ejercicio de una toma de decisiones informada y autónoma a partir de un cambio a nivel personal (empoderamiento intrínseco).

Entre los temas prioritarios en los que incide el trabajo de los programas Yo quiero Yo puedo se encuentran los siguientes: prevención de adicciones, prevención de VIH/ SIDA, prevención de embarazo no intencionado en la adolescencia, prevención de violencia, prevención de cáncer cervicouterino y de mama, prevención de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, así como desarrollo de microfinanzas, microempresas, educación financiera, rendimiento escolar y educación cívica y ética.

Un aspecto clave de este enfoque es que, quienes participan, expresan opiniones, piensan analíticamente, toman decisiones informadas y las comunican asertivamente, de manera que se forman como personas empoderadas y actúan como agentes de cambio en su familia y en su comunidad.

El marco teórico que respalda los programas Yo quiero Yo puedo se basa en la Aproximación de Capacidades Humanas del premio Nobel de Economía, Amartya Sen (1998), cuyo fundamento es favorecer que se expandan las libertades y capacidades de las personas. El desarrollo de habilidades para la vida permite que cada persona aproveche las oportunidades y enfrente las barreras psicosociales (pena, miedo, culpa, prejuicios y resentimientos) que impiden tomar acciones. La metodología de trabajo de Yo quiero Yo puedo es participativa y vivencial. Las técnicas participativas promueven la expresión activa de cada integrante del grupo a través de preguntas, aportaciones, reflexiones, análisis, verbalizaciones y conclusiones.





# Marco teórico

Para implementar el programa es indispensable familiarizarse con la metodología y con las bases teóricas que sustentan el trabajo.

## Empoderamiento y agencia de cambio

Yo quiero Yo puedo (IMIFAP) desarrolla su metodología a partir del Marco para Facilitar el Empoderamiento Intrínseco (FrEE, por sus siglas en inglés) (Pick y Sirkin, 2011).

Empoderamiento: quiere decir tener la libertad de escoger y actuar; significa aumentar la autoridad y el poder de cada persona sobre los recursos y las decisiones que afectan su vida y, en consecuencia, la de su familia y su comunidad. Es un proceso en el que se adquieren conocimientos y habilidades que promueven el autofortalecimiento (resultado de un aumento en la identidad, autoestima y autoeficacia); el control y la responsabilidad; la toma de decisiones; la creatividad; la motivación de logro; la solución

de problemas; la independencia; el acceso a la información y a los factores productivos; la inclusión y la participación; la planeación y la capacidad local de organización con otros.

Empoderamiento intrínseco: para impactar de manera sostenible en uno mismo y en la comunidad, la motivación debe ser interna (tener la convicción de que los cambios son importantes para nuestro bienestar social y comunitario) y no externa (hacerlo por ganar dinero, porque me dijeron que tenía que hacerlo así, por apoyos externos, etc.). Esta capacidad individual para modificar el contexto con base en una motivación interna de cambio se llama empoderamiento intrínseco.

Como resultado del proceso de empoderamiento emerge en el individuo una conciencia crítica, en tanto se vuelve crítico de las normas sociales que había aceptado previamente sin reflexionarlo. Conforme las personas desarrollan la capacidad y adquieren los medios necesarios para elegir, comienzan a establecer valores y preferencias personales que pueden desafiar las normas sociales tradicionales. Por



ende, el empoderamiento intrínseco no solo implica tener acceso a recursos, sino que frecuentemente opera a través de la obtención de control, sobre los recursos (toma de decisiones, elección, propiedad y confianza en uno mismo). Si una persona o un grupo se empoderan, posee la capacidad de elegir efectivamente.

Agencia personal o agencia de cambio: es la que permite definir metas propias y actuar en consecuencia para alcanzarlas, monitoreando el progreso y teniendo el control sobre la toma de decisiones. Gracias a la agencia personal cada persona se apropia de su vida tomando decisiones responsables, asumiendo consecuencias y logrando sus metas.

La agencia personal está integrada por los siguientes componentes:

1. **Autoeficacia:** es la percepción de la persona sobre si puede o no lograr sus objetivos a pesar de que se presente algún obstáculo.
2. **Locus de control:** es el grado en el que la persona siente que lo que le pasa en su vida está afectado por sus acciones.

3. **Autonomía:** es la motivación para llevar a cabo una conducta (que tanto la persona actúa por que esté convencida que es lo mejor).

Cuando una persona se convierte en agente de cambio reconoce el gran valor que tiene su entorno, por lo que es importante comprender el sinnúmero de relaciones existentes entre las acciones individuales y cómo se ven reflejadas en el medio, tanto local como global. La capacidad de agencia significa lograr mi propio cambio, para después generar transformaciones en nuestro contexto y en otras personas.

## Objetivos del Marco para Facilitar el Empoderamiento Intrínseco (Pick y Sirkin, 2011):

1. Reducir barreras psicosociales, como: pena, culpa, miedo, resentimientos y prejuicios para facilitar el desarrollo humano, social y económico de manera integral.





2. Facilitar el desarrollo de habilidades para la vida y los conocimientos necesarios para la prevención integral en salud, educación y productividad.
3. Promover la internalización de que los cambios de conducta son posibles y están bajo el control del individuo, así como el sentido de propiedad sobre los derechos y obligaciones de cada persona.
4. Fortalecer los cambios de conducta necesarios para asegurar un bienestar integral.



## El FrEE incluye cuatro dimensiones de impacto:

1. **Contexto:** se refiere a las circunstancias que determinan la calidad de vida de una persona. Considera aspectos de carácter estructural e individual: salud, desarrollo económico, social y contexto político. También identifica y reconoce las normas y los valores socioculturales que se asumen y que se comparten en su comunidad, su grupo social y las instituciones con las

que se relaciona. El supuesto detrás de esto es que las conductas personales pueden ser socialmente reprimidas o aceptadas en el contexto en el que el individuo se desenvuelve. Por lo tanto, se reconoce que el contexto puede limitar o propiciar oportunidades valiosas para que las personas tomen decisiones y fortalezcan su capacidad de agencia.

2. **Demandas de las situaciones:** hace referencia a situaciones específicas ante las cuales una persona debe responder: acciones, eventos o relaciones interpersonales. Una vez estudiadas las características del



entorno en el cual se desarrollan los individuos y las situaciones de riesgo a que se exponen, se perfilan conocimientos y habilidades específicas que deberán fortalecerse. Se reconocen también las barreras psicológicas (como pena, miedo, culpa, prejuicios y resentimientos) que deben reducirse para que la persona actúe de manera exitosa.

**3. Conducta:** el fortalecimiento de conocimientos y habilidades, así como la reducción de barreras psicológicas desencadena un proceso gradual de cambio en la conducta, suscitando la aplicación de las habilidades, los conocimientos y las creencias favorables. Este cambio de conducta pasa por un proceso de contemplación sobre las modificaciones que necesitan hacerse, la preparación para actuar y finalmente, el mantenimiento del comportamiento deseado.

**4. Persona:** una vez que se han analizado habilidades, conocimientos y creencias, y se han practicado nuevas conductas, se logra impactar en las características sociocognitivas más permanentes de la persona:

autoeficacia, autodeterminación y normas personales (Bandura, 1991). Características que proporcionan, en el largo plazo, las herramientas para asumir el control responsable sobre la vida, donde el individuo se torna agente de cambio para su entorno, capaz de elegir, autorregular sus emociones, controlar sus decisiones y asumir la responsabilidad por las consecuencias de sus actos.

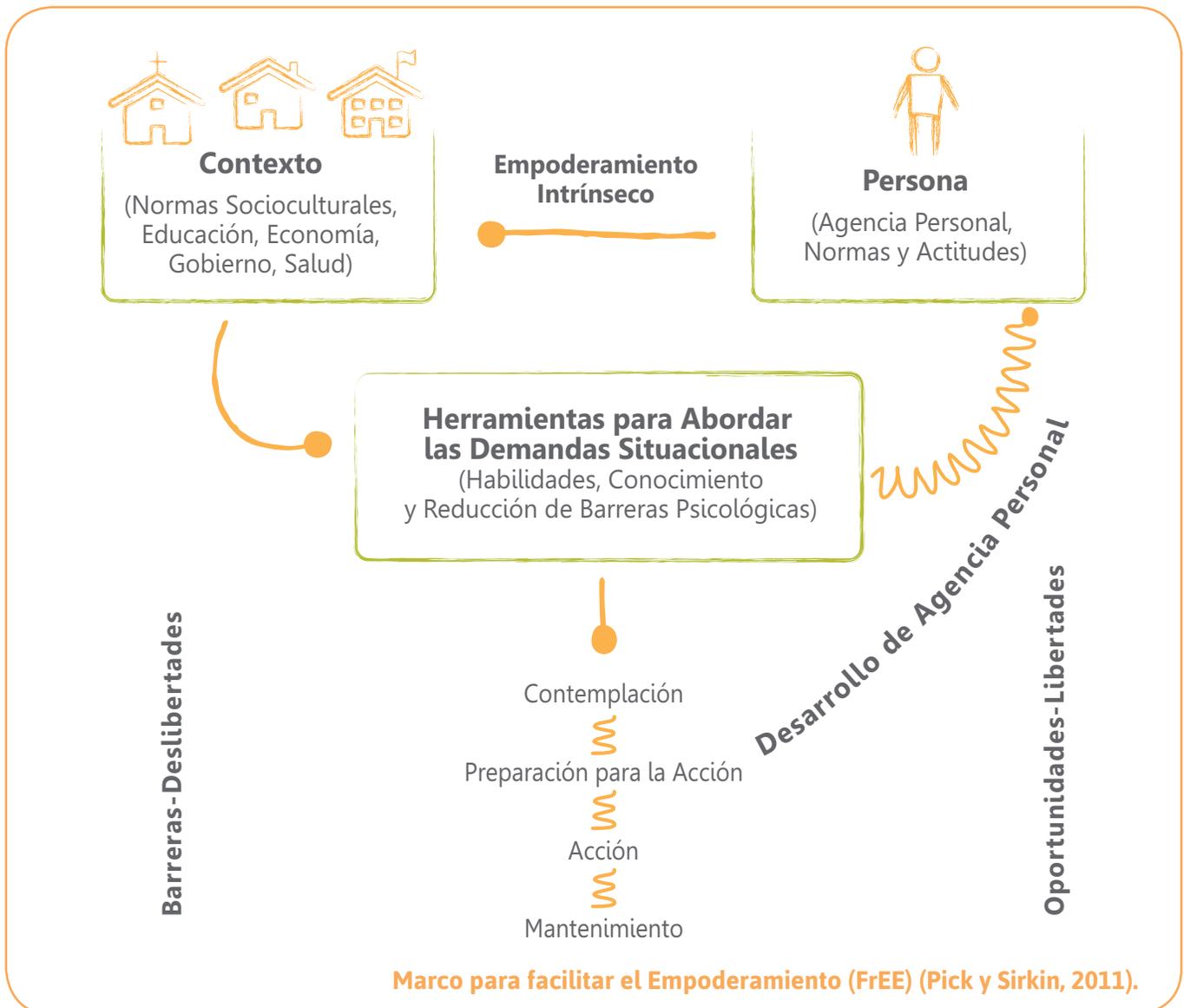
Este enfoque busca el desarrollo de factores protectores a través del fortalecimiento de las habilidades para la vida, las cuales necesita todo individuo para tomar decisiones, resolver conflictos y desenvolverse positivamente en situaciones de la vida cotidiana. De esta manera, se contempla un cambio en las conductas basado no solo en el nivel de los conocimientos y de la información disponible por el sujeto, sino de la suma de diferentes factores que se convierten en herramientas personales para desarrollar la agencia personal, que se refiere a la habilidad para definir metas propias y actuar en consecuencia para alcanzarlas, monitoreando su progreso y teniendo el control sobre la toma de decisiones.





En resumen, el desarrollo de habilidades para la vida nos permite convertir el conocimiento (lo que sabemos), las actitudes y valores (lo que pensamos, sentimos, creemos), en conductas que aplicamos a la vida diaria; es decir, saber qué hacer, cómo hacerlo y realmente hacerlo (agencia personal). Además, promueve la responsabilidad y

la motivación interna para lograr cambios positivos que contribuyen al desarrollo personal y a la influencia positiva en otras personas (empoderamiento intrínseco). De esta manera el desarrollo de habilidades, la agencia personal y el empoderamiento intrínseco, permiten a las personas tomar el control de su vida.



# Habilidades para la vida

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993) las habilidades para la vida son definidas como el “conjunto de capacidades psicosociales que contribuyen a mantener un estado de bienestar mental y expresarlo a través de un comportamiento adaptativo y positivo en sus interacciones con los demás, con su propia cultura y medio ambiente”.

Las habilidades para la vida son herramientas que nos apoyan a estar mejor con nosotras y nosotros y en relación con las demás personas (familia, amistades, gente del vecindario, compañeros de trabajo, etc.) Éstas nos enseñan a modificar y cambiar nuestra forma de actuar para enfrentar positivamente las situaciones difíciles y aumentar nuestro bienestar. En otras palabras, nos adueñamos de nuestras vidas.

## Clasificación de las habilidades

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2001) plantea la división de las habilidades para vida en tres grupos:

**Sociales:** tienen que ver con la persona en sí misma y con las relaciones con otras personas. Entre ellas están: comunicación asertiva, trabajo en equipo, negociación, empatía, entre otras.

**Cognitivas:** tienen que ver con nuestra forma de saber, de pensar y de construir los conocimientos. Es importante aprender cómo pensar, y no solamente qué pensar. Entre ellas están: toma de decisiones, pensamiento crítico, entre otras.

**Emocionales:** tienen que ver con conocer, identificar y manejar nuestras emociones. Entre ellas están: el manejo de las emociones, entre otras.





### Habilidades sociales

Comunicación asertiva.  
Negociación.  
Cooperación.  
Trabajo en equipo.  
Empatía.  
Relaciones interpersonales.

### Habilidades cognitivas

Toma de decisiones.  
Resolución de conflictos.  
Pensamiento crítico.  
Manejo de la presión social.  
Autoconocimiento.  
Pensamiento creativo.

### Habilidades emocionales

Manejo del estrés.  
Manejo y expresión de emociones.  
Manejo del locus del control interno (autocontrol y automonitoreo).

Las habilidades interactúan constantemente; si desarrollo mi autoconocimiento, sé qué quiero y qué no quiero, cuáles son mis fortalezas o mis debilidades, puedo comunicar mis sentimientos y emociones a otras personas y de la misma forma podré resolver problemas y conflictos, entre otras cosas. Al descubrir y fortalecer una habilidad se fortalecen todas al mismo tiempo. Así la persona se fortalece integralmente y adapta sus actitudes para enfrentar positivamente la vida.

Es por eso que nuestro programa considera fundamental que todo individuo tenga la oportunidad y las condiciones necesarias para aprender a vivir, es decir que aprenda a:

-  Amar y recibir amor.
-  Reírse y enojarse.
-  Decidir y ceder.

-  Enfrentar y resolver problemas.
-  Plantearse y enfrentar retos.
-  Crecer y dejar crecer.
-  Cuidar a otros seres y dejarse cuidar.
-  Convivir con sus amistades.
-  Compartir y competir.
-  Defender y negociar.
-  Expresar y escuchar.
-  Pensar y sentir.

Estas habilidades se pueden aprender a través de la vida cotidiana y de mensajes directos e indirectos, intencionales o no. Sin embargo, con frecuencia se observa que no todas las personas logran desarrollarlas, lo que se puede traducir en sentimientos de frustración, imposibilidad de resolver conflictos, malas relaciones interpersonales, baja motivación para el logro de objetivos y poca capacidad de disfrutar la vida y ser felices.



Para evitar que esto suceda se recomienda iniciar la formación de estas habilidades en la primera infancia. Es necesario enseñar a las niñas y los niños cómo pensar en vez de qué pensar. Sin embargo, la adquisición de habilidades por sí solas no es suficiente. Deben combinarse con un contenido informativo que contemple las características propias de cada etapa del desarrollo vital, así como la reducción de barreras psicosociales, como pena, miedo, culpa, prejuicios y resentimientos. Con esta formación integral se logra desarrollar lo que se conoce como competencias psicosociales, las cuales facilitan su participación activa en su proceso de desarrollo, así como en el proceso de construcción de normas sociales.





# Acercas de este manual

**E**ste manual es un esfuerzo conjunto y ha sido elaborado a partir del estudio y adecuación de las herramientas de United Way Worldwide a nivel Latino América sobre el programa Ambientes Saludables. Además, es resultado de la realización de un diagnóstico de campo inicial en Ciudad de México, Estado de México, Guanajuato, Jalisco e Hidalgo durante los meses de julio y agosto de 2017. Hemos hecho un gran esfuerzo por integrar un material que te sea útil y práctico, y para ello, te explicamos cómo está constituido y de qué forma puedes sacar mejor provecho de él a lo largo del ciclo escolar. El manual contiene cuatro módulos:

1. Nutrición
2. Clima emocional, apego y no violencia
3. Estimulación adecuada y juego
4. Higiene y seguridad

En la primera parte del manual encontrarás una introducción al programa y los contenidos generales. Abordamos de una manera general el tema de habilidades para la vida, aunque más adelante en el módulo de clima emocional, apego y no violencia profundizamos en la importancia de facilitar las habilidades para la vida desde la infancia.

Cada tema está cuidadosamente desarrollado y contextualizado de tal manera que se pueda tener un panorama amplio y algunas recomendaciones enfocadas al trabajo con madres, padres, bebés, niñas y niños así como educadoras y educadores y personal administrativo que labora en el centro escolar.

Al final de cada tema, incluimos **mensajes clave** y te proporcionamos una serie de datos para que puedas canalizar y consultar a diferentes especialistas e instituciones en casos difíciles. Esperamos te sean de mucha ayuda.



Es importante mencionar que este manual va acompañado de un **kit didáctico**, el cual está compuesto por 12 juegos los cuales pueden ser utilizados de 4 o 5 formas diferentes. Se incluye una propuesta de calendarización para ser usado a lo largo del ciclo escolar, puedes probar el orden que te sugerimos o bien lo puedes acomodar según las necesidades de tus grupos. ES importante tener a la mano tu manual al momento de poner en práctica los juegos del **kit didáctico**,

ya que es un apoyo fundamental en el desarrollo de los mismos.

Te recomendamos leer con atención todo el manual y revisar los términos y conceptos que no comprendas más a fondo consultando los enlaces y fuentes que te brindamos o bien consultando con especialistas a los que tengas acceso. Esperamos que tengas un divertido viaje de aprendizaje a través de éstos materiales.

## Recomendaciones para educadoras y educadores

**S** sabemos que como educadora o educador tienes una tarea fundamental: transmitir el conocimiento, lo cual no es fácil, además es necesario que apoyes a las niñas y los niños en el desarrollo de habilidades y logro de competencias; tomando en cuenta lo anterior te presentamos algunas recomendaciones para incrementar y darle un giro a tu manejo de grupo:

- ☑ Fomenta el respeto a las diferencias individuales.
- ☑ Promueve la participación de todo el grupo.
- ☑ Comprende a fondo el contenido de la información que vas a socializar.
- ☑ Busca que el aprendizaje sea significativo (que la realidad cobre un significado distinto a la luz del nuevo conocimiento y que sea funcional, para que logre ser utilizado por cada integrante).





- ☞ Ten la disposición de hacerte cargo de la conducción y evaluación de actividades de aprendizaje.
- ☞ Asegúrate de que los materiales se utilicen de manera adecuada.
- ☞ Adapta las actividades y las técnicas a las necesidades de tu grupo.
- ☞ Actualízate y busca más información de la que aquí se te brinda.

Las siguientes sugerencias te ayudarán a dar información, promover la reflexión y el análisis, así como facilitar el desarrollo de habilidades en un grupo:

- ☞ Prepara con anterioridad las sesiones.
- ☞ Ten claridad respecto al objetivo específico que deseas alcanzar a través de la ejecución de las técnicas contempladas en este manual.

- ☞ Considera los tiempos marcados en cada una de las técnicas.
- ☞ Prepara oportunamente los materiales necesarios para desarrollar las actividades con el grupo.
- ☞ Resuelve antes las dudas que te surjan para evitar dar información incorrecta.
- ☞ Utiliza palabras que el grupo comprenda. También introduce nuevos términos y sus significados.
- ☞ Fomenta la participación, haz que cada integrante se sienta parte del grupo.
- ☞ Asegúrate de que todas y todos hayan comprendido las instrucciones y los puntos más importantes.



# Introducción

## Modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables

### ¿Sabías que...?

Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables es una estrategia socioeducativa para promover la salud y el bienestar de las niñas y los niños entre 3 y 6 años, creando capacidades en centros preescolares y las comunidades a su alrededor. El programa fue construido por la Fundación Paniamor de Costa Rica, con la colaboración de la Asociación Kallpa en Perú, ISAE Universidad en Panamá y NOUS – Desarrollo Profesional en Brasil. Las herramientas fueron validadas por profesoras de preescolar en Manaus (Brasil), Lima (Perú) y zonas marginales de Panamá. Todo bajo la coordinación de United Way y el apoyo de Procter & Gamble.

**N**acer Aprendiendo: Ambientes Saludables toma elementos de iniciativas como las “Escuelas Promotoras de la Salud” de la OPS y FRESH (Focusing Resources on Effective School Health) de la OMS, UNICEF, UNESCO y el Banco Mundial y los adapta para trabajar con niños entre 3 y 6 años.

Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables hace parte de la Iniciativa

Regional en Primera Infancia, que reúne a las organizaciones socias de United Way en 11 países de América Latina en torno a un objetivo: Contribuir al desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de niñas y niños menores de 6 años en situación de pobreza.

Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables busca que los centros de desarrollo infantil y preescolar





en comunidades marginadas sean ambientes en los que se promueva la salud y el bienestar. Todo para que los niños adquieran hábitos saludables para cuidarse a sí mismos y a su entorno de manera consciente y responsable.

Así, se busca generar cambios al:

- 📌 Mejorar la seguridad física y ambiental en los centros.
- 📌 Mejorar la seguridad emocional en los centros.
- 📌 Construir redes alrededor de los centros.
- 📌 Crear capacidades de prácticas saludables en educadoras y educadores.
- 📌 Empoderar a niñas y niños en el autocuidado.
- 📌 Mejorar hábitos de higiene y alimentación.
- 📌 Institucionalizar el programa.



(United Way Mexico, 2017)



La salud y la nutrición son un derecho de toda niña y niño. Son una condición clave para su pleno desarrollo y un factor de resiliencia durante toda su vida. La salud y la nutrición como categorías multidimensionales, se consideran productos sociales y culturales de los diferentes grupos, que se entrelazan con múltiples determinantes socioeconómicos y culturales. Especialmente, en la primera infancia, la salud y nutrición, se consideran condiciones que aportan o determinan su bienestar integral. De ahí que una salud y nutrición deficiente o de baja calidad, restringe u obstaculiza las capacidades plenas de las niñas y los niños; las cuales se sabe hoy en día, no están tan determinados por los genes, como sí por las condiciones estructurales y sociales en las que viven.

La salud para las niñas y los niños dependen en gran medida de cómo ellas y ellos son integrados dentro de sus comunidades como personas que contribuyen y van desarrollando su autonomía y su agencia. Esta integración depende en gran medida de el estilo de crianza de cada madre, padre o cuidador, comienza en el seno familiar y se va desarrollando con el convivir diario. En este sentido se insta a que padres, madres y cuidadores, reconozcan y

promuevan los aportes de cada niño o niña, especialmente cuando ellas y ellos crecen en espacios con pocos recursos educativos y financieros.

Desde un marco de corresponsabilidad público privado, el **Modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables** contiene una estrategia socioeducativa promotora de prácticas saludables para niñas y niños preescolares bajo la claridad de que un cuidado y educación de calidad está directamente relacionado con un desarrollo equitativo y justo, que no perpetúe las desigualdades sociales.

Según el Reporte del Secretario General de las Naciones Unidas, una de las formas más efectivas de garantizar que las niñas y los niños tengan un buen comienzo en su vida es mediante programas de calidad de cuidado y educación desde el nacimiento (ONU, 2010). En concordancia, los programas de cuidado para la primera infancia tienen impactos positivos sobre su peso y talla cuando incluyen componentes nutricionales; también se reportan mejoras en la motricidad gruesa y fina; en las capacidades cognitivas, del lenguaje, socioemocionales y de adaptación al cambio; en los resultados escolares posteriores e



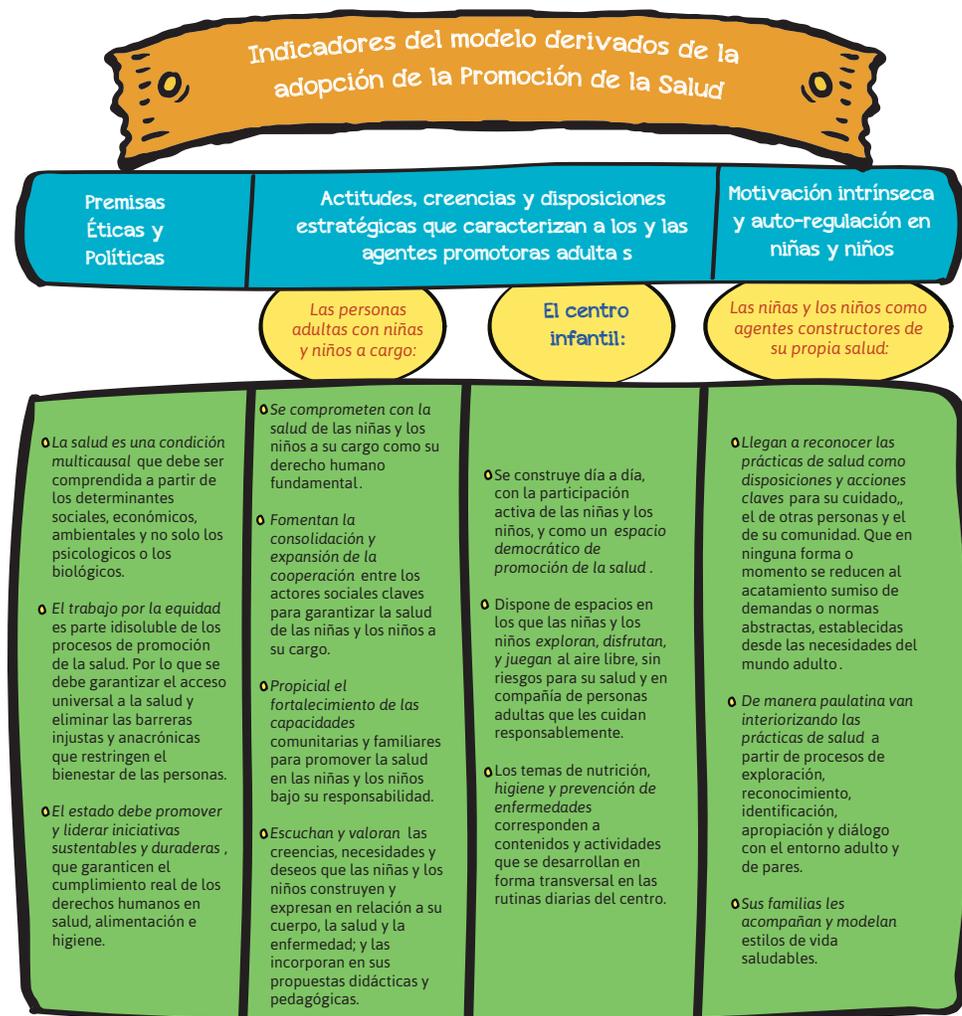


incluso sobre el empoderamiento de las niñas y niños como agentes sociales.

Este modelo busca la promoción de la salud desde el enfoque de derechos de las niñas y los niños. Reconoce el proceso de salud-enfermedad-cuidado como un fenómeno psicosocial situado históricamente lo que conlleva que las prácticas de salud están inscritas en un contexto social e histórico que

determina en gran medida el acceso, la priorización y la utilización de los recursos asociados a la salud y el bienestar.

En la siguiente tabla se presentan los indicadores del modelo que derivan de esta visión respecto a la promoción de la salud.



(United Way Worldwide y Procter & Gamble, 2016)



Las premisas clave que se deben considerar son (United Way Worldwide y Procter & Gamble, 2016):

- 📖 La salud es un derecho, un producto social y un recurso personal.
- 📖 El bienestar y la salud de las personas se cimientan en los primeros años de vida.
- 📖 El bienestar y la salud de las niñas y los niños es un tema de corresponsabilidad estatal, social y familiar.

Existen tres grandes dimensiones en que se construye una salud óptima durante la primera infancia:

### 1. Bienestar mental y físico.

Para construir el bienestar mental y físico se requiere a su vez de:

- 📖 Un ambiente emocional estable y sensible a las **relaciones interpersonales**.
- 📖 Un ambiente seguro y construido sobre un buen **soporte físico y químico**.
- 📖 Una **nutrición** apropiada y sana.

La siguiente imagen integra la relación de estos elementos:



(United Way Worldwide y Procter & Gamble, 2016)





2. Redes comunitarias y desarrollo de capacidades. La primera infancia requiere de un tejido social fuerte y articulado que favorezca su bienestar integral.

3. La primera infancia es un periodo fundamental y en riesgo de ser vulnerada, por ello, un momento estratégico.

El modelo se plantea como objetivo central que el centro infantil sea un ambiente que potencia la salud integral de la niña y el niño, lo cual, en última instancia, genera bienestar emocional. El bienestar resulta de la articulación de seis experiencias vitales, definidas por Ryff y Keyes (1995) como:

1. La autonomía.
2. La construcción de objetivos vitales.
- La autoaceptación.
3. El desarrollo de relaciones positivas con otros significativos.
4. El disfrute ambiental y el crecimiento personal.

En el caso de las niñas y los niños, entre los 3 y 6 años de edad, la instauración

de estas dimensiones vitales se produce en forma paulatina, día a día, y se puede observar en indicadores y manifestaciones concretas. Así, las niñas y los niños que conviven con las condiciones óptimas dentro de los centros de cuidado, muestran:

- ☑ El sentimiento de ser queridos, de ser importantes y valorados por las personas responsables de su cuidado y desarrollo.
- ☑ El sentimiento de ser aceptados según sus características, condiciones particulares, gustos o intereses.
- ☑ La seguridad de ser protegidos de riesgos, situaciones de violencia o condiciones que las o los vulneren.
- ☑ La experiencia de ser estimulados y apoyados para enfrentar, sin angustia o miedo nuevos retos de crecimiento ajustados a sus condiciones y edad.

