

GUÍA PARA CUIDADORES PRINCIPALES

nacer aprendiendo®

familias
preparadas



**Guía del Programa Nacer Aprendiendo
Ambientes Saludables, del Programa General**



**Con la asesoría de la Secretaría
Ejecutiva del Sistema Nacional de
Protección Integral de Niñas, Niños y
Adolescentes y Sistema Nacional DIF**

(Iniciativa educativa de Fondo Unido I.A.P.)

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

Fabrizia Navarro
Coordinadora de Programas e Impacto Comunitario
Fondo Unido-United Way México

**Guía de Ambientes Saludables para
Cuidadores Principales**
Fondo Unido, I.A.P.
Instituto Mexicano de Investigación de Familia
y Población A.C. - Yo Quiero Yo Puedo (IMIFAP)





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

Beatriz Olivares

Diseño Gráfico

desintegrados.mx

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

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

Ciudad de México

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

CONTENIDO

Carta de presentación	7
Introducción y consideraciones generales	8
Cero a doce meses	14
Uno a tres años	68
Tres a cinco años	108
Recomendaciones para cuidadores principales	143
Referencias bibliográficas	156



ESTIMADO LECTOR:

Me dirijo a ti con el honor de presentar la Guía de Cuidadores Principales del Programa **Nacer Aprendiendo** de Fondo Unido–United Way México que está dedicado a ustedes: los cuidadores principales que tienen en sus manos el futuro de los niños y niñas de México. El enfoque de esta guía es otorgarles una serie de herramientas para cada año de vida, con el fin de promover entornos óptimos para el pleno desarrollo de la infancia y con ello, construir un futuro mejor para nuestra sociedad.

Especialmente, agradezco el impulso que P&G le ha dado a este instrumento, aportando la visión para que otros aliados se sumen en el complemento de donativos para la promoción del desarrollo infantil temprano.

Desde Fondo Unido-United Way México hemos emprendido la lucha para otorgar oportunidades de desarrollo a los niños y niñas a través de nuestros diferentes programas, con el deseo de sumarte para seguir construyendo unidos.

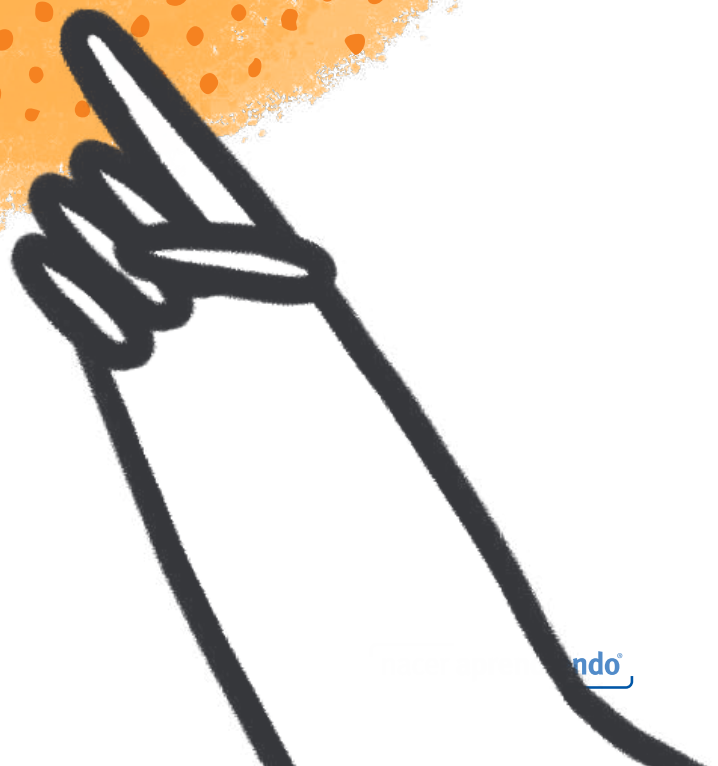
Gracias por darte el tiempo de conocer innovadoras herramientas que tienen el potencial de mejorar la vida de millones de niñas y niños mexicanos.

Diana García

Directora Ejecutiva
Fondo Unido-United Way México



INTRODUCCIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES





La etapa de cero a seis años es clave en el desarrollo de niñas y niños, y los cuidadores juegan un rol fundamental. Brindarles los cuidados, atención y seguridad necesaria son derechos humanos que deben ser respetados y protegidos desde su nacimiento. Esta guía busca responder a esas preguntas al brindar información y recomendaciones para que los cuidadores principales puedan sentirse más seguros respecto a lo que implica el desarrollo infantil en cada etapa. Esto a su vez, permite construir un ambiente más saludable que garantice sus derechos y en el que las personas adultas se puedan relacionar mejor con los niños y niñas y asumir los cuidados que requieren.

Los aspectos básicos a construir durante esta etapa son:

- **Brindar los cuidados primarios:** implica atender las necesidades básicas de alimentación, limpieza, cuidado, salud, atención y amor, considerando las características de cada etapa y asumiendo la responsabilidad de que el aprendizaje empieza desde el nacimiento, por lo que en todo momento estás enseñando y brindando aprendizaje al bebé.
- **Promover ambientes saludables:** desde que el bebé llega al mundo goza de derechos, tiene derecho a ser cuidado, en la medida de lo posible, por sus padres y en su defecto por cuidadores principales, así como a recibir atención médica y educación básica, niñas y niños tienen derecho a crecer en un ambiente saludable; a vivir, estudiar y jugar en lugares seguros y sanos. Hacer del hogar un ambiente que potencialice su aprendizaje en un entorno de cuidado, amor y atención también es su derecho.
- **Fomentar el desarrollo infantil temprano:** implica participar en el gradual, continuo y eventualmente más complejo desarrollo infantil, durante el cual se adquieren una variedad de habilidades que permiten a las niñas y los niños desarrollar autonomía e interactuar con su entorno. Requiere atender el desarrollo físico, social, emocional, cognitivo y de lenguaje desde su nacimiento de una manera integral y considerando los cambios de cada etapa para el cumplimiento de todos sus derechos.
- **Ofrecer una crianza amorosa:** requiere conocer e interpretar las necesidades del bebé, niña y niño en cada momento, y brindar amorosamente los cuidados más adecuados y pertinentes. Ser un acompañante que lo sostiene, cuida y atiende, brindando tiempo de calidad en los diferentes momentos como, alimentar, arrullar, bañar y jugar. Asimismo, debe existir equidad en la atención y rechazo absoluto de todo tipo de discriminación, independientemente de la capacidad económica o del nivel social de las familias.



"Los cuidadores que se involucran de manera atenta y receptiva con los bebés, ayudan a crear los cimientos para su aprendizaje y su salud"

(UNICEF, 2018)



En esta guía comentaremos distintas recomendaciones para construir ambientes saludables en cada etapa del desarrollo infantil temprano: cero a doce meses, de uno a tres años y tres a cinco años. Nos enfocamos especialmente en cuatro temas principales: nutrición; clima emocional, apego y no violencia; estimulación adecuada y juego y, por último, higiene y seguridad. Dentro del apartado clima emocional apego y no violencia, encontrarás preguntas específicas sobre los derechos de niñas y niños.

Recuerda que cada persona es tan importante como los niños y las niñas. Resulta vital el nunca perder de vista las necesidades individuales tanto del bebé, niño o niña, como del cuidador. Ante todo, las personas tenemos necesidades, emociones, preocupaciones, etc. y solo nosotros podemos tomar responsabilidad y buscar alternativas para asegurar que dichas necesidades se satisfagan. Por ello, al final de la guía tenemos un capítulo dedicado especialmente para los cuidadores, incluyendo los cuidados del pos parto y algunas otras recomendaciones generales.

Antes de entrar a detalle en las necesidades de las niñas y los niños dependiendo de su edad es importante conocer algunos datos generales sobre los temas que se abordan y su importancia para construir ambientes saludables.



NUTRICIÓN

El tema de nutrición es muy importante en niñas y niños. El derecho a la alimentación como parte de un sano desarrollo integral es parte de la cartilla de los derechos de la infancia y justamente se refiere a que la nutrición no es solo darles de comer, sino que debes conocer cuáles son los alimentos necesarios y suficientes que necesitan para crecer y desarrollarse adecuadamente. Esto implica cuidar las porciones diarias apropiadas de acuerdo a su edad, peso y talla.

Si no tienes claras las necesidades alimenticias, difícilmente podrás cubrirlas. De igual manera, necesitas saber las recomendaciones básicas de nutrición para aplicarlo en la nutrición personal y familiar para que niñas y niños puedan crecer sanos y fuertes. Esto implica considerar las necesidades de cada miembro de la familia al preparar los alimentos. No es que tengas que preparar un menú para cada quien, con el mismo menú, cuidar cantidades apropiadas dependiendo de las necesidades específicas de acuerdo a la edad.

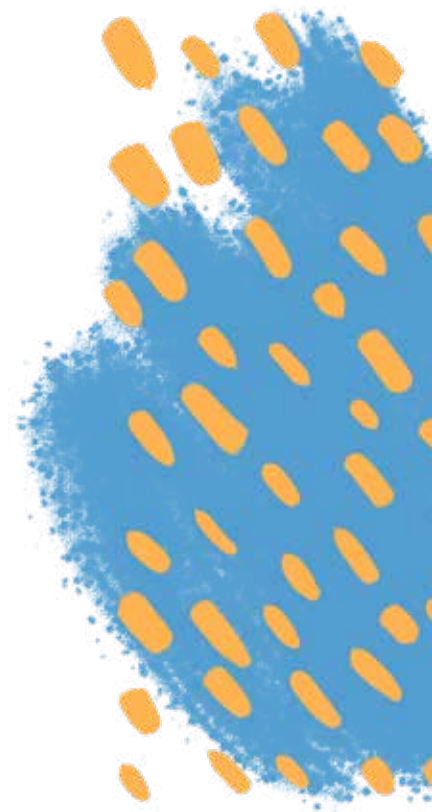
CLIMA EMOCIONAL, APEGO Y NO VIOLENCIA

El ambiente emocional que se vive en el hogar, es muy importante para el desarrollo de niños y niñas, es derecho de los mismos disfrutar de los cuidados afectivos y sociales que les permitan un desarrollo óptimo físico, mental, espiritual, moral y social en edades posteriores de la vida.

Las emociones que viven los integrantes de la familia generan actitudes y conductas que influyen de manera positiva o negativa en todos sus miembros y afectan en especial manera a los más pequeños. Es muy importante que consideres que los aprendizajes dependen de las emociones y que estas son fuente de aprendizaje. Para promover ambientes saludables resulta fundamental que entiendas cuál es el ambiente 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.

Ofrecer una crianza amorosa implica construir vínculos y lazos con el bebé a partir del cuidado amoroso y la ternura, mostrándole la confianza y seguridad con tus gestos, mirada, palabras, tono de voz, caricias y arrullos. Por ejemplo, cuando llora porque tiene hambre, sueño o necesita un cambio de pañal, la manera en la que le hablas haciéndole saber que identificas sus necesidades, el tono de voz tranquilo que usas, la manera delicada en la que lo cargas, el que lo mires a los ojos y atiendas mostrándole, amor, seguridad y confianza.

Para generar 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. Conocer sus conductas, necesidades, pensamientos y emociones nos permitirá orientarlos de una mejor manera, sin olvidar que siempre necesitan atención, límites, cariño, respeto a las diferencias individuales y aceptación.



ESTIMULACIÓN ADECUADA Y JUEGO

Una de las principales preocupaciones de los cuidadores principales es el adecuado desarrollo de niñas y niños, por ello es necesario que estés informado sobre los patrones esperados de desarrollo durante los primeros meses y años de vida.

La estimulación adecuada es la base que te ayudará a detectar problemas y favorecer las conductas esperadas de acuerdo al desarrollo infantil, dotándote de herramientas necesarias para que puedas estimular y ayudar al desarrollo de nuevas habilidades en las primeras etapas de vida de niñas y niños.

El juego es la herramienta más importante para ayudar a niñas y niños en su desarrollo, ya que cuando juegan establecen relaciones sociales que les ayudan a enriquecer su lenguaje, creatividad, toma de decisiones y controlar sus movimientos, fomentando aprendizajes y habilidades para su sano crecimiento.

Jugar es un derecho de niñas y niños, el cual tiene que ser respetado y en ningún momento menospreciado, mediante el cual aprenden, socializan y desarrollan capacidades.





HIGIENE, SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Es importante que pongas atención en aspectos como: la higiene, medidas de protección y seguridad en el hogar, para garantizar el crecimiento saludable de niñas y niños. Promover el cumplimiento de las medidas de higiene como el baño diario, lavado de manos y dientes, entre otros, son clave para proteger la salud infantil y requiere involucrar activamente a niñas y niños en el cuidado de su cuerpo y entorno. Además de que también constituye otro de los derechos de la infancia.

La edad, la despreocupación, el desconocimiento y las pocas habilidades convierten a niñas y niños en los más vulnerables, propensos a sufrir algún tipo de accidente. Los accidentes en el hogar están siempre presentes, pueden producirse en el momento menos esperado. No obstante, es nuestra responsabilidad prevenirlos, a través de acciones que convertirán el lugar donde habitan en un lugar seguro. Debemos estar atentos a los peligros y las situaciones que pueden dar lugar a un accidente y aplicar todas las medidas de seguridad a nuestro alcance. Es vital ir enseñándoles a comportarse de manera segura mostrándoles los peligros y dándoles, progresivamente, la autonomía adecuada a su nivel de desarrollo para que vayan adquiriendo conductas seguras y comprendiendo las consecuencias de sus actos.

Es importante aclarar que los estándares que planteamos no son un “check-list” que todas las niñas y niños deben cumplir, sino que son aproximaciones de acuerdo a fuentes especializadas que se consultaron para desarrollar esta guía y dar panorama de aspectos importantes en el desarrollo integral en la primera infancia.

CERO A

DOCE MESES





El nacimiento de un bebé implica cambios para todos; puede ser el comienzo de una nueva etapa en la vida asumiendo un rol como madre, padre o cuidador que involucra la llegada de una nueva persona, con necesidades muy particulares. Esto implica una fuerte responsabilidad, así como un proceso al cual uno se necesita ir adaptando poco a poco.

A continuación te presentamos una tabla resumen con las necesidades y retos de desarrollo que se presentan en esta etapa.

DESARROLLO PRIMER MES

Motriz

Prefiere la posición fetal.	Intenta levantar la cabeza mientras está acostado boca abajo.	Presenta movimientos involuntarios o reflexivos de los músculos.	Reflejo de Moro (Reflejo de sobresalto): se sobresalta espontáneamente; más común cuando está acostado sobre la espalda.
Reflejo de búsqueda: reacción automática, cuando se le acaricia la mejilla, gira la cabeza y empieza a succionar.	Suele tener su mano doblada (empuñada).	La mayoría de los movimientos son involuntarios.	

Sensorial

Su visión todavía está borrosa.	Pueden ver mejor las cosas cuando están a una distancia de 20-25 cm.	Mira vagamente a su alrededor.
---------------------------------	--	--------------------------------

Cognitivo

Aprende a confiar en mamá y papá a causa de sus pacientes respuestas.	Está muy alerta y callado durante una de cada diez horas.
---	---

Social y emocional

Sonríe mientras está durmiendo.	Acomoda la posición del cuerpo con la persona que lo está cargando.	Reconoce la voz de mamá y papá (especialmente de mamá).	Puede distinguir las voces de sus cuidadores y conocidos.	Todavía no tiene un horario fijo de comer, dormir y despertar.
---------------------------------	---	---	---	--

Lenguaje

 Lloro y grita.

DESARROLLO SEGUNDO MES

Motriz

Los brazos y las piernas empiezan a relajarse y moverse con más fluidez mientras los reflejos involuntarios disminuyen.

La cabeza todavía está endeble pero puede levantarla hasta 45 grados brevemente cuando está acostado boca abajo.

Empieza a soltar las manos y moverlas.

Puede tomar un juguete suave en sus manos por algunos segundos.

Sensorial

Puede seguir objetos en movimiento con los ojos.

Mira y sigue las manos cuando pasan enfrente de sus ojos.

Cognitivo

Aumenta su confianza.

Hace asociaciones y espera reacciones constantes (por ejemplo, espera ser alimentado).

Se estresa y llora si sus necesidades no son cumplidas.

Puede distinguir entre personas, objetos y sonidos.

Social y emocional

Sonríe.

Entiende y responde a los estados de ánimo de mamá y papá.

Mantiene contacto visual y le gusta ver las caras.

Le gusta que lo carguen.

Lenguaje

 Comienza a balbucear.



DESARROLLO TERCER MES

Motriz

Puede rodar de un costado a otro sobre su estómago.

Movimiento fluido de los brazos y piernas.

Puede sostener el peso en las piernas por unos segundos.

Puede levantar la cabeza más alta que el resto del cuerpo por unos segundos cuando está acostado boca abajo.

Puede sentarse con apoyo.

Empieza la fascinación con las manos: juega con las manos y succiona los dedos.

Las manos se empiezan a abrir conforme el reflejo de prensión disminuye; puede agarrar los juguetes por más tiempo.

Intenta alcanzar juguetes.

Investiga su propio cuerpo con las manos (especialmente la cara y boca).

Sensorial



Cognitivo



Social y emocional

Sonríe fácilmente.

Grita, llora o balbucea para comunicar sus necesidades.

Lenguaje

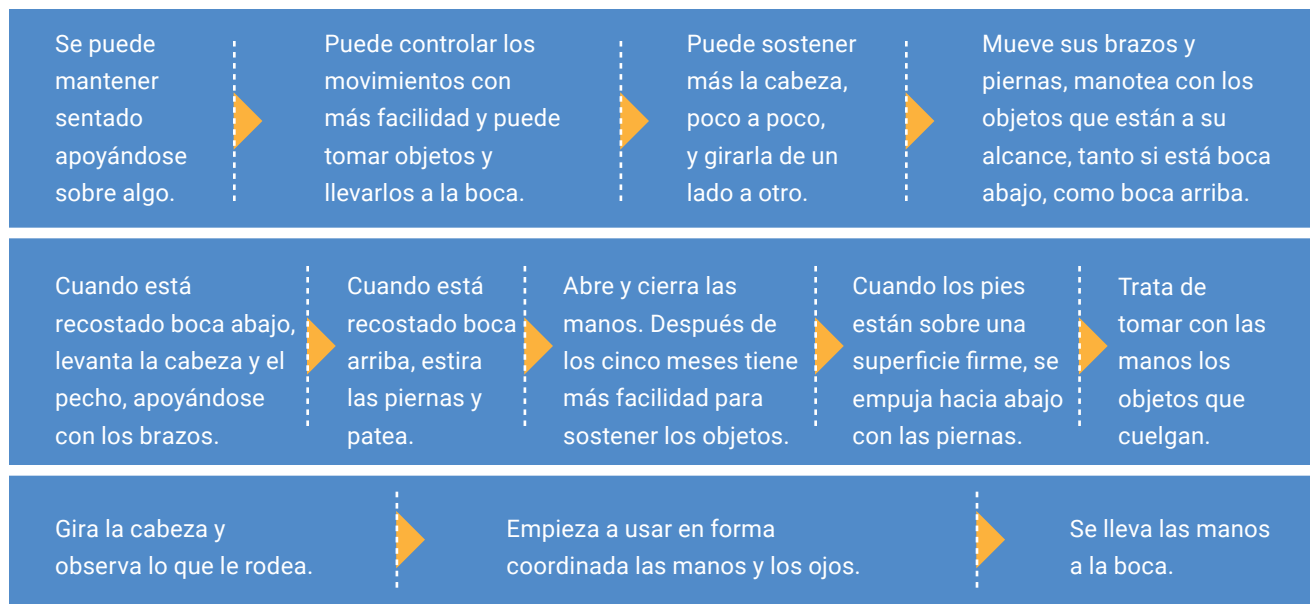
Se ríe a carcajadas.

Empieza a hacer sonidos de vocales.

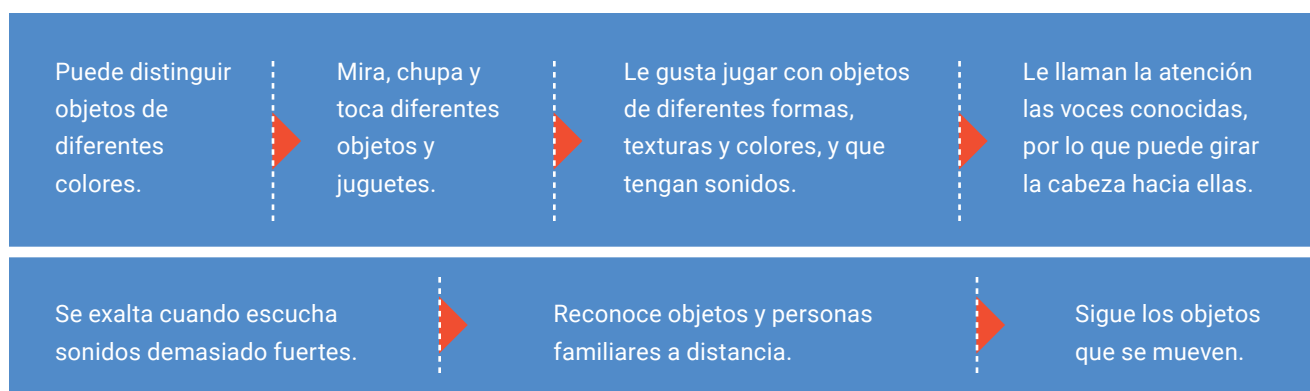
Grita; le gusta el sonido de su propia voz.