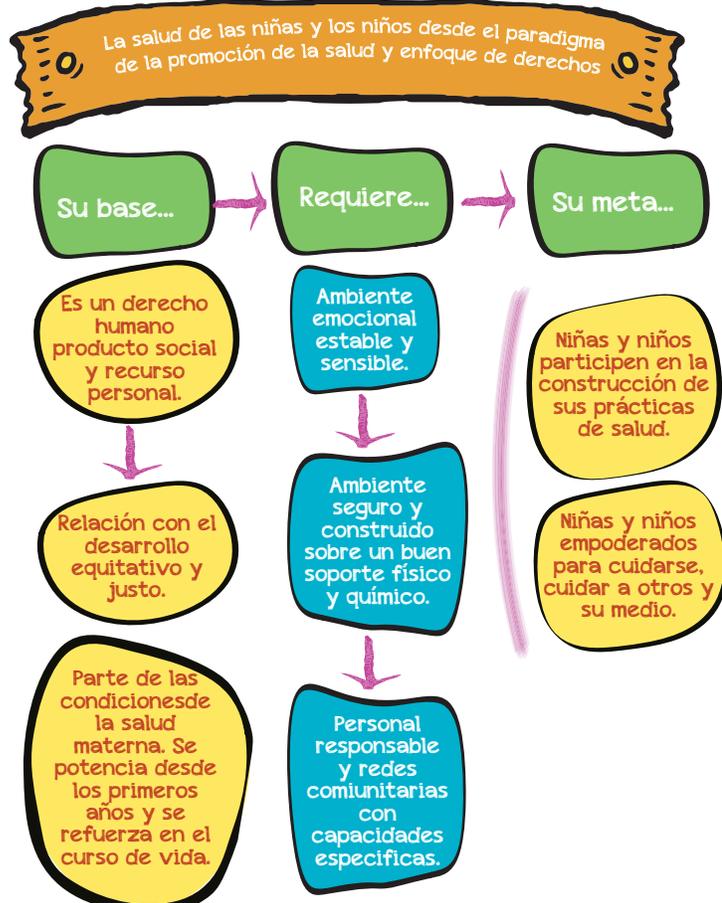
El modelo también enfatiza el construir un centro de cuidado y desarrollo que promueve calidad de vida. Esto implica que el ambiente sea un tercer maestro capaz de dinamizar o impulsar un estado óptimo de salud y nutrición en las niñas y los niños.





(United Way Worldwide y Procter & Gamble, 2016)

Así es como, los cuatro temas que se abordan en este manual contribuyen de manera integral al desarrollo de un Ambiente Saludable.



(United Way Worldwide y Procter & Gamble, 2016)



# Nutrición

## El Plato del Bien Comer

Verduras y frutas



M  
ó  
d  
u  
l  
o  
1





# iHola!

Sabemos que como educadoras y educadores, es necesario tener conocimiento sobre las pautas de alimentación para lactantes, bebés, niñas y niños, sobre todo de los 0 a los 6 años de edad; que comprende el periodo preescolar, maternal y de lactancia. También reconocemos que la responsabilidad de la nutrición de niñas y niños comienza en casa, en donde muchas veces existe cierto desconocimiento en el tema de nutrición infantil.

Por otro lado, la salud es percibida por las niñas y los niños diariamente, ya sea a través de la vivencia de experiencias placenteras como recibir afecto, atención o alimentación saludable o, por otra parte, por la presencia de alguna incomodidad o dolor físico-emocional. La salud en las niñas y los niños preescolares está asociada a sentirse felices, queridos y seguros. Es un hecho concreto y directo que se deriva de su experiencia personal, con su familia o en el centro infantil, por lo que pueden discriminar cuáles entornos potencian su salud, y cuáles los ponen en riesgo físico y emocional (United Way Worldwide y Procter & Gamble. 2016).

En relación a esto, hay ocasiones que mamá y papá no conocen a profundidad los distintos procesos de alimentación en bebés, niñas y niños, hay casos en los que dan a sus hijas o hijos alimentos no adecuados a su edad y de poco valor nutricional. Esto tiene que ver con su contexto social, el lugar geográfico en donde viven, en donde influye la vegetación, el clima, entre otras cosas; la disponibilidad de alimentos en la región y las diversas experiencias y costumbres de cada comunidad, que puede ser desde la manera en que se seleccionan y preparan los alimentos, hasta la forma en que se consumen. Pero también es derivado del desconocimiento sobre ciertas pautas alimenticias y formas de elaborar alimentos con productos regionales de bajo costo.

Asimismo, en la escuela las educadoras y los educadores son responsables de la alimentación de las niñas y los niños, así como de apoyar a que mamá y papá conozcan más sobre la alimentación infantil adecuada y de esta manera, en conjunto, se puedan llegar a formar estrategias efectivas de nutrición que garanticen el sano desarrollo de sus hijas e hijos.



Te invitamos a que generes estrategias para aplicarlas en tu centro de trabajo y lograr una alimentación balanceada y adecuada para bebés, niñas y niños, a partir del conocimiento proporcionado en este manual y

las diferentes estrategias o juegos incluidos en el **Kit didáctico: Ambientes saludables**. De la misma manera, te invitamos a conocer más sobre las posibles formas de apoyar a mamás y papás en esta aventura maravillosa del ser padres.





# Alimentación de 0 a 24 meses

## ¿Sabías que...?

El mejor alimento para la o el recién nacido es la leche materna. Las mejores prácticas a nivel internacional recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses. A partir de los seis meses, se debe incluir poco a poco alimentos sólidos. La leche materna es de fácil digestión y absorción, y se va adaptando al desarrollo de la o el bebé. Además de aportarle un equilibrio nutritivo ideal y ayudándole a combatir infecciones y alergias.



Aunque dar pecho tiene elementos instintivos y, en algunos casos, funciona de forma espontánea, muchas mamás dejan de hacerlo en los primeros días o semanas porque desconocen el proceso normal de la lactancia materna. Que la o el bebé pida frecuentemente, no significa que la leche materna no lo alimenta. La mayoría de las o los lactantes puede amamantarse entre 8 y 12 veces al día.

La forma de saber si la o el bebé se está alimentando adecuadamente, es a través del control de peso semanal. Se espera que las o los bebés aumenten entre 100 y 150 gr.



a la semana. Cuando la lactancia natural no es posible, se puede optar por una leche maternizada (de fórmula). La más adecuada es aquella que tiene una composición parecida a la leche materna.

Es importante que durante la lactancia, la madre conozca bien su cuerpo y que ponga atención a las cosas que ella también necesita, muchas veces dejamos de lado el propio bienestar por atender a las o los demás. Sin embargo, es

importante recordar a las mamás que si ellas están bien, su familia también lo estará, el autoconocimiento en esta etapa es fundamental.

La madre debe saber que no es recomendable ni para ella ni para su bebé que consuma café, té, bebidas alcohólicas y medicamentos (excepto los indicados por el médico) ya que estos pasan a la leche materna y pueden dañar a la o el bebé (Yo quiero Yo puedo, 2010).





# Destete

## ¿Sabías que...?

El destete es la sustitución gradual y progresiva de la leche materna por otros alimentos hasta que la o el bebé adopte la alimentación completa y la lactancia desaparezca. Esta es una etapa de fuertes cambios y de adaptación para la o el bebé, por lo que su adecuado manejo tiene una gran influencia en su bienestar..

**E**s importante desarrollar vínculos fuertes y psicológicamente estables con la o el bebé, ya que esto promoverá que el destete sea menos traumático y más fácil de sobrellevar. El gusto por los alimentos que se le den, las texturas y sabores, así como continuar con un vínculo seguro dentro de la hora de comer, ayudarán a que este proceso sea fructífero, benéfico y deseado incluso por la o el bebé.

De otra manera, constantemente pedirá pecho y comenzará a sustituir ciertas faltas afectivas y a pedir atención por este medio, por ello es importante tomar en cuenta que el amamantar es el vínculo primordial de establecimiento del apego y seguridad de los próximos años del infante. Es importante promover que el destete sea gradual y que las madres sepan que amamantar a sus hijas o hijos es saludable (Yo quiero Yo puedo, 2010).



Vamos por etapas

## De los 0 a los 6 meses

La o el bebé se alimenta de leche materna que le brinda todos los nutrientes que su cuerpo necesita.

## De los 6 a los 8 meses

Al llegar a los 6 meses de edad, las y los bebés necesitan otros alimentos y bebidas, además de la leche materna para cubrir sus necesidades nutricionales. Es a partir de este momento que empiezan a comer alimentos sólidos. Lo importante es tener en cuenta que la leche materna continúa siendo una importante fuente de nutrientes, particularmente cuando las madres siguen amamantando mientras dan a sus bebés otros alimentos. Para la introducción paulatina de los alimentos sólidos, se debe considerar las diferencias de cada bebé, teniendo en cuenta características como el peso, desarrollo, actividad y apetito del bebé (Yo quiero Yo puedo, 2010).

Se puede comenzar a mezclar sabores, alimentos y texturas, por ejemplo:

-  Puré de verduras o frutas, como por ejemplo manzana, pera, zanahoria, plátano, entre otras, de preferencia de texturas suaves y fáciles de tragar.
-  Arroz con papilla de frutas o verduras como zanahoria o manzana.
-  Carne magra picada o molida.



A partir de los 8 meses se puede agregar:

-  Productos lácteos, como por ejemplo quesos suaves con yogurt y huevo o pescado.

También se recomienda iniciar con la ingesta de sólidos una vez al día y un alimento cada vez, de esta manera sabremos si el bebé es alérgico o no a algún alimento específico





Te recomendamos no obligar a las o los bebés a comer alimentos que en ese momento no quieran, es recomendable no forzarlos e intentar tiempo después, tal vez combinado con algún alimento que le guste mucho. Debe comer dos o tres comidas con sólidos al día. Alrededor de los 7 meses, se pueden introducir cereales (arroz, avena y maíz) y leguminosas en su dieta. Estos alimentos le proporcionan proteínas, vitaminas y minerales.

## De los 8 a los 18 meses

A los 8 meses, las y los bebés ya son capaces de asimilar proteínas más complejas como las que contiene la carne. Se recomienda iniciar con el pollo, que es más fácil de digerir. A esta edad la motricidad de las y los bebés ya está más desarrollada, de esta manera puede ser que comiencen a comer solo de la bandeja de comida o plato.

**Es recomendable que a partir de los 12 meses comience a usar vasos entrenadores y deje el biberón.**

En cuanto a alimentos sólidos es importante tener en cuenta:

- La persona responsable de alimentarlo debe cortar trozos pequeños que pueda tomar con la mano y tragar fácilmente.
- Puede ser que la o el bebé ya tenga algunos dientes o se encuentre en proceso de dentición, por lo que es recomendable alimentos suaves que pueda moler con las encías a la hora de comer y alimentos como pan congelado o galletas para los momentos de incomodidad.
- Algunos alimentos que se pueden comer con la mano son: quesos blandos, fideos blandos con queso o salsa de jitomate, hot cakes con papilla de fruta, bocaditos de pollo blandos, verduras cocidas al vapor como zanahorias, chayotes o papas.



## De los 24 meses en adelante

A esta edad las niñas y niños ya comen de manera independiente muchos de los alimentos que se sirven en la mesa, ahora lo importante es presentarlos de formas creativas para que sea más fácil que acepten sabores y texturas nuevas, se pueden usar fideos de colores, combinar gelatina con fruta en moldes de diferentes figuras.

Es una excelente edad para comenzar a integrar a niñas y niños en la preparación de alimentos, como colocar el queso sobre algún platillo, untar mantequilla o mayonesa sobre el pan, así como para comenzar a formar hábitos seguros en la cocina.



0 a 6 meses	6 a 7 meses	7 a 8 meses	8 a 15 meses	15 meses y más
<b>Alimentos líquidos</b>	<b>Alimentos blandos</b>	<b>Alimentos con pulpa</b>	<b>Alimentos molidos</b>	<b>Trozos pequeños</b>
Proporciónale leche materna o fórmula.	Comienza con cereal de arroz, y añade poco a poco fruta de un solo ingrediente.	Expande y combina los sabores de los alimentos blandos y purés. Evita la sal.	Ofrécele alimentos de fácil digestión que el bebé pueda tomar por sí mismo.	Sirvele la mayoría de los alimentos saludables y evita azúcares, harinas en exceso y comida chatarra.

(United Way Worldwide y Procter & Gamble, 2016)





Conforme la o el bebé consume alimentos sólidos, sus heces se vuelven más consistentes y su color varía en función del tipo de alimento que consumen. Las grasas oscurecen el color de su deposición; mientras que las verduras le dan un color diferente, se tornan un poco marrón y con una textura más pastosa. El número de evacuaciones puede disminuir y su olor comienza a ser más fuerte.

## Importante

Si las heces de la o bebé son muy líquidas o con mucosidades, podría padecer una infección en el aparato digestivo y en este caso es mejor acudir con la o el pediatra.

Al cumplir el año, el aparato digestivo de la niña o el niño ya ha completado su maduración. Esto quiere decir que ya está preparado para digerir la mayor parte de los alimentos que consumen las personas adultas. Es conveniente que a partir de esta edad, niñas y niños realicen cuatro comidas diarias distribuidas en desayuno, comida, merienda y cena. Es importante incluir todos los grupos de alimentos (cereales, frutas, verduras, lácteos y carnes). A esta edad les gusta meter las manos en el plato y comer con los dedos, hay que permitirlo ya que esto es positivo para su desarrollo.

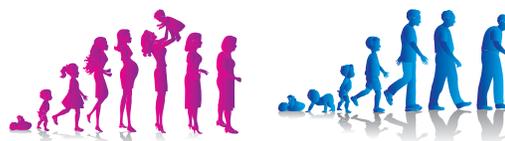
### Recomendaciones:

 Es mejor servir cantidades pequeñas y dejarlo repetir si quiere más.

-  No darle demasiada importancia a la cantidad que haya dejado en el plato.
-  Evitar las comparaciones con otras niñas o niños que sí se comen todo.

Es normal que el apetito de la niña o niño disminuya hacia la mitad del segundo año, debido a que su ritmo de crecimiento se vuelve más lento. Sin embargo, podemos saber si está bien alimentado si:

-  Está alegre y activo.
-  Se enferma poco.
-  Su crecimiento se mantiene (12 cm durante el 2° año y 5 o 6 cm por año a partir de los 24 meses).



# Alimentación balanceada para niñas y niños de 24 meses en adelante

## ¿Sabías que...?

Una etapa clave en la nutrición infantil es a partir de los 2 o 3 años. Desde este momento y hasta la pubertad, el crecimiento es más lento, por tanto y en proporción, se come menos cantidad que en los dos años anteriores. Es importante tener esto en cuenta ya que muchas veces se puede pensar que la niña o el niño ya no está comiendo “tan bien como antes”, cuando es algo que puede tener un origen fisiológico.

A esta edad el crecimiento es cambiante, por lo que unas temporadas se come más que otras. La niña o el niño puede decidir cuánto comer pero no siempre qué comer, es decir, la cantidad de comida dependerá de la etapa en la que se encuentre y de su metabolismo.

**No se crece porque se come, más bien el hambre y el comer aparecen cuando se crece.**

Como ya se ha mencionado, a partir de los 2 o 3 años, niñas y niños pueden y deben comer de todos los

grupos de alimentos, excepto los de tamaño pequeño y redondos como los frutos secos, las aceitunas, los caramelos, algunas papas o botanas que proporcionan un gran riesgo de atragantamiento. Otro alimento que también se debe evitar dar, son los pescados azules grandes, por la posible contaminación con metales pesados, en especial el mercurio.





Desde los dos o tres años y hasta los seis aproximadamente es cuando niñas y niños comienzan a rechazar algunos alimentos. Además, el sentido del gusto en estas edades puede ser muy variable: un día se pueden comer alimentos que, al día siguiente se rechazan. Esto tiene mucho que ver con la fase de oposición y reafirmación de la personalidad por la que atraviesan a esta edad, la cual influye también en la alimentación. De esta manera muchas veces se rechaza un alimento para reafirmar esa fase de oposición y llamar la atención.

Es necesario no desistir, hay que volver a ofrecer los alimentos rechazados.

Se recomienda que las educadoras y los educadores verifiquen al momento de recibir a niñas y niños, si tomaron alimentos antes de llegar al centro educativo y qué tipo de alimentos fueron.

Por ejemplo:

**Educadora:** ¡Buenos días! ¿Cómo esta Sra.?

**Mamá:** Bien gracias, ¿usted?

**Educadora:** Bien también, ¿hoy si quiso desayunar Pedrito?

**Mamá:** Sí, se comió todo su cereal.

Se debe cuidar mucho la forma en cómo se cuestiona a madres y padres sobre la alimentación y cuidado de sus hijas e hijos, ya que pueden llegar a sentirse intimidados, agredidos o cuestionados. Para minimiza eso, hablar en plural es buena estrategia, por ejemplo:

**Educadora:** Buen día, ¿qué desayunamos hoy?

No hacerlo diariamente también podría ayudar y preguntar de manera aleatoria, tomando en cuenta 5 o 10 opiniones recolectadas. La finalidad es construir una comunicación cercana que ayude a percatarse del rendimiento de las niñas y los niños, ya que si su alimentación no es suficiente y adecuada puede disminuir su nivel de actividad y, por ende, su desarrollo físico.

## Recomendación

Puedes hacer encuestas bimestrales con mamás y papás acerca del tipo y cantidad de alimentos que están consumiendo niñas y niños en casa, con el fin de mantener una alimentación equilibrada y variada incluyendo carnes, pescados, verduras, frutas y legumbres.



En los espacios educativos en donde se proporciona alimento a niñas y niños, las educadoras y los educadores pueden contribuir en la promoción de la salud enseñándoles a masticar correctamente los alimentos, y mencionándoles los beneficios del consumo de la variedad de los alimentos que existen en la región, así como el uso de los utensilios y accesorios de mesa.



Es fundamental evitar dar alimentos con mucha azúcar y grasa, así como evaluar mensualmente el índice de masa corporal (IMC). Esta se calcula tomando como referencia la estatura al cuadrado en centímetros y dividiéndola entre el peso. Esto permite estar pendiente para evitar condiciones de desnutrición, sobrepeso u obesidad. En cuanto se detecte alguno de estos padecimientos se debe sugerir a mamás y papás la visita oportuna al pediatra.

En cuestiones de nutrición infantil, todo lo que se ingiere cuenta, ya que puede que satisfaga su apetito pero no aporte ningún nutriente. En todas las etapas de la vida es muy importante favorecer la nutrición adecuada, y más aún cuando se trata de la etapa de desarrollo infantil. Por ello se recomienda limitar el consumo de:

-  Azúcares refinadas, pan blanco de caja.
-  Leches adicionadas con saborizantes, azúcares y chocolates.
-  Caramelos.
-  Botanas y comida chatarra.
-  Comida frita y procesada.
-  Embutidos.
-  Refrescos y jugos empacados.



**El desayuno es el alimento más importante del día, niñas y niños no deben empezar sus labores escolares si no han ingerido algún alimento. Balancear los alimentos considerando sus diferentes nutrientes es fundamental para un crecimiento y desarrollo sano.**





# Alimentación balanceada para niñas y niños de 3 a 6 años

Te presentamos diferentes estrategias para facilitar la creación de un buen ambiente escolar al hablar de nutrición.



a hacer algo que no quiere; esto puede ser fuente de trastornos alimenticios posteriores.



Si una niña o niño se niega a probar nuevos alimentos, puedes jugar a vendarle los ojos y dale a probar diferentes platillos, algunos conocidos y otros nuevos.

Es importante hacer del momento de la comida una experiencia positiva, para ello se requiere lidiar con la frustración que implica ver que niñas o niños no comen como se espera. Recuerda que no debes obligarlos a comer algo que no quieren, por mucha fuente de vitaminas y proteínas que sean. Porque en un enfoque de derechos, nadie puede obligar a otra persona

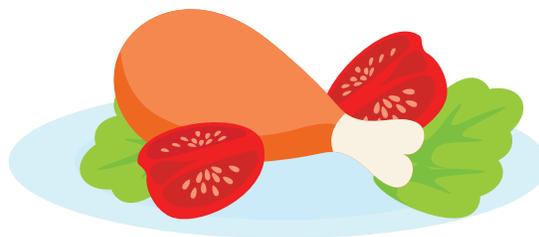


Otorga recompensas por probar alimentos nuevos. Haz porciones pequeñas y si la niña o niño los prueba dale una estampa o estrellita. Los premios no deben estar basados en alimentos como chocolates o chicharrones, ya que le daríamos un mensaje equivocado. La recompensa puede ser simplemente una tarde de cuentos o una visita al parque o algún lugar que le guste mucho.



A las niñas y los niños le resultan más sabrosos los alimentos con mucha grasa, ya que esta potencia los sabores, por eso son tan aficionados a carnes empanizadas, salchichas o nuggets y muy poco a verduras o frutas, que son alimentos sin grasas. Por lo que si no son acostumbrados desde bebés a que consuman alimentos de sabores suaves y más neutros puede resultar difícil en un

primer momento que los quieran consumir. En estos momentos es cuando el juego de colores es imprescindible en los platillos infantiles, procurar que estén llenos de combinaciones de colores hace más atractivo y apetitoso lo que va a comer.



Otra forma para convencerlos de que los alimentos saludables son importantes, es ofrecerles libros, revistas, o contarles cuentos sobre el tema, en el **kit didáctico** encontrarás algunos que te pueden ser de mucha utilidad.





Un juego de imitación puede ser una buena estrategia para enseñar las posturas adecuadas en la mesa y la manera en que se toman los cubiertos. Al observar como lo hacen las personas adultas les será más fácil a las niñas y los niños reproducirlo.



Puedes apoyar a tu centro educativo creando nuevas recetas de alimentos sanos. Como hamburguesas de soya o vegetarianas de garbanzos; dedos de pollo hechos en la cocina del centro educativo o botanas saludables con frutas sal y limón, las posibilidades son infinitas ¡utiliza y explota tu pensamiento creativo!



Aprovecha cuando tengan hambre para que prueben nuevos alimentos. Es importante presentarlos de manera atractiva, se puede cortar la fruta en trozos en lugar de ponerla entera o palitos de zanahoria y pepino con alguna salsa o aderezo.



La mayoría niñas y niños adoran cocinar. Un buen ejercicio es pedir a mamás y papás que los incluyan en tareas sencillas en la cocina, como apretar la naranja para hacer jugo o partir los huevos. Es increíble como participar en la planificación y la preparación de una comida puede estimular su apetito.



Comenta con mamás y papás la importancia de que sus hijas o hijos coman alimentos balanceados y lo más naturales posibles, de esta manera será armónica la información que reciban tanto en la casa como en la escuela.



Sugiere a mamás y papás a que al menos una comida al día se haga de manera conjunta en casa. La convivencia familiar promueve una buena digestión y fortalece los vínculos emocionales abriendo canales de buena comunicación.



## Mensajes clave

Conozco los requerimientos nutrimentales de cada etapa de desarrollo; esto me ayuda a crear menús saludables combinando los alimentos y optimizando los recursos.

Promuevo desde pequeños el comer saludable aprendiendo de los diferentes grupos de alimentos y cómo combinarlos de manera creativa.





# El Plato del Bien Comer

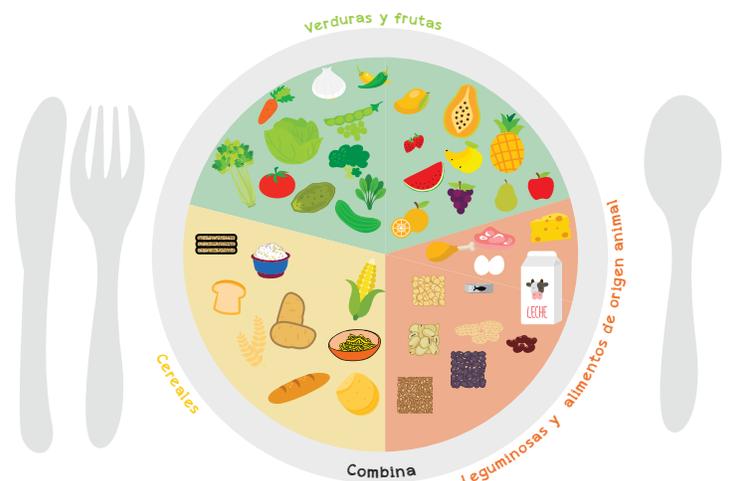
## ¿Sabías que...?

El Plato del Bien Comer es una herramienta que permite combinar y variar los alimentos de forma balanceada logrando platillos nutritivos y saludables. Es una explicación gráfica de los grupos de alimentos y su balance. Fue diseñado para la población mexicana por la Secretaría de Salud, donde se propone un consumo equilibrado de tres grupos de alimentos: verduras y frutas, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal. Todo lo anterior tomando en cuenta nuestras características, necesidades y costumbres. También promueve la prevención de enfermedades como la obesidad, diabetes, desnutrición, hipertensión, entre otras. Usar esta referencia permite comparar si las raciones y tipos de alimentos que se consumen son las adecuadas (Secretaría de Salud, NOM-043).

Explica por sí solo la clasificación de alimentos y ayuda a conformar una dieta correcta, ejemplifica la combinación y variación de alimentos, así como el intercambio de estos en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena).

El Plato del Bien Comer representa los siguientes tres grupos de alimentos:

## El Plato del Bien Comer





**Verduras y frutas:** son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.



**Cereales y tubérculos:** son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: estudiar, correr, jugar, bailar, etc., también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.



**Leguminosas y alimentos de origen animal:** proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo, y para la formación y reparación de tejidos.

Se recomienda proporcionar diariamente a niñas y niños en edad preescolar aproximadamente 500 ml de agua al día (2 vasos) y evitar en la mayoría la ingesta de alimentos fuera de casa, ya que se desconoce la higiene de preparación de los mismos.

## ¿Cuáles son las porciones adecuadas al día?

Porciones para niñas y niños de 2 a 6 años	
Grupo Alimenticio	Porciones
Leches y derivados	3
Verduras y Hortalizas	2
Frutas	2
Cereales	4 a 6
Proteínas	2
Azúcares	2

(Camacho, 1999)





# Pirámide Nutricional

## ¿Sabías que...?

La pirámide nutricional es una guía que nos indica cuáles son los alimentos que necesita nuestro cuerpo para funcionar adecuadamente, y en qué cantidad deben consumirse para lograr una alimentación sana y balanceada. La pirámide está conformada por cuatro bloques. Los alimentos dispuestos en la cima o vértice superior son los que deben consumirse en menor cantidad y los que están cerca de la base son los que se deben consumir con mayor frecuencia y en cantidades mayores.

La base de la pirámide consiste en alimentos ricos en carbohidratos que son la principal fuente de energía para el cuerpo. La glucosa es esencial para mantener la integridad funcional del tejido nervioso y, en circunstancias normales, la única fuente de energía para el cerebro. La presencia de carbohidratos es necesaria para el metabolismo normal de las grasas. Se recomienda el consumo de 6 a 11 porciones diarias. Ejemplos de alimentos en este grupo: pan, papas, arroz, avena, pasta, etc.

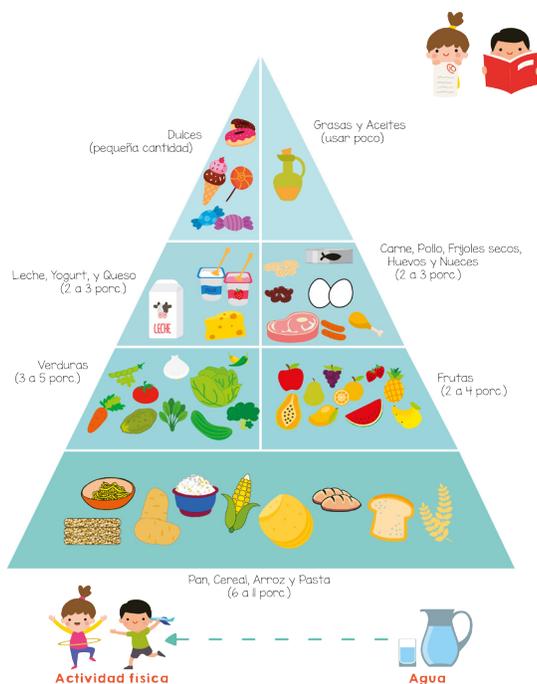
La segunda posición de la pirámide (en orden ascendente) encontramos el grupo de las verduras ricas en vitaminas, minerales y fibra. Disponen de nutrientes esenciales para muchas funciones del cuerpo, como, por ejemplo, las reacciones metabólicas. Consumir de 3 a 5 porciones al día. En esta misma posición está el grupo de las frutas que son buenas fuentes de vitaminas, minerales y fibra, sobre todo cuando se consumen de manera natural. Igualmente, poseen nutrientes básicos para muchas funciones del organismo. Consumir de 2 a 4 porciones al día.



En el siguiente nivel se localizan las proteínas que son necesarias para la construcción y mantenimiento de los tejidos del cuerpo, la formación de enzimas, hormonas y diversos fluidos corporales y secreciones, así como la preservación del sistema inmunológico. Incluye alimentos ricos en proteínas, vitamina B12 y minerales como el zinc y el hierro. Como la carne, pollo, frijoles y frutos secos. Consumir de 2 a 3 porciones al día. También aquí se localizan los productos lácteos que son los mayores proveedores de calcio, un mineral que interviene en la formación de huesos y dientes, la contracción muscular y la acción del sistema nervioso, como yogur, queso, leche, etc. Consumir de 2 a 3 porciones al día.

En la punta se encuentran los alimentos con una fuente más concentrada de energía que los carbohidratos y las proteínas. Tienen una concentración elevada de azúcares y grasas, por lo que su ingesta debe de ser limitada o nula. Por ejemplo, dulces, pastel, refresco, mantequilla, mayonesa, etc.

En la pirámide se señala la cantidad de porciones o raciones que deben de consumirse, pero estas se deben adecuar a la edad y a la actividad física que se realice. Por ejemplo, una persona adulta requiere más raciones de todos los grupos alimenticios que una niña. Se recomienda que aparte de llevar una adecuada alimentación se debe realizar ejercicio por lo menos 30 minutos diarios y beber agua simple.





# Mensajes clave

Promuevo que niños y niñas se alimenten de manera balanceada para apoyar su desarrollo

El juego es un camino divertido para enseñar y aprender a alimentarse de manera saludable

En cada comida incluyo frutas y verduras; leguminosas y alimentos de origen animal y cereales.





# La Jarra del Buen Beber

La Jarra del Buen Beber, es una guía elaborada por la Secretaría de Salud, donde se ilustran las recomendaciones de bebidas saludables para la población mexicana. La recomendación se basa en los beneficios que cada bebida proporciona y las sugerencias para su consumo se encuentran en el lado derecho, dadas en vasos o tazas que se pueden ingerir diariamente.

Esta guía está diseñada para la población adulta y la incluimos como referencia y para favorecer las prácticas saludables en educadoras y educadores, así como para comentarla con mamás y papás. Sin embargo, hemos hecho algunas modificaciones para la aplicación con niñas y niños que las podrás ver el **kit didáctico**.

La Jarra del Buen Beber contiene los siguientes niveles y recomienda:

 **Nivel 1:** agua potable natural. Es la bebida más adecuada para cubrir las necesidades diarias de líquidos. Se debe consumir mínimo 8 vasos de agua natural al día.

 **Nivel 2:** leche semidescremada, descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada. Aportan calcio, vitamina D y proteína de alta calidad; se recomienda beber máximo 2 vasos al día. Se deben preferir sobre la leche entera y bebidas con azúcar agregada.

 **Nivel 3:** café y té sin azúcar. Se pueden tomar 4 tazas (250 ml por taza) al día. El té provee micronutrientes como fluoruro, aminoácidos y vitaminas.

 **Nivel 4:** bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales. Son refrescos de dieta, agua con vitaminas, bebidas energizantes y otras con base en café o té. Se aconsejan 0 a 500 ml por día (0 a 2 vasos). Se recomienda su consumo esporádico.

 **Nivel 5:** bebidas con alto valor calórico y beneficios en salud limitados. Se trata de jugos de fruta, leche entera y bebidas alcohólicas o deportivas; se recomienda de 0 a 1/2 vaso (125 ml) por su aporte de calorías. Se recomienda no ingerirlas.





 **Nivel 6:** bebidas con azúcar y bajo contenido de nutrientes. Incluye refrescos y bebidas con azúcar adicionada (jugos, aguas de sabor y café). Su consumo se asocia con caries dental y obesidad. Se recomienda no ingerirlas.

Una hidratación adecuada del organismo es un requisito para la salud. El agua es el solvente que permite muchas de las reacciones químicas vitales del organismo y mantiene las funciones corporales; esta juega muchos papeles importantes en nuestro organismo. Es el componente mayoritario de las células del cuerpo (excepto en el caso de las células grasas) y también protege y es lubricante para el cerebro y las articulaciones.

El agua también transporta los nutrientes a las células del cuerpo y se encarga de retirar de las mismas los residuos o sustancias de deshechos. Ayuda a regular la temperatura corporal mediante la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.

El agua es el componente principal del cuerpo; normalmente representa el 60% del peso corporal en hombres adultos, y es ligeramente inferior, un 50-55% en mujeres debido a su proporción más alta de grasa corporal. El cerebro y los músculos son aproximadamente un 75% de agua, la sangre y los riñones un 81%, el hígado un 71%, los huesos un 22% y el tejido adiposo un 20%.

## Mensaje clave

Tomo más agua simple que otros líquidos azucarados.



# Menús saludables con pocos recursos

Existen alternativas para lograr una alimentación saludable a pesar de la escasez o limitación de recursos, que sabemos consiste en una realidad que enfrentan las familias y centros educativos. Cuando los recursos alimenticios son escasos, se vuelve aún más importante planear la manera de aprovecharlos. La organización y la planeación son habilidades para la vida que debemos desarrollar y ayudar a que otras personas las desarrollen. Existen muchas medidas para que las familias puedan alimentarse mejor. Implementar un huerto familiar o escolar y favorecer la creación de granjas comunitarias son un ejemplo de estas alternativas.

De igual manera, en los centros educativos, como en casa, no siempre se cuenta con los recursos económicos necesarios para poder hacer menús cotidianos que sean balanceados, pero no difiere que puedan ser saludables y ricos en nutrientes para las niñas y los niños y toda la familia.

Las familias que comen una gran variedad de verduras (nopal, zanahorias, chicharos, calabaza, col, rábano, papa, camote, quelites, verdolagas, o alguna planta de la región, elote, chile, etc.) ; frutas (naranja, durazno, ciruelas, plátanos, etc.), leguminosas y semillas (frijol, lenteja, garbanzo, maíz, trigo, pepitas, etc.) pueden estar sanas y fuertes aunque no consuman alimentos de origen animal (carne, leche, huevo, queso) que son más escasos y tiene un mayor costo, siempre y cuando los alimentos de origen vegetal y los cereales se combinen de manera adecuada.





Como parte del **kit didáctico**, incluimos un recetario infantil en el cual te puedes apoyar para variar los menús semana tras semana, revísalo con atención y compártelo con tus compañeras y compañeros del centro educativo, sobre todo con la persona responsable de la preparación de los alimentos.

Finalmente y como una opción más para combatir la desnutrición, se puede recurrir a los suplementos alimenticios, los cuales contienen gran cantidad de vitaminas y minerales, y vienen en presentación de leche en polvo. Estos están empacados en bolsitas y se pueden encontrar en el centro de salud o algunas farmacias y supermercados.

## Huertos familiares

**T**ener un huerto en la casa o la escuela proporciona la oportunidad de contar con diferentes alimentos para su consumo cotidiano, y por qué no, para venta o intercambio. De esta manera se generarán más recursos para comprar otros productos nutritivos que no se producen, como huevos, cereales, y frutas y verduras que no se dan en la región.

Además, si algunas familias se responsabilizan de ciertos cultivos

y otras de otros, la comunidad contará con una mayor variedad de nutrientes.

Para hacer un huerto en la casa o escuela hay que tener en cuenta diferentes factores:

 **Ubicación:** deberá situarse donde las personas responsables de cuidarlo puedan atenderlo. También habrá que considerar la cercanía de las tomas de agua y de que el terreno sea de preferencia plano para que el agua se absorba de manera más pareja por el piso de cultivo.

 **Ecosistema:** hay que identificar las frutas y verduras que se pueden sembrar en la región.

 **Costo:** deberá tomarse en cuenta el costo mínimo que implica hacer y mantener un huerto, así como la estrategia para financiarlo.

 **Protección:** que se construya una cerca alrededor del huerto para evitar que animales se metan y destruyan o se coman el huerto.





El comienzo de un cultivo puede ser difícil; es posible que haya que experimentar con diferentes tipos de frutas y verduras, cantidades de abono y agua. Por ello, es importante que la gente de la comunidad se comunique y comparta sus experiencias. Si una persona ya sabe que hortalizas crecen bien y cómo se cuidan, puede hacerse responsable de enseñar a las y los demás miembros de la escuela o comunidad educativa. El ahorro de tiempo y dinero resultante podría facilitar que otras personas experimenten con otras cosechas para beneficio de todas y todos.

## Mensajes clave

Busco alternativas creativas y saludables para combinar los alimentos que están disponibles en mi comunidad.

Crear y cuidar un huerto escolar es una alternativa para fomentar una alimentación sana.

Diseño menús saludables con pocos recursos, diferenciando las porciones y presentación de alimentos entre maternal y preescolar.





# Trastornos alimenticios infantiles

## ¿Sabías que...?

La desnutrición a largo plazo tiene efectos negativos sobre el desarrollo cognitivo y motor, y genera una mayor incidencia de enfermedades crónico degenerativas en la adultez. Las estadísticas de la ONU (Organización de las Naciones Unidas) a nivel internacional se ha estimado que 178 millones de niñas y niños menores de cinco años en el mundo sufren de desnutrición crónica (baja talla para la edad), la cual es responsable del 35% de muertes en este grupo de edad (Black, 2008). Solo en México 1.5 millones de niñas y niños padecen y es más prevalente en la región sur (19.2%) así como en las zonas con población indígena (Gutiérrez, 2012).

A pesar de que en las últimas dos décadas en México ha disminuido la desnutrición en sus diversas variaciones, la prevalencia de baja talla continua siendo un grave problema de salud pública en menores de cinco años de edad. Actualmente 1.5 millones de niñas y niños de esta edad (13.6%) sufren de desnutrición crónica. Indicadores como bajo peso para la edad, se ubica en 2.8%, es decir, 280,000 niñas y niños la padecen, y el indicador de peso para la talla, en 1.6%, 174,000 niñas y niños demuestran el grado

de desnutrición que enfrenta el país (Rivera, 2013).

En cuanto a la otra polaridad, el sobrepeso y la obesidad infantil son problemas de salud pública, son considerados como el quinto factor de riesgo en las causas de muerte en etapas adultas. México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil, y el segundo en obesidad en personas adultas, precedido solo por Estados Unidos. Problema que está presente en población en edad preescolar.



Algunos de los trastornos alimentarios en la infancia se detonan por cuestiones emocionales, dentro de estos la emoción que puede llegar a agravarlos es la inseguridad y ansiedad que sienten ante algunos estímulos o un ambiente hostil. En conclusión, si ha atravesado algún evento que le genere mucha ansiedad tal como el divorcio o reciente fallecimiento de alguien cercano o incluso de alguna mascota es muy probable que disminuya su apetito.

En otros casos se pueden presentar desajustes de su sistema neuroendocrino en la regulación del hambre-saciedad y comerán incluso

si están satisfechos, lo que puede provocar problemas de sobrepeso u obesidad. Puede haber otros desórdenes como el denominado PICA, que se identifica por la ingesta persistente de sustancias no nutritivas y no alimentarias durante un periodo mínimo de un mes. Cualquier clase de exceso siempre formará parte de un foco de alarma, así como notamos que una niña o niño puede tener una significativa pérdida de peso en un corto tiempo, también podemos observar cuando en este hay un exceso. Por ello mismo es importante hacerles las observaciones a madres y padres de manera respetuosa para que se les oriente a que especialista pueden acudir.

## Mensajes clave

Tomo medidas para la prevención de la desnutrición y obesidad infantil.

Promuevo un clima positivo a la hora de las comidas, lo que requiere de aprender estrategias que faciliten la ingesta de alimentos en niñas y niños.





# Plan de acción y canalización institucional

**P**ara el modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables, se comprenden los servicios de salud basados tanto en el centro infantil, como la atención directa que recibe la niña o el niño por parte de un especialista en salud (odontología, enfermería, psicología, terapia del lenguaje, nutrición) para acompañarle a prevenir alguna dificultad, enfermedad o bien como una respuesta a sus necesidades de desarrollo. Este servicio se debe dar en forma continua y cotidiana durante la estancia de la niña y el niño en el centro, integrado a su día a día.

La ruta operativa propuesta en el 2016 por United Way Worldwide y Procter & Gamble especifica que, el personal encargado de la administración del centro infantil es el responsable de generar

las alianzas apropiadas con entidades gubernamentales y no gubernamentales, como son los espacios de atención primaria en sus comunidades. El enlace final, entre la detección de la necesidad por parte de la familia o la educadora o el educador y la referencia o uso de la red de apoyo, por parte del personal administrativo, es el que permite generar un servicio de salud de calidad y oportuno para la niña o el niño.

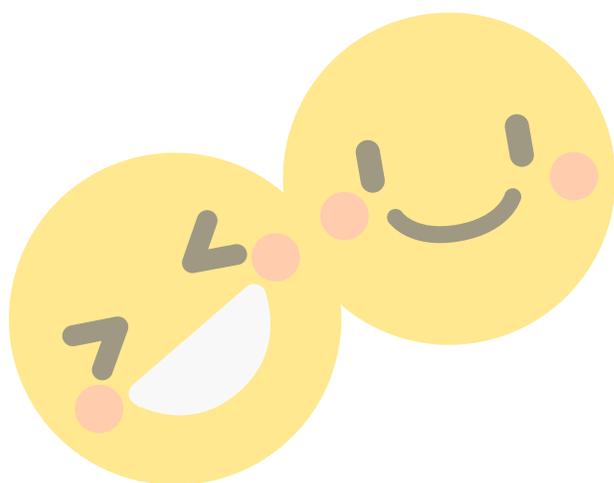
Tomando en cuenta lo anterior y a manera de apoyo para la canalización institucional se presentan a continuación la referencia de algunas instituciones relacionadas con estrategias y atención en temas de nutrición a las cuales se puede recurrir y canalizar para que las familias tengan apoyo.



-  **Recetario saludable:**  
<http://www.cms.sds.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Recetario%20Saludable.pdf>
-  **El Programa de Servicios SaludArte**  
Se implementa en 120 escuelas públicas de jornada ampliada en donde se imparten talleres de arte, activación física y nutrición, además de ofrecer comidas nutritivas a los beneficiarios y comunidad escolar. Más información en: <http://www.educacion.cdmx.gob.mx/programas/programa/saludarte>
-  **Beneficios nutricionales de las legumbres:**  
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/99682/LEGUMBRES.pdf>
-  **Nutrición en la niña y el niño menor de 1 año:**  
<https://www.gob.mx/salud/articulos/nutricion-en-la-nina-y-el-nino-menor-de-1-ano>
-  **Nutrición en la niña y el niño de 5 a 9 años:**  
<https://www.gob.mx/salud/articulos/nutricion-en-la-nina-y-el-nino-de-5-a-9-anos>
-  **Guía de alimentación recomendable:**  
[http://www.hablemosclaro.org/Repositorio/biblioteca/b\\_241\\_Disenos\\_planes\\_alimentacion\\_para\\_escolares.pdf](http://www.hablemosclaro.org/Repositorio/biblioteca/b_241_Disenos_planes_alimentacion_para_escolares.pdf)
-  **Plato del Bien Comer:**  
[http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6\\_1\\_plato\\_bien\\_comer.pdf](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6_1_plato_bien_comer.pdf)
-  **Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria:**  
[https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/3/images/acuerdo\\_lin.pdf](https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/3/images/acuerdo_lin.pdf)
-  **Las normas oficiales mexicanas en productos alimenticios procesados en México:**  
<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icea/n6/e12.html>
-  **Un menú práctico, saludable y barato #52:**  
<http://elpoderdelconsumidor.org/saludnutricional/un-menu-practico-saludable-y-barato-52/>
-  **Guía técnica de almacenamiento departamento aseguramiento de la calidad. Sistema DIF Jalisco:**  
[http://sistemadif.jalisco.gob.mx/sitio2013/sites/default/files/programas/2015\\_guia\\_tecnica\\_de\\_almacenamiento.pdf](http://sistemadif.jalisco.gob.mx/sitio2013/sites/default/files/programas/2015_guia_tecnica_de_almacenamiento.pdf)
-  **San Miguel de Allende Tienda & Café**  
Promover la alimentación saludable y un futuro sustentable a través de la promoción del conocimiento y la práctica de la agricultura regenerativa orgánica, el comercio justo, la justicia social, la vida sostenible y la protección del planeta. Calle Margarito Ledesma #2, San Miguel de Allende, Guanajuato, México, 37710
- También puedes descargar todos estos materiales desde nuestra página web:**  
[www.fondounido.org.mx/ConsultaAS](http://www.fondounido.org.mx/ConsultaAS)



# Clima emocional, apego y no violencia



M  
ó  
d  
u  
l  
o  
2





# Clima emocional

## ¿Sabías que...?

El clima emocional se refiere a todas aquellas emociones que las personas experimentan al estar en interacción y que a su vez les generan reacciones y conductas específicas. En el centro educativo, el clima emocional se refiere a todo aquello que las niñas, los niños, educadoras y educadores sienten y viven durante su interacción en el ambiente escolar y cómo estas emociones influyen y afectan la manera en la que se comportan. Es muy importante considerar que los aprendizajes dependen de las emociones y que a su vez las emociones son fuente de aprendizaje. Para promover ambientes saludables resulta fundamental entender cuál es el clima emocional en el que se están desarrollando las niñas y los niños tanto en el ambiente escolar como familiar, para entender su conducta y ser más sensibles a sus necesidades. Estos elementos ayudan a construir un clima emocional positivo en el centro educativo que promueva ambientes saludables emocionalmente.



# Desarrollo emocional infantil

## ¿Sabías que...?

Al momento del nacimiento el cerebro de un bebé tiene un 25% de desarrollo y a los 3 años puede lograr el 80% del mismo, esto dependerá del ambiente y las experiencias que viva cada menor. En los primeros tres años el cerebro hace trillones de conexiones neuronales que gobiernan el lenguaje, las emociones, las habilidades sociales y cognitivas. Las conexiones más utilizadas crearán patrones y se retendrán; aquellas que no lo sean irán desapareciendo limitando el desarrollo cerebral. Es en esta etapa cuando se forman aspectos como la tenacidad, atención, habilidad de trabajar con otras personas, motivación, autorregulación, autoestima, capacidad para posponer la gratificación y confianza.

Las emociones, la conducta y el aprendizaje están determinados por los contextos familiar, escolar y social en el que se desenvuelven niñas y niños, por lo que aprender a regularlos les implica retos diferentes. En cada contexto aprenden diferentes formas de relacionarse, desarrollan nociones

sobre lo que implica ser parte de un grupo y aprenden formas de participación y colaboración a compartir experiencias. Es fundamental tener conocimientos previos sobre las distintas fases de desarrollo y los aspectos que van determinando su comportamiento.





## Después del nacimiento la o el bebé:

- ☹️ Se mueve con base en sus impulsos biológicos.
- ☹️ Está inmerso en sí mismo. Las determinantes biológicas predominan sobre las psicológicas.

Las principales funciones se encaminan a mantener la homeostasis fisiológica, que se refiere a la estabilidad, balance o equilibrio del cuerpo en un intento de mantener un ambiente interno estable, en el cual se requiere un monitoreo constante y ajustes a medida que las condiciones externas cambien.

A continuación se describen otras fases del desarrollo emocional infantil que implican las etapas o momentos por los que todas las niñas y los niños atraviesan:

### Fase simbiótica:

- ☹️ Necesitan crear un vínculo de fusión con la figura materna.
- ☹️ La confianza básica en la vida se está trabajando.

- ☹️ Dependen por completo de la madre o de alguien que los cuide.

### Fase de separación o individualización (individualista):

- ☹️ Poco a poco la o el bebé va creciendo y adquiriendo nuevas habilidades y destrezas como gatear, caminar, comer con sus dedos, separándose poco a poco para ser “independientes”. Esta fase comienza alrededor de los 8 meses.
- ☹️ Se inicia la capacidad de simbolización (lenguaje), base para conformar la identidad (autoconcepto y autoestima).

El reto en esta fase es la de integrar la experiencia en dos aspectos: dependencia/individualización con grandeza/vulnerabilidad.

Estos primeros acomodados en el aprendizaje emocional y social se dan a partir de diversas crisis de reaproximación, es decir, niñas y niños ensayan cómo alejarse para separarse buscando su independencia y por periodos vuelven a buscar a su madre para asegurarse que pueden retirarse con seguridad y volver a encontrarla.



Las niñas y niños ingresan a preescolar con aprendizajes sociales influidos por las características particulares de su familia y del lugar que ocupan en ella. La educadora o el educador deberán considerar estos aprendizajes sociales determinados en la familia, para comprender y encauzar los diferentes sistemas de carácter y la etapa de desarrollo en la cual se ubican los niños y las niñas (Desarrollo personal y social, Nacer aprendiendo 2015).

## Fomento de la responsabilidad y otros valores

Para promover un clima emocional adecuado, que constituye parte de un ambiente saludable, se requiere fomentar diferentes valores. Promover la responsabilidad en las niñas y los niños es básico en su educación y en su identidad de logro, lo cual ayuda a fortalecer su autoestima. Dejarles tareas y labores en casa, así como en el aula son formas de promover la responsabilidad.

Fomentar valores se puede hacer desde el aspecto intelectual o cognitivo para que aprendan los conceptos y palabras, pero también

implica generar actividades y propiciar aspectos de lealtad, altruismo, generosidad, honestidad, respeto y tolerancia. Todo esto se construye a partir de ejercicios con los cuales puedan esclarecer sus actitudes y autoconocimiento para profundizar en sus reacciones. Es decir, buscamos que las niñas y los niños reconozcan cómo es su comportamiento con las personas que los rodean y aprendan a reflexionar e identificar si están poniendo en práctica o no estos valores.

En el trabajo de grupo sin duda es importante ayudarles a desarrollar dichos valores junto con las habilidades para la vida, ya que es imprescindible tener habilidades sociales que ayuden a una mejor convivencia. Esto implica minimizar los conflictos, construir negociaciones, reconocer sus preferencias, reconocer sus emociones así como los celos y frustraciones.

Fomentar la responsabilidad es ayudarles a comprender que sus acciones tienen consecuencias y que ellos aprendan a que esas consecuencias pueden ser favorables o desagradables dependiendo de las decisiones que tomen, sean impulsivas o analizadas.





Una alternativa para promover esto es organizar círculos de lectura con fabulas y que niñas y niños sugieran soluciones alternativas a los cuentos, o que incluso antes de llegar al final de la historia, ellos den soluciones al desenlace. De esta

manera se promueve su creatividad, esto implica enseñarles a pensar. Quizás al principio sus respuestas no sean las más adecuadas pero este proceso ayuda a desarrollar esta capacidad de equivocarse y corregirse.



# Desarrollo sexual y de género

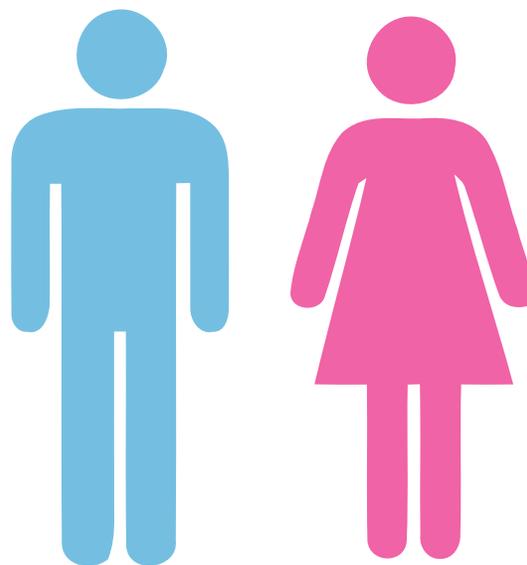
## ¿Sabías que...?

En las etapas tempranas de la infancia se van formando los rasgos importantes de la personalidad y los rasgos de género. En la actualidad los temas con respecto a la sexualidad son abiertos, pero más complejos por generar ahora mayor revuelo que antes. Independientemente de cuales sean nuestras creencias personales es importante saber responder ciertas preguntas que niñas y niños por curiosidad hacen y tener la información para contestar de la manera más certera y asertiva adecuando el lenguaje al desarrollo cognitivo y de lenguaje.

## Sexo

**E**l término sexo se refiere a la serie de características físicas determinadas genéticamente, que colocan a las personas de una especie en algún punto del continuo que tiene como extremos a las personas reproductivamente complementarias (Álvarez Gayou, 1979).

Al referirnos a características físicas hablamos de los órganos sexuales internos y externos, es decir si tiene pene, se le asigna como sexo hombre o sexo mujer en caso de tener vulva.





## Dimensiones del sexo:

- 😊 Cromosómico.
- 😊 Genético.
- 😊 Gonadal.
- 😊 Hormonal.
- 😊 Cerebral.
- 😊 Órganos sexuales externos.
- 😊 Órganos sexuales internos.

## Identidad de género

Identidad de género se refiere a la identificación psicológica que va desarrollando la niña o el niño con uno u otro sexo. Es el sentir psicológico íntimo de ser mujer u hombre (Álvarez Gayou, 1979).

Esta identidad se va dando entre los dos años y medio y tres, es sentirse ser niña o niño. Generalmente el niño de dos años sabe que es niño por que le han enseñado a ser niño, le han dicho que es niño, pero tiempo después a medida que se va desarrollando psicológicamente se forma la identidad de género donde no solo sabe que es niño, se siente y se vive niño.

## Sexo de asignación

Sexo de asignación tiene que ver con el aspecto social; ya que se refiere a las conductas y actitudes que se les da a las niñas y los niños como conductas condicionadas y esperadas. Es decir, como debemos comportarnos por ser mujeres o por ser hombres. Los comportamientos que se esperan de una niña no son los mismos que se esperan de un niño socialmente. Aquí entran los roles de género, esto es de acuerdo a nuestro sexo, es decir, cómo debemos de vestirnos, comportarnos e inclusive en qué debemos trabajar; cuando vemos a una mujer trabajando de bombera, de chofer, de plomera, nos causa cierto asombro por que generalmente son ocupaciones que creemos socialmente que les corresponden a los hombres.



Al conocer y reunir los diferentes conceptos que revisamos podemos entender más fácilmente la sexualidad, donde esta es integradora de los diferentes aspectos que viven las personas.

La palabra sexualidad se emplea con un significado más amplio que el vocablo sexo, ya que pretende abarcar todos los planos de la sexualidad. Nos referimos a una dimensión de la personalidad y no, exclusivamente a la aptitud de una persona para generar una respuesta erótica (Master, Johnson y Kolodny, 1981).

De los autores más reconocidos y que sus trabajos hasta la fecha están vigentes, es Sigmund Freud por ampliar el desarrollo psicosexual infantil. El refiere que las motivaciones van dirigidas hacia la búsqueda del placer y la frustración que nos genera la insatisfacción de las mismas.

Desarrollo psicosexual de la niña o el niño		
0 a 2 años	2 a 3 años	3 a 6 años
Oral	Anal	Fálica
La o el bebé busca la manera de satisfacer sus necesidades a través del placer oral, ya sea al llevarse el dedo a la boca o al pegarse al pezón de su madre al amamantar, lo percibe como un vínculo de protección y placer.	Empiezan a generarse conceptos como culpa vs gratificación. En esta etapa el placer se sitúa en el ano por el control de esfínter comienza a adquirir control de sí mismo y observa que ese control genera alegría en su mamá o papá, aceptación, así que establece la necesidad de complacer a sus figuras parentales, los primeros establecimientos del autoestima.	El placer se sitúa en su mayoría en los órganos sexuales, surgen las dudas respecto a las diferencias de género, de roles y anatómicas. Comienzan conceptos como establecimientos de límites, reglas y autoridad.

Es importante hablar y educar en la sexualidad, de esta manera estaremos brindando herramientas que le servirán a niñas y niños en varios aspectos de su vida, por ejemplo, el autocuidado.





# Construyendo un ambiente emocionalmente saludable

## ¿Sabías que...?

Las emociones son estados afectivos que producen cambios fisiológicos y reflejan motivaciones, deseos y necesidades en relación con la adaptación de nuestro organismo al entorno. Todas las emociones y los sentimientos tienen una función adaptativa, ya que nos ayudan a reaccionar ante lo que está sucediendo. La emoción nos permite responder ante los estímulos que provienen tanto del exterior como del interior del individuo. Los sentimientos son la parte subjetiva de la emoción, y cada persona los define con base en lo que percibe, ya sea enojo, dolor, alegría, etcétera.

**D**urante mucho tiempo, las emociones se consideraron poco importantes, por lo que se dio prioridad al pensamiento racional de las personas, sobre todo en el ámbito educativo, en donde se enfatiza el desarrollo cognitivo. El objetivo de la educación y de este programa de estimulación, es formar personas integrales, por lo que no se puede dejar de lado el aspecto emocional. Las emociones de las y los bebés, niñas, niños, mamás, papás, educadoras y educadores están presentes tanto en la casa

como en el aula; si se sabe manejar esta interacción de emociones puede dar como resultado mayor conocimiento e integración de todas y todos los miembros de la familia y grupo, a la vez que fortalece el desarrollo personal.

Es importante resaltar que cada persona experimenta las emociones de manera distinta, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje, su carácter y de la situación concreta.



## Existen seis emociones básicas:

- 😊 Alegría
- 😲 Sorpresa
- 😬 Aversión
- 😡 Ira
- 😞 Tristeza
- 😱 Miedo



Por medio del manejo de las emociones y los pensamientos (cogniciones) se pueden cambiar las conductas. Esto adquiere importancia cuando las conductas son consecuencia de una percepción inadecuada o de una mala expresión de las emociones. Las emociones llevan a las personas a realizar o a inhibir actos motores. Por ejemplo, la alegría produce una sensación de energía, de ganas de hacer alguna actividad; la ira produce movimientos de ataque hacia la otra persona, conductas de violencia física o verbal; la tristeza produce inhibición o parálisis de los movimientos; mientras que el miedo produce movimientos de huida.





# Desarrollo de la expresión y manejo de las emociones

## ¿Sabías que...?

El desarrollo emocional es parte importante del proceso humano. Desde los primeros meses de vida niñas y niños reaccionan emocionalmente y se expresan a través del llanto, la risa, la voz y demás conductas. Investigaciones actuales han demostrado que desde muy temprana edad niñas y niños desarrollan la capacidad para captar las intenciones, los estados emocionales de otras personas y actuar en consecuencia dentro de un marco de relaciones sociales

Cuando no aprendemos a expresar lo que sentimos desde la infancia, es probable que en la vida adulta se incrementen el nivel de estrés y ansiedad, y los problemas tanto en el trabajo como en las relaciones sociales y familiares. La expresión y manejo de emociones debe iniciar a una edad temprana para evitar problemas en la vida adulta.

La educación de las emociones tiene un gran peso en la prevención

de posibles problemas emocionales y en el desarrollo de la personalidad de la niña o el niño. Esta forma de educación debe ser, un proceso continuo y permanente, que se puede y debe realizar a lo largo de toda la vida. La competencia emocional se logra a través de la experiencia, de la práctica diaria, contemplando cada momento como una gran oportunidad para aprender y mejorar en este aspecto.



Aprender a expresar nuestras emociones no consiste en educar los sentimientos, que constituyen aspectos personales y forman parte de la historia personal. Sino que se traduce en la capacidad de reconocer las emociones propias, de “ponerles nombre” y de poderlas comunicar a otras personas. También consiste en aprender a reconocer las expresiones de las personas que nos rodean. Saber manejar las emociones no es sinónimo de suprimirlas, sino de expresarlas eficazmente en las relaciones interpersonales o en los distintos ámbitos en donde se desenvuelve la niña o el niño.

## Las primeras interacciones sociales y afectivas

**A**mor es el sentimiento que madres y padres desean comunicar a sus hijas e hijos a través de los diferentes cuidados que les proporcionan. Esto lleva a que las y los eduquen de determinada manera, ya que cualquier decisión va a ser pensando en su beneficio y considerando que es “por su bien”, aun cuando se trate de castigos y restricciones.

Los sentimientos de amor, cuidado y apego forman lazos emocionales que se expresan de diversas maneras, como palabras cariñosas, besos, abrazos, etc. Cada persona expresa afecto de manera especial dependiendo de sus características personales (Brooks, 1981). Algunas personas tienen dificultad para expresar afecto por medio de contacto físico. Sin embargo, se sabe que las niñas y los niños en general disfrutan las caricias, los abrazos, besos sintiendo afecto y protección. Existen diversas formas para transmitir afecto, como puede ser por medio de juegos como lanzarlos al aire, hacerles cosquillas, correr hasta alcanzarlos, etc. El afecto que se les transmite se da cotidianamente en todas las interacciones que se tienen dentro de la rutina diaria, del juego, del apoyo y comprensión.

Los sentimientos de cercanía y de armonía dentro de la familia son placenteros para todas y todos los integrantes de esta y facilitan que surjan otros sentimientos como seguridad, felicidad y capacidad de disfrutar de las diferentes actividades que se realizan.

La comunicación no verbal que se transmite por medio de manifestaciones afectivas, es de vital importancia para su desarrollo





y para su salud. Se sabe que las niñas y los niños que crecen en ambientes institucionalizados como en Centros de asistencia social, o en situaciones donde no reciben manifestaciones de afecto y contacto físico placentero presentan, además de problemas emocionales, decremento en su nivel de crecimiento y desarrollo. Cuando se establece una adecuada relación afectiva con niñas y niños desde los primeros meses de vida y aún desde el embarazo, estos percibirán sentimientos de seguridad que les ayudarán a desprenderse de mamá y papá y ser más independientes, a la vez que saben que pueden recurrir a ellas y ellos cuando lo necesiten.

Los aspectos relacionados con afecto y confianza están íntimamente ligados con otro factor de gran importancia dentro de las relaciones familiares, que es la comprensión. Comprender y entender a la o el bebé no solo incluye el responder a sus necesidades, sino ayudarlo a identificar sus sentimientos de manera que entienda lo que le sucede. Esto se logra por medio de una técnica llamada “reflejar los sentimientos”. Es decir, se pretende que la persona adulta identifique los sentimientos que está transmitiendo a la niña o niño cuando comunica alguna experiencia, como preocupación, tristeza, coraje, alegría, miedo, etc. Por ejemplo:

“Veo que te enojaste porque se acabó la leche “ o “te pusiste muy contenta cuando viste el juguete “, etc. Este tipo de comunicación le resulta de gran utilidad, ya que le da pautas para identificar diferentes sentimientos además de que se le muestra la forma de comunicarlos, por lo que posteriormente podrá traducirlos a mensajes “yo”. De esta manera estará además aprendiendo la asertividad.