DESARROLLO DE TRES A SEIS MESES

Motriz



Sensorial



Cognitivo





Social y emocional

Empieza a mostrar una sonrisa social.

Es expresivo y se comunica más con la cara y el cuerpo.

Disfruta que le sonrían, lo acaricien, lo alcen, estar en brazos.

Es sensible al tacto y responde con diferentes sonidos y balbuceos.

Al escuchar voces conocidas las reconoce, por lo que se siente tranquilo y seguro.

Empieza el aprendizaje para el manejo de emociones; aprende cómo calmarse.

Le llama la atención su propia imagen en el espejo.

Observa atentamente los rostros.

Lenguaje

Balbucea e imita algunos sonidos.

Al inicio del tercer mes hace sonidos guturales y vocálicos que duran unos pocos segundos.

Responde a su propio nombre.

Aparece el balbuceo o lalación, que consiste en la emisión de sonidos de sílabas como "ma... ma", "ta...ta" y otras.

DESARROLLO DE SEIS A DOCE MESES



Motriz

Sus movimientos adquieren más firmeza y coordinación.

Es conciente de su cuerpo y de lo que puede hacer con él.

Sostiene los objetos con todos los dedos de la mano y los pasa de una mano a otra.

Si se coloca boca abajo, es capaz de voltearse solo.

Logra sentarse sin ayuda e inclinarse hacia delante sin caerse cuando se encuentra en esta posición.

Trata de alcanzar objetos cercanos a él estirándose.

Empieza a gatear.

Estando boca abajo hace movimientos para arrastrarse.

Sensorial

Observa con interés todo lo que lo rodea.

Contempla su reflejo en el espejo.

Le gustan determinados colores.

Puede mirar fijamente objetos pequeños.

No solo reconoce su nombre, sino también el de sus familiares.

Gira la cabeza en la dirección de donde provienen los sonidos.

Hacia el final del primer año, logran ponerse de pie y permanecer en equilibrio unos instantes.

Cognitivo

Empieza a comprender cómo se usan los objetos. Por ejemplo, para qué se usa el cepillo, una taza, etc.

Social y emocional

Descubre que es un ser independiente de la madre.

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 y abrazos si se le anima a hacerlo.

Disfruta imitando lo que hacen las personas de su alrededor.

Se apega a la mamá cuando se acerca alguien extraño.

Extiende sus brazos para pedir que lo carguen.

Responde a su propio nombre.

Lenguaje

Comienza a entender el significado de sí y no.

Intenta copiar lo que dicen las personas de su alrededor y poco a poco va comprendiendo nuevas palabras.

Los primeros balbuceos, poco a poco se convierten en palabras simples como papá y mamá.

Abre y cierra la mano cuando quiere algo.

Comienza a comprender que su cuerpo también sirve para comunicarse y representa las cosas que quiere o necesita a través de gestos.

Hacia los nueve meses, señala lo que quiere y se despide moviendo las manos.

A partir de los diez meses entenderá preguntas sencillas como ¿quieres tomar algo?, a lo que responderá asintiendo o negando con la cabeza.



NUTRICIÓN

Una alimentación correcta durante el primer año de vida asegura el desarrollo físico, mental y social adecuado del bebé. Esta es un derecho que debe ser cubierto y respetado. Durante esta etapa, ocurren cambios en su alimentación porque pasan de ser capaces de succionar leche del pecho materno o biberón, a poder comer paulatinamente alimentos sólidos. A continuación encontrarás recomendaciones y respuesta a algunas de las dudas respecto a la alimentación infantil.

CERO A SEIS MESES

La leche materna es el mejor alimento para el recién nacido. Ningún otro alimento puede sustituirla, ya que esta cubre las necesidades de energía, proteínas, vitaminas, minerales y agua, que necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente.

Leche materna

La lactancia materna es la forma ideal de aportar los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Como ya se mencionó, la alimentación es un derecho de niños y niñas y dentro de este se encuentra la lactancia materna. Se debe facilitar y promover la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses, y la introducción de alimentos apropiados y seguros a partir del sexto mes, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 24 meses o más, ya que esta le brinda los requerimientos nutricionales necesarios. Las ventajas inmunológicas para el bebé durante la lactancia son muy importantes, ya que además, proporciona protección frente a diversos patógenos a la vez que fomenta la relación y vínculo mamá-bebé.

Leche de fórmula

Cuando no sea posible que la madre lacte, sea por razones personales, físicas o emocionales se debe posibilitar una correcta lactancia artificial con leche de fórmula que garantizará su nutrición.

Existen diversas marcas de leches de fórmula por lo que es necesario acudir con el pediatra para que te recete la más adecuada para el desarrollo y crecimiento del bebé.





BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA:

- Contiene todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé.
- Es de fácil digestión y absorción.
- Se va adaptando al desarrollo del bebé.
- Aporta un equilibrio nutritivo ideal.
- Mejora el desarrollo cognitivo ya que contiene todos los aminoácidos necesarios para el desarrollo cerebral y nervioso.
- Protege contra alergias.
- Previene enfermedades diarreicas.
- Disminuye la probabilidad de padecer cáncer y diabetes, entre otras.
- Favorece el vínculo y apego entre el bebé y la madre.



BENEFICIOS PARA MAMÁ:

- Uno de los principales beneficios es que al amamantar se producen dos hormonas altamente benéficas: oxitocina, la cual promueve un fuerte sentido de amor y apego entre la mamá y el bebé; y prolactina, la cual produce una sensación de calma y optimismo que permite que la mamá se relaje y se pueda enfocar en alimentar a su bebé.
- Muchas mamás sienten gozo y comunión física y emocional con su bebé mientras lo amamantan, lo cual se puede potenciar con la liberación de las hormonas antes mencionadas.
- También, la liberación de oxitocina permite recuperarse del parto más rápido, ya que, la hormona estimula que el útero regrese a su tamaño regular más rápido y puede reducir el sangrado pos parto.
- Algunos estudios muestran que las mujeres que han amamantado presentan índices bajos de cáncer de seno y ovario.
- Asimismo, se ha descubierto que la lactancia materna puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, artritis reumatoide y enfermedad cardiovascular, inclusive a bajar la presión arterial alta y el colesterol.
- Por otro lado, es preciso tener en cuenta que si bien, el periodo de lactancia ha sido tomado como un periodo no fértil para un nuevo embarazo, este sí se puede dar (American Academic Pediatrics, s/f).

Postura para amamantar

No hay una única postura para amamantar al bebé pues cada mamá utiliza la que se adapta mejor a sus preferencias o a sus circunstancias. Puede ser sentada o acostada, pero es adecuado tomar en cuenta la manera en que se debe sostener al bebé. Lo más importante es que el cuerpo de la madre y el del bebé siempre estén frente a frente, para que la madre pueda mirar al bebé a los ojos y hablarle o cantarle mientras lo alimenta.

A continuación te damos una sugerencia de una técnica que puedes usar para amamantar al bebé.

Posición de cuna (vientre con vientre)

1. Siéntate cómodamente. Puede resultar útil usar una almohada o un taburete para los pies.
2. Sostén al bebé en brazos, de modo que el vientre del bebé esté en contacto con el tuyo y que su cabeza esté apoyada en el ángulo del codo. Mantén la oreja, los hombros y la cadera del bebé en línea recta.
3. Coloca el antebrazo del bebé debajo de tu brazo o de tu seno, con la boca del bebé cerca de tu seno.
4. Sostén tu seno con la mano que te quede libre; coloca todos los dedos debajo de tu seno, lejos de la areola.
5. Apoya ligeramente el pulgar en la parte superior de tu seno, por arriba de la areola.
6. Levanta tu seno hacia arriba y acaricia sutilmente el labio inferior del bebé con tu pezón. Como parte del reflejo de búsqueda, el bebé abrirá bien la boca. Esto puede tardar algunos minutos.
7. Rápidamente acerca al bebé hacia el seno, para que se prenda cuando tenga la boca bien abierta, como en un gran bostezo, y la lengua esté sobre el paladar inferior. No te inclines sobre la o el bebé. En cambio, acerca al bebé hacia tu seno.

Mira a tu bebé a los ojos mientras lo amantas, háblale o cántale. No mires aparatos electrónicos o la tv mientras lo amantas. Aprovecha este momento para establecer un contacto amoroso con tu bebé.



Posiciones para hacer que el bebé eructe:

1. Apóyalo con el vientre sobre tu hombro.
2. Recuéstalo boca abajo sobre tu regazo.
3. Colócalo sentado, inclinado hacia adelante, con tu mano en el lado izquierdo del cuerpo del bebé, para sostener el estómago y el cuello del bebé.

Nota: no olvides que la lactancia es un derecho de niñas y niños y es tu responsabilidad hacerlo valer y respetar.

**CUIDADOS DE LA MAMÁ AL AMANTAR:**

- Evitar el uso de lociones o cremas.
- Considerar que no es necesario el aseo de las mamas antes de amamantar.
- Colocar correctamente al bebé al pecho con el pezón y aréola dentro de su boca, ya que así se evita el dolor y las grietas.
- Extraer unas gotas de la misma leche después del amamantamiento y cubrir con ésta el pezón y la aréola, dejando secar al aire libre para cuidar las mamas y pezones.

¿Cuántas veces al día debes amamantar a un bebé?

Debe ser a libre demanda del bebé, es decir, cada vez que pida de comer sin horario estricto. En las primeras semanas deseará comer en intervalos cortos, a veces menos de dos horas. Por lo regular los bebés maman de ocho a 12 veces en 24 horas, incluyendo la noche. No le hace daño tomar leche materna con mayor frecuencia, al contrario, lo alimenta, lo nutre y favorece la producción de más leche.



¿Hasta qué edad debes amamantar al bebé?

Se recomienda la lactancia materna exclusiva, es decir, solo debes dar leche materna al bebé los primeros seis meses de edad, a partir de ese momento debe recibir una alimentación complementaria. Es decir, debes introducir poco a poco en la dieta alimentos sólidos. Pero la leche materna continúa siendo importante, porque contribuye a la nutrición del bebé por lo que tiene que continuar hasta los dos años o más.



¿Por qué solo debes de dar leche materna al bebé durante los primeros seis meses?

Además de que la lactancia materna es un derecho tanto para niñas y niños como para sus madres, esta provee todos los nutrientes y el agua que el bebé necesita para crecer y desarrollarse en los primeros seis meses.

¿Puedo comer de todos los alimentos cuando estoy amamantando?

Todos los alimentos que consumes van directamente a la leche materna con sus sabores y efectos, por lo que las mujeres que están amamantando deben comer de manera saludable y balanceada, no consumir alcohol, ni sustancias psicoactivas como lo son las drogas, ya que su efecto pasará directamente al bebé. También, hay que cuidar la ingesta de medicamentos, ya que estos también son alojados en la leche materna.

Durante la lactancia la madre debe tener una alimentación variada, de esta manera el bebé tendrá acercamiento a los sabores antes de su nacimiento y al probarlos en la vida cotidiana no le serán tan nuevos y tenderá a recibirlos mejor (Pérez, 2017).



SEIS A DOCE MESES

¿SABÍAS QUE...?

La ablactación se refiere al proceso que se inicia cuando la leche materna por sí sola ya no es suficiente para satisfacer las necesidades del bebé y por lo tanto, se necesitan otros alimentos además de la leche materna. Al llegar a los seis meses de edad, necesita otros alimentos y bebidas para cubrir sus necesidades nutricionales. Es a partir de este momento que empiezan a comer paulatinamente alimentos sólidos.

Ablactación

Los alimentos deben constituir una fuente de nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo; nutrientes que existen en la leche materna, pero ya serán insuficientes para los requerimientos energéticos del bebé.

Para la introducción paulatina de los alimentos sólidos que complementan la ingestión de leche materna deben considerarse las características de cada bebé.

Debemos tener en cuenta que el hambre y la saciedad (sentirse satisfecho) son principios de autorregulación del bebé, los cuales nos indicarán, lo que realmente necesita.

Una vez que se introduce la alimentación complementaria, es recomendable seguir amamantando hasta que tengan un año, y esta se debe introducir cuando el bebé tenga el desarrollo fisiológico y motor para poder hacerlo (Pérez, 2017).



Destete

El destete es un proceso de adaptación del bebé, no solo en el aspecto nutricional, sino también emocional y social por lo que puede haber cambios emocionales asociados a este periodo; se debe realizar en forma gradual, lenta y cuidadosa y evitar cambios bruscos que puedan atentar contra su bienestar físico y emocional.

Como ya se ha mencionado, se recomienda introducir la alimentación complementaria cuando el bebé tenga el desarrollo fisiológico y motor para poder hacerlo. Esto sucede alrededor de los seis meses, con las siguientes características:

- Se sienta sin apoyo y tiene buen control de movimiento de cabeza y cuello.
- Mastica y usa la lengua para mover la comida hacia atrás de la boca para tragar.
- Desaparece del reflejo de extrusión.
- Trae manos y juguetes hacia la boca para explorar.
- Manifiesta deseo por la comida.
- Tiene entusiasmo por participar en la comida de la familia.
- Trata de poner comida en su boca (Pérez, 2017).

A medida que el bebé comienza a recibir otros alimentos diferentes a la leche materna, la distribución de aporte nutricional va cambiando de tal forma que poco a poco se van invirtiendo los roles y la leche materna toma un valor complementario.

Cuando llega el momento de introducir alimentos diferentes a la leche materna, la madre y personas a cargo deben de tomar en cuenta que esta nueva etapa cumple con una doble función, por una parte nutrir al bebé y, por otra, educarlo en materia de alimentación. Una alimentación variada y balanceada es derecho de todas las niñas y los niños.

¿Cuáles son los primeros alimentos sólidos que se pueden dar al bebé?

Las verduras. Debes incluirlas una por una, sin sal, sin azúcar y sin condimentos, solo cocidas y echas papilla. Se aconseja introducir nuevos alimentos al bebé a partir de invitarlo a probarlos unas 20 veces durante unos días. Asimismo, ofrece una variedad de vegetales y frutas y evita alimentos de valor nutricional limitado.

Por otro lado, alimentos sólidos ricos en hierro y zinc son muy importantes para el bebé amamantado. Debes consumirlos tú y tu bebé.

Edad cumplida

Seis a siete meses

Siete a ocho meses

Ocho a doce meses

Alimentos a introducir

Verduras y frutas (plátano, manzana, pera, papaya, etc.).

Cereales (arroz, avena y amaranto).

Leguminosas y carnes (pollo y res).

Preparación

Papillas

Purés.

Picados.

Fuente: Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA-2005



Es importante tener en cuenta que la transición sea gradual, de papilla a textura brumosa o alimentos enteros blandos (seis-ocho meses), y alimentos cortados y más duros de consistencia (seis-doce meses) (Pérez, 2017).

RECOMENDACIONES PARA LLEVAR A CABO LA ABLACTACIÓN:

- Introducir un alimento a la vez, cada tres o cuatro días, así se puede observar la tolerancia al alimento.
- Ofrecer primero el alimento y luego la leche, ya que es cuando tiene más hambre.
- No forzarlo a que acepte los alimentos.
- Ser paciente, frecuentemente los alimentos dados por primera vez son rechazados. Por ello, debes intentar aproximadamente unas 20 veces el dar a probar el mismo alimento en momentos diferentes y en diferentes presentaciones.
- Considerar que la cantidad de alimentos consumidos varía ampliamente día con día.
- Cambiar la consistencia de los alimentos al séptimo mes, incrementándola gradualmente para que el bebé pueda aprender a masticar.
- Dar con taza los líquidos diferentes a la leche.
- Considerar que necesitan de cuatro a cinco comidas diarias.
- Incrementar lentamente la cantidad de alimento ofrecido.
- Permitir que empiece a tratar de comer solo entre los seis y ocho meses.

BENEFICIOS DE LA ABLACTACIÓN:

- Promueve un adecuado crecimiento y desarrollo.
- Desarrolla buenos hábitos de alimentación.
- Favorece la correcta interrelación cuidador-bebé.
- Fomenta la aceptación de variedad de alimentos.
- Evita riesgo de enfermedades futuras, alergias, obesidad, desnutrición, entre otras.
- Comprender sus patrones de sueño y cómo cambian durante el primer año de vida te ayudará a empatarlos con horarios de alimentación adecuados. Especialmente por las noches.
- Las diferentes momentos de comida del bebé deben ser agradables y llenos de interacciones verbales y no verbales entre la familia, así como muestras de afecto y aceptación, más que de regaño o imposición.
- Diversos estudios señalan la importancia de responder adecuadamente al llanto y señales de incomodidad del bebé, de esta manera se recomienda solo alimentar cuando tenga hambre, así como no usar la comida como herramienta de premio o castigo.

Cómo puedes prevenir la desnutrición en bebés de esta edad?

Durante esta etapa tienen que ganar el doble de su peso, y empiezan a desarrollar habilidades de coordinación y de desarrollo psicomotor e intelectual. Seguir las siguientes recomendaciones de ablactación es la mejor opción para evitar la desnutrición:

Cero a seis meses

Leche materna

Dale solo leche materna.

Seis a siete meses

Alimentos blandos

Comienza con cereales fortificados con hierro y una variada selección de verduras y frutas.

Siete a ocho meses

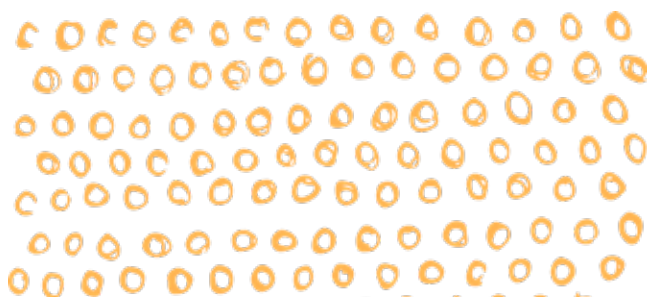
Alimentos con pulpa

Expande y combina los sabores de los alimentos blandos y purés. Evita la sal, azúcar añadida, alimentos ultraprocesados y grasas trans.

Ocho a doce meses

Alimentos molidos

Ofrécele alimentos de fácil digestión que el bebé pueda tomar por sí mismo.



SEÑALES QUE EL BEBÉ TIENE HAMBRE:

- Se lleva las manos a la boca.
- Está inquieto.
- Tiene las manos cerradas.
- Muestra interés en la comida.
- Abre la boca y se inclina hacia adelante cuando ve la comida.

Fuente: United Way Worldwide y Procter & Gamble, 2016.

SEÑALES QUE EL BEBÉ YA ESTÁ SATISFECHO:

- Voltea la cabeza hacia otro lado.
- Cierra la boca.
- Abre las manos.
- Muestra interés en otras cosas en lugar de en la comida.



ESTIMULACIÓN ADECUADA Y JUEGO

¿Qué es el desarrollo infantil?

Son los cambios que se dan a lo largo del tiempo como parte del crecimiento y maduración del cuerpo y la mente de niñas y niños. Estos cambios se dan en cinco áreas:

- **Motriz**
Capacidad para realizar movimientos físicos diversos, desde moverse sin control del cuerpo, hasta realizar movimientos finos y coordinados.
- **Sensorial**
Capacidad para hacer uso de los sentidos: vista, oído, tacto, gusto y olfato.
- **Cognitivo**
La manera cómo piensan y aprenden. Incluye la memoria, aprendizaje, solución de problemas, etc.
- **Social**
La forma en la que aprende a relacionarse con otras personas.
- **Emocional**
Capacidad para expresar y posteriormente identificar sus emociones, es decir, si está contento, triste, enojado, tiene miedo, etc.
- **De lenguaje**
Capacidad de producir sonidos o balbucear, formar palabras y hacer frases para construir significados con las palabras y adquirir conocimientos sobre el propio lenguaje.

El desarrollo de un área influye en el de otras, implica que sea cada vez más capaz de realizar diferentes movimientos, tareas y retos empezando por cuestiones simples hasta realizar cosas más complejas.

¿Cómo se desarrolla el cerebro en los primeros años de vida?

Desde antes de nacer en el cerebro se crean conexiones entre las neuronas, este proceso ocurre durante toda nuestra vida, sin embargo, los primeros años de vida son cruciales en términos de aprendizaje, ya que comenzamos a desarrollar habilidades que nos serán fundamentales, como hablar, caminar y aprender a convivir.

¿Qué es la estimulación adecuada y para qué sirve?

Es toda aquella actividad de contacto o juego que propicie, fortalezca y desarrolle adecuada y oportunamente las potencialidades de cualquier persona. En otras palabras, es la repetición de diferentes ejercicios (mecánicos o sensoriales) que aumentan el control emocional, proporcionando una sensación de seguridad y goce; y estimulan la habilidad mental lo cual facilita el aprendizaje.

El principal objetivo de la estimulación adecuada es que esta serie de actividades cuidador-bebé se conviertan en una rutina agradable que acerque cada vez más la relación entre estas dos personas y ayude a que aumente la calidad de las experiencias vividas; por ello es importante cuidar la alimentación, la vida familiar y todo el ambiente que rodea al bebé, procurando que este sea lo más favorable posible para el desarrollo.

¿SABÍAS QUE...?

Estimulación implica realizar una serie de actividades y juegos para desarrollar al máximo las capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales del 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 en las diferentes áreas. Esta pretende aprovechar la capacidad de aprendizaje del cerebro para brindarle actividades que le ayuden a conocer el medio que le rodea, desarrollar sus habilidades motoras, sensoriales, cognitivas, incrementar su lenguaje e interacción social y afectiva. Es derecho de niñas y niños recibir cuidados que apoyen su sano desarrollo; y la estimulación adecuada es parte de estos, ya que, a través de esta pueden desarrollar su potencial.

¿Como cuidador principal puedes darle estimulación adecuada a tu bebé?

Sí, cualquier cuidador principal puede y debe dar esta estimulación. Como se mencionó, es derecho de niñas y niños. Hay que considerar los siguientes puntos clave: respetar el desarrollo individual, las capacidades, predisposición y ritmo de cada bebé. Este debe sentirse libre y motivado para mantener siempre una buena autoestima durante todo el proceso de aprendizaje, evitando las comparaciones y presiones. La estimulación del bebé reforzará el vínculo emocional con el cuidador principal. 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.



¿Al estimular a un bebé se logrará que se adelante su desarrollo?

No, con la estimulación no se pretende desarrollar bebés precoces, ni adelantarlos en su desarrollo natural, sino ofrecerles una amplia gama de experiencias que sirvan como la base para futuros aprendizajes.

La idea es abrir canales sensoriales para que adquieran mayor información del mundo que les rodea. Es importante que hagas una valoración a través de la observación para saber por dónde empezar a ofrecerle a tu bebé las experiencias, poniendo atención en sus áreas de desarrollo y al mismo tiempo ir estimulando su memoria.

¿Cómo darte cuenta si un bebé se está desarrollando adecuadamente?

Existen ciertas pautas del desarrollo según la etapa por la que está pasando el bebé. De manera general y como ya se mencionó, se puede hablar de diferentes tipos de desarrollo: motriz, sensorial, cognitivo, emocional, de lenguaje, etc. Existen ciertos logros por edad, puedes consultarlas al final de este capítulo.

¿Qué tienes que saber sobre el desarrollo físico de niñas y niños?

Es importante que sepas a qué edad promedio se presentan las diferentes conductas o logros. Aun cuando no todos adquieren nuevas habilidades a la misma edad, existe un periodo en el cual ya no se esperan ciertas conductas y deben aparecer otras. Por ejemplo, a los cuatro meses ya no se espera que la cabeza tambalee al sentarse y se espera que pueda mantener el tronco recto por unos minutos y sentarse cuando lo sostenemos por la espalda. Conocer los patrones esperados de desarrollo motriz en cada trimestre del primer año ayuda a detectar problemas de desarrollo y a favorecer las nuevas conductas esperadas. Recuerda que todas las niñas y los niños son diferentes y es su derecho desarrollarse a su propio ritmo, no debes forzarlos, ya que estarías cuartando su derecho a un sano desarrollo integral.



HABLANDO DE DESARROLLO INFANTIL

¿Cómo puedes favorecer el desarrollo físico de un bebé de cero a doce meses de edad?

En esta etapa es cuando se presentan mayores cambios y el crecimiento más acelerado. Por ello, en los primeros meses de vida se notan cambios muy significativos en un periodo de tiempo muy reducido. Posteriormente, los cambios y crecimiento se irán dando de manera más paulatina.

- Favorecer que se mueva.
- Que explore lo que tienen a su alrededor.
- Cambiarlo de posición.
- Cargarlo favoreciendo posturas adecuadas.
- Cambiar el tipo de juegos de acuerdo a los nuevos retos del desarrollo cuidando siempre no pedir de más ni sobre esforzarlo.



¿Cómo puedes estimular a un bebé de cero a tres meses si siempre está dormido?

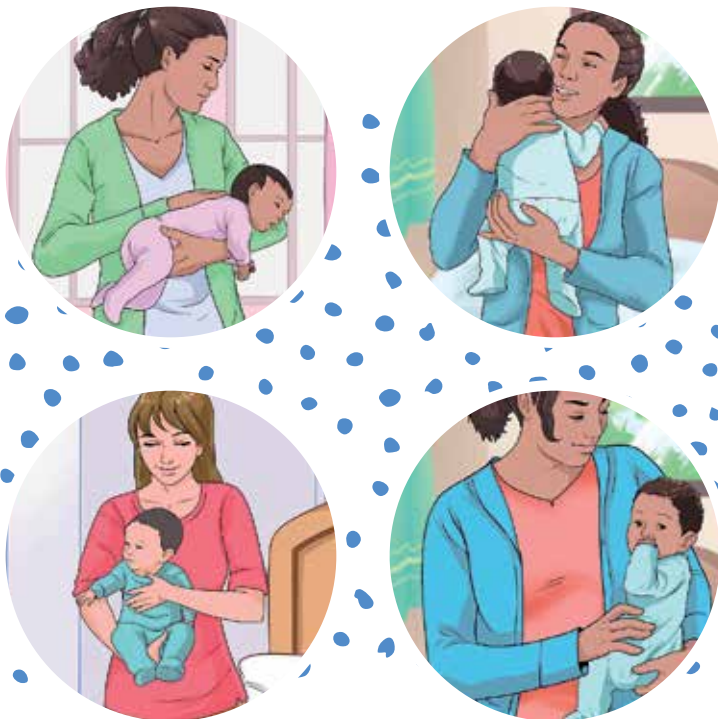
Un bebé de cero a tres meses tiene pocos periodos de alerta (estar despierto o atento) y en general estos se presentan cuando ha pasado una hora de haber comido, cuando está sucio o cuando lo acabas de bañar. Muchas veces mientras se le amamanta también mantiene buenos periodos de atención en los que disfruta la interacción con la cara de la mamá. No es recomendable despertar al bebé si está necesitando más horas de sueño. Poco a poco se va conociendo la cantidad y el tipo de juegos que prefiere.

Con un bebé prematuro o enfermo se debe tener especial cuidado en no darle más estimulación de la que necesita, si lloran, bostezan, se duermen o se cansan, están enviando señales de que les estamos dando más estimulación o más juegos de los que necesita en ese momento.



¿Cómo puedes cargar a un bebé?

Existen diferentes posiciones:



- **Avión**
Cargarlo boca abajo sobre uno o ambos brazos. Esta posición le ayuda a desarrollar un buen control de la cabeza cuando está boca abajo.
- **Abrazo**
Cargarlo sobre uno de sus brazos recargando su cabeza sobre su hombro.
- **Columpio**
Cargarlo sosteniéndolo de las piernas debajo de las nalgas y haciendo que su espalda se recargue sobre tú pecho.
- **Columpio cruzado**
Cargarlo sosteniéndolo pasando su mano por arriba de una de sus piernas y sosteniéndolo por debajo de la otra. Esto permite que tenga mayor movimiento en sus manos.
- **Con un rebozo**
Implica abrazar al bebé contra el cuerpo usando el rebozo; así se mantiene muy cercano y ayuda a que quien lo carga tenga las manos libres.

¿Qué es el desarrollo motriz?

Es la capacidad para realizar diversos movimientos físicos. En un inicio el desarrollo del 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. Existe el desarrollo motriz grueso y el fino.

- **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 de 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.

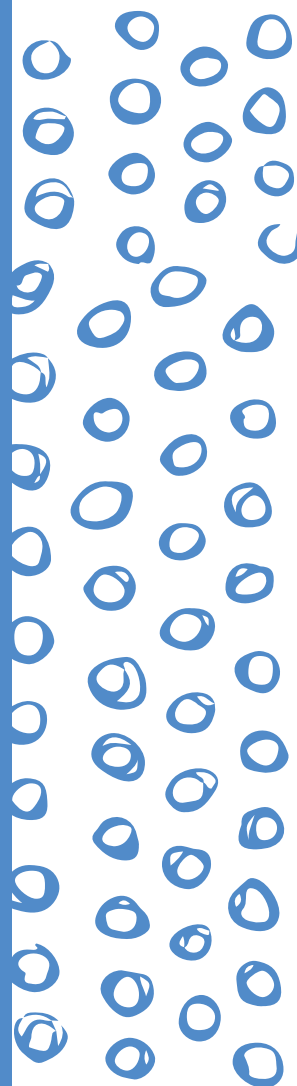
ALGUNAS ACTIVIDADES PARA ESTIMULAR LA MOTRICIDAD DE UN BEBÉ SON:

Para favorecer motricidad gruesa:

- Recuéstalo boca arriba para que observe lo que está a su alrededor y pueda mover libremente sus brazos y piernas.
- Tómallo de las manos y ayúdalo a doblar los brazos sobre su pecho, luego extiéndelos suavemente hacia afuera; muévelos despacio hacia arriba o abajo.
- Estimula suavemente sus mejillas con tu dedo para provocar el movimiento de la cabeza de un lado a otro.
- Acuéstalo boca abajo cuidadosamente y descubre un poco su espalda. Con tu dedo, haz una línea siguiendo su columna para que intente levantar la cabeza.
- Colócalo boca abajo por momentos breves, ponte de frente y muéstrale algo que le guste para que intente levantar la cabeza.

Para favorecer la motricidad fina:

- Cuando lo abrigues o cobijas deja sus manos libres para que explore.
- Llama su atención hacia sus manos, colocándole una pulsera de color rojo o amarillo.
- Coloca trozos de hule lavable o rueda una pelota pequeña en la palma de su mano para provocar que la abra y cierre.
- Pasa por la palma de su mano una brocha pequeña de cerdas suaves, haciendo pequeños círculos arriba y abajo, de un lado a otro.
- Abre su mano suavemente y coloca tu dedo sobre su palma para que te agarre.



Nota: es importante que cuides los objetos que el bebé se lleva a la boca. Asegúrate que el tamaño siempre sea mayor de lo que cabe en su boca para evitar ahogamientos. Revisa que los juguetes de plástico y objetos que se lleve a la boca sean libres de BPA. El Bisfenol A (BPA) es un compuesto químico muy utilizado en la fabricación de plásticos, por lo tanto puede estar presente en juguetes, mordederas, platos, botellas, chupones, etc. Es importante evitar el contacto con este tipo de químico pues es tóxico y dañino.



¿Es necesario que un bebé gatee?

El gateo resulta muy importante como parte del desarrollo motriz, ya que le da independencia en su movimiento y exploración del mundo.

Esto apoya el desarrollo social y emocional permitiendo que se dé cuenta 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.

Ahora bien, hay muchos bebés que no gatean; pasan de estar sentados a estar de pie sin necesidad de gatear, esto no es una falla, sino otra forma de desplazarse.

¿A qué edad puede comenzar a gatear un bebé?

En el rango de edad seis a doce meses.

¿Qué puedes hacer para que un bebé gatee?

Primero necesitas observar si está listo para gatear, es decir, observar si tiene las conductas anteriores al gateo. Es importante que tenga ropa cómoda o únicamente el pañal, que esté en una superficie que no lastime sus piernas y manos y donde no haya peligros.

Teniendo eso en cuenta, puedes hacer lo siguientes ejercicios con el bebé:

CARACTERÍSTICAS NECESARIAS DEL 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:** capacidad para mover de manera alternada un brazo y la pierna contraria.

Paso 1

Puedes sentar al bebé en el suelo y colocar sus juguetes favoritos a su alrededor pero fuera de su alcance así intentará alcanzarlos inclinándose y quedándose por momentos en la posición de gateo.

Paso 2

Si lo anterior se le dificulta puedes darle soporte con una toalla enredada alrededor de su abdomen. Recuerda no forzar al bebé, cada quien tiene su ritmo y procesos de desarrollo y crecimiento.



¿Qué puedes hacer para que un bebé camine sin ayuda?

Caminar de manera independiente es una conducta que puede darse de la noche a la mañana una vez que ha adquirido la madurez neurológica para hacerlo. Cuando el bebé logre ponerse en pie sujétalo de la cadera y separa sus pies para que tenga apoyo suficiente, permítele agarrarse de ti o de algún otro soporte y ayúdale a adelantar y apoyar un pie primero y después el otro.

Recuerda que no es recomendable el uso de la andadera porque puede provocar alteraciones motrices. Es preferible que el bebé vaya ejercitando poco a poco sus piernas, que se detenga con la pared o los muebles que están en casa y se esté vigilante en su cuidado para evitar accidentes. Otra alternativa que no provoca alteraciones motoras es el uso del cochecito que puede empujar, ya que el bebé se apoya en este para avanzar pero no impide sus movimientos naturales.

¿Qué es el desarrollo sensorial?

Es el proceso de cómo va evolucionando la capacidad 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.

¿Un bebé puede ver?

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 la o lo amamanta. Son capaces de seguir una cara y hasta una pelota u otro objeto si se les coloca aproximadamente a 30 cm de su cara, se logra su atención y se mueve el objeto lentamente.

Conforme avanza su desarrollo, entre los dos y tres meses, ya puede distinguir colores sin embargo, su vista sigue siendo algo borrosa. Alrededor de los tres meses, podrá fijarse más en figuras y objetos con movimiento. Cerca del cuarto mes, comienza a desarrollar la percepción de profundidad. Entre los cuatro y cinco meses, tiene la capacidad de observar, identifica lo que ve, reconoce a su mamá, así como los objetos que más le gustan. Poco a poco, también puede seguir movimientos rápidos con la mirada. Posteriormente, se desarrolla la coordinación entre la vista y la mano, la cual aparece alrededor de los cinco meses. Se vuelve más hábil para centrar su mirada en objetos más pequeños. Aproximadamente a los seis meses, ya es capaz de mover sus ojos en forma independiente de los movimientos de la cabeza.

¿Cómo puedes saber si escucha un bebé?

El oído es uno de los sentidos más desarrollados en el bebé por lo que oyen desde antes de nacer. A partir del séptimo mes de embarazo, ya reaccionan a los sonidos. Durante el embarazo, es sensible a los sonidos del corazón de la madre, a su ritmo, a la voz de la madre y el 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 tienen preferencia por los sonidos agudos.



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. Pueden seguir sonidos diferentes a la voz humana y giran su cabeza para buscarlos. Inicialmente, giran sus ojos y posteriormente el cuello, pueden emitir sonidos o hacer muecas, lo cual es otra forma de comunicarse con su medio.

¿Un bebé puede oler a su mamá?

Sí, el olfato orienta al bebé al pecho materno, al igual que la madre también lo hace. Esta es otra forma de comunicación que profundiza el vínculo madre-hijo.

Desde el séptimo mes de embarazo, 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 del bebé hace las primeras asociaciones del mundo exterior. Usa los olores prenatales para establecer una conexión entre el mundo de antes y el mundo después de nacer.

¿Cómo se desarrolla el sentido del tacto de un bebé?

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

Los masajes y las caricias son la mejor forma de estimular este sentido; además, lo provee de amor, favoreciendo el desarrollo de su afectividad.

ALGUNAS ACTIVIDADES PARA ESTIMULAR EL DESARROLLO SENSORIAL DE UN BEBÉ SON:

- Acerca tu cara al rostro del bebé, mientras le hablas o acaricias.
- Muestra objetos con colores llamativos para que el bebé los siga con la mirada.
- Arrúllalo cántale o ponle música infantil o instrumental.

¿Qué es el desarrollo cognitivo?

Es la capacidad para adquirir conocimientos del mundo que le rodea al asociar cosas, eventos y situaciones para poder resolver problemas. Va conociendo y entendiendo el mundo a través de sus sentidos. Desde que el bebé nace, escucha, ve y percibe estímulos que le permiten estar alerta. Esto le permite crear relaciones mentales, establecer semejanzas y comparaciones entre sus características, logrando así cosas más complejas.

ALGUNAS ACTIVIDADES PARA ESTIMULAR EL DESARROLLO COGNITIVO DE UN BEBÉ SON:

Cero a doce meses

- Toma algún objeto que tenga sonido como una campana o cascabel. Colócalo frente la cara del bebé para llamar su atención y que siga el sonido.
- También puedes colgar de su cuna o encima de ella, un móvil o algún juguete que llame su atención.
- Puedes darle algunos objetos suaves, de tela o plástico ligero. Colócalo en sus manos mientras lo cambias.
- Facilitale diferentes texturas a través de objetos de tela o plástico.
- Habla con ternura acercándote y alejándote a un lado y después al otro lado de su cabeza o cuerpo.
- Da un aplauso a su lado derecho y después en el lado izquierdo para que siga el sonido.

Tres a seis meses

- Establece horarios con el bebé, puedes describirle que harán y puedes mostrar algún objeto que se relacione con la actividad a realizar, por ejemplo, si es momento del baño, puedes mostrarle su esponja y permitir que la toque y la explore.
- Puedes hacer rodar una pelota para que la siga con la mirada.
- Puedes mostrarle diferentes objetos que llamen su atención uno por uno en lugares distintos para que desvíe su mirada.
- También puedes jugar a esconderte y aparecer de algún lugar o detrás de una tela o pañuelo.

Seis a nueve meses

- Procura que el bebé esté en contacto con diferentes tipos de sonido, teléfono, alarmas, aparatos eléctricos como licuadora, etc.
- Puedes ponerle música siempre y cuando no sea en volumen muy alto.
- Puedes tocar algún instrumento musical debajo de alguna tela o pañuelo y dejar que lo encuentre.
- Deja caer algunos objetos para que se dé cuenta del sonido que estos producen y los diferencie.
- Muestra las diferentes partes del cuerpo, primero las tuyas y luego las de él. Por ejemplo: “Esta es mi boca, esta es tu boca”.
- Puedes colocar espejos frente al bebé con el fin de que se reconozca y señale partes de su cuerpo.
- Esconde un juguete, dejando una parte visible y pide que te lo dé.

Nueve a doce meses

- Puedes jugar a las escondidas y felicitarlo cuando te encuentre.
- Puedes ir enseñando cantos acompañados de movimientos corporales y gestos.
- Pueden jugar a imitar animales o personas haciendo caras y gestos.
- Puedes mostrarle diferentes cosas de la casa, como por ejemplo que al tocar el timbre este suena, o que al apretar el apagador se enciende o apaga la luz.
- Enséñale a aplaudir colocando sus manos juntas y luego separándolas.



¿Qué es el desarrollo social?

Es la forma en la que el bebé aprende a relacionarse con otras personas. En esta etapa se relaciona con el mundo que lo rodea a través de gestos y sonidos, reconociendo la voz de las personas, especialmente las de aquellas con las que convive. El desarrollo social es un derecho de niñas y niños, así como el convivir con personas, el descanso y el esparcimiento.

¿Qué es el desarrollo emocional?

Es la capacidad del bebé para expresar y posteriormente identificar y nombrar sus emociones, es decir, si está contento, triste, enojado, tiene miedo, etc. En esta etapa implica manifestar su comodidad o inconformidad y necesita sentirse querido, respetado y aceptado para adquirir confianza, seguridad e ir desarrollando su personalidad.

¿A qué edad un bebé inicia el desarrollo emocional?

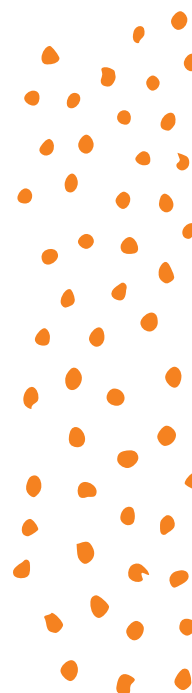
El desarrollo emocional se encuentra presente, al menos, desde el nacimiento.

¿Qué emociones tiene un bebé al nacer?

En general desde el nacimiento tenemos la capacidad de experimentar emociones aflictivas y no aflictivas. Las no aflictivas están relacionadas principalmente con alegría, tranquilidad, seguridad y satisfacción de necesidades básicas. Las emociones aflictivas están relacionadas con incomodidad, con hambre, con frío, con dolor o con falta de cariño y de contacto físico. Poco a poco estas emociones se van diferenciando de acuerdo a matices distintos y se tienen más oportunidades de ponerles un nombre específico.

¿Qué sentimientos tiene un bebé al nacer?

Tiene los sentimientos básicos que se relacionan con bienestar o con incomodidad por alguna necesidad física o de cariño, contacto y vínculo. Los bebés tienen necesidades que podríamos llamar afectivas, sentirse seguros, de calor y contacto físico, de movimiento, de estimulación visual (ver caras) o auditiva (escuchar voces, música, sonidos agradables). Todo esto les proporciona sentimientos de bienestar y seguridad. A la mayoría de los bebés les agrada sentirse “apapachados” y tienen la capacidad de “acunarse”, es decir, encoger su cuerpo y adaptarse a la persona que los carga logrando una especie de abrazo que les proporciona bienestar y protección.



¿SABÍAS QUE...?

Parte de la armonía del bebé se basa en las buenas relaciones que establece con las demás personas, lo cual está íntimamente relacionado con el desarrollo emocional o afectivo. Y este forma parte también de los derechos de la infancia.

¿Si un bebé llora mucho significa que “algo le pasa”?

Esto podría ser indicativo de enfermedad, dolor o incomodidad. A veces puede ser difícil leer sus señales y se podría no responder a sus necesidades. Es decir, se puede pensar que quiere jugar o interactuar, cuando solo despertó momentáneamente y necesita continuar durmiendo por más tiempo. También puede suceder que no exista algún malestar, pero el bebé ha aprendido que únicamente recibe atención de quienes lo cuidan cuando llora. En este caso es importante que le brindes atención y le dediques tiempo cuando no está llorando y no respondas únicamente ante llamados de atención a través del llanto.

¿Cómo aprende un bebé a relacionarse con otras personas?

Un bebé se relaciona a través de gestos y sonidos (lenguaje no verbal), a través de sus sentidos y a partir de ello van aprendiendo cómo son los vínculos sociales. Mediante la observación e imitación, de tal forma que es un reflejo del mundo que lo rodea, específicamente de su contexto inmediato, como su casa.

¿Un bebé sonríe a todas las personas?