# Sugerencias para facilitar el manejo de emociones en niñas y niños

No se trata de enseñar a niñas y niños cómo ocultar sus emociones o reprimirlas, sino que aprendan a tranquilizarse ante un desafío, a mirarlo desde otra perspectiva de tal forma que puedan responder emocional y socialmente de un modo satisfactorio. Para lograrlo, a continuación te damos algunas recomendaciones:

- ☺ Proporciona un vocabulario relativo a las emociones, para que de esta forma puedan iniciarse en la identificación y comunicación de sentimientos.
- ☺ Llama las emociones por su nombre: estoy enfadado, estoy triste, estoy contenta. De esta manera aprenderán a hacerlo del mismo modo.
- ☺ Permite que se expresen libremente sin juzgarlos por ello.

- ☹ No califiques las emociones como buenas o malas, negativas o positivas.
- ☹ Dale importancia al lenguaje no verbal.
- ☹ Es importante (en lo posible) que le des una atención personal a cada niña o niño.
- ☹ Las actividades de expresión y apreciación artística son una ventana de oportunidades para que las niñas y los niños expresen sus sentimientos y emociones y aprendan a reconocer que pueden expresar y manejar sentimientos negativos y de gozo a través de una acción positiva.





# Apego y estilos de crianza

## ¿Sabías que...?

El estilo de crianza es la manera como madres, padres, educadoras y educadores se relacionan con cada niña o niño en diferentes aspectos. Se refiere a la manera en que demuestran afecto, la forma de establecer límites, el estilo de comunicación que predomina, el tipo de disciplina, la manera en que le transmiten ideas o valores y el tipo de actividades que se comparten.

**A** los estilos de crianza les han puesto infinidad de significados, como una forma de describir el modo en que cada madre y padre se relaciona con su hija o hijo. Es frecuente escuchar diferentes calificativos para las madres como afectuosas, distantes, estrictas, sobreprotectoras, comunicativas, conservadoras, liberales, etc. Todos ellos hacen referencia al estilo de crianza que predomina en determinada relación.

Algunas veces dentro de la relación que se da con las niñas y los niños

y con el desempeño de diferentes papeles dentro de la sociedad, existen situaciones que generan sentimientos de culpa. Como por ejemplo, ser muy estricto, gritarles, pegarles, no tener deseos de jugar con ellas o ellos, no saber cómo contestar sus preguntas, no saber cómo demostrarles afecto, darles demasiada libertad o no darles suficiente.

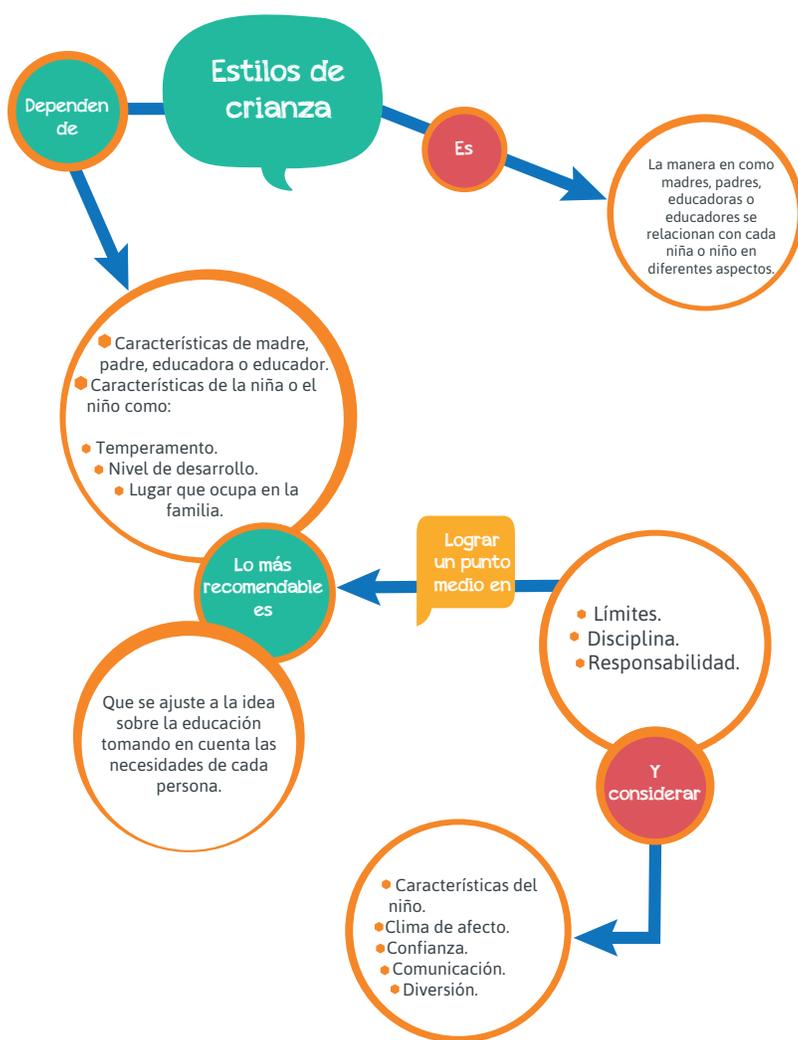
Los sentimientos de culpa muchas veces ocasionan confusión e inconsistencia en el cuidado de los niños, ya que se pasa de un extremo



al otro al tratar de compensar algo que se considera que fue equivocado. Estos sentimientos surgen no solo del rol como educadoras, educadores, madres y padres, sino también al analizar la relación con la pareja, con los amigos y amigas. Muchas veces los sentimientos de culpa o los conflictos que se generan en diferentes relaciones de la persona repercuten en la manera de tratar a las niñas y los niños, sin que sean ellos la causa principal del problema.

Es importante resaltar que la manera de relacionarse con la niña o el niño no depende solamente de las características de las educadoras o educadores, ya que las características de la o el menor en relación con su temperamento, nivel de desarrollo, lugar que ocupa en la familia, etc.

El estilo de crianza que mejor funciona en cada familia o plantel educativo, es el que cada cuidadora o cuidador adopte de acuerdo con la idea que tenga sobre la educación de niñas y niños tomando en cuenta las necesidades de ambos, asegurándose que éste estilo de crianza no sea violento o intrusivo para los niños y niñas, siempre con el ánimo y la actitud de acompañar más que de regañar y castigar, o bien educar desde el miedo; es por ello que lo más recomendable es lograr un punto medio respecto a aspectos de disciplina, límites y responsabilidad, donde no se pasen por alto las características y necesidades de cada niña o niño y donde predomine un clima emocional positivo: de afecto, confianza, comunicación y diversión.





## Apego seguro

**A** El apego seguro es un patrón de relación que se establece cuando una niña o niño ha experimentado repetidas veces la sensación de haber sido atendido, entendido y calmado en sus distintas necesidades de la manera y en el momento en que lo ha necesitado. Estas experiencias vividas de manera sistemática, con la persona adulta consistente y predecible; le dan la posibilidad de generar en su mente, la idea de que existe un mundo seguro donde será cuidado y ayudado. De este modo, cuando está en estrés busca ayuda y se siente confortado. Mostrando una orientación más positiva hacia las figuras de apego alternativas como educadoras o educadores.

### ¿Qué implica?

- 😊 Ser atendido, entendido y calmado en sus necesidades al necesitarlo.
- 😊 El apoyo, soporte y cuidado de una persona adulta consistente y predecible.
- 😊 Demostrar que existe una relación de consistencia entre sus conductas y la reacción de la educadora o educador.

## ¿Cómo lo vemos reflejado?

**C** Confianza, autonomía, autoestima, fortaleza, capacidad de pedir y de dar ayuda.

## Apego inseguro

**P** Por el contrario, cuando una niña o niño tiene un apego inseguro, siente que no merece cariño, tiende a sentirse solo y desprotegido, y puede ver a la figura de apego alternativa indiferente ante sus necesidades, inconsistente u hostil. Probablemente, va a vivir la escuela, la educadora o el educador y las tareas como un contexto amenazante.

### Recomendaciones para promover el apego seguro en niñas y niños:

- 😊 Mostrar una actitud y reacción de cuidado, y darles confianza cuando se separen de mamá o papá para entrar al centro educativo o cuando salgan.
- 😊 Cuidar la forma en que se atienden sus necesidades.



😊 Brindar una reacción y forma adecuada para consolar el llanto o expresión de sus emociones.

😊 Reaccionar como regulador y no tratar de contener sus emociones. Establecer límites adecuados.

## Diferentes tipos de apego o reacción de niñas o niños

A continuación se describen otros tipos de apego o reacciones emocionales en niñas y niños.

**Evitativo/invisible:** se refiere a quien no da a notar sus necesidades. Consiste en evitar o inhibir las conductas que producen proximidad con la figura de apego. Las niñas y los niños que han tenido cuidadoras o cuidadores que mantenían con ellos una relación en la que se generaban emociones como la angustia, rechazo, lejanía o falta de atención, tienden a desarrollar este tipo de apego. Aprenden a no expresar sus sentimientos y por tanto reaccionan de una manera evitativa. Suelen pasar desapercibidos: su rendimiento escolar es normal o bueno y no provocan problemas en clase. Se desenvuelven bien de manera independiente pero normalmente no tienen amistades

profundas o parecen no intimar con las personas.

**Ansioso o inseguro:** se refiere a quienes se muestran dependientes, con miedo, irritables o alertas. En este caso se incrementan las conductas de apego como forma de mantener la cercanía con quienes los cuidan. Es decir, si lloran y no se les hace caso, lloran más fuerte. Si gritan o gesticulan y no obtienen ninguna respuesta, lo exageran para llamar la atención. Se trata de niñas y niños que han tenido cuidadoras o cuidadores incoherentes, impredecibles en su respuesta en cuanto a la disponibilidad que deberían tener con ellos. Algunas veces han sido afectuosos y “maternales”, otras han ignorado a la o el bebé y otras se han enfadado con él.





**Desorganizado:** se caracteriza por la apatía. Generalmente se desarrolla cuando niñas y niños crecen en un ambiente de terror que les produce temores, como en el caso de ambientes violentos o en los que puede haber algún tipo de abuso sexual. Quienes los cuidan son poco congruentes y muestran momentos de mucha cercanía y afecto y otros de mucho enojo, desesperación y violencia. Esto genera que crezcan en un ambiente de “miedo sin solución”.

- ☹️ Favorecer la comunicación abierta y clara de emociones y de pensamientos.
- ☹️ Promover el juego como herramienta divertida y lúdica, que facilita la espontaneidad.
- ☹️ Respetar las reglas es importante, pero no impide que las cambien democráticamente.
- ☹️ Practicar la empatía.
- ☹️ Educar con el ejemplo.

## Desarrollo de vínculos saludables en el aula

**A** Hay aspectos básicos en el trato durante la infancia que promueven lazos fuertes y emocionalmente estables y saludables:

- ☹️ Promover la expresión de las emociones, desde sus inquietudes, temores y dudas.
- ☹️ Escuchar antes, promover una escucha activa además de disminuir conflictos con respecto a lo que ellos entienden de algunos aspectos de la vida.



# Dificultades y reacciones infantiles por apego inadecuado

## ¿Sabías que...?

Existen algunos aspectos dentro de las emociones y demostraciones de afecto y autoridad que muchas veces las educadoras y los educadores no ven y que pueden ser una señal de alarma que deben notificar a las madres y padres, para darles la orientación necesaria para que busquen la ayuda correspondiente. Por ello es importante tener nociones básicas de lo que puede estar aconteciendo con las y los menores dentro del aula e incluso conocer las inclinaciones o consecuencias que esos comportamientos podrían tener en un futuro en etapas más adultas.

## Trastorno de apego reactivo

Este puede identificarse principalmente por no tener reacciones afectivas hacia la persona que lo cuida; de acuerdo a su edad y necesidades se espera que una niña o niño de 2 a 5 años cuando sufra algún malestar busque el consuelo, pero en este caso lo evitará y no lo buscará resultando

en una persona retraída. Se notará una alteración social y emocional que no muestra reacciones ante las demás personas, la expresión de su afecto positivo será muy limitado o casi nulo; mostrará episodios de irritabilidad, tristeza o miedo sin alguna explicación evidente incluso sin que haya una interacción hostil o amenazante por parte de una persona adulta, esto sin que haya un precedente previo.





La explicación a estos comportamientos son consecuencias de patrones de cuidado insuficiente; la negligencia donde las necesidades emocionales de la niña o el niño no estuvieron cubiertas y estuvo expuesto por determinado tiempo a esta carencia de bienestar, afecto y estímulo por parte de personas adultas cercanas, refiriéndonos a madres y padres, imposibilitando un apego estable.

La educación en contextos donde hay exceso de niñas y niños y pocas educadoras y educadores puede ser un factor de riesgo, ya que se comprende que no todas sus necesidades de atención serán satisfechas. Pero promover la calidad del vínculo puede ayudar a evitar estos comportamientos inseguros. Puede irse determinando posterior a los 9 meses y antes de los 5 años de edad cumplidos.

## Trastorno de relación social desinhibida

**E**ste se caracteriza por mostrar conductas en donde la niña o niño se relaciona con personas adultas extrañas con mucha familiaridad, donde no hay resistencia a aproximarse a ellas o se comunica verbal y físicamente con mucha

confianza. No percibe un entorno desconocido con cautela o incluso acepta sin vacilar irse con ella. El descuido y negligencia por abandono en estos casos ha sido tal que la niña o el niño desarrolla estos comportamientos como mecanismos de defensa y adaptación al medio, donde su necesidad de afecto, cariño y protección será tal que buscará satisfacerla incluso con personas desconocidas.

Hay muchos riesgos en estas conductas, como que son víctimas potenciales del abuso sexual, secuestro o algún otro delito. Es importante observar que puede presentarse posterior a los 9 meses de edad y tiene que ser persistente al menos por un año.

## Trastorno negativista desafiante

**E**s importante diferenciar las rabietas y conductas normales en la etapa de desarrollo de niñas y niños, ya que puede ser señal de alarma que se muestren diariamente en un periodo mínimo de seis meses estas características:



- ☹️ Constante irritabilidad y susceptibilidad, enfado y resentimiento con las figuras de autoridad, madres, padres, educadoras, educadores o personas adultas en general.
- ☹️ Desafía activamente las peticiones, saltando las normas y molestando deliberadamente a sus compañeras y compañeros, además de culparlos por estos errores y mal comportamiento.

- ☹️ Siente rencor a causa de un malestar con alguien cercano que no puede confrontar.

El trabajo de la educadora o el educador es canalizarlo con un profesional de la salud mental, pero también comprender qué es lo que se puede hacer para poder ayudarlo y que se sienta incluido, aceptado y tolerado. A la vez de apoyar a las madres y padres a comprender su responsabilidad de tomar cartas en el asunto cuanto antes.

## Mensajes clave

Brindo confianza y seguridad a niñas y niños para construir un ambiente saludable para su desarrollo.

Construir un apego seguro en niñas y niños previene conductas violentas.

Crear ambientes saludables en el aula incrementa el aprendizaje de niñas y niños refuerza su salud emocional y las relaciones sociales armónicas.





# Habilidades emocionales de la educadora o el educador

**E** Es deseable que la educadora o el educador desarrolle ciertas habilidades que sin duda le facilitarán su trabajo, dentro de este perfil nos encontramos con una línea base de respeto, tolerancia, vocación, facilidad de aprendizaje, renovación, pero de las primordiales y que exclusivamente facilitarán un ambiente saludable expandible al área de trabajo, hogar y por supuesto el desarrollo personal. A continuación hacemos mención de estas.

**Autoconocimiento:** reconocer nuestras fortalezas y debilidades es un aspecto básico de nuestra personalidad, nos brinda un panorama completo y enriquecedor de nosotras y nosotros. Permittiéndonos jugar con los límites y normas sin necesidad de excedernos en nuestras capacidades generando el estrés laboral o tedio por parte de nuestras actividades cotidianas, por el contrario saber economizar y sacarle el mayor

provecho a nuestras tareas. Por ello, a nivel crecimiento personal es básico encontrar un sentido de vida, hacia dónde quiero llegar, por qué quiero ir hacia esa dirección y qué seguirá cuando llegue a ese punto.

**Empatía:** esta habilidad en particular proporciona una comprensión de los motivos de la otra persona, es más sencillo dar solución a una problemática o brindar el consuelo y hasta satisfacer las necesidades de la otra persona si vislumbramos una vista completa e incluso nos podemos familiarizar de cerca con ella, desde nuestra experiencia personal, reaccionar de una manera que no sea personal, sino que sea acerca de la otra persona. Con niñas y niños es importante mostrar empatía y no olvidar que sus capacidades, habilidades y aprendizajes no son los de una persona adulta.



**Expresión y manejo de emociones:**

para poder llegar expresar una emoción es importante identificarla y muchas veces en ese aspecto nos atoramos, por ello es importante el permitirse constantemente estar en un autoexamen acerca de cómo nos sentimos tanto física como emocionalmente, y no olvidar atendernos o evitar nuestras dolencias. Podemos llegar a confundir el enojo con la tristeza o canalizarla y expresarla de manera similar, lo que ocasionará que nuestras necesidades no sean satisfechas, por supuesto que no se puede ir atropellando al mundo con nuestras emociones, pero podemos aprender a canalizarlas de manera adecuada. Aquí te damos los 5 puntos para manejar tus emociones:

1. Identifica cómo se manifiesta en tu cuerpo y dónde la sitúas físicamente, darle un lugar te ayudará.
2. Dale un nombre, asígnale a esa molestia una emoción, la gama es infinitiva pero las básicas son: ira, miedo, alegría, aversión, tristeza y sorpresa.
3. Descubre hacia quién o hacia qué generas esa emoción.
4. Expresa a solas en voz alta todo aquello que no te agrada, cuéntatelo como si se lo contaras a un amigo o amiga.

5. Da una solución, al expresar en voz alta el objetivo es que encuentres varias opciones de posibles soluciones, elige una y acátala.

**Comunicación asertiva:** a la comunicación clara, directa y efectiva se le conoce como comunicación asertiva. La asertividad consiste en hacer valer los derechos propios expresando lo que se quiere y lo que se piensa, respetando este mismo derecho de los demás.

La Organización Panamericana de la Salud (2001) señala que la capacidad de comunicarse efectiva y asertivamente (de manera clara, directa y abierta) es una habilidad fundamental para que las personas elijan modos de vida saludable y tengan bienestar físico, social y psicológico óptimo. Sin embargo, la comunicación asertiva no siempre es bien recibida. En muchas culturas no es socialmente aceptable que las personas, especialmente niñas y niños, expresen de manera abierta, directa y clara lo que sienten, piensan y quieren porque a veces se considera una falta de respeto con las personas adultas. Es importante aclarar que hablar de manera asertiva no significa dejar de respetar a las otras personas, ya que un requisito para ser asertivo es respetar la opinión de las demás personas.





Para lograr una comunicación asertiva los mensajes enunciados deben hacerse en primera persona porque son más directos y facilitan la comunicación. Esta forma de comunicación también hace referencia a la capacidad de expresar lo que nos gusta y nos disgusta; y a la habilidad de saber decir “no” ante situaciones de riesgo. Si enseñamos a niñas y niños a comunicarse asertivamente de manera gradual, será mucho más fácil que se comuniquen clara y efectivamente cuando sean adolescentes y adultos. Otra ventaja es que las personas asertivas son capaces de tomar decisiones por voluntad propia y no experimentar vergüenza al usar las capacidades personales. Al mismo tiempo permiten que otros maduren, se desarrollen y tengan éxito (Givaudan, Beltrán, y Pick, 2006).

## Sugerencias para facilitar una comunicación asertiva en el aula:

- 😊 Trabajar en círculo favorece que niñas y niños vean y escuchen a todas las personas que forman parte del grupo.
- 😊 Hablar en primera persona, utilizando frases que empiecen con “yo quiero”, “a mí me gustaría”, fomenta que niñas y niños también lo hagan.

- 😊 Exprésate de manera clara y directa. Evita los rodeos.
- 😊 Expresar sentimientos de agrado, de malestar o de afecto propios contribuye a que niñas y niños aprendan a reconocer y a expresar sus sentimientos.
- 😊 Permite que niñas y niños expresen libremente lo que piensan o sienten.
- 😊 Háblales a niñas y niños por su nombre. Evita usar apodos.
- 😊 Procura mantener congruencia entre tu comunicación verbal y la no verbal (gestos, posturas, movimientos corporales).
- 😊 Haz contacto visual cuando hables con ellas o ellos o des indicaciones.
- 😊 Resalta la importancia de guardar silencio cuando alguien está hablando para que todas y todos escuchen.

La fórmula es:

Me respeto + Te respeto

Mostrarle a la niña o niño a ser concreto y claro en sus peticiones le dará la confianza y seguridad necesaria en saber cómo pedirlo, aumentando las habilidades para la vida y disminuyendo las carencias. No es necesario ser agresivo para exigir nuestros derechos, pero tampoco ser pasivos para evitar conflictos.



# Toma de decisiones y resolución de problemas en la edad preescolar

## ¿Sabías que...?

Tomar una decisión consiste en elegir una opción entre dos o más alternativas que se presentan para resolver un problema, por lo tanto el tema de toma de decisiones nos introduce automáticamente al tema de solución de problemas. Ambas habilidades están estrechamente relacionadas, son procesos evolutivos que van progresando conjuntamente a medida que las destrezas mentales se agudizan. Pero no hay que confundirnos, el tomar decisiones adecuadas y resolver problemas no depende, como suponemos a menudo, de razonamientos difíciles y abstractos. Las destrezas de resolución de problemas se derivan del proceso ordinario de comprender el mundo que nos rodea, de descubrir y utilizar información y de reaccionar a la retroalimentación que proporcionan nuestras actividades e interpretarla.

**E**n la medida en que niñas y niños van teniendo más experiencia en estas destrezas, van obteniendo mayor capacidad para enfrentar problemas y decisiones. En ocasiones

se tiene la falsa creencia que ambas habilidades competen solo a las personas adultas, sin embargo niñas y niños, todos los días toman algún tipo de decisión sin darse cuenta:





Averiguar cómo resolver un problema nuevo es una tarea estimulante para niñas y niños ya que los empuja a valorar sus esfuerzos, a descubrir nuevos conceptos y a inventar estrategias nuevas. Como adultos nos puede costar trabajo encontrarle el lado divertido a todo esto, más bien nos puede resultar algo pesado y aburrido.

En el ámbito escolar al igual que ocurre fuera de la escuela niñas y niños se enfrentan con numerosos problemas que no saben cómo resolver. En estos casos la mejor forma de intentar solucionar el problema es explicando las características de lo que se pretende alcanzar, lo cual equivale a una reformulación del problema; ya que de esto depende la importancia de la eficacia en el momento de resolver dificultades. Es importante tener siempre en cuenta que la destreza para solucionar problemas se puede entrenar.

La etapa preescolar es un buen espacio para que niñas y niños practiquen por ensayo y error la solución de conflictos, ya que se enfrentan continuamente con la necesidad de resolver problemas y por ende, de tomar decisiones. Pero para que la solución a estos problemas sea efectiva se necesita que la niña o el niño se dé cuenta de

la existencia del problema y sobre todo que muestre un interés por resolverlo, lo cual se hace evidente cuando pone a prueba la solución que eligió y coloca en el juego de resolución las estrategias adecuadas razonando correctamente.

Para que niñas y niños enfrenten sus problemas con éxito y asuman las consecuencias de los mismos, es importante que entiendan que la solución tiene varias fases, las cuales son:

- ☹️ Darse cuenta que existe un problema por resolver. El primer punto es que puedan identificar que existe un problema y no ignorarlo.
- ☹️ Comprender y representarse la situación problema. Esto sólo se logra cuando se determina con qué conocimientos disponen y el objetivo que se pretende alcanzar.
- ☹️ Basarse en experiencia previa. La representación adecuada de problemas nuevos depende sobre todo de que se reconozca que el nuevo problema presenta una estructura semejante a otros que se hayan resuelto en contextos diferentes.
- ☹️ Planificar la solución buscando las estrategias adecuadas. Es preciso planificar el proceso de solución, lo que requiere de



un análisis del problema y las secuelas que pueda tener.

- ☹️ Analizar todas las alternativas. Es importante contemplar que hay más de una solución para el problema.
- ☹️ Supervisar el proceso. Es necesario que sean supervisados en su elección de estrategia para la solución del problema ya que suelen aplicarla de forma ciega sin fijarse en las consecuencias.

- 😊 Evaluar los resultados y las asumir consecuencias. Una vez que la niña o niño ha resuelto el problema es importante hacer una revisión del proceso, evaluar si se lograron los objetivos.
- 😊 También es importante que se haga responsable de las consecuencias de sus decisiones tomadas.

## Mensaje clave

Desarrollo herramientas en habilidades socioemocionales, así como de comunicación con niñas y niños.





# No violencia, aprendiendo valores como la inclusión, tolerancia y respeto

## ¿Sabías que...?

Es importante reforzar valores en todas las etapas del desarrollo y formación, se trata de reforzar las conductas deseadas, además de demostrar con el ejemplo la manera adecuada de comportarse, no podemos esperar que un niño no le grite a otro si ve a su mamá hacerlo. Por ello la educación en las primeras etapas es importante e imprescindible, en la escuela podemos comenzar a trabajar con el establecimiento de límites, pilar básico en la educación y comprensión de todo aquello que es dañino o perjudicial para las personas, los límites son los estatutos básicos de la convivencia saludable.

En medida que toleremos y respetemos a las niñas y los niños aprenderán a respetar y tolerar:

- ☺ Si existe prejuicio frente a un grupo especial de personas, invítalos a que busquen oportunidades de estar en contacto con ellas.
- ☺ Estimula que tomen el tiempo necesario de conocer las personas que son diferentes a ellas y ellos.
- ☺ Enseña a utilizar el máximo de su empatía para ponerse en lugar de dichas personas
- ☺ Aclara que aunque no está de acuerdo con ciertas diferencias, puede aprender a respetarlas.



Todos los grupos por su raza, etnia, religión, sexo, edad son vulnerables porque no existe el respeto necesario. Por lo que es importante constantemente repetirles a niñas y niños la importancia de aceptar a quienes son diferentes a nosotros, a nuestras familias, a como lucimos o a lo que pensamos.

## Prevención del abuso sexual y violencia de género

**E**ducar en la tolerancia y el respeto como valores primordiales asegura un futuro próspero para la sociedad mexicana dando como frutos buenas personas, por ello es importante generar la prevención e integridad en niñas y niños. Es importante que las personas que los cuidan estén al pendiente en todo momento, y generar el autocuidado. La prevención del abuso sexual es uno de estos rubros del autocuidado.

Para prevenir el abuso sexual se recomienda:

- ☺ Enseña a los niños y las niñas que nadie puede tocar su cuerpo de manera que los haga sentir incómodos.

- ☹ Si manifiesta la niña o el niño que hay personas que lo molestan, pon atención a su comportamiento y comunícalo a su mamá o papá.
- ☹ Inculca que no acepte regalos de nadie a cambio de peticiones, menos si lo hace sentir incómodo. Recuerda a las madres y padres que no fomenten el forzar a sus hijas o hijos saludar de mano o beso.
- ☹ La equidad de género también es uno de los pilares sociales en los que hay que educar para evitar el proceso de normalización de discriminación en la sociedad.

Sugerencias para fomentar la equidad de género:

- ☹ Promueve que en las actividades participen niñas y niños; mamás y cuidadores de ambos sexos por igual.
- ☹ Respetar las diferencias.
- ☹ Permite que hablen sobre sus sentimientos y estados de ánimo por igual.
- ☹ Evita estigmatizar las emociones en ambos sexos.
- ☹ Atiende las participaciones de niñas y de niños por igual.
- ☹ Evita asignar actividades por sexo y hacer distinción de género a la hora de realizar actividades, cantos y juegos.
- ☹ Sienta a los participantes de manera intercalada en el salón.





- ☹️ Evita hacer discriminaciones por sexo, como: “tú no porque eres niña”.
- ☹️ Propicia la participación de las niñas en actividades físicas y su iniciativa en la participación de las actividades. Favorece su autonomía y valoración.
- ☹️ Favorece la expresión de emociones y sentimientos de las niñas y los niños procura que las

expresen físicamente un ejemplo sería con abrazos, permite que lloren sin ser juzgados.

- ☹️ Evita frases que hagan un juicio por el género como: “corres como niña” o “los niños y las niñas no lloran”. Otro ejemplo: “los niños y las niñas no le pegan a las niñas” en general, no deben de pegar sin importar el género.

## Mensajes clave

La violencia es un acto intencional dirigido a dominar, controlar, agredir o lastimar a otra persona, implica abuso de poder y siempre debe prevenirse.

Una persona que se valora, acepta y se conoce, evita y previene la violencia para convivir de manera adecuada con los demás

Las habilidades para la vida son herramientas que nos ayudan a prevenir la violencia.

Las burlas y golpes lastiman a las personas por lo que deben ser evitadas y paradas en todo momento.

Promuevo un ambiente libre de violencia pues depende de cada uno construir un ambiente saludable

Canalizo a las instituciones correspondientes a niñas o niños y familias que viven violencia o abuso sexual.

Establezco estrategias para promover la inclusión y prevenir la discriminación en la escuela, sobre todo de niñas y niños con discapacidades.



# Plan de acción y canalización institucional

Como se ha mencionado en el capítulo anterior, te presentamos algunas fuentes de información o bien canalización para que las utilices o consultes cuando sea necesario.

 **Atención al maltrato infantil en la familia:**

[http://www.tramites.cdmx.gob.mx/index.php/tramites\\_servicios/muestralInfo/765](http://www.tramites.cdmx.gob.mx/index.php/tramites_servicios/muestralInfo/765)

 **Por qué, cuándo y cómo intervenir desde la escuela ante el abuso sexual a niños, niñas y adolescentes:**

[https://www.unicef.org/argentina/spanish/educacion\\_Abuso\\_Sexual\\_170713.pdf](https://www.unicef.org/argentina/spanish/educacion_Abuso_Sexual_170713.pdf)

Guía sobre pauta de crianza:  
[http://files.unicef.org/uruguay/spanish/guia\\_crianza.pdf](http://files.unicef.org/uruguay/spanish/guia_crianza.pdf)

 **Estrategias para promover la autorregulación en niños preescolares:**

[http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/Creciendo\\_juntos\\_Estrategias\\_de\\_autorregulacion\\_en\\_ninos\\_de\\_preescolar\\_Villanueva\\_Vega\\_y\\_Poncelis.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/Creciendo_juntos_Estrategias_de_autorregulacion_en_ninos_de_preescolar_Villanueva_Vega_y_Poncelis.pdf)

 **Orientaciones para la prevención, detección y actuación en casos de abuso sexual infantil, acoso escolar y maltrato en las escuelas de educación básica:**

[https://www.gob.mx/cms/uploads/docs/Orientaciones\\_211216.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/docs/Orientaciones_211216.pdf)

 **50 Juegos para desarrollar la convivencia:**

<https://gesvin.wordpress.com/2015/04/25/50-juegos-para-desarrollar-la-convivencia-primaria-ebook/>

 **Detección y prevención del maltrato infantil desde el centro educativo:**

[http://www.madrid.org/dat\\_norte/WEBDATMARCOS/supe/convivencia/materiales/guia\\_protocolo\\_maltrato.pdf](http://www.madrid.org/dat_norte/WEBDATMARCOS/supe/convivencia/materiales/guia_protocolo_maltrato.pdf)





😊 **Importancia del apego entre docente y niños en el aula:**

<https://maestrosendesarrollo.wordpress.com/2014/05/14/el-apego-en-el-aula/>

😊 **Prevención de la violencia en la escuela:**

[http://www.dgespe.sep.gob.mx/public/rc/programas/lepri/optativo\\_preencion\\_de\\_la\\_violencia\\_en\\_la\\_escuela\\_lepri.pdf](http://www.dgespe.sep.gob.mx/public/rc/programas/lepri/optativo_preencion_de_la_violencia_en_la_escuela_lepri.pdf)

😊 **Guía de seguridad escolar:**

<http://www.seg.guanajuato.gob.mx/Ceducativa/Docentes/MApoyo/Junio/Guia%20de%20Seguridad%20Escolar%20SEG.pdf>

😊 **Prevención de la violencia en la escuela:**

[http://www.dgespe.sep.gob.mx/public/rc/programas/lepri/optativo\\_preencion\\_de\\_la\\_violencia\\_en\\_la\\_escuela\\_lepri.pdf](http://www.dgespe.sep.gob.mx/public/rc/programas/lepri/optativo_preencion_de_la_violencia_en_la_escuela_lepri.pdf)

😊 **Centro de Prevención y Atención al Maltrato y la Familia:**

[http://difem.edomex.gob.mx/centro\\_preencion\\_atencion\\_maltrato\\_fam](http://difem.edomex.gob.mx/centro_preencion_atencion_maltrato_fam)

**También puedes descargar todos estos materiales desde nuestra página web:**  
[www.fondounido.org.mx/ConsultaAS](http://www.fondounido.org.mx/ConsultaAS)





# Estimulación adecuada y juego



M  
Ó  
D  
U  
L  
O  
3





# Áreas del desarrollo

## ¿Sabías que...?

El desarrollo infantil se refiere al proceso de cambio y evolución que se da a lo largo del tiempo como parte del crecimiento y del proceso de maduración del cuerpo y la mente. La o el bebé desarrolla diferentes habilidades y capacidades a nivel físico, sensorial, cognitivo, social y emocional de manera progresiva y simultánea. El desarrollo de un área influye en el desarrollo de otra, implica que sea cada vez más capaz de realizar diferentes movimientos, tareas y retos empezando por cuestiones simples hasta realizar cosas más complejas. La interacción con el medio ambiente y cada uno de los estímulos que recibe del exterior son claves en su desarrollo.

## Características generales del desarrollo infantil:

♥ Va de lo total a lo específico o definido (especialización); primero puede mover todo su cuerpo por completo antes de poder mover los brazos o piernas de manera separada. Su visión es muy general y difusa,

después es que puede distinguir una mayor gama de colores y objetos de menor tamaño.

♥ Va de la cabeza a las extremidades (dirección cefálico-caudal); se orienta de la región de la cabeza hacia los pies. Mientras más cerca de la cabeza este el órgano, con mayor rapidez logrará su madurez. Cuando la niña o el niño nacen la estructura más desarrollada es la cabeza, mientras que las más inmaduras son las extremidades.



-  Tiene una dirección del centro hacia los lados (próximo distante); procede del centro del cuerpo hacia los lados. Los órganos que están más próximos al eje del cuerpo se desarrollan primero que los más distantes.
-  Es continuo y gradual desde la concepción hasta el logro de la madurez. Las características humanas no aparecen repentinamente.
-  Tiende a ser constante, si no intervienen factores ambientales, continuará haciéndolo con el mismo ritmo, mientras que aquel cuyo desarrollo es inicialmente lento seguirá desarrollándose de la misma manera si no existe ningún cambio en su ambiente.

Conocer los parámetros que en promedio se esperan en el desarrollo de las niñas y los niños de diferentes edades es de gran utilidad para comprenderlos mejor y para estimularlos con actividades que les representen retos y sean de su interés. Asimismo, vigilar su desarrollo, sobre todo en sus primeros tres años de vida, nos permite detectar tempranamente cualquier tipo de alteración y realizar intervenciones oportunas.

Cada niña y niño tiene su ritmo de desarrollo, existen rangos de edad en los que se espera que aparezcan determinadas conductas. Algunas veces estas no se dan debido a que la niña o el niño no ha tenido la oportunidad de realizarlas, ya sea por sobreprotección o porque se desenvuelve en un ambiente limitado donde le falta estimulación. Otras niñas o niños no alcanzan el nivel de desarrollo esperado para su edad a causa de tener algún tipo de enfermedad, por presentar desnutrición o por tener problemas de tipo emocional casi siempre debido a dificultades en las relaciones con mamá o papá, como situaciones extremas de maltrato o abandono.

La mayoría de niñas y niños irán adquiriendo gradualmente una serie de habilidades que les permitirán alcanzar un nivel de desarrollo tanto físico, como mental y afectivo que servirá de base para que logren ser personas autosuficientes. Cada etapa del desarrollo presenta diferentes retos y características a las cuales se irán adaptando en forma conjunta tanto niñas y niños como madres y padres. Cada etapa será la oportunidad de disfrutar nuevas experiencias y habilidades para todas y todos.





Es útil conocer a la niña o niño para proporcionarle, dentro de los recursos de cada familia, los materiales y actividades con que puede desarrollar sus habilidades. Se recomienda darle algunos juguetes por un tiempo (1 mes aproximadamente) y guardar el resto. Posteriormente se le pueden cambiar los juguetes de manera que encuentre aspectos novedosos y de aprendizaje constantemente. Reducir el número de juguetes y estímulos que rodean el

ambiente contribuye a que logren mejores periodos de atención y concentración, ya que dedican más tiempo a cada uno de ellos.

A medida que la niña o el niño crece puede decidir, junto con mamá y papá, los juguetes que desea para un tiempo y aceptar guardar otros. Esta situación también ayuda a que tome decisiones, establezca prioridades y tenga mayor facilidad para ordenar sus juguetes.



# Desarrollo motriz

## ¿Sabías que...?

El desarrollo motriz es la capacidad para realizar diversos movimientos físicos. En un inicio el desarrollo de la o el bebé estará dominado por logros en el movimiento de diferentes partes de su cuerpo. Estos permiten que adquiera nuevos conocimientos y vaya aprendiendo de lo que es capaz. En la etapa de la lactancia es cuando se presentan mayores cambios y el crecimiento más acelerado. Por ello, en los primeros meses de vida de la o el bebé se notan cambios muy significativos en un periodo de tiempo muy reducido. Posteriormente, los cambios y crecimiento se irán dando de manera más paulatina. Para lograr un adecuado desarrollo motriz, la o el bebé requiere de un correcto tono muscular, establecer movimientos de las distintas partes del cuerpo, ubicarse en el espacio, mantener el equilibrio y relacionarse así con el medio que lo rodea.

**A**l principio el cuerpo del bebé es como un bloque y posteriormente se van desarrollando los siguientes logros:

1. Se van separando los movimientos del tronco entre la parte superior e inferior.
2. Se separa el lado derecho del izquierdo.
3. Se separa la cabeza del cuerpo y las extremidades.





## El desarrollo motriz se puede dividir en:

♥ **Desarrollo motriz grueso:** se refiere a los movimientos, la fuerza, la postura y el equilibrio que se debe adquirir en las piernas, brazos, cuello, espalda y abdomen para realizar distintos movimientos. También implica la capacidad para calcular la fuerza, el espacio y el tipo de movimientos necesarios para lograr un objetivo como es el alcanzar una cosa, patear una pelota, gatear o caminar.

♥ **Desarrollo motriz fino:** es la habilidad ver y manipular objetos, coordinar acciones con las manos y ojos y realizar actividades con las manos como tomar un objeto, armar cosas, escribir, dibujar, etc.

Hay que considerar que la motricidad fina tiene como antecedente la motricidad gruesa, es decir, la o el bebé primero logra dominar movimientos generales de su cuerpo que implican la fuerza corporal, postura, etc. para después poder manipular objetos con las manos.

Entre el nacimiento y los 2 años tienen lugar los cambios más drásticos en este terreno. La niña o el niño pasa de los movimientos descoordinados del recién nacido, en el que predomina la actividad refleja, (por ejemplo: el reflejo de prensión, que si se roza provoca el cierre involuntario de los dedos de la mano formando un puño), a la coordinación motora como la de una persona adulta. Todo esto se da a través de una serie de pautas de desarrollo complejas.

Cada logro en el desarrollo motriz se acompaña de una serie de logros menores previos e implica que la o el bebé vaya fortaleciendo su cuerpo y dominando nuevos movimientos. Por ejemplo, el caminar, que suele dominarse entre los 12 y 18 primeros meses, surge de una secuencia de etapas y movimientos previos. Después de adquirir las capacidades motoras básicas, aprende a integrar sus movimientos con otras capacidades perceptivas, especialmente la espacial. Esto es crucial para lograr la coordinación ojo/mano, así como para lograr el alto nivel de destreza que requieren muchas actividades deportivas. Así se va desarrollando la coordinación motriz fina.



## Reflejos en la o el bebé

Los reflejos son respuestas inmediatas a los estímulos del exterior. Cuando la o el bebé nace su cuerpo está dominado por reflejos y estos permiten evaluar el grado de madurez del sistema nervioso central y son importantes para su desarrollo y su aprendizaje. Estos deben estar presentes por un periodo y después deben aparecer. Si esto no sucede, es un indicador de inmadurez en el sistema nervioso central y se debe acudir al médico para revisar el desarrollo de la o el bebé.

Entre el nacimiento y los primeros 2 meses, uno de los reflejos es la respuesta sincronizada de las piernas que responden como un resorte o espejo. Es decir, si se estira una pierna la otra también tiende a estirarse. Después de los 2 meses este reflejo desaparece de tal forma que las piernas de la o el bebé pueden moverse de manera independiente. Otro reflejo normal desde el nacimiento y hasta los cuatro meses es aquel en el que al girar su cabeza, el cuerpo contesta extendiendo el brazo y pierna del lado hacia donde movió su cara y encogiendo el brazo y piernas contrarios.

El reflejo llamado Moro es un reflejo clave y consiste en que parece que la o el bebé brinca o tiene sobresaltos cuando se le mueve al estar boca arriba. Implica que cuando no se siente bien sostenido, trata de sacar los brazos para recuperar el equilibrio. Este reflejo debe desaparecer a partir de los 4 meses.

De manera natural el cuerpo de la o el bebé tiende a mostrar reacciones de enderezamiento las cuales mediante el desarrollo se van volviendo voluntarias y no automáticas. Esto consiste en el esfuerzo que hace de levantar la cabeza por encima de su cuerpo cuando está boca abajo. También posteriormente, cuando se inclina a la o el bebé su cuerpo no se queda como tabla inclinado de un lado sino que trata de enderezar su cabeza en relación a la línea vertical.

A partir de los seis meses es normal que cuando la o el bebé está boca abajo, se levante la pelvis de un lado y automáticamente se flexionen el brazo, cadera y rodilla del mismo lado. Este movimiento encamina el gateo.





## Importancia del gateo

**E**l gateo resulta muy importante como parte del desarrollo motor de la o el bebé, ya que le da autonomía en su movimiento y exploración. Al gatear tiene la posibilidad de explorar el mundo por sí solo sin depender tanto de que la mamá o la persona que lo cuida le muestren lugares u objetos. Esto apoya el desarrollo social y emocional permitiendo que se dé cuenta de que no es el centro del universo, sino que puede observar las cosas desde distintos ángulos. Esto ayuda también a que empiece a desarrollar representaciones mentales del espacio en relación al tamaño de su cuerpo.

Por otra parte, el gateo implica un patrón cruzado a nivel cerebral. Esto se debe a que el cerebro está formado por dos hemisferios, el derecho y el izquierdo. El hemisferio izquierdo regula los movimientos del lado derecho del cuerpo, mientras que el hemisferio derecho regula los movimientos del lado izquierdo. Para el movimiento del gateo, en el que se debe desplazar el brazo derecho, mientras se mueve la pierna contraria, se logra que ambos hemisferios trabajen a la vez y se desarrollen más conexiones nerviosas. Además, el gateo propicia tener que coordinar el movimiento de ambos lados del cuerpo de manera simultánea.

## Características necesarias de la o el bebé para gatear:

- ♥ **Fuerza:** la requiere en sus brazos, piernas, espalda y cadera.
- ♥ **Postura en cuatro puntos:** se relaciona con la fuerza en la cadera y la posición del cuerpo para proceder con el gateo.
- ♥ **Motivación:** tolerancia a mantener la postura boca abajo y el deseo de hacer el esfuerzo para desplazarse.
- ♥ **Alternancia y coordinación:** a capacidad para mover de manera alternada un brazo y la pierna contraria.
- ♥ **Reflejo de paracaídas:** tener la capacidad para reaccionar protegiendo su cabeza al sacar los brazos.



# Desarrollo sensorial

## ¿Sabías que...?

El desarrollo sensorial es el proceso de cómo va evolucionando la capacidad de la niña o el niño para hacer uso de sus sentidos: vista, oído, tacto, gusto y olfato. Cada uno de estos va desarrollándose poco a poco, de tal forma que es capaz de hacer cosas más complejas. El desarrollo de la percepción está ligado a la maduración nerviosa y el crecimiento corporal. De esta forma, el cerebro va integrando los estímulos que recibe por medio de los sentidos, los procesa y genera una percepción la cual se va volviendo más compleja poco a poco. Implica cómo va mejorando y ampliándose la capacidad para ver diferentes objetos, escuchar los sonidos, identificar texturas y sabores, oler distintos aromas, etc.

**E**l desarrollo sensorial es el proceso de cómo va evolucionando la capacidad de la niña o el niño para hacer uso de sus sentidos: vista, oído, tacto, gusto y olfato. Cada uno de estos va desarrollándose poco a poco, de tal forma que es capaz de hacer cosas más complejas. El desarrollo de la percepción está ligado a la maduración nerviosa y el crecimiento corporal. De esta forma, el cerebro va integrando los estímulos que recibe por medio de los sentidos, los procesa y genera una

percepción la cual se va volviendo más compleja poco a poco. Implica cómo va mejorando y ampliándose la capacidad para ver diferentes objetos, escuchar los sonidos, identificar texturas y sabores, oler distintos aromas, etc.





La o el bebé recién nacido ve todo en blanco y negro y su visión es 40 veces más borrosa que la de una persona adulta, ya que el conducto entre la vista y el cerebro todavía está en desarrollo. Además, se fijan más en los contrastes por lo que los objetos rojos, blancos y negros les atraen mayormente. En los primeros meses, puede fijar la vista en objetos que se encuentran entre 20 y 40 cm., que es la distancia entre el pecho de la madre y su cara cuando lo amamanta.

Conforme avanza su desarrollo, entre los 2 y 3 meses, las retinas están más desarrolladas y ya puede distinguir colores como el rojo, el azul, y el verde. Sin embargo, su vista sigue siendo algo borrosa. Alrededor de los 3 meses podrán fijarse más en figuras y objetos con movimiento. En el cuarto mes comienza a desarrollar la percepción de profundidad. Entre los 4 y 5 meses tiene la capacidad de observar; ya no ve por reflejo, sino que identifica lo que ve, reconoce a su mamá, así como los objetos que más le gustan. Poco a poco puede seguir

movimientos rápidos con la mirada. Posteriormente, se desarrolla la coordinación entre la vista y la mano, la cual aparece alrededor de los 5 meses. Así es como tendrá la capacidad de fijar la vista en los objetos que quiere sujetar y tratará de alcanzarlos. De igual manera se vuelve más hábil para fijarse en objetos más pequeños, logran tener una visión completa de los colores y son capaces de ver a distancias más largas. Alrededor de los 6 meses es capaz de mover sus ojos en forma independiente de los movimientos de la cabeza.



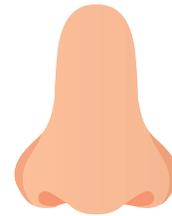
El oído es uno de los sentidos más desarrollados en la o el bebé por lo que oye desde antes de nacer. A partir del séptimo mes de gestación ya reacciona a los sonidos, es sensible a los sonidos del corazón de la madre, a su ritmo, a la voz del padre, etc. Al nacer, reconoce los sonidos que oyó mientras estaba en el vientre materno. Pueden diferenciar sonidos familiares o extraños, tonos agudos o graves aunque tiene preferencia por los sonidos agudos, por lo que



se sugiere que la mamá y el papá le hablen en este tono a su bebé.

Al principio, reacciona a los sonidos moviendo sus brazos o piernas, llorando, etc. por lo que para verificar si oye o no, hay que observar si reacciona a los sonidos. Puede seguir sonidos diferentes a la voz humana, y gira su cabeza para buscarlos. Inicialmente, gira sus ojos y posteriormente el cuello, puede emitir sonidos o hacer muecas, siendo otra forma de comunicarse con su medio.

La o el bebé identifica primero la voz de su madre, aun cuando no la pueda ver, sabe que está allí y puede empezar a llorar como forma de comunicarse con ella para que le preste atención. Hacia el cuarto mes comienza a relacionar estos sonidos con las palabras y a tratar de imitarlos. A los 5 meses será capaz de determinar de dónde vienen los sonidos y estará atento a todos los nuevos sonidos de su alrededor. Así es como este sentido se va volviendo más preciso y complejo. Le agrada y tranquiliza los sonidos constantes, sin cambios bruscos. Para relajarlo se puede emplear música con sonidos de agua, lo que le produce la tranquilidad que sentían en el vientre materno.



## Olfato

Desde el séptimo mes de gestación la o el bebé aprovecha los olores que transmite el líquido amniótico. A partir de este periodo se transmiten los olores preferidos por la familia o la cultura. A través del olfato, el cerebro hace las primeras asociaciones del mundo exterior. La o el recién nacido usa los olores prenatales para establecer una conexión entre el mundo antes y después de nacer.

La o el bebé reconoce el olor de su madre y se dirige hacia su pecho para que sea amamantado. Esta es una forma de comunicación que profundiza su vínculo, además puede manifestar su disgusto cuando los olores no le agradan. Amplia rápidamente su repertorio de olores familiares, lo que lo motiva a voltearse hacia su madre. De la misma manera se calma con los objetos impregnados de estos olores familiares, por ejemplo, algún rebozo que usó su mamá. Puede diferenciar un olor familiar de uno nuevo.





## Tacto

El sentido del tacto se desarrolla a lo largo de toda la piel del cuerpo. La piel es el órgano más grande y a través de ella, el cerebro de la o el bebé logra proyectar imágenes completas de los objetos que toca. Este es un medio importante para estimularlo, ya que es muy sensible al contacto y la proximidad. Cuando la o el bebé está en contacto piel a piel con su madre o padre, su respiración se vuelve más lenta, se calma y relaja.

La piel es un medio que tiene el o la bebé para explorar el mundo, inicialmente tiene un gran número de receptores sensitivos en los dedos y en los labios; razón por la cual le gusta chuparse los dedos, estímulo que acompaña también a la lactancia. A través del tacto, puede aprender muchas cosas, reconocer texturas, sentir las formas, lo que les aporta una gran información sobre los objetos que lo rodean. Por esto, la estimulación táctil es uno de los aspectos más importantes para su desarrollo. Los masajes y las caricias son la mejor forma de estimular este sentido; además, lo provee de amor, favoreciendo el desarrollo de su afectividad.



# Desarrollo cognitivo

## ¿Sabías que...?

El desarrollo cognitivo o desarrollo intelectual es la capacidad de la niña o el niño para adquirir conocimiento del mundo que le rodea al asociar cosas, eventos y situaciones para poder resolver problemas. Va conociendo y entendiendo el mundo que le rodea a partir de su interacción con el medio ambiente a través de sus sentidos. Desde que nace, escucha, ve y percibe muchos estímulos que le permiten estar alerta. Así, su pensamiento se va construyendo a partir de las experiencias perceptuales de los objetos, personas y medio que lo rodea. Esto le permite empezar a crear relaciones mentales, establecer semejanzas y comparaciones entre sus características, logrando así cosas más complejas.

**E**s importante considerar que la mejor manera en la que la niña o el niño aprenden es a través del juego. En un inicio, la o el bebé aprende a través de las sensaciones y las tareas cognitivas corresponden a moverse para alcanzar un objeto, para lo cual su cerebro necesita integrar las diferentes percepciones motrices y visuales. La y el recién

nacido tiene un periodo corto de atención el cuál va aumentando conforme crece. En un inicio, pueden estar alerta aproximadamente una hora por cada 10 horas. Este es el mejor momento para interactuar y aprender con ella y el. Conforme aumenta su confianza, comienza a hacer asociaciones y espera reacciones constantes, como el ser



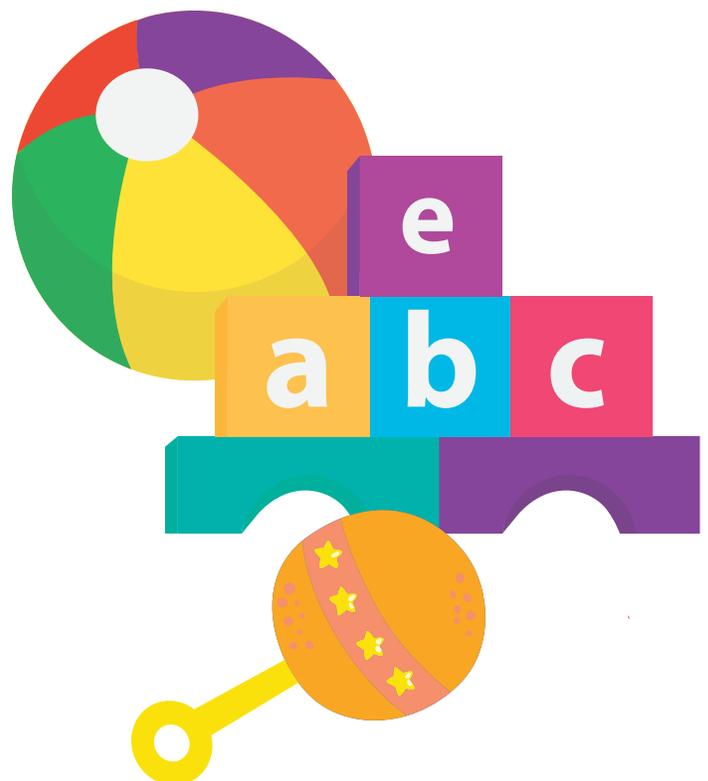


alimentado. Poco a poco, empieza a entender la relación causa-efecto. Por ejemplo, cuando toca un juguete, éste se mueve.

Alrededor de los 3 meses pasa más tiempo despierto y se vuelve más activo, lo cual contribuye a aumentar su interés por el entorno. Es así como a partir del cuarto mes de vida, las actividades de la o el bebé dejan de estar centradas en su cuerpo y comienza a dirigir las hacia objetos externos. Empieza a desarrollar su deseo de exploración. A medida que aumenta su capacidad visual, se interesa por nuevos objetos, soltando una y otra vez el que tiene en la mano para agarrar otro objeto recién descubierto. Su capacidad de atención aumenta, y retiene cada vez más información sobre lo que ocurre a su alrededor.

Para los seis meses, prácticamente cualquier cosa despierta su curiosidad. Hasta los siete meses aprende que los objetos existen aunque no pueda verlos en determinados momentos (permanencia de objeto). Cuando ya sea consciente de la permanencia de las cosas, disfrutará jugando a encontrar objetos escondidos. También sabrá que las personas no desaparecen cuando salen de la habitación y tiene la confianza de que volverán.

Asimismo, las acciones de la o el bebé son cada vez más intencionadas, es decir, que tienen un objetivo y conoce los medios para alcanzarlo. Por ejemplo, si quiere llamar la atención de la mamá, llora, grita, sonríe, etc. En esta etapa toma conciencia de lo que significa adentro y afuera, por lo que se entretiene introduciendo unos objetos dentro de otros. También explora los objetos de diferentes formas; por ejemplo, dejándolos caer, golpeándolos o agitándolos. Alrededor de los 12 meses de edad, observa e imita acciones cada vez más complejas, se reconoce en el espejo y encuentra objetos escondidos.



# Desarrollo social

## ¿Sabías que...?

El desarrollo social se refiere a la forma en la que la o el niño aprende a relacionarse con otras personas. Desde que nace la o el bebé se relaciona socialmente con el mundo que lo rodea. Esto lo hace a través de gestos y sonidos (lenguaje no verbal). Por ejemplo, sonríe cuando duerme y se acomoda al cuerpo de la persona que lo está cargando. También es capaz de reconocer la voz de las personas, especialmente la de aquel con el que está con mayor frecuencia; entiende y responde al estado de ánimo de su madre y padre; y usa los gritos y el llanto para comunicar sus necesidades. Parte de su armonía, se basa en las buenas relaciones que se establece entre la niña o el niño y las demás personas, lo cual está íntimamente relacionado con el desarrollo emocional o afectivo.

La o el bebé establece una relación muy cercana con la persona que lo cuida, se emociona ante objetos y personas conocidas y llora ante personas extrañas. Al tercer mes aparece la sonrisa social y comienza a reconocer rostros familiares. Disfruta jugar con las personas, y empieza a imitar movimientos, gestos y sonidos. Cuando le sonríen, le hablan o lo acarician responde con diferentes sonidos y balbuceos. Entre los 3 y 6 meses tiene preferencia por las personas conocidas, pero

no necesariamente rechaza a los extraños. Es decir, poco a poco, se va ampliando su capacidad para relacionarse con otras personas más allá de su mamá o de quien lo cuida directamente. También es capaz de mostrar disgusto y de responder de forma apropiada a las expresiones faciales de otras personas (alegría, enojo, tristeza, etc.).

Aproximadamente a los 5 meses, junta las manos, grita y trata de llamar la atención de otras personas.





Además, en este periodo interactúa con su imagen en el espejo, aunque no la reconozca. Entre los 6 y 12 meses, descubre que es independiente de su madre y conforme su desarrollo continúa, se le abre un mundo de nuevas posibilidades. En este periodo, el distanciamiento de la mamá provoca ansiedad, por lo que llora cuando ella se va. Poco a poco, se vuelve más afectuoso, incluso dará besos si lo animamos a hacerlo. Igualmente, en esta etapa disfruta y se divierte imitando a las personas. Posteriormente, entre los 2 y los 3 años, la niña o el niño se muestran cada vez más independientes de su madre y padre busca hacerlo todo sin ayuda gracias a sus avances en sus habilidades motrices. En esta etapa, distingue entre “tú” y “yo”,

y disfruta que le aplaudan. Por lo tanto, repetirá las conductas que produzcan respuestas que lo reconforten. A esta edad, también demanda mucha atención y busca a las personas adultas cuando lo dejan solo, por lo que se sentirá más tranquilo si puede ver a su mamá o papá mientras explora.

En esta etapa, muestra u ofrece juguetes a las personas, y los arroja al suelo para que interactúen con ella o él. Le gusta jugar con otras personas, por lo que es común que llore o se enoje cuando el juego termina. Cada vez, la niña o el niño se vuelve más comunicativo y expresivo con la cara y el cuerpo. También, imita muchos más movimientos y expresiones faciales.



# Desarrollo emocional

## ¿Sabías que...?

El desarrollo emocional es la capacidad de la o el bebé para expresar y posteriormente identificar sus emociones, es decir, si está contento, triste, enojado, tiene miedo, etc. Además implica la capacidad para querer y respetar a las demás personas, así como el ser querido, respetado y aceptado. La actitud afectiva que establece la persona que cuida a la o el bebé es de suma importancia para su desarrollo ya que contribuye a que adquiera más confianza y seguridad y vaya desarrollando su personalidad.

**E**n un inicio, la o el bebé necesita de la mamá o el papá para sobrevivir, tiene necesidades como comer, dormir, ir al baño, las cuales identifica que son atendidas, sin que reconozca que es alguien extraño. Esto va generando que tenga confianza. Por ello, el contacto y cercanía de la madre y el padre y su capacidad para reconocer y atender sus necesidades son claves para su desarrollo emocional.

La o el bebé expresa sus necesidades y sentimientos a través del llanto que es el primer signo de comunicación y expresión. En los primeros meses puede llorar porque tiene hambre, el pañal sucio, tiene frío o calor, tiene dolor, necesita cambiar de posición o proximidad con la madre o porque necesita movimiento. En las primeras semanas de vida, hay un aumento del llanto. Este aumento alcanza su pico de mayor duración diaria a los 2 meses de





vida, y disminuye hacia los 3 o 4 meses. Puede llorar un promedio de 2.7 horas por día. El estado de ánimo de sus familiares o de personas que lo cuidan puede causar o aumentar su llanto. Esto se debe a que percibe dichos estados. A veces, los ruidos de la casa o de la calle son muy intensos y molestos. Los sonidos bruscos pueden sobresaltarlo y provocar su llanto.

Alrededor de los 6 meses, comienza a expresar su estado de ánimo y sus emociones, las cuales suelen ser muy cambiantes. Por ejemplo, puede mostrarse muy sociable por momentos y muy tímido en otros. Los juegos le ayudan a desarrollar su autoestima y confianza. Además, refuerzan el vínculo entre la o él bebe y la persona con quien juega mediante el contacto visual y corporal.

Para los 12 meses, la o el bebé se muestra más afectuoso con las personas y objetos. Generalmente, abraza y besa a mamá y papá de manera espontánea. Ya expresa más emociones y comienza a reconocer los sentimientos de las demás personas. Es común que a esta edad tengan miedo a la oscuridad y a personas extrañas. Hay que considerar que su comportamiento varía de acuerdo a las reacciones emocionales de

su madre y padre. Es habitual que a esta edad se vuelva posesivo con sus juguetes y los esconda. Poco a poco es consciente de que es una persona independiente con ciertas habilidades y limitaciones.

La mayoría de niñas y niños pasan desde su nacimiento por etapas en su desarrollo emocional. Sin embargo, en los primeros cinco años de vida, las personalidades individuales ya empiezan a manifestarse. De cualquier manera podemos identificar ciertas pautas en su progreso y expresión emocional, mismas que se señalan en la siguiente tabla.