Un 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 comienzan a reconocer rostros familiares. Disfruta jugar con las personas, y empiezan a imitar movimientos, gestos y sonidos. Entre los tres y seis meses tiene preferencia por las personas conocidas, pero no necesariamente rechaza a las extrañas. Es decir, poco a poco, se va ampliando su capacidad para relacionarse con otras personas más allá de su mamá o quien lo cuida directamente.

¿Por qué hay bebés que lloran mucho cuando se les separa de su mamá un momento?

Entre los seis y doce meses, el bebé descubre que es una persona independiente de su mamá y conforme su desarrollo continúa, se le abrirá un mundo de nuevas posibilidades. En este periodo, el distanciamiento de la mamá le provoca ansiedad y por eso llora cuando ella se va, además, ya distingue entre personas conocidas y extrañas, llorará si alguien extraño se acerca o lo carga pues es parte del proceso identificar que es una persona independiente de la madre, y en un principio se resiste ante esto.



¿Cómo puedes saber lo que un bebé necesita emocionalmente?

Un 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. Es normal que llore con frecuencia hasta los cuatro meses. Por otra parte, cuando las necesidades del bebé han sido satisfechas, se muestra tranquilo y en paz. Poco a poco irá mostrando una sonrisa en señal de agrado y lo hará más a menudo cuando las personas a las que le sonrían le festejen este gesto.

¿Es verdad que el estado de ánimo personal influye en el bebé?

Sí, el estado de ánimo del cuidador puede causar o aumentar el llanto del bebé. Esto se debe a que percibe los estados de ánimo. La ansiedad o el nerviosismo excesivo se transmiten fácilmente, por lo que puede mostrarse más irritable cuando quien lo cuida, tiene algún problema. A veces, los ruidos de la casa o de la calle son muy intensos y molestos. Los sonidos fuertes pueden sobresaltar al bebé y provocar su llanto. La forma en que llora puede indicar qué es lo que necesita, es decir, el llanto por hambre es diferente del llanto por dolor, enfermedad o necesidad de juego o contacto, etc.

¿Cómo puedes identificar lo que está sintiendo un bebé?

Poco a poco la misma interacción te permite saber si está cansado, tiene sueño, tiene hambre, quiere compañía o quiere jugar. Si lo observas y le ofreces diferentes alternativas cuando está molesto, irás aprendiendo cuando tu respuesta fue acertada y lograste que se calmara, o que sonriera o que comiera. Gradualmente será más fácil identificar diferentes señales, de llanto y de necesidades. Ante todo, es importante que pases tiempo de calidad con el bebé.

¿Qué es el desarrollo del lenguaje?

Es la capacidad del bebé para establecer comunicación con las personas y expresar sus sentimientos, emociones, pensamientos y conocimientos, ya sea mediante un sonido o balbuceo, formando palabras y frases, o expresiones faciales y corporales.

¿Cómo es el lenguaje de un bebé?

- **Cero a tres meses**

Mediante el llanto, gritos, sonrisa y balbuceos.

- **Cuatro meses**

Muestran su deseo de hablar moviendo continuamente la boca y utilizando sonidos de vocales.

- **Cinco meses**

Comienzan a balbucear, incluyendo sonidos de consonantes, imitando los ritmos y las características del idioma que oye.

- **Seis a ocho meses**

Empiezan a entender el significado de sí y no. Intentan copiar lo que se dicen las personas que están a su alrededor. Comienzan a comprender que su cuerpo sirve para comunicarse haciéndolo a través de gestos.

- **Nueve meses**

Señalan lo que quieren y se despiden moviendo las manos.

- **Diez a doce meses**

Entienden preguntas sencillas como “¿quieres tomar algo?”, respondiendo sí o no con la cabeza.



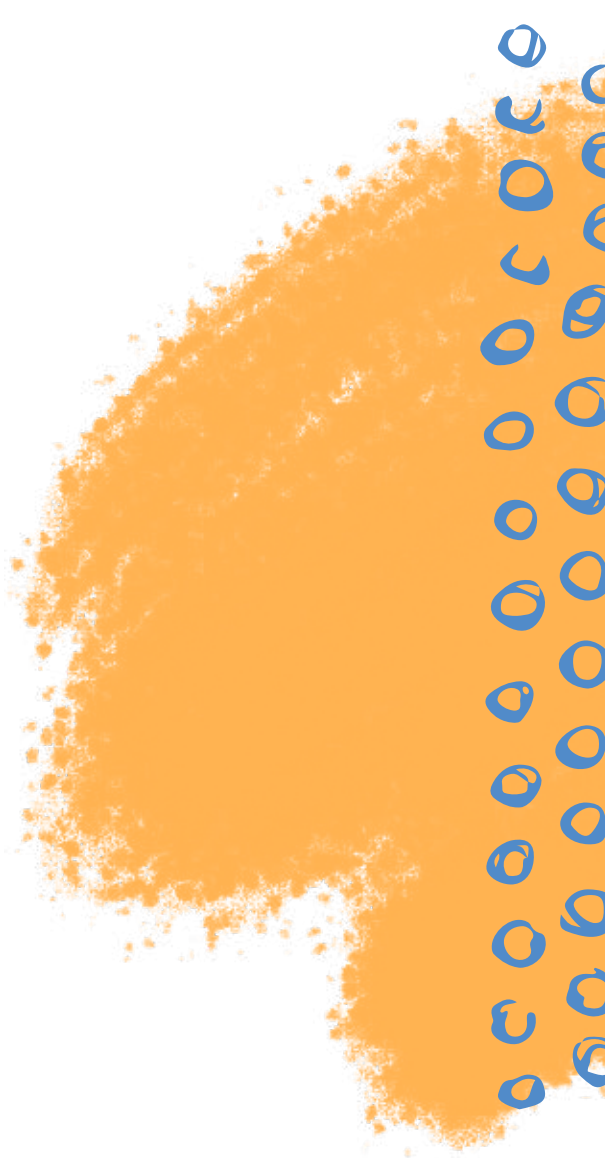
¿SABÍAS QUE...?

Conocer los parámetros que en promedio se esperan en el desarrollo de los bebés de diferentes edades es de gran utilidad para comprenderlos mejor y para estimularlos con actividades oportunas a su edad y tener la posibilidad de detectar tempranamente cualquier tipo de alteración para realizar intervenciones oportunas con apoyo de especialistas. La estimulación adecuada y el juego son herramientas que sirven para que tu labor como cuidador principal sea agradable y satisfactoria.

¿Qué papel tiene el juego en el desarrollo de un bebé?

El juego es fundamental, es la manera más fácil y divertida de aprender, de convivir, de interactuar, de conocer el mundo, de imitar modelos, de entender lo que sucede alrededor. El juego es parte de la naturaleza humana y no es únicamente una actividad que se lleva a cabo en la niñez. A cualquier edad se puede disfrutar diferentes juegos que estimulan la creatividad, la imaginación y la diversión.

Los juegos que compartes con el bebé, le ayudan a desarrollar su autoestima y confianza, estos reforzarán vínculos. A través del juego, aprende una secuencia, desarrolla su memoria y disfruta al predecir el futuro. El juego desarrolla su coordinación psicomotriz y la motricidad gruesa y fina; mantiene saludable su cuerpo, libera tensión ayudando a tener también buenas horas de sueño, es por ello también, que la recreación y el esparcimiento son derechos de la infancia.



CLIMA EMOCIONAL, APEGO Y NO VIOLENCIA

¿Qué es el clima emocional?

El clima emocional se refiere a todas aquellas emociones que las personas experimentan al estar en convivencia y que a su vez les generan reacciones y conductas específicas. 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. Asimismo, parte del sustento de este clima emocional es el apego al cumplimiento de los derechos de niñas y niños, ya que desde su nacimiento toda persona tiene derecho, entre otras cosas: al desarrollo, la identidad, a una familia, a no sufrir discriminación, ni violencia de ningún tipo, a la convivencia y al esparcimiento y la recreación, es decir, tiene derecho a desarrollarse en un ambiente que le permita desarrollar al máximo su potencial.

¿Cómo es el comportamiento de un bebé después del nacimiento?

- Se mueve con base en sus impulsos biológicos.
- Está inmerso en sí mismo.
- Está adaptándose al ambiente en el que se desarrollará.

SABÍAS QUE...?

Al momento del nacimiento el cerebro de una o un bebé tiene un 25% de desarrollo y a los tres años puede lograr el 80% del mismo, esto dependerá del ambiente y las experiencias que viva. Es en esta etapa cuando se forman aspectos como la tenacidad, atención, habilidad de trabajar con otras personas, motivación, autorregulación emocional, autoestima, capacidad para posponer la gratificación y confianza.

¿Qué necesita un bebé para adaptarse a su ambiente?

Necesita del entendimiento y cuidados basados en sus necesidades emocionales y afectivas. Un bebé requiere de cariño, cuidado, seguridad y tranquilidad. Esto lo siente a partir de la mirada, voz, caricias y forma de cargarlo, además de la respuesta cada vez que llora y se trata de entender lo que le pasa. De esta manera se siente comprendido, querido y cuidado.

¿Qué son las emociones?

Son estados afectivos que producen cambios fisiológicos y reflejan motivaciones, deseos y necesidades en relación con lo que nos rodea. La emoción nos permite responder ante los estímulos que provienen tanto del exterior como del interior de cada quien.

EXISTEN SEIS EMOCIONES BÁSICAS:

- | | | |
|-------------|-------------|----------|
| 1. Alegría | 2. Tristeza | 3. Ira |
| 4. Sorpresa | 5. Aversión | 6. Miedo |

¿Qué es la expresión de las emociones?

Es 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 emocionales de las personas que nos rodean. Saber manejar las emociones no es sinónimo de dejar de sentirlas o reprimirlas, sino de expresarlas eficazmente en las relaciones con los demás y en los distintos ámbitos en donde se desenvuelve la niña o el niño.



¿SABÍAS QUE...?

Desde los primeros meses de vida, los bebés 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 relacionándose socialmente a partir de esto.

¿Cómo debes criar a niñas y niños de acuerdo a la edad en la que se encuentre?

Las necesidades de niñas y niños varían de acuerdo a su edad y nivel de desarrollo físico, psicológico y emocional. Conocer las conductas, pensamientos y emociones que caracterizan a cada etapa, te permite orientarlos de una mejor manera, sin olvidar que en cada una se necesita atención, límites, cariño, respeto a las diferencias individuales, aceptación de la persona como es y comunicación, implica saber escuchar no solo hablar.

¿Cómo se empieza a formar una relación positiva entre el cuidador y el bebé?

La calidad de la relación depende en gran medida de la sensibilidad del cuidador para identificar y cubrir las necesidades de alimento, cuidado, afecto y reconocer, aceptar y respetar las características del bebé.

¿Qué significa respetar a niñas y niños?

Todas las personas desde que nacemos somos sujetos de derecho, esto quiere decir, que contamos con derechos para garantizar nuestra vida, salud y educación, entre otras cosas. Respetar a niñas y niños es aceptar, ante todo, que poseen estos derechos. Por otro lado, no solo las niñas y niños tienen derechos, también las personas adultas los tenemos y poseemos una doble responsabilidad, por un lado, hacer valer nuestros derechos y en segundo lugar hacer valer los derechos de niñas y niños. Recuerda que no puedes dar lo que no tienes y si no ejerces tus derechos, tampoco podrás hacer valer los de las demás personas.

Cómo puedo hacer valer los derechos de niñas y niños?

Como se mencionó, primero debes conocer tus derechos y ejercerlos, para después respetar los derechos de las demás personas: bebés, niñas, niños, jóvenes, personas adultas y de la tercera edad.



En el caso de niñas y niños, sus derechos se encuentran reconocidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en los tratados internacionales y en otras leyes aplicables, pero principalmente en la Convención Internacional Sobre los derechos del niño y la niña (publicada el 4 de diciembre de 2014), la cual reconoce a niñas, niños y adolescentes como titulares de derechos.

¿Cuáles son los derechos de la infancia (bebés, niñas, niños y adolescentes)?

LA CARTILLA DE LOS DERECHOS DE LA INFANCIA SEÑALA LOS SIGUIENTES:

- Derecho a la vida, a la supervivencia y al desarrollo (el cual incluye el derecho a la alimentación).
- Derecho de prioridad.
- Derecho a la identidad.
- Derecho a vivir en familia.
- Derecho a la igualdad sustantiva.
- Derecho a no ser discriminado.
- Derecho a vivir en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo integral.
- Derecho a una vida libre de violencia y a la integridad personal.
- Derecho a la protección de la salud y a la seguridad social.
- Derecho a la inclusión de niñas, niños y adolescentes con discapacidad.
- Derecho a la educación.
- Derecho al descanso y al esparcimiento (este incluye el derecho a jugar).
- Derecho a la libertad de convicciones éticas, pensamiento, conciencia, religión y cultura.
- Derecho a la libertad de expresión y de acceso a la información.
- Derecho de participación.
- Derecho de asociación y reunión.
- Derecho a la intimidad.
- Derecho a la seguridad jurídica y al debido proceso.
- Derechos de niñas, niños y adolescentes migrantes.
- Derecho de acceso a las tecnologías de la información y comunicación, así como a los servicios de radiodifusión y telecomunicaciones, incluido el de banda ancha e Internet.

Debemos recordar que como madres, padres o cuidadores principales somos responsables de garantizar los derechos de niñas, niños y bebés. También es importante que conforme la persona crece, se le vayan asignando ciertas tareas y responsabilidades, en aras de formar personas responsables y no solamente garantes de derechos, sino también con conciencia social y actitud colaborativa.

Si tienes alguna duda sobre derechos humanos, puedes acudir a la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (www.cndh.org.mx).



HABLANDO DE CRIANZA AFECTIVA

¿Qué es el apego seguro?

Es el vínculo 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 experimenta estrés busca ayuda y se siente confortado, mostrando una orientación más positiva hacia las figuras de apego como sus cuidadores.

¿Qué implica el apego seguro?

- Ser atendido, entendido y calmado en sus necesidades.
- Demostrar que existe una relación de consistencia entre sus conductas y la reacción del cuidador.

¿Cómo se refleja el apego seguro?

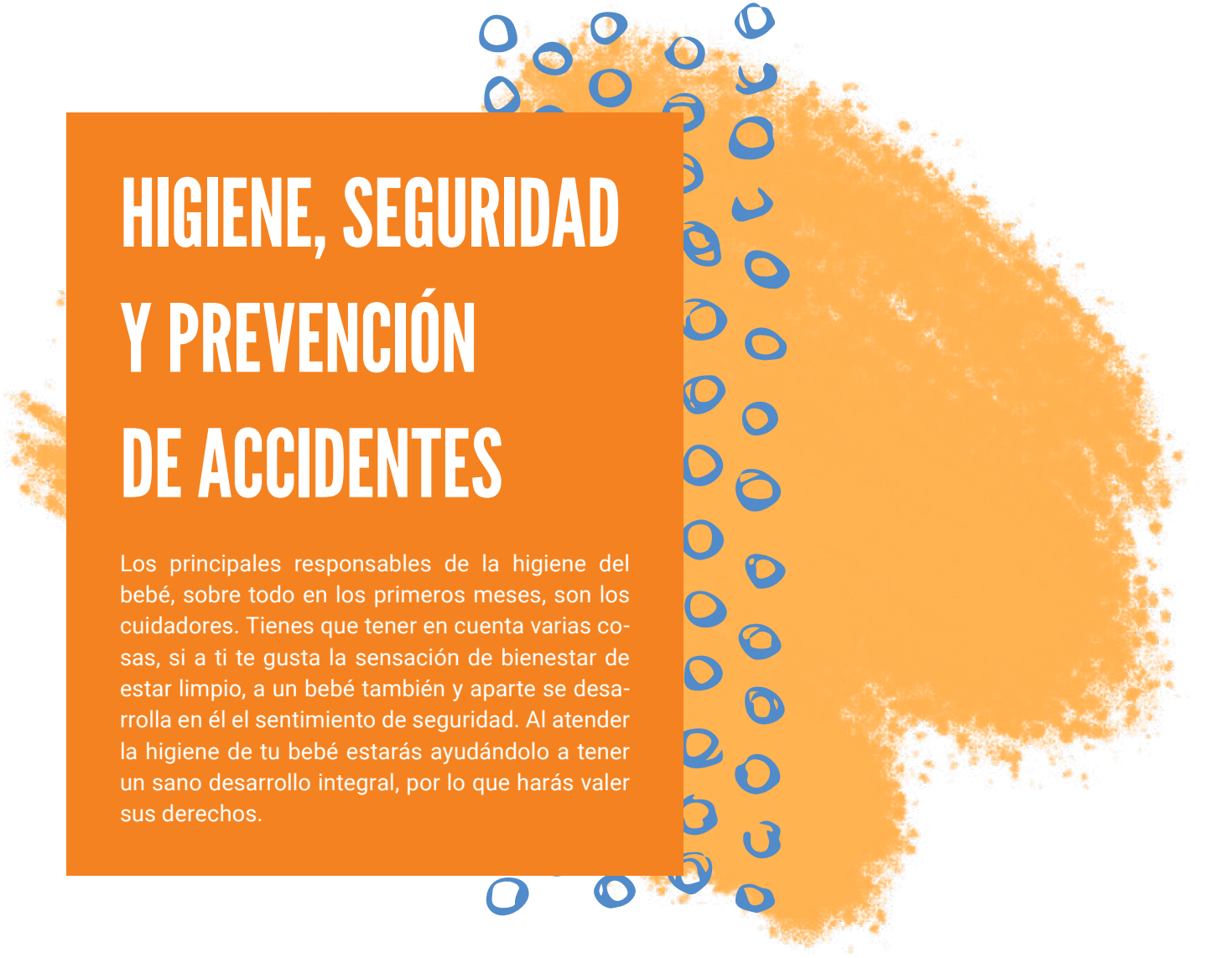
El apego seguro se refleja en la confianza, autonomía, autoestima, fortaleza, capacidad de pedir y de dar ayuda, contribuyendo a desarrollar un clima emocional adecuado con la calidad y cuidados que requieren para su desarrollo.

¿Cómo puedes promover el apego seguro?

- Muestra una actitud y reacción de cuidado.
- Cuida la forma en que atiendes sus necesidades.
- Brinda una reacción y forma adecuada para consolar el llanto o expresión de sus emociones.
- Reacciona como regulador y no trates de contener sus emociones.

¿SABÍAS QUE...?

El estrés tóxico se presenta cuando el cuerpo del bebé entra en alerta y se ve lastimado por la falta de atención y respuesta ante sus necesidades. Es entonces, cuando entra en un estado de supervivencia activando funciones del cerebro y sustancias químicas que, si permanecen por periodos prolongados, se daña su psique y su salud física. La respuesta tóxica al estrés ocurre cuando el bebé experimenta una situación que es fuerte, frecuente y prolongada en el tiempo sin el apoyo adecuado de una persona adulta. Esto implica la negligencia, el abuso físico o emocional, violencia, exposición a entornos de adicciones, o a los efectos de la pobreza. Implica también faltas o violaciones a los derechos humanos de niñas, niños y bebés. Mientras más adversas son esas experiencias en la infancia, mayor es la probabilidad de consecuencias negativas, ya que esto afecta el desarrollo cerebral y aumenta el riesgo de diferentes tipos de enfermedades. Generalmente el estrés tóxico es el resultado de la falta de cuidado y atención debido a que los cuidadores están demasiado ocupados en otras problemáticas y esa situación genera un entorno adverso. Establecer una relación de apoyo estable con las personas involucradas en el bienestar de niñas y niños puede prevenir o revertir los efectos dañinos del estrés tóxico.



HIGIENE, SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Los principales responsables de la higiene del bebé, sobre todo en los primeros meses, son los cuidadores. Tienes que tener en cuenta varias cosas, si a ti te gusta la sensación de bienestar de estar limpio, a un bebé también y aparte se desarrolla en él el sentimiento de seguridad. Al atender la higiene de tu bebé estarás ayudándolo a tener un sano desarrollo integral, por lo que harás valer sus derechos.



¿SABÍAS QUE...?

Los hábitos de higiene son imprescindibles para los bebés porque afectan su salud. Las pequeñas acciones como el baño, cambio de ropa, entre otras, evitan enfermedades causadas por virus o bacterias. El dejarlos sin atención, es decir, sucios o sin cambiar, es negligencia y es una violación a sus derechos.

Se recomienda poner especial cuidado en los siguientes aspectos:

CAMBIO DE PAÑAL

Es muy importante que revises el pañal cada tres horas y al cambiarlo limpiar los pliegues de la vulva o el pene y demás órganos sexuales externos con toallitas húmedas para evitar rozaduras.

BAÑO

Debes de bañar al bebé desde el primer día de vida, de preferencia diariamente y con agua tibia. Comienza con un baño de esponja.