## Pautas del desarrollo de niñas y niños

Edad	Pautas de desarrollo
0 - 6 meses	<p>Durante los primeros seis meses comienzan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Sonreír a las personas.</li> <li>♥ Disfrutar que las personas les hablen y que jueguen con ellas o ellos.</li> <li>♥ Imaginar alguna de las expresiones faciales y movimientos que observan y así manifestar una preferencia hacia ciertas personas.</li> <li>♥ A partir del tercer mes aproximadamente, empiezan a exhibir sus primeras reacciones emocionales.</li> </ul>
6- 12 meses	<p>Durante los siguientes seis meses:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Empiezan a sentirse tímidos y a tenerles miedo a las personas desconocidas.</li> <li>♥ Se alteran cuando su mamá o papá se van.</li> <li>♥ Imitan tanto los sonidos como los gestos y gozan de la atención que reciben como resultado de este comportamiento.</li> </ul>
12 - 18 meses	<p>Cuando han cumplido un año de edad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Forman el centro de su mundo.</li> <li>♥ Todavía no comprenden el concepto de compartir.</li> <li>♥ No son conscientes de su posibilidad de dañar a sus pares.</li> </ul>
18 - 24 meses	<p>Después de los 18 meses de edad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Aprenden su nombre y se reconocen en un espejo.</li> <li>♥ Buscan un distanciamiento de mamá y papá.</li> <li>♥ Empiezan a decir "no".</li> </ul>
2 -3 años	<p>A partir de los 2 años:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Buscan independizarse.</li> <li>♥ No les gusta compartir cosas y no juegan fácilmente con otras niñas o niños.</li> <li>♥ Es probable que se muestren más agresivos, aunque no por ello dejan de expresar el cariño abiertamente.</li> <li>♥ Empiezan a llamarse por sus nombres, a decir "yo" y "mío".</li> </ul>





# Desarrollo del lenguaje

## ¿Sabías que...?

El desarrollo del lenguaje se refiere a la capacidad de la niña o el niño para establecer comunicación con las personas y expresar sus sentimientos, emociones, pensamientos y conocimientos. Implica el lenguaje verbal como producir sonidos o balbucear, formar palabras, combinar palabras en frases, construir significados con las palabras y adquirir conocimientos sobre el propio lenguaje; así como el lenguaje no verbal que son las expresiones faciales y corporales.

**D** Desde que nace la o el bebé oye los sonidos que emitimos al hablar y posteriormente comienza a relacionarlos con las palabras y a imitarlos. Por eso es importante que la madre y el padre hablen habitualmente, pues así aumentarán el interés natural de la o el bebé por cualquier tipo de sonido, incluyendo el del lenguaje.

Hacia los 4-5 meses, la o el bebé muestra su deseo de empezar a hablar moviendo continuamente la boca y utiliza e sonidos de vocales.

Hacia el final de los 5 meses, comienza a balbucear, incluyendo sonidos de consonantes, imitando los ritmos y las características del idioma que oye. A partir de los 6 meses, adquiere nuevas habilidades comunicativas que irá integrando a su rutina y que servirán de base una vez que comience a hablar. En esta etapa, empieza a entender el significado de sí y no. También intenta copiar lo que decimos, y poco a poco va comprendiendo nuevas palabras. Además, comienza a comprender que su cuerpo también



sirve para comunicarse y representa las cosas que quiere o necesita a través de gestos.

Hacia los 9 meses, señala lo que quiere y se despide moviendo las manos. A partir de los 10 meses, entiende preguntas sencillas como "¿quieres tomar algo?", y responde asintiendo o negando con la cabeza. Uno de los grandes logros de la niña o del niño en su segundo año de vida es el desarrollo del lenguaje. Entiende casi todo y aprende a expresarse de forma comprensible, utilizando cada vez más palabras. Al final de este segundo año, utiliza entre 20 y 50 palabras, aunque puede haber diferencias en cada una o uno. En este periodo empieza a expresar ideas mediante frases sencillas: "quiero agua", o "a comer". Por lo general, las primeras palabras que pronuncia son para nombrar a su mamá, papá, hermano, objetos cercanos o la comida. Entiende y responde apropiadamente a

palabras e instrucciones sencillas. Es frecuente que solo las personas más próximas le entiendan, ya que puede omitir o cambiar letras, o utilizar una misma palabra para referirse a diferentes cosas.

Posteriormente, ira perfeccionando esta habilidad y aprendiendo más palabras. Paralelamente va tomando conciencia de que sus fonaciones, balbuceos, manoteos y ruidos guturales producen efectos en su alrededor y aprende a comunicar algo a alguien. De esa forma la niña o el niño va progresando y aumentando sus vocalizaciones, siendo estas cada vez más cercanas a la palabra y, como tal, van cargadas de intención comunicativa. Estos variados sonidos vocales y fonaciones próximas a la palabra deben ser atendidos, entendidos, interpretados y contestados de manera reiterativa, estimulando y propiciando así su desarrollo lingüístico.





# Estimulación adecuada y juego

## ¿Sabías que...?

Estimulación implica realizar una serie de actividades y juegos para desarrollar al máximo las capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales de la o el bebé respetando su ritmo y capacidades. Se basa en la repetición de una serie de ejercicios con objetivos particulares que favorecen la maduración del sistema nervioso y permiten monitorear el progreso y desarrollo de la o el bebé en las diferentes áreas. La estimulación pretende aprovechar la capacidad de aprendizaje del cerebro para brindarle actividades que le ayuden conocer el medio que le rodea, desarrollar sus habilidades motoras, sensoriales, cognitivas, incrementar su lenguaje e interacción social y afectiva.

**R**esulta clave en la estimulación, respetar el desarrollo individual, las capacidades, predisposición y ritmo de cada bebé. Debe sentirse libre y motivado para mantener siempre una buena autoestima durante todo el proceso de aprendizaje, evitando las comparaciones y presiones. La estimulación de la o el bebé reforzará

el vínculo emocional con la mamá y el papá. El juego es una efectiva herramienta de estimulación ya que a través de este, se puede observar el comportamiento de la o el bebé y conocer sus necesidades, deseos, gustos e inquietudes. Se busca el equilibrio y desarrollo de las diferentes áreas.



Con la estimulación no se pretende desarrollar niñas o niños precoces, ni adelantarlos en su desarrollo natural, sino ofrecerles una amplia gama de experiencias que sirvan como la base para futuros aprendizajes. Según Jean Piaget, todo aprendizaje se basa en experiencias previas, entonces, si la niña o el niño nace sin experiencia, mediante la estimulación se le proporcionarán situaciones que le inviten al aprendizaje. La idea es abrir canales sensoriales para que adquiera mayor información del mundo que le rodea. Es sumamente importante conocerlo y hacerle una valoración a través de la observación para saber por dónde empezar a ofrecerle las experiencias, poniendo atención en sus áreas de desarrollo y al mismo tiempo ir estimulando su memoria.

Existen dos teorías acerca del desarrollo; una que apoya la importancia del desarrollo madurativo y la otra que considera al desarrollo como producto de experiencias y aprendizajes. La estimulación considera ambas corrientes, ya que por un lado se respeta el nivel de madurez de cada persona, así como sus

características personales y, por otro, se proporcionan distintas experiencias.

El cerebro tiene una evolución desmedida en los primeros años de vida, por lo tanto es un momento donde el aprendizaje tendrá una fuerza impresionante. Para que exista un aprendizaje temprano se necesita de un ambiente adaptado a las necesidades de la niña o el niño y de una maduración del sistema nervioso. La maduración del sistema nervioso central regulará el control de la reacción a los estímulos que se le estén proporcionando.

Desde antes de nacer, en el cerebro comienza a presentarse la sinapsis, que consiste en las conexiones entre neuronas. Este proceso se prolonga hasta los seis o siete años, momento en el cual no se crean más circuitos. Durante este tiempo algunos circuitos se atrofian y otros se regeneran, por esto, nuestra misión dentro de la estimulación es conseguir el mayor número de conexiones para que no se pierdan. La estimulación hace que un circuito se regenere y siga funcionando y mantenga viva a la célula.





### Actividades estimulantes para bebés:

- ♥ Dar masajes con aceites o cremas para tonificar su cuerpo, así como a estimular su olfato y su tacto.
- ♥ Llevarlo a la cocina para que experimente nuevos olores.
- ♥ Hablarle o cantarle mientras se le baña o viste.
- ♥ Utilizar sonajas, cascabeles, música u objetos con colores brillantes para llamar su atención.
- ♥ Ofrecerle juguetes con diferentes texturas para que se acostumbre a diferenciar los objetos por el tacto. Con esto ayudará a que coordine la vista y las manos.

La estimulación no es simplemente una serie de ejercicios, masajes y caricias, es mucho más que eso, ya que implican estímulos específicos para lograr un objetivo claro de acuerdo al momento y capacidad de desarrollo, a partir del proceso de formación de la estructura cerebral y desarrollo de habilidades. Además, no depende exclusivamente de la edad que tenga, por el contrario, este es solo un dato que ayuda a entender su contexto, sin embargo, se debe de evaluar a detalle sus capacidades en las diferentes áreas y compararlas con las generalidades de su edad para a partir de esto establecer sus necesidades de estimulación.

Por otra parte hay que considerar que en la estimulación, el juego es una herramienta clave por ser la actividad más importante en la vida de la niña o el niño ya que jugando:

- ♥ Descubre el mundo que le rodea y su funcionamiento.
- ♥ Desarrolla su inteligencia y sus habilidades motrices.
- ♥ Se relaciona con las demás personas.
- ♥ Aprende las reglas de las relaciones humanas.
- ♥ Desarrolla vínculos afectivos.
- ♥ Se relaja, disfruta, goza, ríe, etc.



# Mensajes clave

Aplico la estimulación adecuada y el juego para promover un sano crecimiento y desarrollo infantil.

Al promover actividades acorde a cada edad apoyo el sano crecimiento y el aprendizaje de bebés, niñas y niños.

Trabajando en equipo en mi centro educativo puedo promover un crecimiento sano para cada etapa de desarrollo infantil.

Utilizo diferentes recursos didácticos para estimular el aprendizaje de bebés, niñas y niños.

Diseño materiales didácticos para la estimulación adecuada, a fin de promover el desarrollo integral.

Aseguro la actualización y capacitación en temas relacionados con estimulación temprana, problemas del desarrollo, y estrategias para detectarlo y trabajarlo.





# Logros y características por edad

A continuación se describen algunas de las características del desarrollo de niñas y niños en cada una de las áreas y etapas, de tal forma que se conozca cuál es el progreso natural que deben seguir en su desarrollo. Esto está basado en las investigaciones sobre desarrollo infantil de autores como Gesell (2006) y Piaget (2000). Recuerda que cada bebé, niña o niño es único y no necesariamente cumplirá con estas características o logros en el momento preciso o de la manera que aquí se presenta. Sin embargo, esta información es clave para identificar las características particulares y a partir de esto seleccionar las actividades de estimulación correctas.



Primer mes					
Desarrollo motriz	Desarrollo sensorial (Vista)	Desarrollo cognitivo	Desarrollo social y emocional	Desarrollo de lenguaje	
Prefiere la posición fetal.	Su visión todavía está borrosa.	Aprende a confiar en mamá y papá a causa de sus pacientes respuestas.	Sonríe mientras está durmiendo.	Llora y grita mucho.	
Intenta levantar la cabeza mientras está acostado boca abajo.	Pueden ver mejor las cosas cuando están a una distancia de 20-25 cm.	Está muy alerta y callado durante una de cada diez horas.	Acomoda la posición del cuerpo con la persona que lo está cargado.		
Presenta movimientos involuntarios o reflexivos de los músculos.	Mira vagamente a su alrededor.		Reconoce la voz de mamá y papá (especialmente de la mamá).		
Reflejo de Moro (Reflejo de sobresalto): se asusta espontáneamente; más común cuando está acostado sobre la espalda.			Puede distinguir las voces familiares de entre otras.		
Reflejo de búsqueda: reacción automática, cuando se le acaricia la mejilla, gira la cabeza y empieza a succionar.			Todavía no tiene un horario fijo de comer, dormir y despertar.		
Tiende a tener su mano doblada (empuñada).					
La mayoría de los movimientos son involuntarios.					





Segundo mes					
Desarrollo motriz	Desarrollo sensorial (Vista)	Desarrollo cognitivo	Desarrollo social y emocional	Desarrollo de lenguaje	
Los brazos y las piernas empiezan a relajarse y moverse con más fluidez mientras los reflejos involuntarios disminuyen.	Puede seguir objetos en movimiento con los ojos.	Aumenta su confianza.	Sonríe.	Puede murmurar cuando se siente bien.	
La cabeza todavía está endeble pero puede levantarla hasta 45 grados brevemente cuando está acostado boca abajo.	Mira las manos cuando pasan en frente de los ojos.	Hace asociaciones y espera reacciones constantes (por ejemplo espera ser alimentado).	Entiende y responde a los estados de ánimo de mamá y papá.		
Empieza a soltar las manos y moverlas.		Se estresa si sus necesidades no son cumplidas.	Mantiene contacto visual y le gusta ver las caras.		
Puede agarrar un juguete suave en sus manos por algunos segundos.		Puede distinguir entre personas, objetos y sonidos.	Le gusta que lo cargue, grita si lo dejan.		
<p>Algunas señales de peligro son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que no responda o no sonría al escuchar el sonido de su voz.</li> <li>• Si no está interesado en sus propias manos</li> <li>• Tiene una temperatura de 38.3 grados centígrados.</li> </ul>					







3 a 6 meses				
Desarrollo motriz	Desarrollo sensorial	Desarrollo cognitivo	Desarrollo social y emocional	Desarrollo de lenguaje
Se puede mantener sentado apoyándose sobre algo.	Puede distinguir las cosas de diferentes colores.	Responde a su propio nombre.	Empieza a mostrar una sonrisa social.	Empieza a balbucear y a imitar algunos sonidos.
Puede controlar los movimientos con más facilidad y puede tomar objetos y llevarlos a la boca.	Les gusta mirar, chupar y tocar los juguetes.		Es expresiva o expresivo y se comunica más con la cara y el cuerpo.	Al inicio del tercer mes hace sonidos guturales y vocálicos que duran de 15 a 20 segundos.
Puede sostener más la cabeza, poco a poco, y girarla de un lado a otro.			Va reconociendo a personas conocidas y sonidos humanos, responde con sonrisas.	
Mueve sus brazos y piernas, manotea con los objetos que están a su alcance, tanto si está boca abajo como boca arriba.	Le gusta jugar con juguetes de diferentes formas, texturas y colores, y que tengan sonidos.		Disfruta que le sonrían, la o lo acaricien, lo alcen, estar en brazos, ya que son sensibles al tacto y responden con diferentes sonidos y balbuceos.	A los tres meses aparece el balbuceo o lalación, que consiste en la emisión de sonidos de sílabas como "ma...ma", "ta...ta" y otras.
Cuando está recostado boca abajo, levanta la cabeza y el pecho y levanta la parte superior del cuerpo con los brazos.	Le llaman la atención las voces conocidas, por lo que puede girar la cabeza hacia ellas.		Al escuchar voces conocidas las reconoce, por lo que siente tranquilidad y seguridad.	
Cuando está recostado boca arriba, estira las piernas y pateas.			Empieza a aprender a calmarse.	
Abre y cierra las manos. Después de los cinco meses tiene más facilidad para agarrar los objetos.	Le asustan los sonidos o ruidos demasiado fuertes.		Le llama la atención su propia imagen en los espejos.	
Cuando los pies están sobre una superficie firme, empuja hacia abajo con las piernas.			Observa atentamente los rostros.	
Se lleva las manos a la boca.				
Trata de tomar con las manos los objetos que cuelgan.	Reconoce objetos y personas familiares a distancia.			
Empieza a girar y observar todo lo que le rodea.	Sigue los objetos que se mueven.			
Empieza a usar en forma coordinada las manos y los ojos.				



6 a 12 meses				
Desarrollo motriz	Desarrollo sensorial	Desarrollo cognitivo	Desarrollo social y emocional	Desarrollo de lenguaje
<p>Toma conciencia de su cuerpo y de lo que puede hacer con él.</p> <p>Sus movimientos adquieren más firmeza y coordinación.</p> <p>Sostiene los objetos con todos los dedos y los pasa de una mano a otra.</p> <p>Si la lo colocamos boca abajo, es capaz de voltearse sola o solo.</p> <p>Logra sentarse sin ayuda e inclinarse hacia delante sin caerse cuando se encuentra en esta posición.</p> <p>Estando boca abajo hace movimientos para arrastrarse.</p> <p>Trata de alcanzar objetos cercanos a ella o él estirándose.</p> <p>Empieza con el gateo.</p> <p>Hacia el final del 1er año, logra ponerse de pie y permanecer en equilibrio unos instantes.</p>	<p>Contempla su reflejo en el espejo.</p> <p>Le gustan determinados colores.</p> <p>Puede mirar fijamente objetos pequeños.</p> <p>Ya no solo reconoce su nombre, sino también el de sus familiares.</p> <p>Gira la cabeza en la dirección de donde provienen los sonidos.</p>	<p>Empieza a comprender cómo se usan los objetos. Por ejemplo, para que se usa el cepillo, una taza, etc.</p> <p>Explora los objetos de diferentes formas: dejándolos caer, golpeándolos, agitándolos, etc.</p> <p>Algunas señales de peligro son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que no utilice las dos manos.</li> <li>• Que no pueda darse vuelta al estar acostado en el suelo.</li> <li>• No imita ninguno de los gestos que observa.</li> <li>• No se mantiene sentada o sentada sin ayuda.</li> <li>• No emite ningún sonido.</li> <li>• No dirige la mirada hacia el sonido.</li> <li>• No agarra los objetos ni muestra curiosidad.</li> <li>• No sostiene objetos con las manos.</li> <li>• Parece que no entiende lo que se le dice.</li> <li>• No intenta comer sola o solo.</li> <li>• Realiza movimientos repetitivos sin una finalidad determinada.</li> </ul>	<p>Descubre que es un ser independiente de la madre.</p> <p>El distanciamiento de la mamá provoca ansiedad por lo que llora cuando ella se va.</p> <p>Poco a poco, se vuelve más afectuoso. Incluso dará besos si se le anima a hacerlo.</p> <p>Disfruta imitando gente.</p> <p>Se aferra a la mamá cuando se acerca alguien extraño.</p> <p>Empiezan a pedir que los carguen o abracen, extendiendo sus brazos.</p> <p>Para complacer a la o el bebé en esta etapa se puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darle juguetes variados para jugar.</li> <li>• Permitir que alcance objetos cercanos a ella o él estirándose.</li> <li>• Hablarle despacio, describiéndole acciones de manera simple y corta, haciendo pausas.</li> <li>• Imitar y repetir lo que dice.</li> <li>• Cantar canciones y rimas.</li> </ul>	<p>Comienza a entender el significado de sí y no.</p> <p>Intenta copiar lo que decimos, y poco a poco va comprendiendo nuevas palabras.</p> <p>Los primeros balbuceos, poco a poco se convierten en palabras simples como papá y mamá.</p> <p>Abre y cierra la mano cuando quiera algo.</p> <p>Comienza a comprender que su cuerpo también sirve para comunicarse y representa las cosas que quiere o necesita a través de gestos.</p> <p>Hacia los 9 meses, señala lo que quiere y se despidе moviendo las manos.</p> <p>A partir de los 10 meses entenderá preguntas sencillas como ¿quieres tomar algo?, a lo que responderá asintiendo o negando con la cabeza.</p>





# 1 a 3 años

A partir del segundo año de vida, el ritmo de crecimiento de la niña o del niño es más lento y gradual. Durante los primeros 12 meses, la mayoría crece 25 cm y triplica su peso con que nació; durante el segundo año crecen unos 12 cm, y a partir de los 24 meses, crecerán entre 5 y 6 cm cada año.

Desarrollo motriz	Desarrollo sensorial (Vista)	Desarrollo cognitivo	Desarrollo social y emocional	Desarrollo de lenguaje
Sus brazos y piernas se alargan, su nariz crece y le salen más dientes. .	Todos los sentidos están desarrollados al máximo.	Señala partes de su cuerpo.	Distingue entre "tú" y "yo" y sabe su nombre	Las primeras palabras que pronuncia son para nombrar a mamá, papá, hermanas o hermanos, objetos cercanos o la comida.
Al cumplir el año, la mayoría comienzan a caminar. Al principio, con la ayuda de una persona adulta o sosteniéndose de un mueble; después conseguirán hacerlo sin ayuda	Todas las percepciones las integra con su coordinación motriz y cognitiva.	Entiende diferencias de significado, por ejemplo, parar y empezar, arriba y abajo.	Muestra u ofrece juguetes a las personas adultas.	Entienden y responden apropiadamente a palabras e instrucciones sencillas.
	Diferencia los alimentos que le agradan de los que le desagradan	Cualquier actividad, ya sea un juego, una conversación o una tarea, se convierte en una oportunidad para aprender y desarrollar su inteligencia.	Entre los 2 y los 3 años se muestra cada vez más independiente de la madre y el padre. Quiere hacerlo todo sin ayuda gracias a sus avances en las habilidades motoras.	Uno de los grandes logros en su segundo año de vida es el desarrollo del lenguaje. Entiende casi todo y aprende a expresarse de forma comprensible, utilizando cada vez más palabras.
Cuando inicia a caminar lo hace con las piernas separadas y los pies apuntando hacia fuera. Esto hace que se balancee de lado a lado, por lo que pierde fácilmente el equilibrio.		Su capacidad de concentración va en aumento, puede mantener la atención en sus juegos durante periodos cada vez más largos.	Demanda mucha atención.	
			Disfruta que le aplaudan y repetirá los comportamientos que produzcan respuestas que lo reconforten.	
			Busca a las personas adultas cuando lo dejan sola o solo.	
			Se siente más tranquilo si puede ver a su mamá o papá mientras explora	



Desarrollo motriz	Desarrollo sensorial	Desarrollo cognitivo	Desarrollo social y emocional	Desarrollo de lenguaje
<p>Poco a poco, y tras muchas caídas, aprende a caminar con las piernas más juntas, colocando los pies paralelos, dando pasos más cortos y utilizando los brazos para equilibrarse. Posteriormente podrán hacerlo sin utilizar las manos.</p>		<p>Observa e imita acciones cada vez más complejas, se reconoce en el espejo y encuentra objetos escondidos.</p>	<p>Arroja objetos al suelo para que interactúen con él.</p>	<p>Al final este segundo año, la mayoría de utiliza entre 20 y 50 palabras.</p>
	<p>Desarrolla su inteligencia a través del ensayo y error, haciendo variaciones a lo que ha aprendido. Por ejemplo, pasa el cepillo por el pelo de su muñeco.</p>	<p>Le gusta jugar con otras personas y tal vez lllore cuando el juego termina.</p>	<p>Expresan muchas más emociones y comienzan a reconocer los sentimientos de los demás.</p>	<p>En este periodo empiezan a expresar ideas mediante frases sencillas: "quiero agua", "a comer", etc.</p>
<p>Aprende a ponerse de puntillas, empujar juguetes y tirar de ellos, agacharse para recoger un objeto del suelo, subir y bajar escaleras, y bailar.</p>	<p>Refuerza lo aprendido a través de la repetición. Disfruta repitiendo un juego, escuchando un mismo cuento, etc.</p>	<p>Pueden tener miedo de la oscuridad y de las personas extrañas.</p>	<p>Su comportamiento varía de acuerdo a las reacciones emocionales de mamá y papá.</p>	
	<p>A partir de los años es la etapa en que pregunta a menudo: ¿Por qué? pues quiere saber cómo funcionan las cosas.</p>	<p>Se vuelve posesivo con los juguetes y puede esconderlos para que nadie los agarre.</p>		





### Logros generales por edad

#### 0-3 meses

Levanta la cabeza estando acostado boca abajo.  
 Sigue los objetos con la mirada.  
 Reconoce quien es su mamá.  
 Logra un movimiento fluido de los brazos y piernas.  
 Mira los rostros a su alrededor.

#### 3-6 meses

Voltea la cabeza, tronco y cuerpo.  
 Balucea.  
 Puede mantener su cabeza firme, postura simétrica y manos abiertas.  
 Juega con sus manos.  
 Empieza a usar en forma coordinada las manos y los ojos.  
 Responde a la música y da vuelta la cabeza en dirección a los sonidos.  
 Sonríe.

#### 6-12 meses

Come otros alimentos además de la leche materna.  
 Se rueda. Estando boca arriba se pone boca abajo y viceversa.  
 Pasa objetos de una mano a otra.  
 Se arrastra.  
 Agarra, transfiere y manipula objetos.  
 Se sienta sola o solo sin apoyo.  
 Gatea.  
 Laleo o vocalizaciones.

#### 12-36 meses

Permanece en equilibrio estando parada o parado.  
 Aprende a caminar.  
 Toma líquidos en una taza.  
 Dice el nombre de las cosas.  
 Identifica las partes del cuerpo.  
 Hace trazos sencillos con la crayola.  
 Sube y baja las escaleras.  
 Aprende a vestirse y desvestirse.  
 Cambia las páginas de un libro.  
 Corre.  
 Construye torres.  
 Dice frases sencillas.



**Resumen de desarrollo**

Edad	Desarrollo motriz	Desarrollo cognitivo	Lenguaje	Social	Sexual
0-1 mes	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Movimientos reflejos.</li> <li>-Sostiene la cabeza dos segundos.</li> <li>-Sostiene un objeto por el reflejo de la presión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se adapta a nuevas situaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se comunica por medio del llanto.</li> <li>-Se distinguen diferentes tipos de llanto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Empieza a reconocer a su madre por el olfato, el sabor de la leche y la voz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Le agrada ser acariciado o acariciado.</li> <li>-Le agrada el contacto físico.</li> </ul>
2-4 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sostiene la cabeza hasta por 10 segundos.</li> <li>-Da manotazos hacia los objetos.</li> <li>-Levanta la cabeza estando boca-abajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Repite acciones que le producen placer. Mejora su capacidad para seguir objetos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Emite vocalizaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se emociona ante objetos y personas desconocidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La boca es una zona placentera a través de la cual satisface sus necesidades de succión.</li> </ul>
4-6 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se rueda, se mantiene sentado con apoyo.</li> <li>-Puede alcanzar objetos al aproximarse con una mano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aparece la intención de tomar algún objeto determinado.</li> <li>-Repite acciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Balbucea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sonríe a personas desconocidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Disfruta las cosquillas.</li> </ul>
6-9 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se sienta sola o solo, cambia de posición sin ayuda. Se arrastra boca abajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Trata de desplazarse para tomar un objeto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Imita patrones de entonación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reconoce a sus familiares.</li> <li>-Llora ante personas extrañas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lleva objetos a la boca como forma de conocimiento.</li> </ul>
10-12 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gatea, se para con ayuda.</li> <li>-Empieza a caminar tomada o tomado de la mano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Imita acciones.</li> <li>-Destapa cajas.</li> <li>-Busca lo que desea.</li> <li>-Usa estrategias conocidas para lograr algo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Predomina el lenguaje no verbal, usa gestos, señas.</li> <li>-Pronuncia sílabas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se lleva una cuchara a la boca.</li> <li>-Se quita los calcetines.</li> <li>-Quiere comer sola o solo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Empieza a señalar partes del cuerpo al oír su nombre.</li> </ul>





12-18 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sube y baja las escaleras gateando y parada o parado.</li> <li>-Sus presiones finas son en pinza. Entiende instrucciones sencillas.</li> </ul>	-Apila objetos.	-Empieza el uso de palabras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Juega "escondidillas".</li> <li>-Coopera al ser vestido.</li> <li>-Usa la taza y la cuchara.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Señala las partes del cuerpo de otras personas.</li> <li>-Reconoce a su familia.</li> </ul>
18-24 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Corre sin caerse. Alterna los pies al subir las escaleras.</li> <li>-Brinca en su lugar. Patea una pelota.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Garabatea con el lápiz.</li> <li>-Aparea objetos similares.</li> <li>-Ve libros con atención.</li> </ul>	-Usa una o dos frases para pedir algo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Come sola o solo. Se quita su ropa.</li> <li>-Se lava y seca las manos con ayuda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sabe el nombre de algunas partes de su cuerpo.</li> <li>-Identifica señales de sus esfínteres.</li> </ul>
24-30 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Camina de puntitas.</li> <li>-Mueve cada dedo de forma independiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hace torres de 6 o 7 objetos.</li> <li>-Imita trazos circulares.</li> <li>-Distingue entre uno y muchos.</li> </ul>	-Repite frases. Usa plurales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Busca ser independiente.</li> <li>-Pregunta dónde están las cosas.</li> <li>-Sabe el lugar de algunas cosas y puede llevarlas y guardarlas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Controla esfínteres.</li> <li>-Explora y nombra sus órganos sexuales</li> </ul>



# Plan de acción y canalización institucional

A continuación se enumeran recursos complementarios que pueden servir de referencia para abordar este tema:

 **Mundo Yo Soy Centro de Estimulación Temprana (página web especializada):**  
<https://www.youtube.com/channel/UCInu1V5MDAIUbcdk0cNWeHQ>

 **Ejercicios de estimulación temprana en casa:**  
<http://files.unicef.org/mexico/spanish/ejercicioestimulaciontemprana.pdf>

 **100 herramientas gratuitas para crear material escolar:**  
<http://www.ayudaparamaestros.com/2014/10/100-herramientas-gratuitas-para-crear.html>

Como desarrollar material didáctico para desarrollo de:

 **Lenguaje:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=JYILdE-RJKE>

 **Matemáticas:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=uj6zNISwUNI>

 **Material para trabajar con niños con síndrome de Down:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=Lv61fDBTSQk>

 **Actividades de educación ambiental para las escuelas primarias:**  
<http://unesdoc.unesco.org/images/0009/000963/096345so.pdf>

 **Ideas para crear material educativo:**  
<https://es.pinterest.com/explore/material-educativo/>

**También puedes descargar todos estos materiales desde nuestra página web:**  
[www.fondounido.org.mx/ConsultaAS](http://www.fondounido.org.mx/ConsultaAS)



# Higiene, seguridad y prevención de accidentes



M  
ó  
d  
u  
l  
o  
4





# Higiene

## ¿Sabías que...?

La higiene es un hábito que nos ayuda a sentirnos bien; es parte de crear una sensación de bienestar y prevenir la transmisión de infecciones y el desarrollo de enfermedades. Es un tema muy extenso, ya que parte desde lo particular (la higiene personal) hasta lo general (higiene en los alimentos, en el área donde vivimos, en el lugar donde trabajamos y en las calles que transitamos). Los hábitos de higiene inician en el nacimiento con los cuidados básicos para que las y los bebés se mantengan limpios, secos y en lugares higiénicos, además de contar con las revisiones médicas periódicas para garantizar su salud y adecuado desarrollo (Hernández, 2012).

Se recomienda que el cuidado de las y los bebés, así como de niñas y niños en los primeros años se centre en los siguientes aspectos:

- ✓ Cambio de pañales
- ✓ Baño
- ✓ Cuidado de uñas y cabello
- ✓ Higiene bucal
- ✓ Vestimenta



## Cambio de pañales

Una de las tareas iniciales de higiene, es el cambio de pañales. Revisar el pañal cada 3 horas y cambiarlo limpiando los pliegues y los órganos sexuales externos con toallitas húmedas es la manera de evitar rozaduras en las y los bebés, además de mantenerlos secos y limpios. Es importante cuidar que el cordón umbilical se mantenga limpio y protegerlo de infecciones mientras se seca y cae.

La higiene de los pañales usados es otro tema importante que se relaciona con el cuidado del medio ambiente. Estos deben ser bien envueltos al desecharlos y clasificarlos como residuos inorgánicos no desechables.

## Baño

Se debe de bañar a la o el bebé desde el primer día de vida, de preferencia diariamente y con agua tibia. Se sugiere comenzar con un baño de esponja. El baño inicia una vez que se tiene todo listo para poder secar y vestir a la o el bebé de manera inmediata. Es fundamental cuidar la temperatura del agua sumergiendo el antebrazo para asegurarse que es la temperatura adecuada. Es

importante utilizar un jabón neutro o no perfumado y tener agua limpia para enjuagar al finalizar el baño.