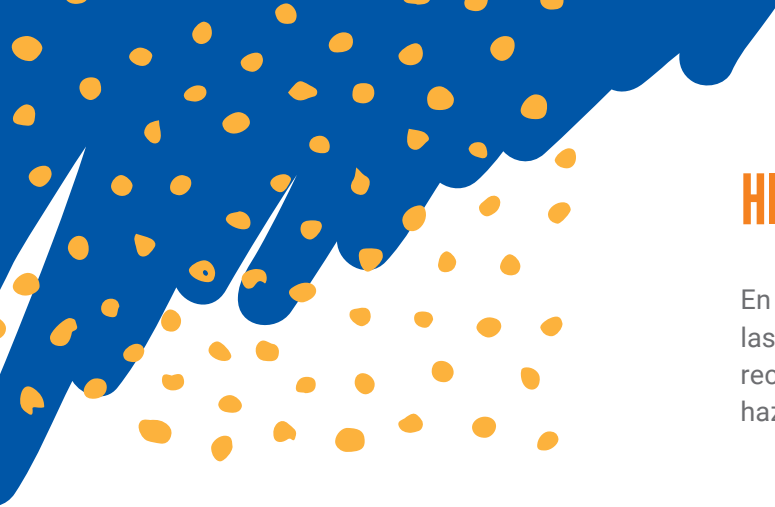
BAÑO DE ESPONJA

Durante los primeros días de nacido el bebé, se recomienda dar baños de esponja o limpiar el cuerpo con una toalla humedecida con agua tibia. Asegúrate de limpiar bien el área de los órganos sexuales y ten 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 puedes empezar con el baño en la tina. Debes asegurar siempre la cabeza del bebé entre las manos para evitar que resbale y cuida que el jabón no entre en ojos, nariz o boca. Usa una bañera pequeña para bebé y no una tina de tamaño normal. Los primeros días es recomendable que lo bañes en una bañera grande. La mejor postura es que su cabeza se recargue en tu antebrazo y lo detengas por la espalda y la axila. Es importante que el baño sea agradable aprovechando para platicar y disfrutar la interacción, así como para revisar el cuerpo de erupciones o irritaciones.

El baño inicia una vez que tengas todo listo para poder secar y vestir al bebé de manera inmediata. Es fundamental que cuides la temperatura del agua sumergiendo el antebrazo para asegurarte que es la adecuada. Utiliza un jabón neutro o no perfumado y ten agua limpia para enjuagarlo al finalizar el baño. El baño debe empezar con el bebé envuelto para evitar que se enfríe. Limpia primero la cara con un paño húmedo y cuida que no entre jabón a los ojos. Posteriormente lava la cabeza y enjuágala y por último destapa el cuerpo y sumérgelo en el agua y lávalo con la esponja.



UÑAS Y CABELLO

Debes cortar las uñas del bebé de manera regular para evitar que se arañe, cuida de no lastimarlo. A partir de los tres meses puedes cortar cada 10 días aproximadamente, limpiándolas diariamente; después de los doce meses recorta periódicamente con supervisión diaria para su limpieza.

VESTIMENTA

Durante los primeros tres meses, realiza por lo menos dos cambios de ropa al día, pero esto dependerá de las necesidades de cada caso.

La ropa debe ser acorde al clima, no es recomendable taparlo demasiado 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 utilicen ropa cómoda, con la que puedan moverse, como pantalón o mameluco.

HIGIENE BUCAL

En los primeros meses de vida, antes de la dentición, limpia las encías con una gasa o pañuelo húmedo. En cuanto aparece el primer diente, debes comenzar con el lavado bucal, hazlo solo con agua y cepillo suave especial.

DENTICIÓN

La dentición es el proceso de crecimiento y salida de los dientes. Esta es una fase normal del desarrollo del bebé, la cual ocurre a partir de los seis meses y en donde este se muestra especialmente inquieto e incómodo. Es importante que conozcas cómo se da este proceso para que puedas cuidar al bebé brindándole apoyo. Generalmente, los dos dientes incisivos inferiores son los que aparecen primero.

Señales de que saldrán los dientes:

- Las encías hinchadas y enrojecidas.
- La salivación excesiva.
- En ocasiones el exceso de salivación causa diarrea.
- Fiebre.
- La comezón en la encía (lleva todo a la boca).
- La inquietud e irritabilidad.

¿Qué puedes hacer para aliviar los malestares del bebé cuando le están saliendo los dientes?

- Dale algo frío para chupar con el fin de disminuir la comezón y el dolor.
- Dale un masaje con el dedo limpio o cubierto con una manta de cielo en sus encías para aliviar molestias.
- Dale muchos líquidos, sobre todo si saliva en exceso.
- Proporcióname mordederas y juguetes limpios que pueda llevarse a la boca.



SUEÑO

Dormir es una de las necesidades físicas básicas para todas las personas. En el bebé este proceso va cambiando conforme crece. Cada uno tiene un patrón de sueño distinto; al inicio, la mayoría tiene una rutina. A los tres meses duerme más o menos cinco horas durante el día y duerme aún más por la noche aunque puede que se despierte para comer. No es necesario que se despierte al bebé durante la noche para darle de comer. Si duerme toda la noche, comerá con más frecuencia durante el día. Algunos bebés empiezan a dormir toda la noche cuando tienen solo cuatro meses de edad. Otros no duermen la noche entera. Entre los seis y doce meses, los bebés duermen aproximadamente, entre 12 y 16 horas al día, aunque no de forma continua y hacia los ocho meses, establecen un patrón de sueño más o menos regular. Es muy probable que los bebés lloren con frecuencia durante esta etapa, antes de irse a dormir o al despertarse.

RECOMENDACIONES:

- Ten una rutina predecible cada día porque eso da seguridad al bebé. Es indispensable considerar la hora de dormir como algo esencial en el día a día, así como planear las actividades tomando en cuenta tiempos de siesta.
- Ten un espacio designado para el descanso del bebé bien ventilado y limpio.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Cero a seis meses

A esta edad, el bebé por su nula autonomía es muy vulnerable a diversos tipos de lesiones como caídas desde altura y rara vez, asfixia y quemaduras.

Muerte de cuna

El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), es la muerte repentina e inesperada de un bebé menor de un año de edad. Se desconoce su causa, aunque existen varios factores, entre ellos algunos que pueden producir sofocación o asfixia (dormir boca abajo, colchón blando, existencia de cojines o almohadas en la cuna, estar expuestos al humo del tabaco, dormir en la cama con los padres, parto gemelar, antecedentes de SMSL en otro hermano, lactancia artificial, etc.). Ocurre con más frecuencia entre los dos y cuatro meses de edad y afecta más a los niños que a las niñas.

¿SABÍAS QUE...?

La mayor parte de las accidentes se pueden prevenir, por lo que es importante conocer los riesgos a los que están expuestos los bebés y aplicar las medidas de seguridad para salvaguardar su integridad.

¿Cómo puedes prevenir que un bebé padezca el síndrome de muerte infantil?

- Acuesta al bebé siempre boca arriba. Nunca boca abajo.
- No fumes cerca del bebé.
- No abrigues en exceso a menores de doce meses.
- Acuesta al bebé a dormir y descansar sobre un colchón firme, que su cuerpo no se hunda.
- No utilices almohadas en la cuna y si lo haces, que sea plana.
- Vigila regularmente el sueño del bebé y asegúrate de que esté respirando adecuadamente.
- Si el bebé tiene antecedentes respiratorios, monitorealo constantemente. No pongas peluches y juguetes que puedan caer sobre él (Academia Americana de Pediatría, 1996).

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

La habitación, la cuna y la postura del bebé, son tres aspectos esenciales de la seguridad del recién nacido a la hora de dormir. El lugar más seguro para dormir es en la misma habitación de los padres, en su propia cuna. Asegúrate que la cuna cumpla con las medidas de seguridad. Nunca dejes al bebé sin vigilancia sobre sillas, camas, sofás, cambiadores, mesas, etc. Son frecuentes las caídas que se producen desde la cama o cualquier lugar alto en el que se deje solo al bebé, aunque sea durante unos segundos.

Respecto a las quemaduras, debes tener cuidado a la hora del baño con la temperatura del agua, tócala siempre antes de meter al bebé, y manten los aparatos eléctricos alejados de la tina de baño.

Seis a doce meses

En esta etapa, el bebé va adquiriendo cada vez una mayor movilidad y los tipos de lesiones que se producen con más frecuencia son golpes y caídas, asfixia, y quemaduras.

A esta edad, el bebé se lleva todo a la boca, por lo que es muy importante que no dejes a su alcance piezas pequeñas que pueda tragarse o productos peligrosos. Como ya comienza a moverse de un lugar a otro, debes proteger las esquinas, muebles peligrosos, las escaleras, los enchufes, etc. No debe jugar en la cocina ni en el baño. Debe estar en un lugar seguro donde pueda moverse con libertad o si está en el suelo deberá estar vigilado en todo momento.



Medidas de prevención

Golpes y caídas

Protege con barreras las escaleras y asegúrate de dejarlas siempre cerradas.

Protege las ventanas con rejas y cierres de seguridad, protege los balcones con puertas de seguridad, barandillas elevadas, etc.

Coloca dispositivos de bloqueo o limitación de apertura en balcones y ventanas.

No pongas debajo de las ventanas sillas, sofás, mesas o cualquier elemento al que se pueda subir.

Asfixia

Dale juguetes de un tamaño adecuado para su edad, deben ser juguetes que no pueda introducir en la boca y en el caso de que tenga hermanos mayores, evita que queden piezas pequeñas al alcance del bebé.

No le des de comer trozos muy grandes de comida.

Debes tener mucho cuidado con los globos, no deben llevarlos a la boca porque pueden obstruir la vía respiratoria.

Quemaduras

Evita la presencia del bebé en la cocina cuando se está cocinando.

No dejes que los mangos de las sartenes u otros utensilios sobresalgan del borde de la estufa.

Ten cuidado al transportar líquidos calientes por la casa.

Cuando bañes al bebé asegúrate de que la temperatura del agua sea la adecuada.

Cuando bañes al bebé asegúrate de que la temperatura del agua sea la adecuada.

Tapa o coloca enchufes de seguridad en las tomas de corriente.

Procura que no haya cables sueltos por la casa.

¿Qué haces en caso de asfixia?

- Si el objeto obstruye únicamente una fosa nasal, tapa el otro orificio y pídele a la niña o el niño que saque aire por el que está tapado. Si el objeto no sale, no intentes sacarlo, ya que se corre el riesgo de introducirlo más, pídele que respire por la boca y acude de inmediato al médico.
- Si la obstrucción (atragantamiento) es en boca, faringe o laringe, lo primero que tienes que hacer es llamar a una ambulancia o pedirle a alguien que lo haga mientras alguien da primeros auxilios.

LOGROS GENERALES

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.	Voltea la cabeza, tronco y cuerpo.	Balbucea	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
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 solo sin apoyo.	Gatea.	Laleo o vocalizaciones.

SEÑALES DE ALERTA

No succiona bien al amamantarlo y no ensucia el pañal más de tres veces en un día.	Se espera que en un día, usen entre seis a ocho pañales desechables, o entre ocho 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 seis a ocho 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 interactúa con las personas de su alrededor.	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 cuatro meses de edad.



Si no puede sostener la cabeza a los tres 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 cuatro 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 cuatro meses.	Si no sonríe en forma espontánea antes de los cinco meses. Si no muestra afecto hacia las personas que lo cuidan y no disfruta estar con gente a su alrededor después de los tres meses.	Si no sostiene su cabeza cuando está sentado alrededor de los seis 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 seis-doce meses.	Si no es capaz de sentarse y mantenerse en esta posición sin ayuda después de los diez meses.	Si no chupa ni muerde objetos a los seis meses.	Si no muestra interés por los objetos y no los tira al suelo entre los seis y doce meses.
Si no reconoce su nombre y no es capaz de expresar alegría cuando ve a otras u otros niños entre los seis y doce meses.	Si no extiende los brazos para que lo levanten, o no se desplaza de ningún modo entre los seis y doce meses.	Si no intenta comunicarse con las personas que lo rodean a partir de los ocho 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.

Recuerda que el primer derecho de la infancia es el derecho a la vida y la supervivencia, así como a vivir en una ambiente seguro y sano para el desarrollo.

UNO A

TRES AÑOS





El desarrollo de niñas y niños entre uno a tres años viene marcado por grandes cambios. A esta edad comienzan a caminar, lo que les permite tener cierta independencia respecto de las demás personas. Además, el lenguaje comienza a ser un medio importante de expresión. Empieza el cambio pues quiere descubrir el mundo que le rodea, aumenta su movilidad, autonomía y su curiosidad. Es la transformación de bebé a niña o niño.

A continuación te presentamos una tabla resumen con las necesidades y retos del desarrollo que se presentan en esta etapa.

DESARROLLO DE UNO A TRES AÑOS

Motriz

Sus brazos y piernas se alargan, su nariz crece y le salen más dientes.

Al cumplir el año, la mayoría de niñas y niños comienzan a caminar. Al principio, con la ayuda de un adulto o sosteniéndose de un mueble; después conseguirán hacerlo sin ayuda.

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 fácilmente pierde el equilibrio.

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 podrá hacerlo sin utilizar las manos.

Aprende a ponerse de puntitas, empujar juguetes y tirar de ellos, agacharse para recoger un objeto del suelo, subir y bajar escaleras, y bailar.

Sensorial (vista)

Todos los sentidos están desarrollados al máximo.

Todas las percepciones las integra con su coordinación motriz y pensamiento.

Diferencia los alimentos que le agradan de los que le desagradan.

Señala partes de su cuerpo.

Entiende diferencias de significado, por ejemplo, parar y empezar, arriba y abajo.

Cualquier actividad, ya sea un juego, una conversación o una tarea, se convierte en una oportunidad para aprender y desarrollar su inteligencia.

Su concentración aumenta, puede mantener la atención en sus juegos por periodos cada vez más largos.

Cognitivo

Observa e imita acciones cada vez más complejas, se reconoce en el espejo y encuentra objetos escondidos.

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 un muñeco.

A partir de los dos años es la etapa en que pregunta a menudo: ¿Por qué? pues quiere saber cómo funcionan las cosas.

Refuerza lo aprendido a través de la repetición. Disfruta hacer un juego una y otra vez.

Social y emocional

Distingue entre "tú" y "yo" y se refiere a sí mismo por su nombre.

Muestra u ofrece juguetes a personas adultas.

Entre los dos y los tres años se muestra cada vez más independiente; quiere hacerlo todo sin ayuda pues cada vez sus habilidades motoras están más desarrolladas.

Demanda mucha atención.

Disfruta que le aplaudan y repetirá aquellas acciones que generan respuesta y reconocimiento.

Le gusta jugar con otras personas y tal vez llore cuando el juego termina.

Busca a las personas adultas cuando lo dejan solo.

Se siente más tranquilo si puede ver a su mamá o papá mientras explora.

Arroja objetos al suelo para que las personas adultas interactúen con él.

Expresa muchas más emociones y comienza a reconocer los sentimientos de las demás personas.

Puede tener miedo a la oscuridad y a personas extrañas.

Su comportamiento varía de acuerdo a las reacciones emocionales de sus padres.

Se vuelve posesivo con los juguetes y puede esconderlos de sus hermanos u otras niñas y niños.

Lenguaje

Las primeras palabras que pronuncia son para nombrar a sus padres, hermanos, objetos cercanos o la comida.

Entiende y responde apropiadamente a palabras e instrucciones sencillas.

El lenguaje es uno de los grandes logros en esta etapa. Entiende casi todo y aprende a expresarse de forma comprensible, utilizando cada vez más palabras.

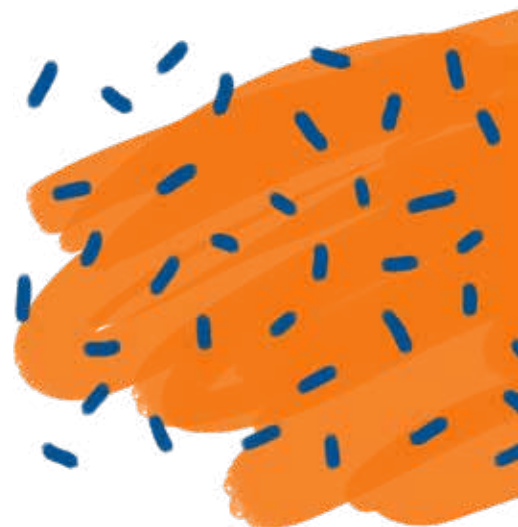
Al final de este segundo año, la mayoría utiliza entre 20 y 50 palabras.

En este periodo, empieza a expresar ideas mediante frases sencillas: "quiero agua", "a comer", etc.



PARA CONTRIBUIR CON EL DESARROLLO DEL BEBÉ EN ESTA ETAPA SE PUEDE:

- Inventar juegos nuevos.
- Ponerle retos para mejorar sus movimientos.
- Contarle cuentos.
- Enseñarle a dibujar.
- Representarle obras de teatro con títeres o juguetes.
- Hacerle cosquillas.
- Conversar con el niño.
- Hacerle caricias.
- Cantarle.
- Abrazarlo.



Actividades de estimulación adecuada

- Fomentar el juego libre.
- Contar historias o leer un cuento. Esto le ayuda a aprender nuevas palabras y conceptos y a desarrollar el amor por los libros y la lectura.
- Ofrecer juguetes que representen objetos, como una cocina con comida de plástico o un teléfono. Ayúdalo a desarrollar sus propias historias, dejando que sea quien guíe el juego.
- Jugar a los animales haciendo sonidos.
- Brindar cubos de madera y bloques para que pueda construir cosas.
- Ofrecer objetos y juguetes con los que pueda crear juegos imaginativos. Por ejemplo, títeres o muñecos. Esto le ayuda a aprender acerca de sus pensamientos y sentimientos.
- Darle diferentes materiales para dibujar, como crayolas, lápices, acuarelas, etc. Ya que le ayudan a desarrollar su creatividad y a fortalecer sus músculos para posteriormente escribir.
- Convertir un paseo en una oportunidad para aprender. Señale los perros grandes y pequeños en el parque. Este tipo de aprendizaje hace que las ideas y conceptos nuevos se queden en su mente.
- Hacer actividades que incluyan instrucciones y vea cuántas puede seguir.



NUTRICIÓN

Niñas y niños adquieren los hábitos alimentarios principalmente en la familia, o bien a través de cuidadores principales, como son promotoras y promotores de salud y agentes educativos. De esta manera a partir de los modelos que observan en sus cuidadores llevarán a cabo conductas específicas. A continuación, encontrarás información importante y respuestas a algunas de las dudas que puedes tener y recomendaciones prácticas de qué hacer al respecto.



A partir de los dos años y hasta los 12 años, el crecimiento es más lento, por lo tanto comen menos que en los primeros dos años de vida. Es importante que tengas en cuenta esto, ya que muchas veces puedes pensar que ya no están comiendo “tan bien como antes”, cuando es algo que puede tener un origen fisiológico. No debes obligarlos a comer cuando ya están satisfechos.

La alimentación de niñas y niños debe ser adecuada y suficiente para cubrir sus necesidades de energía y nutrientes, de proteínas, vitaminas y minerales, a través de alimentos sanos y nutritivos que le permitan un crecimiento y un adecuado desarrollo. Es importante considerar que no todas las niñas y niños tienen el mismo gasto calórico, es decir, no todos consumen la misma cantidad de energía, por ejemplo, hay niños que hacen mucho deporte u otros que trabajan en el campo, los cuales tienen más gasto energético que los que llevan una vida sedentaria.

Como ya se mencionó, es importante que continúe con la lactancia materna hasta los dos años de edad y debes aumentar progresivamente el consumo de alimentos sólidos. Sirve los alimentos en trozos pequeños para que los puedan tomar con las manos y así facilitar la exploración y la aceptación de los alimentos que se ofrecen por primera vez.

No solo es importante que cuides lo que come la niña o el niño, sino cómo, cuándo, dónde y con quién come. La alimentación perceptiva involucra reciprocidad entre la niña o el niño y la persona que lo alimenta, y se basa en tres puntos clave:

- Muestra señales de hambre y saciedad a través de acciones motoras, expresiones faciales o vocalizaciones.
- El cuidador principal debe reconocer las señales y responder oportunamente de una manera que lo apoye emocionalmente y sea adecuada para sus necesidades y nivel de desarrollo.
- A partir de ello, la niña o niño se acostumbra a una respuesta consistente a sus necesidades.

Es importante que tengas en cuenta el modo de comer, por ejemplo, el que la familia se acompañe en este momento, que promuevas que sea un espacio para hacer consciente qué se come y cómo se come, de disfrutar los alimentos y de reconocer las costumbres del tipo de alimentos que más disfruta la familia. Además comer es la suma de experiencias, por lo que puedes ayudar a niñas y niños a reconocer los alimentos con la vista, aroma, temperatura y sabor. Da el ejemplo probando lo que le sirves y comiendo los mismos alimentos. Promueve un ambiente agradable, que comer sea un momento especial en el que se agradece por la posibilidad de contar con una comida saludable. Evita las reglas rígidas y críticas estableciendo un momento de tranquilidad y disfrute para todos.

SABÍAS QUE...?

Para que niñas y niños crezcan y se desarrollen adecuadamente es necesario incluir en su alimentación una amplia variedad de frutas y verduras, leguminosas y alimentos de origen animal, granos enteros y leche materna hasta los dos años de edad.

A continuación te mostramos los alimentos que debes dar a niñas y niños para que tengan una alimentación adecuada.

PLATO DEL BIEN COMER

Las verduras y frutas aportan vitaminas, minerales y fibra que ayudan al adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.



Los cereales y tubérculos son la fuente principal de energía para realizar las actividades diarias.

Fuente: NOM-043-SSA2-2005

Las leguminosas y alimentos de origen animal proporcionan nutrientes que son necesarios para el crecimiento y desarrollo de la masa muscular.

Todas las personas podemos alimentarnos sanamente considerando estas recomendaciones y ajustándolas de acuerdo al rango de edad.



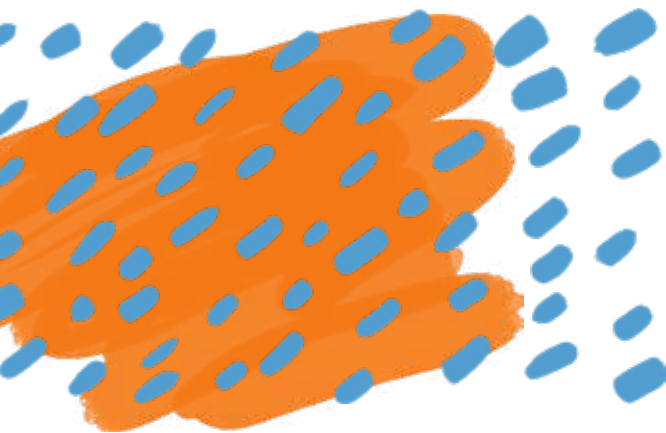
PARA PREPARAR PLATILLOS SALUDABLES SOLO TIENES QUE CUIDAR LAS PORCIONES, POR EJEMPLO:

- Una onza de carne o dos o tres cucharadas de frijoles.
- Una o dos cucharadas de verduras.
- Una o dos cucharadas de frutas.
- Un cuarto de rebanada de pan.
- (American Academy of Pediatric, s/f).

A partir de que cumplen un año de edad, niñas y niños pueden comer lo mismo que el resto de la familia, ya que si ven que todos comen lo mismo, generan más interés por la comida, pero es importante que tomes en cuenta las raciones dependiendo de la edad. Es recomendable integrar a niñas y niños a los horarios de alimentación de la familia, con ello se formarán hábitos alimenticios; requieren de cinco comidas al día: desayuno, comida, cena y dos colaciones, es decir, un alimento entre una comida y otra, por ejemplo: una fruta, una pequeña porción de verdura picada (zanahoria, pepino o jitomate), papa cocida o lo que tengas disponible en casa.

Puedes usar el siguiente menú como ejemplo para preparar platillos ricos y nutritivos para niñas y niños, y que disfrute toda la familia.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Avena con canela y manzana y jugo natural o agua.	Huevo con espinacas y jugo natural o agua.	Cereal con leche y fruta y jugo natural o agua.	Quesadilla de champiñones y jugo natural o agua.	Pan tostado con aguacate y huevo cocido y vaso de jugo natural.
Colación	Fruta de temporada.	Galletas integrales.	Escobitas de apio.	Media guayaba.	Media taza de fruta.
Comida	Arroz blanco, entomatadas de pollo y agua.	Picadillo de soya, ensalda verde y agua.	Consomé, quesadillas de zanahoria y agua.	Sopa de verduras, taquitos de pollo con pimiento, cebolla y agua.	Arroz blanco y tinga de pollo.
Colación	Media taza de verdura.	Fruta de temporada.	Puño de almendras y/o nueces.	Fruta de temporada.	Ensalada de pepino.
Cena	Verduras mixtas a la mantequilla y un vaso de leche.	Quesadilla de queso y vaso de leche.	Burrito de frijoles y queso y vaso de leche.	Sándwich de ensalada de huevo y vaso de leche.	Jitomate relleno de atún y vaso de leche.



¿Cómo haces para que se interesen en probar nuevos alimentos y así darle más variedad a sus comidas?

Si no quieren probar alimentos diferentes quizá sea porque no hay el entusiasmo por hacer nuevas preparaciones.

No lo fuerces para que coma, poco a poco ve ofreciendo el alimento nuevo para que se familiarice con él. Sirvele poco para que lo empiece a conocer que sienta su textura y sabor; dale un alimento nuevo a la vez.

Además de cuidar que su alimentación sea balanceada, debes tener en cuenta que en estas edades niñas y niños suelen jugar con la comida antes de comérsela, así que déjalos jugar con los alimentos y enséñales formas, texturas y sabores nuevos, puede ayudar a que tengan más ganas de comer y por lo tanto, que gocen de una mejor nutrición. Otra recomendación es presentar la comida de maneras llamativas y con creatividad.

¿Cómo sabes si está desnutrido?

Para identificar si hay desnutrición es importante que conozcas la talla (¿cuánto mide?) y el peso (¿cuánto pesa?) de la niña o el niño en comparación con el estándar para su edad. Es importante que tengas su registro de crecimiento, es decir, cuántos centímetros ha crecido y cómo ha aumentado de peso conforme pasan los meses. Si notas que está creciendo menos en comparación con otras niñas y niños de su edad, que come poco tanto en cantidad como en calidad y variedad de alimentos, si rechaza los alimentos y se enferma con mucha frecuencia es importante que acudas con el pediatra. Algunas señales de desnutrición pueden ser: bajo peso, palidez, piel áspera, el cabello escaso y que se cae fácilmente y uñas delgadas. Como cuidador principal debes garantizar su alimentación para que tenga un sano desarrollo y crecimiento.

¿Qué haces para que les guste comer verduras?

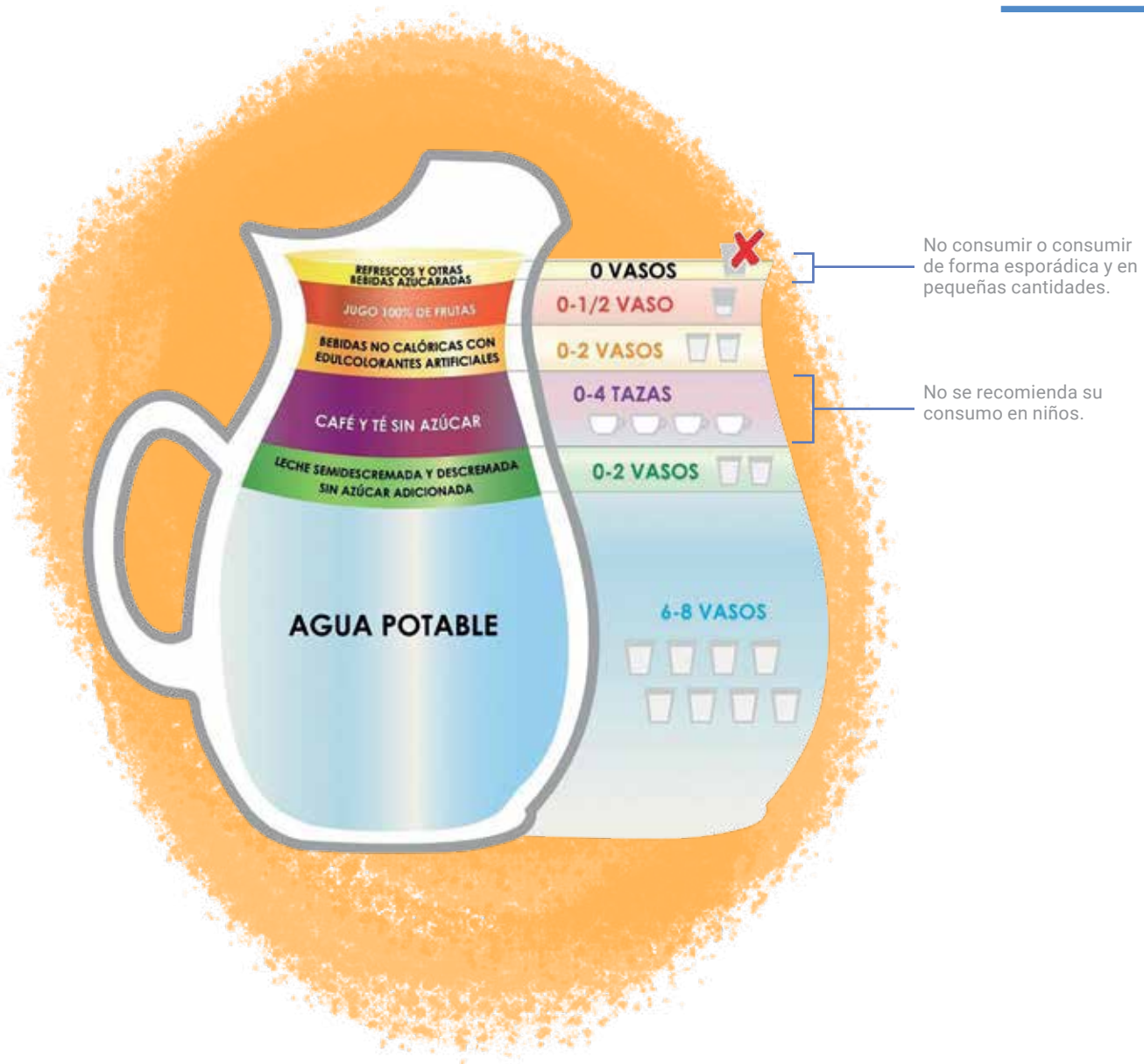
Intentar diferentes preparaciones puede ayudar a incluir las verduras a la dieta; hacerlas en sopa, cortarlas de diferentes maneras; dejar que escoja la que quiere comer según el color, la forma o el olor. Es recomendable que todos consuman estos alimentos, ya que al principio solo verá alimentos nuevos o que no le gustan, después verá como se los comen y hará preguntas acerca de su sabor, su textura y consistencia y poco a poco tratará de probar los alimentos. **Es muy importante no forzarlo y dejar que decida probarlo.** Puedes utilizar El Plato del Bien Comer para que a través de la vista seleccione y vaya compensando cantidades de alimentos.



JARRA DEL BUEN BEBER

SABÍAS QUE...?

Es importante eliminar las bebidas con azúcar adicionada que niñas y niños consumen, para que tengan un peso adecuado y un desarrollo correcto.



Es preferible evitar jugos de fruta, refrescos y agua de sabor artificial, ya que son bebidas con azúcar adicionada, su consumo se asocia con caries dental y obesidad.

Si es intolerante a la lactosa, ¿qué le das en lugar de la leche?

Dale leche deslactosada o bien derivada de algún otro producto como la leche de almendras o de soya, también puedes incluir yogur sin leche. También recuerda que otras fuentes importantes de calcio son: el amaranto y la tortilla.

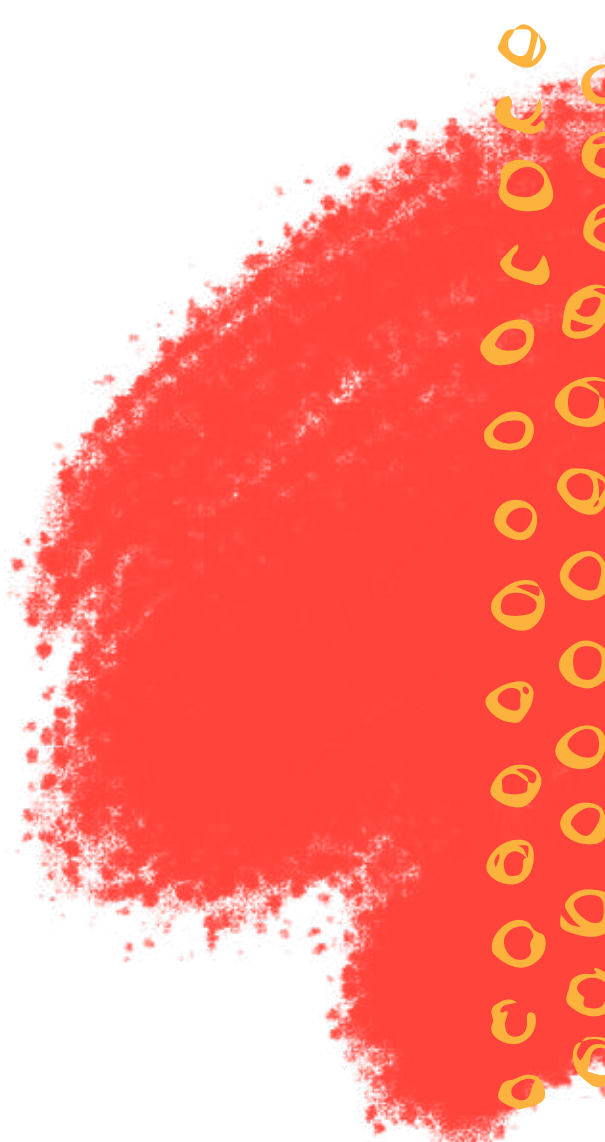
RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- Sirve cantidades pequeñas y dale más comida si pide.
- No le des demasiada importancia a la cantidad de comida que deje en el plato.
- Prepara de otro modo el alimento que no quiera comer y busca el momento preciso para insistir.
- Evita comparaciones con otras niñas y niños que sí comen todo.
- Haz que el momento de comer sea agradable.
- Debe comer en compañía del resto de la familia.
- Promueve la independencia en la alimentación, pero de manera supervisada.
- Evita durante los tiempos de comida las distracciones como la televisión, la música, el ruido excesivo, discusiones, etc.
- No lo premies ni lo castigues con comida.

Importante

El apetito de niñas y niños cambia de acuerdo a su etapa de desarrollo, sin embargo, podemos saber si están bien alimentados si:

- Están alegres.
- Se enferman poco.
- Su crecimiento se mantiene (12 cm durante el segundo año y cinco o seis cm posteriormente).



ESTIMULACIÓN ADECUADA Y JUEGO

A partir de los doce meses el bebé se convierte en gran descubridor de su ambiente, se interesa en poner a funcionar sus manos y sentirse independiente. Durante este rango de edad, niñas y niños adquieren nuevas competencias en su aprendizaje y expresión de emociones.

Es muy importante darles seguridad, pues a esta edad han adquirido más independencia por su capacidad de moverse, gatear, caminar etc. Tómase el tiempo para escuchar lo que dicen y responderles con elogios y con mucha atención para que continúen explorando su ambiente.

Cada actividad que se realice requiere de dedicación por lo que tienen que ser creativas y dinámicas, pues el juego es una herramienta elemental en esta etapa. Es un buen momento para expresarles por qué los sentidos y las partes del cuerpo son importantes.

¿Cómo es el desarrollo infantil a esta edad?

A esta edad, niñas y niños se interesan en todo y en todos, descubren nuevos objetos, formas y funciones, especialmente si se trata de algo o alguien nuevo o diferente. Se centran en poner a funcionar las manos y ser independientes, por ello al darle la mayor cantidad de cariño y apoyo durante este periodo de exploración, aumentarás su confianza e independencia. Además, adquieren nuevas competencias que les permiten explorar con mayor movilidad y mejor acceso a lo que les llama la atención.

¿Sigue siendo bebé a esta edad?

En esta etapa el bebé está terminando el primer momento evolutivo de su infancia, aún es pequeño, pero ya puede hacer actividades más precisas como: comienza a caminar, expresa sus emociones bailando, riendo o aplaudiendo, tira y levanta objetos, pasa un objeto de una mano a otra e inclusive toma dos al mismo tiempo. Requiere afecto y le gusta que le pongan atención respondiendo a sus intereses y necesidades.

¿Cómo son en esta edad?

- Son el centro de su propio mundo.
- Todavía no comprenden el concepto de compartir.
- No son conscientes de su posibilidad de dañar a otras niñas y niños.
- Se reconocen en un espejo.
- A medida que las niñas y niños se acercan a los dos años, se van separando poco a poco de sus cuidadores desarrollando autonomía.
- Dicen no con mayor frecuencia.
- Es probable que se muestren más agresivos, aunque no por ello dejan de expresar el cariño abiertamente.
- Empiezan a llamarse por sus nombres, a decir “yo” y “mío”.

¿Qué beneficios tiene la educación inicial?

La educación inicial, es decir, acudir a un Centro de Atención Infantil antes de iniciar la etapa de preescolar tiene diferentes ventajas en el desarrollo, ya que, comparten cosas con otras niñas y niños de su edad, lo que les permite socializar, colaborar y ayudar a otros. También, realizan actividades diseñadas para su edad estimulando todas las áreas de desarrollo necesarias para su crecimiento.

¿A qué edad se reconocen a sí mismos?

Entre los seis y los 18 meses existe una etapa denominada “estadio del espejo”. Durante esta la imagen del espejo se convierte en algo que llama mucho la atención de los bebés. Primero parece ser una persona desconocida, es decir, otro niño que juega cerca de ellos, que entra y sale del foco. Más adelante, pueden reconocer que hay algo extraño en ese “bebé del espejo”, que los toca cuando ellos lo tocan, los besa cuando ellos lo besan o llora si ellos están llorando, en esta fase comienzan a hacer consciencia de que son ellos mismos.

¿Cómo puedes lograr que reconozca las partes de su cuerpo?

Existen muchos juegos, canciones, ejercicios que pueden ayudarlo a que conozca todas las partes de su cuerpo. En algunas familias no se acostumbra llamar a los órganos sexuales por su nombre y mucho menos enseñarles los nombres correctos del pene y la vagina. Lo recomendable es que le enseñes todas las partes del cuerpo dándole a cada una su nombre correcto. La mano se llama mano y el pene se llama pene. De esa manera aprenden desde el principio que todas las partes de su cuerpo son importantes y necesitan diferentes tipos de cuidado e higiene.



¿Cuáles son los primeros mensajes sobre sexualidad que se deben dar?

Desde los primeros meses de vida el bebé empieza a conocer su cuerpo; mira, toca y explora sus manos, su boca, sus pies, sus órganos sexuales, etc. De esta manera, comienza a experimentar sensaciones agradables en diversas partes del cuerpo. Por lo tanto, los primeros mensajes que se le dan inciden en el conocimiento y aceptación integral de su cuerpo. No debemos sorprendernos o asustarnos si su cuerpo tiene reacciones de excitación, ya que son reflejos naturales. Otro punto sumamente importante es nombrar las partes del cuerpo por su nombre, sin pena o vergüenza ya que son temas naturales y que el tratarlos adecuadamente puede ayudar en un futuro a prevenir situaciones de violencia o abuso.

¿A qué edad empieza a relacionarse con su ambiente?

Desde su nacimiento comienzan a conocer su ambiente familiar y así a relacionarse con él. Poco a poco, se vuelven más activos, son conscientes de la permanencia de las cosas, ahora disfrutan jugando de distintas maneras mediante el juego libre y el juego dirigido. Además, empiezan a comprender cómo se usan los objetos, por ejemplo, para qué se usa el cepillo, una taza, etc. Asimismo, sus acciones son cada vez más intencionadas, es decir, que tienen un objetivo y conocen los medios para alcanzarlo. Por ejemplo, si quiere un juguete lo señala. En esta etapa, toman conciencia de lo que significa adentro y afuera, por lo que les gusta meter unos objetos dentro de otros, también exploran los objetos de diferentes formas; por ejemplo, dejándolos caer, golpeándolos o agitándolos.

¿A qué edades ya no quieren que los cargues?

Entre los dos y los tres años se van volviendo cada vez más autónomos y buscan hacerlo todo sin ayuda gracias al avance en sus habilidades motrices. En esta etapa podemos distinguir que les gusta estar más “suelos” explorando el mundo que les rodea, sin embargo, siempre será importante demostrar afecto y cercanía.

¿Cómo puedes motivarlo para que mantenga una actividad que está realizando por sí mismo?

Durante los juegos compartidos podemos enseñarle diferentes alternativas para “aprovechar” un mismo juguete o actividad. Aprende a ver un mismo juego o actividad desde diferentes puntos de vista. Algunos pueden pasar periodos prolongados con una misma actividad, sin embargo, también hay quienes parecen absorber rápidamente toda la información que les interesa de alguna actividad y están listos para la siguiente. Conocer el estilo de cada niña o niño ayuda a brindarle un ambiente con pocas o muchas actividades de acuerdo a sus necesidades.

¿Qué tipo de juegos o actividades puedes hacer?

A continuación encontrarás algunos ejercicios y actividades para estimular el desarrollo en esta etapa:

DE UNO A DOS AÑOS:

- Platica con él, cuidando que sus respuestas sean hacia ti.
- Enseña dos objetos y cúbrelos con una manta, posteriormente quita uno de ellos, retira la manta y pregunta cuál falta.
- Explica para qué sirven diferentes objetos.
- Simula actividades cotidianas como lavarse las manos, o el cabello y pide que lo imite.
- Dale objetos con diferentes texturas y colores para que los explore.
- Pide que de objetos a diferentes personas.
- Pide que te vaya dando objetos, menciona el nombre del objeto cuando lo pidas.
- Pinta un camino que se dirija hacia una mesa o una caja; dale diferentes objetos para que siga el camino y los coloque en la mesa o caja.
- Incluye la lectura de cuentos y fomenta que juegue con libros o revistas.
- Evita que tenga contacto con electrónicos como la televisión y tableta, ya que la estimulación con este tipo de tecnología no es apropiada en esta etapa y tampoco aporta mucho a su desarrollo. En esta etapa es primordial que conozca el mundo a través de sus sentidos y de la exploración física y no a través de un dispositivo.

DE DOS A TRES AÑOS:

- Platícale sobre el día y la noche, relacionándolo con las actividades que se hacen en ese periodo, por ejemplo: "Ya es de noche, es hora de dormir".
- Léele un cuento y traten de adivinar quiénes son los personajes por los sonidos o las palabras que dice, la descripción de la ropa, gestos y movimientos.
- Responde de manera breve y concisa cuando te pregunte el por qué de las cosas.
- Juega a encontrar pares de imágenes u objetos como "memorama".
- Haz representaciones de diferentes situaciones a manera de juego puedes imitar algunas profesiones, como doctor, maestra, bombero, etc.
- Arma rompecabezas con piezas grandes.
- Inventa actividades relacionadas con la música, por ejemplo, cantar canciones infantiles y que con materiales disponibles en casa se imiten los sonidos de la música y animales o se incorporen diferentes sonidos haciendo palmadas, usando una sonaja, tocando el tambor con una caja de cartón, etc.



SABÍAS QUE...?