El baño debe empezar con la o el bebé envuelto para evitar que se enfríe. Limpiar primero la cara con un paño húmedo y cuidando que no entre jabón a los ojos. Posteriormente lavar la cabeza y enjuagarla y por último destapar el cuerpo y sumergirlo en el agua y lavarlo con esponja, cuidando que no se moje el cordón umbilical. En caso de que el cordón se moje o se ensucie es importante limpiarlo con una toallita o paño especial con toques suaves.

Hay algunas comunidades en las que el baño diario no es posible por la falta de agua, por lo que se puede usar un paño o toallita humedecida en agua tibia con poco jabón y pasarlo por todo el cuerpo para mantener la higiene corporal de la o el bebé.





## Baño de esponja

Durante los primeros días de nacido de la o el bebé se recomienda dar baños de esponja o limpiar el cuerpo con una toalla humedecida con agua tibia. Asegurarse de limpiar bien el área de los órganos sexuales y se debe tener cuidado con el cordón umbilical, que se caerá solo después de unos 10 días aproximadamente.

## Baño en tina

Una vez que el cordón umbilical se haya caído se puede empezar con el baño en la tina. Se debe asegurar siempre la cabeza de la o el bebé entre las manos para evitar que resbale y cuidar que el jabón no entre en ojos, nariz o boca. Se sugiere que se use una bañera pequeña para bebé y no una tina de tamaño normal. Los primeros días es recomendable bañarlo en una bañera grande. La mejor postura es que su cabeza se recargue en el antebrazo y detenerlo por la espalda y la axila. Es importante que el baño sea agradable aprovechando la hora del baño para platicar y disfrutar la interacción, como para revisar el cuerpo de erupciones o irritaciones.

## Uñas y pelo

Se deben de cortar las uñas de la o el bebé de manera regular para evitar que se arañe, cuidando de hacerlo con mucho cuidado y de preferencia una persona con buena vista y buen pulso. Algunos bebés pueden requerir que se les corten las uñas desde los primeros días de vida. A partir de los 3 meses se pueden cortar cada 10 días aproximadamente, limpiándolas diariamente; después de los 12 meses se recortan periódicamente con supervisión diaria para su limpieza.

Se recomienda cortar el pelo después de 1 año cumplido. A partir de este momento se puede cortar cada 2 meses regularmente.

## Higiene bucal

La higiene bucal inicia desde el nacimiento. En los primeros meses de vida, antes de la dentición, se recomienda limpiar las encías con una gasa o pañuelo húmedo. A partir de salen los dientes, así sea uno solo, es necesario lavarlo, puede ser con un cepillo especial para bebés o con un paño húmedo. A partir de los 3 años es importante que el niño o la niña participen en el lavado de dientes después de



cada comida. Es importante evitar leche azucarada cuando se inicia la ablactación. La lactancia materna protege la dentadura, por lo que es recomendable que se realice de manera exclusiva en los primeros seis meses de vida.

## Vestimenta

De 0 a 3 meses se recomienda realizar por lo menos dos cambios de ropa al día, pero obviamente esto dependerá de las necesidades de cada caso. A partir de los 3 meses es común que se realice un cambio de ropa al día. La ropa

debe ser acorde al clima, no es recomendable tapar demasiado a una niña o niño en climas calurosos, independientemente de la edad que tengan. Es importante que la ropa no tenga listones o telas que puedan cubrir la cara o enredarse en el cuello, así como evitar tejidos calados donde pueden atorarse los dedos. Cuando inicia el gateo es recomendable que la niña o el niño utilicen ropa cómoda, con la que puedan moverse, como pantalón o mameluco. A partir de los 2 años niñas y niños pueden participar en la elección de su ropa, poniéndoles pocas opciones para elegir.





	0-3 meses	3-6 meses	6-12 meses	12-36 meses	3-6 años
<p><b>Baño</b></p> 	<p>Diario. Si se enferma de las vías respiratorias un día sí y un día no, consultando al médico o médica. De preferencia en una temperatura ambiente de 26°C.</p>	<p>Diario y poner énfasis en sus orejas y nariz limpia. Puede limpiarse con un cotonete, por la parte externa. No introducir cotonetes en los oídos.</p>	<p>Diario. Los y las bebés se habitúan a su horario de baño. Les agrada sentir la sensación de limpieza y comodidad.</p>	<p>Diario. Empiezan a participar activamente en el baño y es una actividad con la que podemos favorecer que empiecen a reconocer las diferentes partes de su cuerpo.</p>	<p>La participación es más activa y aprenden a bañar su cuerpo y a nombrar partes del mismo.</p>
<p><b>Uñas y pelo</b></p> 	<p>Cortarlas regularmente para evitar que se arañe. Sea mucho o poco el pelo de la o el bebé cepillarlo suavemente después del baño.</p>	<p>Cortarlas y limpiarlas cada 10 días. Aún no se recomienda un corte de pelo, en la mayoría de los y las bebés, pero si el cepillado diario.</p>	<p>Cortarlas cada 15 a 20 días, pero limpiarlas diariamente. Lavar bien el pelo en cada baño.</p>	<p>Cortarlas cada semana y puede despuntar el pelo cuando sea necesario.</p>	<p>Hacer revisiones diarias de uñas y pelo. En la edad escolar se recomienda cuidar el contagio de piojos y liendres.</p>
<p><b>Higiene bucal</b></p> 	<p>Limpier las encías una vez al día, suavemente, con un paño húmedo y limpio.</p>	<p>Limpier las encías una vez al día, suavemente, con un paño húmedo y limpio.</p>	<p>Cuando inicie con la dentición, es importante comenzar a cepillarle los primeros dientes y encías.</p>	<p>Cepillado diario después de cada comida, solo con agua esto generará el hábito de sentir limpios los dientes.</p>	<p>Cepillado diario con un cepillo de cerdas suaves. Puede ser con dentífrico. Ayudarle a que el cepillado sea adecuado y que pueda participar, creando el hábito.</p>
<p><b>Vestimenta</b></p> 	<p>Cambios diarios, generalmente se necesitan más de 2 cambios al día. Es importante evitar humedad y rozaduras.</p>	<p>Se recomienda mínimo un cambio de ropa limpia al día, así como un cambio para dormir.</p>	<p>Conforme aprenda a gatear se recomienda cambiar la ropa que se mantiene en contacto con el piso y lavar las manos con mayor frecuencia.</p>	<p>Cambio diario de ropa limpia. La de dormir puede cambiarse cada 2 días, si se ha mantenido seca.</p>	<p>Se le puede incitar a que el escoja su propia ropa, que ponga en el cesto la sucia. Es importante el cambio de ropa interior diario.</p>



Es primordial tomar en cuenta el desarrollo cognitivo de la niña o el niño para poder irle otorgando la oportunidad de ser responsable, tanto de su aseo como de la limpieza de su entorno. Sencillas tareas como poner sus zapatos en su lugar, lo ayudarán a crecer con el hábito de la higiene.

## ¿Quiénes participan en los hábitos de higiene?

Como ya se mencionó, la higiene de bebés, niñas y niños es muy importante. Si se parte del punto de que la higiene es el mejor medio para prevenir enfermedades es necesario que se inicien en los buenos hábitos desde el primer año de vida, dentro del hogar y de las estancias infantiles estableciendo horarios y rutinas.



### En el salón de clases

Las educadoras y los educadores forman parte fundamental del desarrollo y educación de niñas y niños, por ello es necesario hacerlos partícipes de:

- ✓ Mantener en orden su área de trabajo:
  - ✓ Limpiar el espacio donde realizan sus actividades.
  - ✓ Colocar la basura en su lugar.
  - ✓ Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
  - ✓ Comer ordenadamente con trastes y cubiertos limpios.

### Trabajando con mamá y papá

Recuérdales a las madres y padres de familia las medidas de higiene que deben de tener con sus hijas o hijos:

- ✓ Cambiarles la ropa a diario, dependiendo de cuánto se ensucien incluso dos o más veces al día. Designar ropa especial para dormir.
- ✓ Limpiar o lustrar el calzado con regularidad.





- ✓ Recortarles y limpiarles debajo de las uñas continuamente. En las y los bebés es importante por cuestión de seguridad, ya que pueden arañarse constantemente porque sus uñas son muy filosas.
- ✓ Lavarles y revisarles constantemente el pelo, que esté limpio y libre de piojos o liendres.
- ✓ Limpiarles el cuerpo con ayuda de un paño o toallita húmeda con agua.
- ✓ Cepillarles los dientes, así como mostrarles la manera adecuada de hacerlo.
- ✓ Limpiarles la nariz.
- ✓ Inculcarles el taparse la boca cuando estornudan o bostezan, no hablar con la boca llena y no tomar la comida con las manos sucias.
- ✓ Lavarles frecuentemente las manos. Antes de comer y antes y después de ir al baño.
- ✓ Pedirles que ordenen su cuarto al menos 2 veces por semana, a partir de los 2 años se puede empezar a inculcar que guarden sus juguetes en su lugar y cooperen en actividades sencillas de orden y limpieza. Algo tan simple como que guarden sus juguetes o su ropa ayuda a establecer rutinas y hábitos de orden y limpieza.
- ✓ Las rimas y canciones apoyan estas actividades de manera agradable y afectuosa



# Mensajes clave

Para proteger la salud infantil, transmito y aseguro el cumplimiento de las medidas de higiene.

Tengo lugares claros para poner los desechos y clasificarlos en orgánicos e inorgánicos.

Mantengo limpio y ordenado mi centro educativo para crear un ambiente saludable.

Depende de mí prevenir el contagio de enfermedades.

Estoy atenta a la prevención y atención de piojos.

Para cuidar la salud infantil promuevo medidas de higiene como lavado de manos antes de cada comida y de dientes después de cada comida.

Me aseguro el tener abasto de agua en mi centro educativo para garantizar la higiene personal como el lavado de dientes y manos.

Aseguro la obligatoriedad del registro de higiene en la entrada.

Mantengo a niñas y niños con las manos y la nariz limpia.





# Vacunación

## ¿Sabías que...?

La Organización Mundial de la Salud (2017) define como vacuna a cualquier preparación destinada a generar inmunidad contra una enfermedad, estimulando la producción de anticuerpos. El método más habitual para administrar una vacuna es la inyección, aunque algunas se administran de manera oral.

La primera vacuna surgió en Inglaterra, gracias a los trabajos de investigación del médico Edward Jenner, la vacuna fue contra la viruela en 1796. En 1874 se instituyó en Alemania la primera ley de vacunación y se introdujo la obligación de vacunar contra la viruela a toda la niñez en su primer año de vida.

**E**n México la historia de las vacunas inicia en 1804, cuando el Dr. Francisco Balmis introdujo la vacunación antivariolosa (viruela). La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en su artículo 4º, sostiene que toda persona tiene derecho a la protección de la salud. Por otro lado la Ley General de Salud, en el artículo 2º, establece que este derecho tiene como finalidad, entre otros puntos, lo siguiente:

- ✓ El bienestar físico y mental de mujeres y hombres para contribuir al ejercicio pleno de sus capacidades.
- ✓ El disfrute de los servicios de salud y de asistencia social que satisfagan eficaz y oportunamente las necesidades de la población.
- ✓ El conocimiento para el adecuado aprovechamiento y utilización de los servicios de salud, y
- ✓ El desarrollo de la enseñanza y la investigación científica y tecnológica para la salud.



Esta misma ley, en su artículo 134°, establece que las vacunas contra la tosferina, la difteria, el tétanos, la tuberculosis, la poliomielitis y el sarampión, así como otras que surjan para enfermedades transmisibles que en futuro, son obligatorias en los términos que fije la Secretaría de Salud, quien determinará los sectores de la población que deban ser vacunados y las condiciones para suministrar las vacunas, conforme a los programas establecidos y de observación obligatoria en las instituciones de salud.

Actualmente, se vacunan cada año a más de 25 mil menores, contra enfermedades como la poliomielitis, el sarampión y la viruela; inmunizaciones que según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) salvan a millones de niñas y niños en el mundo.



Las vacunas se pueden dividir de acuerdo con sus composiciones, estas pueden ser bacterianas o virales y también se clasifican en inactivas o vivas atenuadas. Hay otras categorías de acuerdo con los componentes que contienen, por ejemplo, proteínas, toxinas y células.

Vacunas bacterianas		
Vivas atenuadas	Inactivas (bacterianas "muertas")	Contienen
Vacuna contra tuberculosis (BCG)	Vacuna contra la tosferina (células enteras Pw)	Células enteras
	Vacuna contra el tétanos, vacuna contra la difteria	Toxoides
	Vacuna contra infecciones por neumococo (antineumocócica 23 valente)	Polisacáridos Capsulares (proteínas)
	Vacuna contra infecciones por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b Vacuna contra infecciones por neumococo (antineumocócica 7 valente)	Polisacáridos capsulares conjugadas (proteínas)





<b>Vacunas virales</b>		
Vivas atenuadas	Inactivadas (virus " muertos")	Contienen
Vacuna contra el sarampión Vacuna contra la rubeola Vacuna contra la poliomielitis (Sabin oral) Vacuna contra parotiditis Vacuna contra Rotavirus	Vacuna contra influenza Vacuna contra la poliomielitis (Salk, parenteral)	Virus enteros
	Vacuna contra influenza (virus fraccionado) Vacuna contra la Hepatitis B recombinación genética)	Subunidades
<b>Combinadas (múltiples o mixtas)</b>		
Doble viral (SR): sarampión + rubeola Triple viral (SRP): sarampión + rubeola + paperas Doble bacteriana (td): tétanos difteria Pentavalente acelular: Toxoidedifterico + toxoide Tetánico + Toxoide pertúsico (acelular) + poliomelítica inactiva + influenza tipo b + Toxoide diftérico + tetánico + Toxoide pertúsico (acelular), antipoliomelítica inactivada		
<b>Recombinantes</b>		
Vacuna contra Haemophilus influenzae tipo B y vacuna contra Hepatitis B		

Cuadro extraído de [www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj\\_2014/bol292\\_vacunas.asp](http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2014/bol292_vacunas.asp)

## ¿Qué deben hacer mamá y papá si no se han aplicado las vacunas correspondientes a sus hijas o hijos en tiempo y forma?

Acudir inmediatamente a la Unidad de Salud más cercana con la Cartilla Nacional de Salud correspondiente para la aplicación necesaria. Recordar que es indispensable completar los esquemas de vacunación para evitar enfermedades. Si no se cuenta con Cartilla Nacional de Salud, se puede acudir a la Unidad o Centro de Salud más cercano para recibir información sobre el esquema de vacunación que necesita el niño o la niña. También es posible reponer la cartilla correspondiente. (PROFECO, 2017).



A continuación se presenta el esquema nacional de vacunación infantil.

Esquema nacional de vacunación				
<b>Nacimiento</b>	BCG	Hepatitis B		
<b>2 meses</b>	Pentavalente acelular	Hepatitis B	Rotavirus	Neumococo conjugada
<b>4 meses</b>	Pentavalente acelular		Rotavirus	Neumococo conjugada
<b>6 meses</b>	Pentavalente acelular	Hepatitis B	Rotavirus	Influenza
<b>7 meses</b>	Influenza segunda dosis			
<b>12 meses</b>	SRP			Neumococo conjugada
<b>18 meses</b>	Pentavalente acelular			
<b>24 meses (2 años)</b>	Influenza refuerzo anual			
<b>36 meses (3 años)</b>	Influenza refuerzo anual			
<b>48 meses (4 años)</b>	DPT refuerzo			Influenza refuerzo anual
<b>59 meses (5 años)</b>	Influenza refuerzo anual			
	OPV (polio oral de los 6 a los 59 meses en 1* y 2* semanas nacionales de salud)			
<b>72 meses (6 años)</b>	SRP (refuerzo)			
<b>11 años o quinto grado de primaria</b>	VPH (virus de Papiloma Humano)			





# Dentición y sueño

## ¿Sabías que...?

La dentición infantil inicia alrededor de los 6 meses. Se caracteriza por molestias en las que la o el bebé muestran molestias, dolor, comezón e inquietud por la inflamación que se produce en las encías. Es importante que madres, padres de familia, cuidadoras y cuidadores conozcan los cambios que se dan en el proceso de dentición para apoyarlo de la mejor manera. Generalmente, los dos dientes incisivos inferiores son los que aparecen primero.

Las señales más comunes de que pronto aparecerán los dientes son:

- ✓ Encías hinchadas y enrojecidas.
- ✓ Salivación excesiva.
- ✓ Fiebre.
- ✓ Comezón en la encía (la o el bebé lleva todo a la boca).
- ✓ Inquietud e irritabilidad.



En los primeros meses de vida antes de la dentición, se recomienda limpiar las encías con una gasa o pañuelo húmedo. El lavado bucal solo con agua y cepillo suave especial para bebés se recomienda en cuanto aparece el primer diente. A partir de los 2 años, en promedio, niñas y niños pueden participar activamente en el cepillado de sus dientes.

## Recomendaciones para cuando comienzan a salir los dientes:



- ✓ Darle algo frío para chupar.
- ✓ Darle un masaje (con el dedo limpio) en sus encías para aliviar sus molestias.
- ✓ Darle muchos líquidos, sobre todo si saliva en exceso.
- ✓ Proporcionarle mordederas y juguetes limpios que pueda llevar a la boca.



## Pasos correctos para lavarse los dientes:

1

Cepillar dientes, encías y lengua después de cada comida, en la mañana después del desayuno, en la tarde después de la comida y sobre todo en la noche después de la cena y verificar que se hizo correctamente.

2

Realizar estas actividades como un juego, permitiendo la participación y el disfrute de los hábitos de higiene dental.





3

Para cepillar correctamente se debe colocar el cepillo sobre el diente y la encía. Los dientes de arriba se cepillan para abajo y los dientes de abajo se cepillan hacia arriba. A continuación se debe cepillar la cara masticatoria de los molares y premolares con movimientos circulares.

4

No olvidar cepillar ningún diente por su cara interna y externa. Y recordar siempre cepillar de la encía hacia el diente.

5

Una vez terminado el cepillado de los dientes y encía, se puede cepillar suavemente la lengua en forma de barrido de atrás hacia adelante, cuidando de no estimular el paladar o la garganta para evitar provocar vómitos o sensaciones desagradables.

6

Cambiar el cepillo cada 6 meses y visitar al dentista dos veces al año.



# Hábitos de sueño

## ¿Sabías que...?



El sueño es un proceso fisiológico, considerado como un período de descanso de los hemisferios cerebrales, aunque realmente durante este periodo procesan la información y las emociones recibidas durante el día. El sueño es un mecanismo protector de la fatiga del sistema nervioso. Entre las características principales se reconoce la profundidad, la periodicidad y la duración. Este proceso tiene un papel determinante en el crecimiento y desarrollo cerebral de los seres humanos.

**D**urante el sueño, existe una fase llamada REM, que se refiere a movimientos oculares rápidos, donde hay una gran actividad en el cerebro; la frecuencia cardíaca y respiratoria son irregulares, la presión arterial es variable y el tono muscular disminuye. En esta fase, hay un aumento del consumo de oxígeno por el organismo, asociado a la actividad propia del cerebro y es dónde aparecen los sueños con imágenes. Los procesos de aprendizaje y memoria están más relacionados con esta fase de sueño. Se ha descrito que la función del

sueño REM es procesar y almacenar los acontecimientos y aprendizajes del día en la memoria a largo plazo, mientras que la función del no REM, cuando no ocurren estos movimientos oculares rápidos, es reparar todos los tejidos y funciones del organismo (Hig Epidemiol, 2012). En la fase no REM el sueño es más profundo y reparador, siendo el momento en que se mantiene más baja la frecuencia cardíaca y respiratoria, y la presión arterial. En esta fase se producen ciertas hormonas, como la del crecimiento y el cortisol, la cual participa





en las defensas del organismo. También se producen algunos neurotransmisores que garantizan la actividad del sistema nervioso y otros factores protectores relacionados con la inmunidad.

En la infancia, la duración y el ciclo de las diferentes fases del sueño

difieren de las de una persona adulta; de ahí la importancia de organizar las diferentes actividades diarias que contemplen las horas de sueño según la edad, el estado de salud y las particularidades individuales de las niñas y los niños.

**Entre el mes y los tres meses de vida, las y los bebés duermen alrededor de 15 horas diarias en promedio; después van descendiendo hasta 12 horas a los 3 años. Por lo regular, duermen una siesta de hasta una hora durante el día.**

**Entre los 5 y 6 años de edad, el sueño debe ser de 10 horas en la noche y no es común que haya siestas. Durante el día, es necesario organizar sus actividades, de manera que sea una vigilia activa, donde predomine el juego y la socialización entre niñas y niños. No cumplir con las horas de sueño recomendadas en cada etapa de la vida, es con frecuencia causa de trastornos de conducta y enfermedades. Los hábitos y rutinas familiares tiene una alta incidencia en la consecución de un sueño pleno, profundo y verdaderamente reparador del organismo infantil (Hig Epidemiol, 2012).**

Una de las tareas más importantes de la educadora o el educador es promover los buenos hábitos en bebés, niñas y niños, por ello es primordial tomar en cuenta que los periodos de sueño se desarrollan mientras que el cerebro madura. De día o de noche, el mejor momento

para que duerman es cuando tengan somnolencia. Pero por lo regular se ayuda a condicionar este comportamiento, creando rutinas y hábitos que condicionan a siestas tranquilas en ambientes afectuosos, seguros y protegidos de la siesta (Hig Epidemiol, 2012).



## Recomendaciones para una siesta adecuada:



- ✓ Tener un espacio específico designado para la siesta.
- ✓ Procurar que la actividad que se realizó previa a la siesta no sea tan dinámica, puede ser una lectura corta o una sesión de cantos.
- ✓ Condicionar una hora en específica para la siesta.
- ✓ Crear un ritual de sueño. Por ejemplo: que se quiten los zapatos y los pongan en determinada área, tomen su almohada o manta, dependiendo de lo que haya en el centro educativo o hasta que se acomoden de determinada posición. La música relajante es una herramienta útil para enviar la señal al cerebro de que es momento de dormir.

### Importante

Clínicamente, las niñas o los niños con problemas relacionados con el sueño se manifiestan con una exagerada hiperactividad, desatención, irritabilidad, impulsividad y pueden llegar a presentar conductas agresivas.





# Control de esfínteres

## ¿Sabías que...?

El esfínter es el músculo anular que abre y cierra el orificio de una cavidad del cuerpo para dar salida o retener una excreción. Alrededor de los 2 años, la mayoría de niñas y niños están maduros neurológicamente para controlar sus esfínteres. Este proceso depende en gran parte de que la niña o el niño sea capaz de reconocer las sensaciones que le indican que va a orinar o evacuar y que pueda controlar la urgencia hasta llegar a un baño. Cuando una niña o niño muestran interés en ir al baño y dejar de usar pañal, se les puede llevar al baño con frecuencia para hacer coincidir el que orinen o evacuen ahí. Es recomendable poner adaptaciones o tener baños adecuados a la estatura de niñas y niños. Una vez que entiendan la asociación se les puede dejar unas horas sin pañal, o poner un calzón entrenador y poco a poco se debe ir aumentando el número de horas en las que se le quita el pañal, acompañándolos al baño cada hora o cuando lo soliciten (Manual Facilitadores, 2010).

**A**lgunas conductas pueden indicar que la niña o el niño han alcanzado cierta madurez. Por ejemplo, cuando indican de alguna manera que están mojados, como jalándose el pañal o diciendo alguna palabra como “pipi”. Además, para lograr un correcto control de esfínteres es importante que niñas y niños sepan cómo llegar al baño y que no haya obstáculos peligrosos en el camino.

Hay que considerar que el control de esfínteres es un paso de gran importancia en el desarrollo mental, emocional y social de niñas y niños, que implica un proceso con avances y posibles retrocesos. Involucra la primera vez que pueden ejercer su capacidad de demora, frenando sus necesidades y controlando la tensión de sus esfínteres. Además, requiere aprender a seguir reglas y normas sociales.



Necesidades de niñas y niños para lograr el control de esfínteres:

- ✓ Confiar en sus capacidades motrices y de comunicación.
- ✓ Respetar los ritmos de su desarrollo. Sentirse aceptados y con redes de seguridad afectiva.
- ✓ Transmitirles un sentimiento de eficacia y seguridad.
- ✓ Poseer destrezas motrices que les permitan agacharse, girar, subir, bajar y saltar.
- ✓ Iniciar la coordinación motriz para subirse y bajarse el pantalón o calzoncillo.



Durante este proceso la niña o el niño pueden vivir diferentes etapas, y es importante que mamás y papás cuenten con información útil para ayudarles.

## Se recomienda evitar las siguientes conductas:

- ✓ No es útil ni necesario apresurar, cada quien madura a su ritmo.
- ✓ Presionar solo conducirá a frustración y dificultades.
- ✓ Amenazar, gritar o castigar no logra el control los esfínteres.
- ✓ Ridiculizar en público o ante sus hermanos o comparar con otras niñas o niños que si pueden no ayuda a controlar esfínteres.

- ✓ Forzar a usar el baño de manera brusca es contraproducente (la mayoría tiene miedo de caerse).

## Lo que si ayuda:

- ✓ Ser sensible a las necesidades y desarrollo de cada niña o niño.
- ✓ Ponerles ropa fácil de quitar.
- ✓ Ser afectuosos y reconocer sus logros.
- ✓ Cambiarlos si se mojan sin amenazas ni castigos.





## Encopresis

La encopresis es la evacuación de heces de manera involuntaria después de haber logrado el control de esfínteres. Los músculos del esfínter se controlan regularmente a los 4 años, a esta edad la niña o el niño ya tiene completo conocimiento y habituación de cómo funciona su cuerpo. Si pasado este tiempo se tienen accidentes es importante descartar la parte orgánica, que puede ser estreñimiento continuo que condiciona a evitar defecar por dolor o incluso por no haber logrado identificar cuándo tiene ganas de defecar por el estado de constipación de su intestino. Consultar al pediatra y descartar

factores emocionales es el primer paso para poder solucionar este problema (Feria y Cárdenas, 2010).

### Hay que observar:

- ✓ Si la encopresis se produce de día, de noche o combinada.
- ✓ Si ha tenido eventos de rechazo o aislamiento social.
- ✓ Si se han presentado otros cambios comportamentales o anímicos en los últimos 3 meses.
- ✓ Si estos “accidentes” se dan con regularidad en un lapso de 3 meses una vez por semana.

### Algunos datos importantes:

- ✓ Por lo general, niñas y niños comienzan a controlar los esfínteres primero de día y luego de noche.
- ✓ Por lo general, se controla primero la orina y luego las heces.
- ✓ Existe “el shock de la primera vez”. Entre la primera vez que deposita la orina y las heces en la bacinica y las siguientes, pueden pasar semanas o varios meses.
- ✓ Las niñas suelen lograr el control en un tiempo menor que los niños.
- ✓ El 90% de las niñas y de los niños controlan esfínteres entre los 2 y 3 años sin necesidad de ser enseñados, es un proceso de madurez neurológica y aprendizaje social.
- ✓ Ante cualquier evento emocional significativo es esperable que se den retrocesos.
- ✓ Entre los pañales y la ropa interior existen calzoncillos de aprendizaje que son útiles para favorecer este período de transición. Es importante recomendarlos a mamás y papás, considerando que pueden significar un costo extra.



## Encopresis

La encopresis es la evacuación de heces de manera involuntaria después de haber logrado el control de esfínteres. Los músculos del esfínter se controlan regularmente a los 4 años, a esta edad la niña o el niño ya tiene completo conocimiento y habituación de cómo funciona su cuerpo. Si pasado este tiempo se tienen accidentes es importante descartar la parte orgánica, que puede ser estreñimiento continuo que condiciona a evitar defecar por dolor o incluso por no haber logrado identificar cuándo tiene ganas de defecar por el estado de constipación

de su intestino. Consultar al pediatra y descartar factores emocionales es el primer paso para poder solucionar este problema (Feria y Cárdenas, 2010).

### Hay que observar:

- ✓ Si la encopresis se produce de día, de noche o combinada.
- ✓ Si ha tenido eventos de rechazo o aislamiento social.
- ✓ Si se han presentado otros cambios comportamentales o anímicos en los últimos 3 meses.

### Algunos datos importantes:

- ✓ Por lo general, niñas y niños comienzan a controlar los esfínteres primero de día y luego de noche.
- ✓ Por lo general, se controla primero la orina y luego las heces.
- ✓ Existe “el shock de la primera vez”. Entre la primera vez que deposita la orina y las heces en la bacinica y las siguientes, pueden pasar semanas o varios meses.
- ✓ Las niñas suelen lograr el control en un tiempo menor que los niños.
- ✓ El 90% de las niñas y de los niños controlan esfínteres entre los 2 y 3 años sin necesidad de ser enseñados, es un proceso de madurez neurológica y aprendizaje social.
- ✓ Ante cualquier evento emocional significativo es esperable que se den retrocesos.
- ✓ Entre los pañales y la ropa interior existen calzoncillos de aprendizaje que son útiles para favorecer este período de transición. Es importante recomendárselos a mamás y papás, considerando que pueden significar un costo extra.





# Señales de alerta en bebés

## ¿Sabías que...?

El cuidado de la salud de la o el bebé nos ayuda a prevenir enfermedades. Conocer los síntomas de diferentes enfermedades nos ayuda a reaccionar a tiempo. Son necesarias las revisiones médicas periódicas. Existen señales de alerta que nos indican cuando la o el bebé requiere de atención urgente.

Si estos “accidentes” se dan con regularidad en un lapso de 3 meses una vez por semana.

## Se debe ir al pediatra si:

- ✓ No succiona bien al amamantarlo y no ensucia el pañal más de 3 veces en una hora.
- ✓ Se espera que en un día, usen entre 6 y 8 pañales desechables, o entre 8 y 10 de tela.
- ✓ Si su temperatura rectal es mayor a 37.8 °C.
- ✓ Si no parpadea aunque haya luz muy brillante.
- ✓ Si no responde ante sonidos muy fuertes.
- ✓ Si muestra poco movimiento de piernas o brazos; si su cuerpo está muy tieso o muy flojo; si ha perdido tono muscular.
- ✓ Si su mandíbula inferior tiembla constantemente (cuando no está emocionado, con frío o llorando).
- ✓ Si tiene de 6 a 8 evacuaciones sueltas (diarrea). Es importante no confundirlas con las evacuaciones normales, que suelen ser un poco sueltas.