La autorregulación es una habilidad muy importante para niñas y niños en esta edad. Consiste en que puedan seguir, evaluar y regular sus procesos de pensamiento, es decir, que puedan contenerse y evitar actuar impulsivamente, prestar atención a pesar de distracciones y ajustarse siendo flexibles.

ACCIONES PARA APOYAR A QUE NIÑAS Y NIÑOS SE AUTORREGULEN:

- Mantén la calma y se consciente de la manera en la que ciertas situaciones te afectan emocionalmente y lo que tú necesitas para mantenerte tranquilo.
- Observa las señales que da la niña o el niño.
- Desarrolla un entorno adecuado y apropiado a sus necesidades e intereses.

La autorregulación está profundamente basada en las relaciones del niño con las demás personas.

¿Cómo puedo ayudarlo a que identifique sus emociones?

Al principio es necesario que seas tú quien las identifique. El paso siguiente es que se las comuniques poniéndoles nombre, es decir, si percibes que está triste, acércate y dícelo... “estás triste”, muchas veces sabemos el motivo y lo podemos ligar con la emoción... “estás triste porque tu perrito se perdió”. Es importante diferenciar todas las emociones, no hay emociones solo para niñas y otras para niños. Todas las personas podemos experimentar todas las emociones.

¿Qué puedes hacer para favorecer su desarrollo emocional?

- Muéstrale afecto y amor.
- Comunícate de diferentes maneras. No olvides el lenguaje no verbal.
- Consciente que sea una persona independiente y estímulo a serlo.
- Permite que exprese sus emociones, aunque algunas te conmuevan como el llanto o la ira.
- Permítele ser creativo y buscar nuevas soluciones a diferentes problemas.
- Permítele socializar con varias personas en diferentes medios, siempre con supervisión.

En la medida en que niñas y niños van adquiriendo una mejor comprensión de sus emociones, se vuelven más capaces de expresarlas. En esta edad las relaciones con otras personas y el ambiente en el que se desenvuelven les otorgan mayor confianza y seguridad al estar explorando y aprendiendo de manera independiente lo que les interesa. Recuerda que es derecho de niñas y niños el expresar sus sentimientos y emociones, por lo que debes apoyarlos en encontrar formas adecuadas de hacerlo.



CLIMA EMOCIONAL, APEGO Y NO VIOLENCIA



¿Qué determina las emociones, la conducta y el aprendizaje de una niña o niño?

Estos aspectos se encuentran determinados por los contextos familiar, escolar y social en los que se desenvuelven niñas y niños. 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 para compartir experiencias. También está determinado por, qué tanto se respetan y se hacen valer sus derechos, ya que si no se garantiza el derecho a la salud, la educación, la integridad, la familia, entre otros, difícilmente una persona alcanzará su máximo desarrollo.

¿Debe haber diferencias en la manera de demostrar el cariño si es una niña o un niño?

Se ha visto en diferentes estudios que las personas suelen mostrarse más tiernas y cariñosas con las niñas que con los niños, a quienes tratan de manera más brusca y les transmiten expectativas relacionadas con fortaleza y valentía, sin embargo, ambos sexos tienen las mismas necesidades afectivas por lo que debes demostrar tu amor de la misma manera.

Otro de los derechos de la infancia es vivir libre de discriminación y en condiciones de igualdad, por lo que los debemos tratar con el mismo respeto y cariño sin importar si son niñas o niños. Atiende sus necesidades básicas como la alimentación, sueño e higiene; acarícialo; cántale; dile palabras que expresen cariño; míralo a los ojos; abrázalo y bésalo; arrúllalo cuando esté inquieto; consuélalo cuando llora; anímalo a que se acerque a ti; reconoce sus logros y ayúdalo cuando se le dificulte hacer algo; hálblele con la verdad y si por algún motivo te vas a alejar por un periodo de tiempo platícaselo sin importar la edad que tenga.

¿Qué es la comunicación?

La comunicación es un proceso en el que se da y se recibe información. Es una manera de intercambiar ideas, sentimientos y experiencias. Esta se inicia desde el embarazo, los movimientos del bebé le permiten a la madre saber si está tranquilo o tenso, si le agrada o no determinada música. De la misma manera la madre comunica su estado emocional al bebé, a través de los cambios en su ritmo cardíaco y respiratorio, siente que algo agradable o desagradable sucede. El recién nacido utiliza el llanto como recurso para expresar una necesidad, primero biológica, como tener hambre o frío, y después social, como desear compañía. Por otro lado, el cuidador principal aprende a identificar el tipo de llanto del bebé, así como otras señales que emite: balbucear, sonreír, seguir llorando o simplemente permanecer en calma.

¿Cómo puedes lograr que aprendan a comunicarse?

Inicialmente aprenden imitando las acciones que ven a su alrededor, primordialmente en su familia. Por lo tanto, para que una niña o niño se comunique o exprese lo que desea mediante el lenguaje, también es necesario hablarle frecuentemente desde los primeros días de vida, así como responder a sus intentos de comunicación, ya que tu respuesta lo alentará a seguir transmitiendo sus necesidades. Alrededor de los 15 meses es importante ayudarlo y alentarle para que exprese con palabras lo que desea. Si lo complaces cuando solo emite un grito o hace una señal, no se esforzará por hablar claramente y se le estará impidiendo el desarrollo del lenguaje, elemento indispensable de la comunicación.

¿Cómo fomentas el descubrimiento y la creatividad?

Es normal que a esta edad niñas y niños quieran descubrir el mundo explorando su ambiente, por lo que resulta importante dar apertura para que exploren. Promueve el juego libre y espontáneo; que ellos establezcan sus reglas e interactúen con los objetos de su ambiente convirtiéndolos en sus juguetes de acuerdo a su creatividad e imaginación. Es importante que consideres su ritmo e intereses, de tal manera que sean protagonistas de sus propios juegos. Por naturaleza en esta edad son curiosos y tienen el impulso por conocer y aprender desde su imaginación así que al darles libertad fomentas la autonomía.

¿Cómo le enseñas a escuchar?

Escuchar es una acción y una actitud que requiere el estar atento a lo que la otra persona dice, mirarlo a los ojos, guardar silencio en momentos y hablar brevemente o mover la cabeza en otros, y por último transmitir con gestos o palabras que deseamos continuar escuchando o que es nuestro turno de hablar.

¿Cómo entiendes lo que le sucede si aún no expresa verbalmente lo que le pasa?

Observarlo, prestarle atención y darle importancia a su comportamiento es una manera de invitarlo a expresarse y un recurso para conocerlos. Muchas veces una mirada, una cabeza agachada, unos brincos o una carita llorosa están dando la pauta para saber cómo se siente. Por lo tanto, es necesario atender estas manifestaciones mediante la técnica de reflejar los sentimientos. Al hacer esto le estamos diciendo lo que pensamos que le sucede. Por ejemplo:

- Esos ojitos me dicen que estás triste.
- Cuando das esos brincos pareces muy contenta.
- Cuando haces ese gesto me parece que no estás de acuerdo y que estás enojado.

En esta etapa la crianza amorosa implica ser paciente ante los retos de aprendizaje y conducta que tienen niñas y niños, por ejemplo: al tirar los juguetes, comportarse demandante de atención o cuando hace berrinches, etc. Ante ello se requiere responder de manera clara y amorosa para establecer límites y enseñar el comportamiento apropiado basado en valores. Por ejemplo: "Si te gusta pintar en la pared, aquí tienes una hoja para que sigas dibujando". Si pide que se le lean más cuentos se le puede decir: "Guarda este libro en su lugar y tráeme el que quieras leer; este será el último antes de dormir" (y se le da un beso). Es decir, la crianza amorosa es dar respuesta reconociendo las necesidades y llegando a opciones adecuadas para el cuidador demostrando la atención, cuidado, amor e importancia que se le tiene. Implica acompañar, aprobar, poner límites, ser honesto, incondicional y sobre todo no juzgar, pero sí guiar. Requiere darle el mensaje que es valorado y apreciado pase lo que pase; el amor se expresa con gestos, caricias, apoyo, consejos, confianza, etc. Cada niña y niño es



diferente y va a necesitar expresiones de afecto distintas, por lo que como cuidador debes de encontrar la manera adecuada para manifestarlas. Tener reglas y ser firme en el cumplimiento de estas, también es una forma de crianza amorosa, al hacer las cosas de esa manera permite cuidar y asegurar el bienestar de niñas y niños.

Es muy importante que desde esta etapa fomentes los valores a partir de tu propio comportamiento; los valores se aprenden con el ejemplo. La amabilidad, el respeto, la comprensión, la tolerancia, la amistad, la paciencia son valores que niñas y niños aprenden desde pequeños a partir del comportamiento de sus cuidadores. De igual manera pasa con los derechos, es importante fomentarlos y hacerlos valer desde edades tempranas.

Por ejemplo, cuando eres consistente en la manera en la que las reglas de la casa se aplican para niñas y niños por igual estás fomentando y siendo ejemplo del valor y el derecho a la igualdad. Cuando te pones en el lugar de otro y haces evidente el que comprendes que alguien se sienta triste, enojado, alegre, temeroso, etc. estás demostrando el valor de la empatía. Al poner atención a no tirar basura en la calle, reciclar o reducir el consumo de material que genera basura estás educando sobre el cuidado del medio ambiente. Cuando te preocupas por darle el lugar a una persona mayor en el transporte, dejas pasar a alguien sosteniendo la puerta o te formas en la fila para entrar a un lugar estás transmitiendo el valor del respeto. Cada comportamiento del día a día es una fuente de inspiración y educación de valores mediante tu ejemplo.

¿Por qué es importante tener una buena relación con niñas y niños?



Cuando niñas y niños se percatan de que sus necesidades son entendidas y satisfechas, desarrollan la sensación de tener control sobre lo que les sucede y establecen un vínculo afectivo con su cuidador, indispensable para que ambas partes experimenten satisfacción y alegría. La calidad de la relación entre cuidador y niña o niño determina en gran parte su desarrollo físico, intelectual y emocional.

Tu rol como cuidador en esta etapa es la de acompañar desde un vínculo amoroso promoviendo el juego como una forma de expresión, un espacio de alegría, de aprendizaje significativo basado en las necesidades de la niña y el niño y su involucramiento activo. Es importante que no sobre estímulos con juguetes y actividades ya creadas, sino también da espacio a la espontaneidad e imaginación propia. Respetar su ritmo implica que consideres sus necesidades e intereses.

¿Cómo se establecen los límites?

DESDE LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA MEDIANTE:

- La comunicación.
- El respeto a la individualidad.
- La formación de hábitos.
- El aprendizaje de las reglas de la familia y la sociedad.
- Asumiendo la responsabilidad de nuestras acciones.
- Involucrando a niñas y niños en la toma de decisiones y el establecimiento de los mismos límites.

¿A qué edad empiezas a poner límites?

Generalmente, los límites se empiezan a poner cuando comienza a gatear. Inicialmente no comprenden su significado, pero aproximadamente al año la niña o el niño ya entiende cuándo se desaprueba su conducta, el significado de “no” y aprende a respetar ciertos límites. Por ejemplo:

- En la noche se debe dormir para descansar y tener energía para jugar.
- Mantenerse alejado de los contactos eléctricos porque te puedes lastimar.

A esta edad los límites sirven para hacer cumplir las reglas de la casa y la manera de lograrlo también incluye retirarlo amablemente del lugar “prohibido” tantas veces como se acerque, ignorar conductas inadecuadas, como por ejemplo, berrinches y por supuesto, ofrecerle otras alternativas de “qué hacer” que sustituyan las situaciones peligrosas o inadecuadas. Por ejemplo, ofrecerle un juguete o distraerlo con otra actividad.

¿Por qué es importante poner límites y respetarlos?

CUANDO UNA PERSONA, INCLUSO SIN IMPORTAR SU EDAD, TIENE LÍMITES ESTABLECIDOS:

- Le es fácil cumplir con lo que se propone.
- Es constante y tiene mayor probabilidad de lograr lo que desea.
- Puede organizar sus actividades hacia una meta.
- No se da por vencida fácilmente.
- Sabe que para lograr algo, es necesario esforzarse y trabajar en ello.
- Tiene más posibilidades de éxito y desarrollo personal.



¿Hay que castigar con mucha frecuencia para que haya buena conducta?

No, la buena conducta se establece a partir de determinar ciertos límites y que se exija su cumplimiento; esto favorece la autosuficiencia y promueve la creatividad y toma de decisiones. Aquí también entra la negociación: jugar cinco minutos más, leer otro cuento antes de dormir, comer dos bocados más.

¿Qué son las reglas de la familia?

Son las normas y costumbres que se desean conservar y que ayudan a lograr una mejor convivencia de las personas que pertenecen a la familia. Las reglas de la familia marcan los límites.

ALGUNOS EJEMPLOS DE LAS REGLAS FAMILIARES SON:

- Cada miembro de la familia ordena sus objetos personales.
- Si no está ordenado el cuarto no hay televisión.
- El papá prepara el desayuno los fines de semana.

¿Todas las familias tienen las mismas reglas?

No, cada familia tiene sus propias reglas, las cuales se establecen por medio de acuerdos entre los miembros que la conforman hasta para las cosas más simples como si se duerme con las ventanas abiertas o cerradas, a qué hora se come y con quién se pasan los fines de semana. Existen reglas y estilos diferentes en cada familia. Es conveniente decirle a niñas y niños que en otras casas, tienen otras reglas, costumbres y horarios ya que son familias diferentes con actividades y ocupaciones distintas, lo importante de las reglas, es que todos los miembros de la familia estén de acuerdo con aquellas que se establecen en cada casa.

¿Tiene alguna repercusión el que las reglas no sean claras dentro de la familia?

Sí, en general causan confusión porque es común que haya berrinches cuando la niña o el niño se da cuenta de que tiene la oportunidad de obtener lo que desea dado que las reglas son poco claras o cambiantes. Estos aprenden a comportarse de diferentes maneras según la situación en la que se encuentran: con la mamá, con los abuelitos o con ambos padres. La única forma en la que podrán tener claro lo que es conveniente consiste en hablar con ellos para discutir los diferentes puntos de vista e invitarlos a opinar al respecto. Las discusiones acerca de cómo comportarse y qué es lo importante, contribuye a que el niño empiece a formar su propia escala de valores.

¿Cómo puedes educar brindando un clima emocional adecuado?

La base de una adecuada educación es que sepas encontrar un equilibrio entre disciplina y límites con expresión de afecto y cariño. Resulta dañino tanto sobreproteger como no poner reglas claras y dejar que niñas o niños hagan todo lo que quieren o ser demasiado severo con los niños pequeños, imponiendo castigos o golpes. En ningún momento y por ninguna razón se justifican los golpes, los gritos o el maltrato, ni la violación a ningún derecho de la infancia.

Cuando no hay expresión de cariño o cuando no hay límites pueden darse manifestaciones de rebeldía y berrinches. Por eso tener una crianza amorosa implica que en todo momento le demuestres que aun en una llamada de atención y al establecer límites le expresas afecto y cariño y decir que “no” es por el cuidado que se requiere.

Acompañarte por otras personas adultas que están viviendo los mismos procesos de cuidado a niñas y niños en esta etapa, fomentando la crianza compartida, es una forma en la que puedes buscar apoyo comunitario para construir una mejor educación.

¿Cómo se recomienda actuar ante los berrinches?

Verifica que la niña o niño tiene cubiertas sus necesidades básicas, no está enfermo y que realmente sea un berrinche lo que este haciendo, es decir, está teniendo una expresión sin control de ira, coraje, frustración ante una situación que no es posible complacer y aun explicándole sigue haciéndolo. Niñas y niños no hacen berrinches a propósito, se dan cuando quieren expresar su frustración ante algo.

Si ya lleva algún tiempo haciendo berrinches, debes hablar con él explicándole que las cosas ya no las va a conseguir a través de hacer berrinches, sino pedirlos de manera tranquila para poder ser escuchado y entender lo que requiere.

Es importante que durante y después del berrinche, le acompañes de manera tranquila y amorosa, ignorar o abandonar no son la solución al mismo, ten un acercamiento físico con la niña o el niño para que le des confianza y reconozcas que puede expresar lo que necesita sin hacer berrinche y que tu afecto se mantiene.

Por ejemplo, el acercamiento se puede construir al darle un abrazo y dedicar tiempo para platicar de lo que sucedió. Es importante que seas cuidadoso y evites hacerle críticas, ridiculizarlo, despreciarlo o hacerlo sentir mal. Reconoce que hacer berrinche limita la comunicación o entendimiento de lo que se quiere, mas no que la niña o el niño es malo. Propicia que se dé cuenta que sus ideas y opiniones son aceptadas, elogia los logros que tiene y reconoce que es una persona querida, cuidada y valorada.



HIGIENE, SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Es primordial que conforme avancen en su etapa de crecimiento, niñas y niños reconozcan la importancia de su higiene personal, por lo que es tarea del cuidador estar pendiente de ellos para mantener aseado su cuerpo. Esto ayuda a prevenir enfermedades, infecciones o alergias y del mismo modo, se les enseña desde pequeños lo importante que es mantenerse aseado y sano.

¿SABÍAS QUE...?

La mayor parte de estos hábitos de higiene son adquiridos en los primeros tres años de vida, y una vez establecidos es más fácil preservarlos a lo largo de la vida. Asimismo, la higiene forma parte de un desarrollo saludable e integral, por lo que es un derecho infantil.

Es importante que tomes en cuenta su desarrollo cognitivo para darle la oportunidad de ser responsable tanto de su aseo personal como de su entorno. A los dos años es una buena edad para empezar con sencillas tareas como ponerse sus zapatos, esto le ayudará a crecer con hábitos de orden e higiene. Las rimas y canciones apoyan estas actividades a manera de juego.

En lo que se refiere a la higiene es aconsejable el baño diario. En estas edades es frecuente que se manchen durante el juego y no hay que estar continuamente cuidando que no lo hagan. El cabello puede cortarse en cualquier momento para cuidar su imagen y para ello lo puedes llevar con alguien profesional o hacerlo en casa con mucho cuidado. Es importante iniciar el hábito del lavado de manos antes de comer y después de ir al baño y el uso del cepillo dental desde que aparecen los primeros molares temporales, en torno a los 18 meses.

¿Cuál es la forma correcta del lavado de dientes?



Limpia las superficies externas e internas.



Limpia las muelas y superficies de masticación.



Limpia la lengua.



Se puede utilizar hilo dental para limpiar los espacios entre dientes.



Se recomienda cambiar el cepillo y visitar al dentista cada seis meses.

SUEÑO

Lo habitual es que el niño de un año ya haya desarrollado su patrón de sueño, aunque hay mucha variabilidad pues hasta los cinco-seis años se adquiere el patrón adulto de sueño, debemos recordar que uno de los ejes principales de la crianza perceptiva es la promoción de hábitos de sueño saludables. A los dos años, suelen dormir en total 14-15 horas aproximadamente entre 10 y 12 horas durante la noche, aunque no hay que olvidar que cada niño tiene sus necesidades individuales. El tiempo que puede tardar en dormirse puede variar entre 15 y 30 minutos. Los periodos de siesta durante el día van a ir variando. Hacia el año y medio suele desaparecer la siesta en la mañana y queda solo la de mediodía.



HÁBITOS PARA EL DESCANSO

Tener un espacio designado para el descanso bien ventilado y limpio es muy importante.

Procurar que la actividad que se realice antes de dormir no sea tan dinámica, puede ser una lectura corta o una sesión de cantos con música relajante o algo que envíe la señal al cerebro de que es momento de descansar.

Recuerda que el descanso y el esparcimiento son también derechos de la infancia.

APRENDIENDO A IR AL BAÑO: CONTROL DE ESFÍNTERES

El control de esfínteres significa aprender a ir al baño. El esfínter es el músculo del ano que abre y cierra el orificio de una cavidad del cuerpo para dar salida o retener una excreción. Alrededor de los dos años, la mayoría de niñas y niños están maduros neurológicamente para controlar sus esfínteres. Este proceso depende en gran medida de que 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 muestra interés en ir al baño y dejar de usar pañal, se le puede llevar al baño con frecuencia para hacer coincidir que orine o evacue ahí.

Este es un gran paso pues implica autonomía, confianza y seguridad para responder a las necesidades y cuidados de su cuerpo.

¿SABÍAS QUE...?

Conocer los síntomas de diferentes enfermedades nos ayuda a reaccionar a tiempo. Son necesarias las revisiones médicas periódicas ya que existen señales de alerta que nos indican cuando la o el niño requiere de atención urgente.

¿Cómo puedes enseñarlo a que aprenda a ir al baño?

Considera que el control de esfínteres es un gran paso en el desarrollo de niñas y niños, así como un proceso con avances y posibles retrocesos. Requiere aprender a seguir reglas y normas sociales.

TE SUGERIMOS QUE ACOMPAÑES ESTE PROCESO DE LA SIGUIENTE MANERA:

- Se sensible a sus necesidades y nivel de desarrollo.
- Se afectuoso y reconoce sus logros.
- Ponle ropa fácil de quitar.
- Cambia la ropa si por accidente se moja.
- Transmite un sentimiento de eficacia y seguridad.
- Dile dónde es el baño y mantén el camino libre de obstáculos peligrosos.
- Recuerda que cada niña y niño es diferente y lleva su propio ritmo.
- No presiones, si lo haces solo crearás frustración.
- Forzar a usar el baño de manera brusca es contraproducente.
- No lo regañes. Con amenazar, gritar o castigar solo lograrás relacionar este proceso con miedo y esto retrasará sus logros.
- Dejar a una niña o niño mojado sin cambiar, es negligente y es considerado una forma de violencia.