- ✓ Si no responde o no sonríe al escuchar la voz de mamá o de quienes lo cuidan.
- ✓ Si no sonríe a la gente.
- ✓ Si no intenta seguir (con los ojos) un objeto en movimiento cerca de su cara.
- ✓ Si no puede alcanzar o agarrar los juguetes a los 4 meses de edad.
- ✓ Si no puede sostener la cabeza a los 3 meses de edad.
- ✓ Si hay palidez, ojeras y falta de apetito.
- ✓ Si pierde peso rápidamente.
- ✓ Si tiene fiebre, vómito o diarrea o hay mucosidad en sus evacuaciones. Esto podría indicar que tiene alguna infección en el aparato digestivo.
- ✓ Si no balbucea antes de los 4 meses, o solo balbucea, pero no imita ninguno de los sonidos que se le presentan.
- ✓ Cuando no responde a los sonidos que se dan a su alrededor, o no gira su cabeza para ubicar alguno de ellos, antes de los 4 meses.
- ✓ Si no sonríe en forma espontánea antes de los 5 meses.
- ✓ Si no muestra afecto hacia las personas que lo cuidan y no disfruta estar con gente a su alrededor después de los 3 meses.
- ✓ Si no sostiene su cabeza cuando está sentado alrededor de los 6 meses.
- ✓ Si solo intenta alcanzar objetos con una mano.
- ✓ Si al apoyar sus pies sobre una superficie firme, no los empuja hacia abajo.
- ✓ Si no es capaz de darse vuelta cuando está acostado boca abajo entre los 6-12 meses.
- ✓ Si no imita ninguno de los gestos que observa o no emite sonidos después de los 10 meses.
- ✓ Si no es capaz de sentarse y mantenerse en esta posición sin ayuda después de los 8 meses.
- ✓ Si no chupa ni muerde objetos a los 6 meses.
- ✓ Si no muestra interés por los objetos y no los tira al suelo entre los 6 y 12 meses.
- ✓ Si no reconoce su nombre y no es capaz de expresar alegría cuando ve a otras u otros niños entre los 6 y 12 meses.
- ✓ Si no extiende los brazos para que lo levanten, o no se desplaza de ningún modo entre los 6 y 12 meses.
- ✓ Si no intenta comunicarse con las personas que lo rodean a partir de los 8 meses.
- ✓ Si presenta irritabilidad o estado de ánimo decaído.
- ✓ Si tiene fiebre muy alta.
- ✓ Si ha ingerido alguna sustancia tóxica como detergente, alcohol, etc.
- ✓ Si tiene tos persistente y no puede respirar bien.





- ✓ Si presenta manchas o erupciones en la piel.
- ✓ Si tiene una reacción alérgica a la picadura de algún insecto.
- ✓ Si sufre caídas, golpes, quemaduras o cortes de gravedad.
- ✓ Si hay alteraciones al caminar después del año de edad. Por ejemplo, si ya camina y repentinamente deja de hacerlo.
- ✓ Si presenta convulsiones, que son contracciones repentinas, violentas e incontrolables que provocan movimientos violentos en los brazos, cuerpo y piernas.

Todas estas señales, aunque pueda parecer muy obvias es importante tenerlas en cuenta y comunicárselas a las mamás o papás en cuanto se detecten para que acudan a un centro de salud de manera inmediata.

En el caso de lactantes el tiempo es apremiante, por ello mientras más rápido se actué mejor será para la vida de la o el menor. Coméntales que es muy importante tener ordenados y a la mano los documentos médicos, cartilla de vacunación, así como el contacto de emergencia necesario.

Por tu parte en el plantel educativo, puedes apoyarte en el material incluido en el **kit didáctico** de Seguridad, incluye teléfonos de emergencia y algunas indicaciones en caso de asfixia, quemaduras, intoxicación, raspones o moretones y sangrado nasal.



# Seguridad y prevención de accidentes

## ¿Sabías que...?

La anticipación ante cualquier imprevisto, es primordial cuando se trata de bebés, niñas y niños pequeños. Adelantarnos a cualquier catástrofe que pudiera pasar o incluso tener más atención de la que solemos tener, es una cualidad bien explotada en este caso.

Conforme la o el bebé continúa su desarrollo y se vuelven más activo, empieza un mayor interés y contacto con los objetos además de las personas. Al tener más contacto con los objetos, a partir de los 4 meses se espera que los tomen con sus manos, los chupen y posteriormente los tiren con intención. Conforme crecen están más expuestos a gérmenes, bacterias y a enfermedades en general. Su enorme curiosidad les invita a explorar todos los rincones de la casa, del centro educativo y

hasta de la calle, por lo que están más expuestos a sufrir accidentes.

Es importante adoptar algunas medidas de seguridad en el centro educativo:

- ✓ Colocar protectores en las ranuras de los enchufes.
- ✓ Poner barandales o rejillas en las escaleras para evitar caídas.
- ✓ No dejar líquidos o comidas calientes cerca, ni colocados en el filo de la mesa.





- ✓ No dejarlos a solas en el baño.
- ✓ No permitir el acceso al área de cocina del centro educativo.
- ✓ Mantener las medicinas y productos de limpieza en lugares seguros y alejados de las niñas y los niños.
- ✓ No dar comida difícil de masticar o con la que puedan atragantarse.
- ✓ No dejar al alcance ningún objeto pequeño (botones, canicas, etc.).
- ✓ La cuna debe tener un máximo de 8 cm de espacio entre barrote y barrote para evitar caídas.
- ✓ No utilizar almohadas.
- ✓ Es importante que antes de los 2 años se acuesten boca arriba.

## Prevención de muerte de cuna

### ¿Sabías que...?

El síndrome de muerte infantil súbita (SMIS) mejor conocida como muerte de cuna, aqueja a un bajo porcentaje de recién nacidos y bebés de un año de edad. Estudios han arrojado la importante información que la mayoría de los casos se dan entre los 2 y 4 meses de edad. Desafortunadamente no se tiene claro el motivo por el cuál fallecen. El riesgo que tiene una o un bebé de morir a causa de este síndrome es alrededor de 2 por cada 1000 (Mahecha, 2015).

**E**n 1992, la Academia Americana de Pediatría (AAP) luego de una revisión de la literatura médica relacionada con la posición ventral y el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) recomendó que las y los recién nacidos sanos debían dormir en posición boca arriba (decúbito dorsal) o de lado (costado). Posteriormente, tras diversos análisis, durante 1996 la AAP anunció que la posición de dormir boca arriba (decúbito dorsal) era la única recomendada para el sueño (Academia Americana de Pediatría, 1996).



A continuación, se presentan recomendaciones y lineamientos para prevenir este padecimiento.

Las y los bebés que están en mayor riesgo de SMIS son:

- ✓ Quienes tienen problemas respiratorios y previamente hayan sufrido algún episodio de falta de respiración y hayan sobrevivido a una práctica de resucitación.
- ✓ Un retardo en la maduración del sistema respiratorio, a nivel cerebral, presentan más vulnerabilidad.
- ✓ Hijas o hijos de personas consumidoras de narcóticos o cigarros sin un buen control prenatal.

Para reducir al máximo el riesgo se debe poner en énfasis en los siguientes factores preventivos:

- ✓ No fumar cerca de la o el bebé.
- ✓ No abrigar en exceso a la o el bebé menor de doce meses.
- ✓ Acostar a la o el bebé siempre boca arriba. Nunca boca abajo.
- ✓ La o él bebé debe dormir y descansar sobre un colchón firme, que su cuerpo no se hunda.
- ✓ No utilizar almohada en la cuna y si se hace, que sea plana.
- ✓ Vigilar regularmente el sueño de la o el bebé y asegurarse de que esté respirando adecuadamente.
- ✓ Si la o el bebé tiene antecedentes respiratorios, monitorear constantemente.
- ✓ No poner peluches y juguetes que puedan caer sobre el o la bebé dentro de la cuna.





# Medidas de protección y seguridad en el centro infantil

## ¿Sabías que...?

En México se encuentra vigente la, “Guía para elaborar o actualizar el Programa Escolar de Protección Civil”, elaborado en conjunto por el gobierno de la República, la Secretaría de Salud y el Instituto Nacional de la Infraestructura Física Educativa en el año 2016.

**E**sta guía contempla:

- ✓ Elaboración de un comité de Protección Civil.
- ✓ Programa Escolar de Protección Civil (calendarización de actividades, identificación de riesgos, prevención y corrección de riesgos, directorios e inventarios, señalización, medidas de seguridad, equipo de seguridad, capacitación, difusión, simulacros, plan de emergencia, valoración de daños y vuelta a la normalidad).



El principal objetivo de este manual es que cada una de las escuelas tenga conocimiento de las situaciones de riesgo en que se encuentra y tenga los elementos para adoptar las medidas preventivas necesarias. También busca que cada comunidad escolar desarrolle capacidades para

la autoprotección y el autocuidado, así como para afrontar emergencias y reducir el peligro al instrumentar su programa y de esta manera fomentar una cultura de protección civil en cada plantel.

## Reglas básicas de infraestructura:

- ✓ Mantener un área controlada para bebés, de preferencia separada de niñas y niños en edad preescolar.
- ✓ Mantener puertas, estantes, alacenas, armarios, siempre cerrados con llave o candado.
- ✓ Mantener puertas y ventanas cerradas con seguro.
- ✓ Observar continuamente si las instalaciones sufren de agrietamiento o fallas en la estructura.
- ✓ Observar que las instalaciones eléctricas, de agua y gas no tengan fugas, fallas o cortos y si las perciben, reportarlas y arreglarlas de inmediato.
- ✓ Mantener todo el material en un área lejos de niñas y niños.
- ✓ Cuando se ocupe material, elegir que sea no tóxico y aun así supervisar su uso, para evitar su ingesta.
- ✓ En caso de que haya escaleras que estas tengan barandal y puerta de seguridad.
- ✓ Tener enchufes con protectores.
- ✓ No dejar a las niñas y los niños sin supervisión.





# Mensajes clave

Aplico las medidas de seguridad dentro de mi centro educativo para prevenir riesgos y crear ambientes saludables.

Aplico un sistema obligatorio del registro de entradas y salidas al plantel, previa identificación, e instauración de política de 'puerta cerrada'.

Coloco el directorio de emergencias en un lugar visible.

Conozco y aplico en mi centro de trabajo las medidas de seguridad necesarias en caso de un accidente.



# Prevención de accidentes

## ¿Sabías que...?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como “accidente” a un suceso generalmente prevenible que provoca una lesión. Los accidentes infantiles constituyen un grave problema de salud pública ya que son la primera causa de muerte en niños y niñas de uno a catorce años. Sin embargo, de acuerdo con la Secretaría de Salud, el 90% de éstos pueden evitarse con información hacia los pequeños, vigilancia y atención de los adultos, como medidas preventivas.

**P**or sus actividades diarias tanto en la escuela como en el hogar, los niños son un segmento de la población muy vulnerable que dependiendo de su edad se ven expuestos a diferentes riesgos, entre los accidentes más frecuentes se encuentran:

- ✓ Caídas.
- ✓ Cortaduras.
- ✓ Intoxicación o envenenamiento.
- ✓ Asfixia.
- ✓ Quemaduras.

Con la información adecuada y tu orientación, los niños tendrán en sus manos las herramientas necesarias para poder reducir los riesgos y aprender a cuidarse a sí mismos.

A continuación te compartimos información sobre los principales accidentes a los que los niños se ven expuestos y que pueden poner en riesgo su seguridad y protección:





## Caídas (Fracturas, Raspones y Moretones)

### ¿Sabías que...?

Por su espíritu aventurero y curiosidad, los pequeños se ven expuestos constantemente a sufrir caídas que pueden derivar en raspones, moretones, luxaciones e incluso fracturas, por lo que es fundamental tomar medidas de prevención en el centro escolar y en el hogar para evitar estos riesgos, así como enseñar a los niños a que tengan cuidados en la ejecución de sus juegos.

Entre las principales consecuencias de las caídas se encuentran:

- ✓ **Raspones o Moretones:** Son lesiones en la piel ocasionadas a causa de un golpe o caída. Estas lesiones suelen ser superficiales al no atravesar la totalidad de la piel. Puede presentar enrojecimiento, presencia de poca sangre al romperse algunos vasos sanguíneos. En el caso de los hematomas o moretones ocurren cuando los pequeños vasos sanguíneos debajo de la piel se rompen y dejan escapar sangre.
- ✓ **Esguinces o ruptura de ligamentos:** son producidos por estirar de manera forzada los ligamentos o tendones de articulaciones como tobillos, codos, muñecas, rodillas, lo más frecuente es que suceda en tobillos.
- ✓ **Luxaciones:** son lesiones en donde existe salida del hueso de su sitio, esto es más frecuente en hombro, codo, rodilla y huesos de los dedos. Es común que se requiera acomodar el hueso en su lugar por personal calificado, dejar la articulación en reposo con un vendaje o férula mientras se sana el tejido muscular esquelético.



✓ **Fracturas o roturas de hueso:** puede presentarse de dos formas 1) Tallo verde, en la cual el hueso se dobla, pero no llega a partirse, como si se doblara una rama verde de un árbol; sin embargo, en la parte interna, en la concavidad, sí se astilla. 2) Fractura en el rodete el hueso, al recibir una compresión desde ambos extremos, el hueso se angula (como si se arrugara), pero no se parte.

Las caídas o golpes también pueden derivar en hemorragias nasales o epistaxis que hace referencia a la salida de sangre de los conductos o vasos nasales. Esta salida implica la pérdida gradual de sangre, la cual debe ser controlada lo antes posible. Además de los golpes, estas hemorragias también se pueden presentar por lesiones internas en las fosas nasales, fuertes olas de calor, exposición a comidas muy calientes, rascarse la nariz, entre otras.





## Heridas o Cortadas

### ¿Sabías que...?

Heridas o cortadas son lesiones directas de la piel y tejido celular subcutáneo, pueden incluir músculo y dependiendo de la zona afectar tendones, estas lesiones son causadas por objetos punzocortantes como cuchillos, vidrios, o perfiles con filo, generalmente requieren sutura de las lesiones dependiendo de la profundidad de la lesión y los tejidos comprometidos, es importante cubrir con paños limpios y apretar el sitio de sangrado para ayudar a que con la compresión directa se haga hemostasia (formación de un tapón plaquetario que limite el sangrado).

### Las heridas se dividen según sus características:

- ✓ **Abiertas:** son definidas a partir de la observación de la separación de los tejidos blandos como músculos, tendones, grasa o vasos sanguíneos. Entre las principales heridas abiertas se pueden observar:
  - ✓ **Cortantes:** estas son producidas por objetos afilados como latas, vidrios, cuchillos, etc.
  - ✓ **Punzantes:** son generadas por el contacto de la piel con objetos puntiagudos, como clavos, agujas, etc.
  - ✓ **Punzocortantes:** son producidas por objetos puntiagudos y afilados, como tijeras, puñales, cuchillos, etc.
  
- ✓ **Cerradas:** hacen referencia a todas aquellas heridas que no reflejan separación de los tejidos blandos. Sin embargo, la hemorragia se acumula debajo de la piel o en cavidades.



# Intoxicación - Envenenamiento

## ¿Sabías que...?

Una intoxicación es la reacción del organismo a la entrada de un tóxico, el cual puede causar lesiones o inclusive la muerte dependiendo del tipo, dosis asimiladas, concentración, vía de administración e intolerancia individual. Un tóxico es la sustancia sintética capaz de poner en riesgo la salud o provocar la muerte al entrar de manera accidental al cuerpo, mientras que, se considera veneno al tóxico natural que puede ser producido por algunas plantas o animales.

Materiales inflamables	Materiales irritantes	Materiales tóxicos
<p>Son sustancias que se caracterizan por incendiarse o hacer explosión al ponerse en contacto con una llama, chispa o calor intenso. Pueden producir quemaduras graves u en algunos casos hasta la muerte.</p>	<p>Son sustancias que producen irritación e inflamación cuando entran en contacto con la piel y los ojos. También pueden afectar las vías respiratorias al ser inhalados.</p>	<p>Son sustancias que puedes causar intoxicaciones o envenenamiento. Ingerirlos, untarlos sobre la piel o inhalarlos, trae como consecuencia problemas graves e incluso la muerte.</p>
<p>Ejemplos: gas, gasolina, fósforos y alcohol.</p>	<p>Ejemplos: jabones, detergentes, cloro y limpiadores de hornos.</p>	<p>Ejemplos: pegantes, pinturas, barnices, lacas, plaguicidas, líquido para destapar cañerías entre otros.</p>
<p>Los envases presentan una llama que significa inflamable o explosivo</p>	<p>Los envases tienen un símbolo formado por un cuadrado con fondo amarillo y una equis negra, indicando que es un producto irritante</p>	<p>Los envases tienen el símbolo con el dibujo de una calavera con de huesos cruzados, lo cual advierte al usuario que es un material o sustancia venenosa.</p>
		





## Los centros educativos deben contar con:

- ✓ Los espacios deben ser amplios y ventilados.
- ✓ Los lugares de juego y clase deben ser cercados para evitar riesgos en la seguridad.
- ✓ Los salones de clase, las cocinas escolares, las tiendas escolares y los sitios como salas de informática, deben proveer estantes aseados para separar y organizar los objetos.
- ✓ Los salones de clase deben contar con instalaciones inadecuadas de energía eléctrica.
- ✓ La cocina escolar debe estar ventilada, con chimenea y con un adecuado espacio para el almacenamiento, preservación y manipulación de alimentos.
- ✓ Debe haber un lugar especial para resguardo de líquidos de limpieza y sustancias tóxicas.
- ✓ Debe haber un lugar accesible para un botiquín de emergencias que debe estar surtido y en buenas condiciones de mantenimiento y caducidad de los medicamentos.

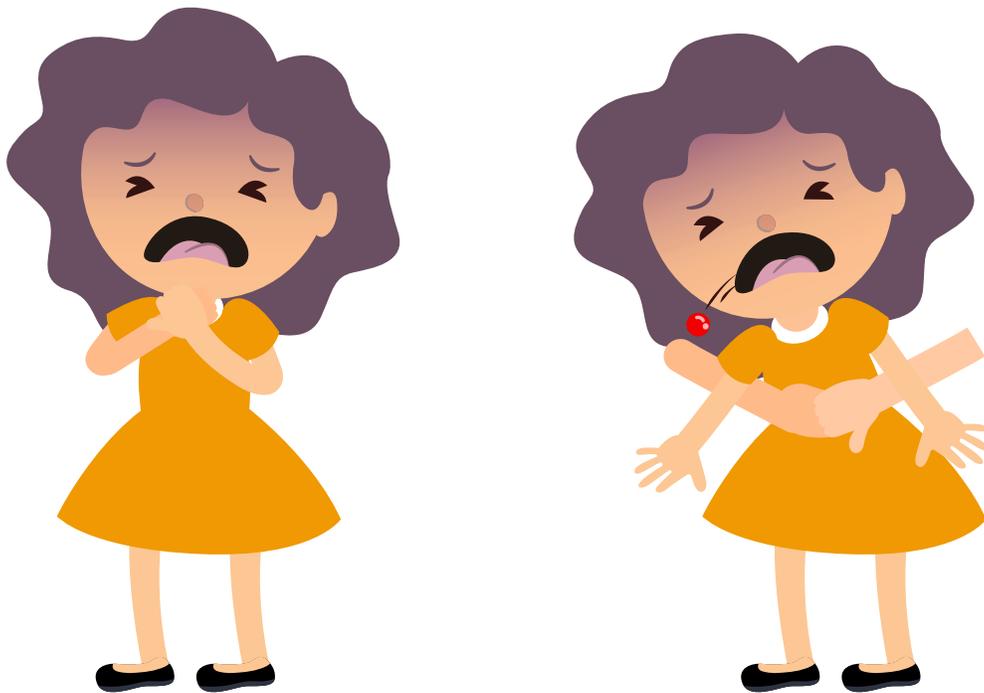


## Asfixia

### ¿Sabías que...?

Según Medicina Preventiva (2013), la asfixia mecánica es definida como la obstrucción de las vías respiratorias (fosas nasales, la boca, la faringe o la laringe). Es común que se presente este tipo de obstrucción debido a la ingesta de cuerpos u objetos extraños que suelen ser ingeridos principalmente por niñas y niños de edades tempranas.

**E**ntre los principales agentes causantes de la asfixia se encuentran: Monedas, alfileres, corcholatas, restos de alimentos, semillas, juguetes muy pequeños, entre otros.





## Quemaduras



### ¿Sabías que...?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud OMS, una quemadura se define como una lesión de la piel o de otros tejidos corporales causada por el calor, o debido a la radiación, radioactividad, electricidad, fricción o contacto con químicos.

Las quemaduras se clasifican de acuerdo a la profundidad en los siguientes grados:

Tipo de Quemadura	Descripción	Atención
<b>Primer Grado</b>	La piel está afectada sin presentar ampollas, se curan en 3-7 días sin dejar cicatriz. Ejemplo: Quemaduras por exposición al sol.	Es recomendable tomar un analgésico e hidratar la piel, o bien colocar en la zona afectada agua fría o paños de agua fría.
<b>Segundo grado</b>	Se producen por contacto con líquidos calientes. Produce destrucción de la epidermis y menos del 50% de la dermis.	Requieren mayor cuidado, no se debe retirar la piel y de acuerdo a la superficie afectada requiere valoración en un centro hospitalario.
<b>Segundo grado profundo</b>	Producidas por líquidos calientes. Existe afectación de la epidermis y de más del 50% de la dermis con destrucción de fibras nerviosas. El color es rojo oscuro o blanco moteado.	En quemaduras extensas hay una gran pérdida de líquidos. Habitualmente necesitan injertos. Precisan de 2-3 semanas para la curación con riesgo importante de retracciones y sobreinfección, requieren valoración en un centro hospitalario.
<b>Tercer Grado</b>	Producidas por sustancias químicas, eléctricas o contacto prolongado con líquidos calientes o fuego. Son las más severas existiendo afectación de todas las capas de la piel, pudiendo también afectar fascia (tejido que se extiende por todo el cuerpo como una red y envuelve todas las estructuras corporales, dando soporte y protección al organismo), músculo y hueso.	Tienen una apariencia blanca perlada o carbonizada. No son dolorosas ni tienen ampollas y adoptan una textura seca. Tardan varias semanas en curar. Precisan la realización de injertos.





# Mensajes clave

Comparto con mis alumnos información clave que les ayude a cuidarse por sí mismos

Hago partícipes a los padres de familia de las medidas de prevención de accidentes que pueden aplicar en el hogar.

Utilizo el material didáctico que me ayuda a explicar a los niños y sus padres cómo pueden cuidarse.

Tengo a la mano números de emergencia para solicitar ayuda oportuna en cualquier accidente.

Los niños tienen el poder de cuidarse a sí mismos, confío en ellos y les comparto información valiosa para que aprendan a cuidarse



# Plan de acción y canalización institucional

A continuación se presentan algunas referencias y recursos que pueden ayudar a abordar necesidades respecto al cuidado de la higiene y seguridad.

- ✓ **Como tratar con piojos:**  
[http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/IMSS\\_602\\_13\\_PEDICULOSISCAPITIS/602GER.pdf](http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/IMSS_602_13_PEDICULOSISCAPITIS/602GER.pdf)
- ✓ **Folleto para la prevención y tratamiento de los piojos:**  
<http://www.bvsde.paho.org/bvsapud/e/fulltext/piojos/piojos.pdf-el-marco-escolar.htm>
- ✓ **Contenidos educativos en salud bucal:**  
[http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/saludbucal/descargas/pdf/manual\\_contenidos\\_educativos.pdf](http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/saludbucal/descargas/pdf/manual_contenidos_educativos.pdf)
- ✓ **Protocolo de seguridad en escuelas:**  
<http://basica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201611/201611-3-RSC-DSat1SAXsU-manualseguridadsep12.pdf>
- ✓ **Cómo Prevenir Accidentes en niños:**  
<http://luliygabo.com>
- ✓ **Serie animada:**  
<http://luliygabo.com/#serie>
- ✓ **Guía Prevención:**  
<http://luliygabo.com/#descargables>
- ✓ **Guía técnica de almacenamiento departamento aseguramiento de la calidad. Sistema DIF Jalisco:**  
[http://sistemadif.jalisco.gob.mx/sitio2013/sites/default/files/programas/2015\\_guia\\_tecnica\\_de\\_almacenamiento.pdf](http://sistemadif.jalisco.gob.mx/sitio2013/sites/default/files/programas/2015_guia_tecnica_de_almacenamiento.pdf)
- ✓ **¿Dónde llamar en caso de emergencia?:**  
<http://www.defe.mx/mexico-df/tramites-servicios/numeros-telefonos-emergencia>





✓ **Botiquín casero ¿Qué debe tener?:**  
[https://www.cruzroja.es/prevencion/hogar\\_010.html](https://www.cruzroja.es/prevencion/hogar_010.html)

✓ **Primeros auxilios básicos:**  
[http://www.cucba.udg.mx/sites/default/files/proteccioncivil/manuales/Manual\\_Primeros\\_Auxilios.pdf](http://www.cucba.udg.mx/sites/default/files/proteccioncivil/manuales/Manual_Primeros_Auxilios.pdf)

✓ **Qué hacer en caso de sismo:**  
<http://portal.proteccioncivil.gob.mx/infantil/sismo.htm>

✓ **Qué hacer en caso de incendio:**  
<http://portal.proteccioncivil.gob.mx/infantil/incendio.htm>

✓ **¿Dónde llamar en caso de emergencia?:**  
<http://www.defe.mx/mexico-df/tramites-servicios/numeros-telefonos-emergencia>

✓ **Manual protocolo de seguridad en la escuela:**  
<http://www.nl.gob.mx/publicaciones/manual-y-protocolos-de-seguridad-escolar>

✓ **¿Qué hacer en caso de un deslave?:**  
<http://www.cenaced.org.mx/es/blog/item/30-recomendaciones-para-saber-como-actuar-en-caso-de-un-deslave.html>

**También puedes descargar todos estos materiales desde nuestra página web:**  
[www.fondounido.org.mx/ConsultaAS](http://www.fondounido.org.mx/ConsultaAS)

Agradecemos a GNP Seguros y Médica Móvil la información sobre Prevención de Accidentes con su proyecto Luli y Gabo, la primer serie animada de prevención de accidentes para niños en México.



# Agradecimientos

Fondo Unido – United Way México agradece enormemente tu interés por descubrir nuevas formas de crear ambientes saludables. Nos enorgullece que seas parte del programa Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables, esperando que este manual y el kit didáctico que lo acompaña sean tus mejores aliados para garantizar que todos los niños y niñas de tu centro educativo, familia y comunidad potencien sus capacidades y generen un futuro próspero. Tu apoyo es esencial para mejorar la calidad de vida y desarrollo infantil temprano de los niños y niñas de México. Gracias por tu invaluable labor.

Apreciamos la contribución de todas las empresas que han apoyado esta estrategia, la cual da la oportunidad de cumplir la misión de Fondo Unido – United Way México, VIVIR UNIDO; es a través de la suma de estrategias en favor de la comunidad que se logran resultados con el impacto que anhela ahora Ambientes Saludables.

Agradecemos a P&G y al DIF Nacional por el desarrollo, impresión y distribución de este manual promoviendo así que niños y niñas de México crezcan en ambientes seguros y saludables. Les mostramos toda nuestra admiración por su gran interés en generar cambios positivos en la comunidad, su labor a lo largo de siete años de capacitación e inversión social, han logrado cambiar considerablemente la formación, hábitos y el trabajo de la primera infancia. Gracias por ser pioneros en el tema de Ambientes Saludables y por acompañarnos en esta nueva aventura que sabemos será una etapa de construcción que fortalecerá lo previamente aprendido y será la plataforma para los proyectos que cimentemos en el futuro.

El interés primordial que hizo posible este proyecto fue la promoción de hábitos de autocuidado y la concientización de padres de familia y cuidadores sobre la importancia de los estímulos adecuados en la Primera Infancia.





# Agradecemos a:



## Bibliográficas

Álvarez-Gayou, J. (1979). *Sexoterapia Integral*. Manual Moderno: México.

Athié, D. y Givaudan, G. (2010). Yo quiero, yo puedo... apoyar el desarrollo en la primera infancia 0-3 años. Manual para facilitación interna. Instituto Mexicano de Investigación Familia y Población, A.C.: México.

Fondo Unido. (2015). Desarrollo personal y social. Nacer aprendiendo.

Fondo Unido – Save the Children. (2010).

Feria, M., Cárdenas, M., Vázquez, J., Palacios, L. y de la Peña, F. (2010). *Guía clínica para el manejo de los trastornos de eliminación (eneuresis y encopresis)*. Instituto Nacional de Psiquiatría: México.

Masters, W., Johnson, V. y Kolodny, R. (1979). *La sexualidad humana*. Grijalbo: México.

Ojeda, M. (2012). El sueño en la edad preescolar y su repercusión en el desarrollo, la conducta y el aprendizaje. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*. Vol. 50 No.2. La Habana.

Ryff, C. y Keyes, L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. N. 69, 719-727.

Secretaría de Salud. (2008). Lineamientos técnicos para disminuir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante. México.

United Way Worldwide y Procter & Gamble. (2016). *Modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables*. Su Marco de Referencia. San José, Costa Rica.

## Web

Clínica las Condes. (2009). Asfixia por aspiración de cuerpo extraño. Recuperado de: [http://www.clinicalascondes.com/ver\\_articulo.cgi?cod=1252615145](http://www.clinicalascondes.com/ver_articulo.cgi?cod=1252615145).

Ministerio de Salud y Protección Social. (2014). Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/escuela-saludable-docentes.pdf>.

Medicina Preventiva. (2013). Asfixia Mecánica: Causas. Recuperado de: [http://www.medicinapreventiva.com.ve/auxilio/asfixia\\_causas.htm](http://www.medicinapreventiva.com.ve/auxilio/asfixia_causas.htm).

Organización Mundial de la Salud. (2017). Quemaduras. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs365/es/>.

Universidad Nacional Autónoma de México. (2006). Manual de primeros auxilios básicos: Comité logístico Permanente de protección Civil y Seguridad. México. Recuperado de: [http://www.cucba.udg.mx/sites/default/files/proteccioncivil/manuales/Manual\\_Primeros\\_Auxilios.pdf](http://www.cucba.udg.mx/sites/default/files/proteccioncivil/manuales/Manual_Primeros_Auxilios.pdf)

[www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj\\_2014/bol292\\_vacunas.asp](http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2014/bol292_vacunas.asp).

R  
e  
f  
e  
r  
e  
n  
c  
i  
a  
s



**Yo Quiero Yo Puedo (IMIFAP)**

Colaboración y desarrollo de contenidos

**Dirección General**

Martha Givaudan

**Coordinación General Operativa**

Delil Athié

**Líder de proyecto**

Ana Yuria Del Río

**Contenidos**

Delil Athié

Ana Yuria Del Río

**Cuidado de la Edición**

Melania Corona

**Edición Editorial**

Carla Reyes

**Colaboración Editorial**

Beatriz Olivares

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio actual o futuro, electrónico o mecánico, incluyendo el fotocopiado, grabación o cualquier sistema de información, recuperación o transmisión, sin previo consentimiento por escrito.

Para cualquier información acerca de esta guía comunicarse a:

**Yo quiero Yo puedo (IMIFAP)**

[www.yoquieroyopuedo.org.mx](http://www.yoquieroyopuedo.org.mx)

Málaga Norte 25, Col. Insurgentes Mixcoac,

Teléfonos: (52) (55) 56-11-58-76  
y 55-98-56-73

**Fondo Unido – United Way México**

[www.fondounido.org.mx](http://www.fondounido.org.mx)

Ciudad de México

Teléfono: (52) (55) 55-66-39-97  
y 55-66-18-87

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político y queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Este material fue desarrollado en alianza con P&G e impreso gracias al apoyo de los aliados mencionados al interior de este libro



Contenido y supervisión de Yo quiero Yo puedo (IMIFAP)