VACUNACIÓN

Es muy importante para la salud que se completen los esquemas de vacunación para evitar enfermedades, por lo que es importante verificar que la niña o el niño tengan las vacunas que corresponden a su rango de edad. Revisa el esquema que se presenta en la página 141.

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

En el segundo año de vida la prevención de accidentes es fundamental, porque ya caminan solos. Además, la curiosidad natural del niño por su entorno la falta de sensación de peligro y la tendencia a llevarse todo a la boca, obligan a ampliar el área de protección.

Dependiendo de su edad las niñas y niños estarán expuestos a diferentes riesgos, entre los más frecuentes se encuentran:

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

¿SABÍAS QUE...?

“Accidente” es un suceso generalmente prevenible que provoca una lesión y son la primera causa de muerte en niñas y niños de uno a catorce años. De acuerdo con la Secretaría de Salud, el 90% de estos pueden evitarse dando información para su prevención. En todo momento se debe garantizar un ambiente seguro y que de un lugar prioritario a la salud de niñas y niños.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Involucrar a niñas y niños en la creación de un espacio seguro les brindará la confianza en que se pueden cuidar.

ALGUNAS RECOMENDACIONES SON:

- Evita que jueguen en escaleras, ventanas y balcones.
- No dejes objetos o juguetes tirados en el piso o escaleras para evitar tropiezos.
- Utilizar sandalias en el baño reduce el riesgo de resbalar en el suelo mojado.
- Al usar bicicleta, patines, patineta o cualquier juego con ruedas, usar siempre casco, rodilleras y coderas.
- Evita poner muebles cerca de lugares donde pueda subirse y caer.
- Está pendiente de ella o él sobre todo en espacios públicos donde no está bajo tu control el entorno, como parques, fiestas infantiles, etc.

¿Qué haces si se cae?

En situaciones de emergencia lo más importante es que mantengas la calma y hagas una rápida evaluación de lo sucedido, si se trata de un pequeño golpe o raspadura solo lava la herida con agua y jabón. Si el golpe es más fuerte coloca en la zona afectada hielo envuelto en un paño, si no hay sangrado puedes poner pomada antiinflamatoria. Si el golpe fue en la cabeza y hay vómito, pérdida del conocimiento, desequilibrio, dificultad de hablar o somnolencia será necesario que acudas al médico de inmediato.



PREVENCIÓN DE HERIDAS

Manten objetos cortantes (tijeras, cuchillos) fuera del alcance de niñas y niños. Las herramientas, útiles de jardinería, etc. deben estar bien guardadas.

ALGUNAS RECOMENDACIONES SON:

- Evita que juegue en la cocina, estacionamientos, cerca de barrancas, calles y azoteas.
- Mantén fuera de su alcance objetos como cuchillos, ventiladores, metales oxidados, tablas, vidrios o cualquier otro que le resulte peligroso.
- Para actividades escolares donde se utilicen tijeras, escoge las de punta chata y siempre acompaña este tipo de actividades.

¿Qué haces si se corta?

- Primero revisa que tan grave es la cortada, cuidando de no tocarla y no poner ningún objeto sobre ella.
- Si hay ropa que cubra la herida será necesario quitarla.
- Lava suavemente con agua y jabón para evitar infecciones.
- Limpia con una gasa y solución salina, esto se hace de adentro hacia afuera. Cuando se haya terminado esta limpieza cubre la herida con una gasa.
- Si la cortada es profunda es necesario acudir con el médico de inmediato y no aplicar ningún tipo de medicamento.

PREVENCIÓN DE INTOXICACIONES

Las intoxicaciones accidentales tienen su máxima incidencia entre el año y los tres años de edad. Niñas y niños pueden intoxicarse por vía digestiva ingiriendo un tóxico, por vía respiratoria, inhalándolo, o por la piel al tocarlo. La vía digestiva es, sin duda alguna, la vía de intoxicación más frecuente. Las intoxicaciones son peligrosas porque las sustancias ingeridas pueden ser venenosas, y por tanto, causar graves enfermedades. Pero además, también tienen el peligro de ser cáusticas (es decir, que queman y lastiman la piel) y pueden lesionar la mucosa de la boca, incluso del esófago y del estómago, quemándolos y provocando graves problemas. Esto es lo que ocurre a veces con los productos de limpieza.

ALGUNAS RECOMENDACIONES SON:

- Nunca le des medicamentos o remedios caseros sin antes consultarlo con el médico.
- Platica con la niña o niño de no tomar ni aceptar alimentos y ni medicamentos de personas desconocidas.
- Asegúrate que las sustancias tóxicas como detergentes, cloro, solventes, insecticidas, gasolina, etc. estén bien cerrados y fuera del alcance, así como bien etiquetados con alguna imagen que asemeje peligro.

¿Cómo sabes si está intoxicado o envenenado?

Los síntomas por intoxicación son: hinchazón, dificultad para respirar, sudoración, vómito, diarrea, náusea o fiebre. En el caso de haber sido picado por algún insecto o tener contacto con una planta venenosa puede presentarse ronchas, enrojecimiento, ardor, comezón y dolor.

¿Qué haces en caso de una intoxicación?

En caso que la niña o niño haya ingerido alguna sustancia tóxica, evita provocar el vómito o darle agua, esto puede causar más daño, es necesario que acudas inmediatamente al hospital o clínica más cercana y lleva el envase de la sustancia ingerida. Si la intoxicación fue con algún alimento, por ejemplo mariscos, puedes recurrir a la leche como medida auxiliar en lo que llegas con el médico.

¿SABÍAS QUE...?

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.

PREVENCIÓN DE ASFIXIA

Entre los principales agentes causantes de la asfixia se encuentran: monedas, alfileres, corcholatas o taparrosas, restos de alimentos, semillas, juguetes muy pequeños o cualquier otro objeto de tamaño pequeño a los que tengan acceso niñas y niños.

También se pueden asfixiar cubriéndose la cabeza con bolsas o telas. Es indispensable que te mantengas al tanto de lo que hace la niña o el niño, además de mantener fuera de su alcance objetos que pudieran ser un riesgo. Platícale sobre la importancia de no meterse cosas a la boca, nariz u oídos, y evitar comer al mismo tiempo que juega o habla.

¿Cuáles son los síntomas de la asfixia?

Dificultad para respirar y hablar, no hace ruido, tose con debilidad, en el caso de bebés muestran movimientos desesperados de brazos y piernas, en todas las edades puede presentarse labios azulados y cambio de color en la piel. Si la obstrucción es provocada por un objeto en la nariz puede haber hinchazón.



¿Qué haces en caso de asfixia?

Si el objeto obstruye únicamente una fosa nasal, tapa el otro orificio y pídele a la niña o el niño que saque aire por el que está tapado. Si el objeto no sale, no intentes sacarlo, ya que se corre el riesgo de introducirlo más, pídele que respire por la boca y acude de inmediato al médico.

Si la obstrucción (atragantamiento) es en boca, faringe o laringe llama a una ambulancia o pídele a alguien que lo haga mientras alguien da primeros auxilios:

Verifica de qué tipo de obstrucción se trata:

- **Obstrucción parcial.** Cuando puede emitir algún sonido, en este caso pídele a la niña o el niño que tosa, la tos es el mecanismo natural para despejar el conducto aéreo.
- **Obstrucción total.** Cuando toda la vía aérea está bloqueada por el objeto y es incapaz de emitir algún ruido, por lo que será necesario que apliques la maniobra de Heimlich, que consiste en colocarse por atrás de la niña o niño hincándose hasta quedar a la misma altura, y “empujar” su plexo solar hasta que el objeto salga. Puedes consultar los pasos para la maniobra de Heimlich en internet.

Técnica de Heimlich

Para conocer más de la técnica de Heimlich consulta las siguientes páginas de referencia:

http://www.chaseforlife.org/spanish/CM_broch_SPAN_web.pdf

<https://www.clinicadam.com/imagenes-de-salud/18155.html>

PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

Las quemaduras son de las lesiones más comunes entre niñas y niños y se producen por una excesiva exposición a una fuente de calor, fuego, explosiones, fricciones, acción de agentes físicos, químicos o eléctricos.

ALGUNAS RECOMENDACIONES SON:

- Establece un lugar seguro destinado a jugar, puede ser una habitación o el patio de la casa.
- Manténlo alejado de la estufa, hornos, calentadores, fogatas, plancha, contactos o cables de luz, y cualquier objeto que provoque calor o fuego. Cubre los toma corrientes o contactos de electricidad, estos suelen ser muy atractivos para los bebés en la etapa de gateo o cuando empiezan a caminar.
- Evita que juegue con cerillos, encendedores, cohetes o velas.
- Platícale sobre los riesgos que hay al acercarse a cosas calientes o corrientes eléctricas.
- Para preparar el baño, pon primero la bañera de agua fría y poco a poco agrega el agua caliente.
- Pon siempre los mangos de ollas y sartenes hacia el interior de la estufa.

¿Qué haces si se quemó?

- Evita tocar el área quemada y pide ayuda.
- Pon la parte quemada bajo el chorro de agua limpia y fría.
- En caso de que las quemaduras sean por sustancias químicas, remueve el químico con agua abundante.
- Si se encuentra cubierto de llamas, ruédalo por el piso y cúbrelo con una manta para apagar el fuego.
- Si la quemadura es grave envuelve la zona afectada en un paño o una sábana limpia y ve al hospital.

¿Cómo sabes que tan grave es una quemadura y cómo atenderla?

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

Tipo de quemadura	Descripción	Atención
Primer grado	La piel está afectada sin presentar ampollas, se curan en tres-siete días sin dejar cicatriz. Ejemplo, quemaduras por exposición al sol.	Es recomendable dar un analgésico e hidratar la piel, o bien colocar en la zona afectada agua fría o paños de agua fría.
Segundo grado	Se produce por contacto con líquidos calientes. Produce destrucción de la epidermis y menos del 50% de la dermis.	Requiere mayor cuidado, no se debe retirar la piel y de acuerdo a la superficie afectada requiere valoración de un centro hospitalario.
Segundo grado profundo	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 y 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.
Tercer grado	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, ya que en la mayoría de los casos, las terminaciones nerviosas del dolor pueden estar destruidas, ni tienen ampollas y adoptan una textura seca. Tardan varias semanas en curar. Precisan la realización de injertos.



MEDIDAS DE SEGURIDAD EN CASA

PUEDES EVITAR ALGUNOS ACCIDENTES SI TOMAS EN CUENTA LAS SIGUIENTES MEDIDAS DE SEGURIDAD:

- Coloca protectores en las ranuras de los enchufes.
- Pon barandales o rejillas en las escaleras para evitar caídas.
- No dejes líquidos o comidas calientes cerca, ni colocados en el filo de la mesa.
- No dejes a la niña o niño solo en el baño ni en la cocina.
- Mantén las medicinas y productos de limpieza en lugares seguros y alejados.
- No des comida difícil de masticar o con la que puedan atragantarse.
- No dejes al alcance ningún objeto pequeño (botones, canicas, etc.).
- La cuna debe tener un máximo de 8 cm de espacio entre barrotes para evitar caídas. No utilizar almohadas.
- Es importante que antes de los dos años se acuesten boca arriba.
- Los niños y niñas pequeños siempre deben estar bajo la supervisión de una persona adulta.

NÚMERO DE TELÉFONO DE EMERGENCIA NACIONAL: 911



TRES A

CINCO AÑOS





A esta edad se produce un importante aumento en las capacidades de niñas y niños, corren, saltan, tienen mayor fuerza muscular, andan de aquí para allá. Esto significa que debes acompañarlos en el descubrimiento de sus nuevas capacidades, intentando aminorar los riesgos, pero dándoles la libertad para descubrir nuevas cosas. Esto ayuda a que sean más independientes.

Recuerda que en esta edad el papel del cuidador es el de un acompañante que con sus cuidados y cari-

ño permite que la niña o el niño descubran el mundo y aprenda, fomenta su espontaneidad considerando sus necesidades y da libertad para explorar y conocerse a sí mismo y el mundo. Evita querer dirigir y establecer qué tiene que aprender desde tu visión como persona adulta. Recuerda que tu rol es defender y validar sus derechos, entender sus necesidades específicas y acompañarlos en su desarrollo y aprendizaje.

A continuación te presentamos las necesidades y retos del desarrollo que se presentan en esta etapa.

- Caminan sin verse los pies; camina hacia atrás; corre a un paso constante; gira y se detiene bien.
- Muestran mejor coordinación para mover un columpio o subirse a un triciclo.
- Suben las escaleras alternando los pies, sosteniéndose del barandal.
- Juegan activamente pero se fatigan repentinamente.
- Sostienen crayolas con los dedos en lugar de con el puño.
- Ensartan cuentas grandes; dibujan formas.
- Se fatigan fácilmente cuando requieren demasiada coordinación manual.
- Empiezan a coordinar movimientos para trepar y brincar. Requieren más atención y cuidado.
- Muestran un juicio perceptivo mayor y una conciencia de sus propias limitaciones.
- Desarrollan la habilidad para brincar la cuerda o participar en juegos que requieren reacciones rápidas. Corren bien.
- Tienen mayor equilibrio; se paran sobre un pie durante cinco segundos.
- Demuestran mayor resistencia a largos periodos de juego físico.
- Vierten líquido en contenedores pequeños; sin derramarlo.
- Les gusta utilizar tijeras. Por lo que hay que tener cuidado de prevenir accidentes usando tijeras redondeadas.
- Practican una manualidad muchas veces para aprender a dominarla.
- Dibujan combinaciones de formas simples.
- Se visten y desvisten sin ayuda; se cepillan los dientes y se peinan; todavía no pueden amarrar los zapatos.
- Muestran un juicio espacial limitado y tienden a tirar cosas.
- Caminan hacia atrás rápidamente; avanzan saltando y corren con agilidad y rapidez.
- Caminan sobre una viga de equilibrio; brincan sobre objetos.
- Trepan bien; coordinan movimientos para nadar o andar en bicicleta; brincan desde mayores alturas.
- Presentan altos niveles de energía; rara vez se muestran cansados; les es difícil permanecer inactivos.
- Les gusta desarmar y rearmar objetos vestir y desvestir muñecas.
- Tienen una comprensión básica de la derecha y la izquierda, pero todavía las confunden.
- Dibujan personas; escriben letras rudimentarias pero reconocibles; escriben su nombre.
- Pueden cerrar el cierre de su ropa; saben abotonar; saben atar zapatos con un poco de ayuda de un adulto; se visten rápidamente.



NUTRICIÓN

Durante esta etapa continúa el proceso de crecimiento y desarrollo de niñas y niños y se incrementa la actividad física en relación con el periodo anterior, lo que hace que tengan más energía. Se caracteriza además por una elevada capacidad de aprendizaje y por el gran interés que despierta en las niñas y niños todo lo que les rodea, condiciones que deben ser aprovechadas para seguir instaurando hábitos alimenticios adecuados.

Ahora encontrarás información que te servirá para contribuir a que niñas y niños se alimenten de manera saludable, así como la respuesta a algunas de las dudas que puedes tener y recomendaciones prácticas de qué hacer al respecto. Ten siempre presente que la salud y bienestar integral son derechos de la infancia, de los que parte fundamental, es la nutrición.



Para que niñas y niños crezcan y se desarrollen de forma adecuada, deben tener una alimentación balanceada. Esta debe incluir en cada comida por lo menos un alimento de cada grupo (frutas y verduras, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal, combinado y variando los alimentos). Una alimentación nutritiva puede ser económica y depende más bien, de una adecuada selección de los alimentos.

Una alimentación correcta es la que incluye en cada tiempo de alimentación, (desayuno, comida, cena) por lo menos un alimento de cada grupo. Puedes tomar el siguiente ejemplo para hacer un menú.

¿SABÍAS QUE...?

Una alimentación saludable proporciona a niñas y niños todos los nutrientes esenciales para un adecuado crecimiento, para que sus huesos y músculos se desarrollen fuertes y sanos. Además, contribuye a mantener las defensas altas que ayudan a prevenir y combatir los resfriados, gripes y otras enfermedades (OMS, 2017).

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Yogur natural sin azúcar añadida y huevo a la mexicana.	Fruta con pan tostado y queso cottage, queso panela o requesón.	Chayotes a la crema y arroz integral.	Avena integral con leche y plátano y agua de fruta natural sin azúcar.	Enfrijoladas con crema y queso fresco agua de fruta natural sin azúcar añadida.
Colación	Tiritas de pepino.	Palanqueta de arroz.	Fruta de temporada.	Jícama rayada.	Fruta de temporada.
Comida	Sopa de fideo, calabacitas con sardina y agua.	Sopa de papa, picadillo y arroz integral.	Ceviche de soya y atún y dos tostadas chicas.	Crema de zanahoria y taquitos de pollo con ensalada de jitomate.	Sopa de verdura y tortitas de cilantro con puré de papa.
Colación	Barrita de amaranto.	Paleta helada de fruta.	Uvas con queso.	Fruta de temporada.	Barrita de semillas.
Cena	Manzana hervida con canela y un vaso de leche.	Entomatadas con crema y queso y un vaso de leche.	Acelgas a la mexicana y vaso de leche.	Frijoles charros vegetarianos con totopos y vaso de leche.	Sándwich de jamón y germen de soya y vaso de leche.

El apetito de niñas y niños a esta edad es muy variable. Cuando rechaza un alimento, no es recomendable forzarlo a ingerirlo, lo más indicado en ese caso es probar con otra forma de preparación y buscar el mejor momento para intentarlo nuevamente. El rechazo a los alimentos no debe ser motivo de regaños o castigos, porque relacionará inconscientemente al alimento con un momento desagradable, lo que agravará la situación.

¿Deben terminarse todo lo que se les dé o que coman lo que quieran?

Es importante encontrar nuevas recetas para disfrutar de la variedad de alimentos, solo es cuestión de usar la creatividad y utilizar ingredientes variados. Por ejemplo, puedes hacer la siguiente receta.

CROQUETAS DE ELOTE DULCE

Ingredientes

2 elotes dulces desgranados.
1/4 cebolla blanca, picada finamente.
1 cucharadita de ajo, picado finamente.
1/2 pimienta morrón verde, picado finamente.
1 cucharada cilantro, picado.
1 huevo revuelto.
1/4 de taza + 2 cucharadas de harina.
1/2 cucharadita pimienta negra.
Aceite vegetal o de oliva, el necesario.

Procedimiento

1. Limpia y pela los "pelos" de los elotes.
2. Desgrana el elote con un cuchillo filoso.
3. Mezcla en un refractario el elote, pimienta, ajo, cebolla y cilantro.
4. Agrega el huevo, la harina y mezcla muy bien.
5. Sazona con pimienta.
6. Si crees que la mezcla está muy aguada puedes agregar un poco más de harina.
7. Refrigera durante una hora.
8. Coloca una charola para hornear y coloca cucharadas de la mezcla.
9. Hornea por 20 min a 175° o hasta que estén doradas.
10. Puedes servir con mayonesa y acompañar con ensalada de verduras o puré de papa.

¿Cuál puede ser el consumo de golosinas sin que afecte su salud?

No es saludable permitir golosinas ni papitas y tampoco existe un número mínimo o máximo de comida chatarra al día, simplemente, hay que cambiar estos hábitos y consumir verduras frescas y crujientes en vez de papas fritas o frutas en vez de golosinas.



¿Cómo le haces para que consuman alimentos nutritivos en lugar de comida chatarra?

Involúcralos en la preparación de los alimentos, deja que exploren sabores y colores. La imitación también es importante para que consuman alimentos nutritivos, si ven que su papá o su hermana los comen, seguramente también querrán comerlos. Otra opción es presentar la comida de forma divertida y atractiva.

Si bien, los hábitos alimenticios o los gustos por ciertos alimentos comienzan desde el embarazo con el paso de sabores a través del líquido amniótico, y través de la leche materna y al inicio de la alimentación complementaria, se debe tener especial cuidado con los tipos de alimentos que son proporcionados en las diferentes horas del día. Debemos asegurarnos que cumplan con los requerimientos nutrimentales diarios y de preferencia no contengan sales ni azúcares. A algunos les gustan las verduras verdes, mientras que otros las prefieren de colores. Así mismo hay niñas y niños a los que les gusta que cada alimento esté separado de los demás en el plato, a otros no les gusta la carne entera la prefieren en tiras, es importante respetar sus preferencias, sin embargo, no es recomendable preparar comida completamente diferente al resto de la familia; niñas y niños deben adaptarse a los alimentos que comen todos.

¿SABÍAS QUE...?

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

RECOMENDACIONES:

- Ofrece alimentos de todos los grupos para promover una dieta variada y completa.
- Identifica las preferencias y rechazos por alimentos específicos. Se debe tomar en cuenta que niñas y niños pasan por periodos transitorios de aceptación y rechazo hacia ciertos alimentos y este comportamiento es normal.
- Evita las situaciones de chantajes o premios con los alimentos rechazados, ya que estas son conductas nocivas en la formación de hábitos alimentarios.
- No fuerces al consumo de alimentos no aceptados.
- En cada tiempo de comida moldea conductas alimentarias saludables.
- Aprovecha cada tiempo de comida para promover el desarrollo del lenguaje y la socialización.
- Recuerda que niñas y niños tienen derecho a una libre y sana convivencia, así como el derecho a una buena alimentación como parte de su desarrollo integral.

¿Qué vitaminas y minerales deben tomar?

Es importante consumir vitaminas y minerales a cualquier edad, pero en la niñez, el calcio, la vitamina D (que se aprovecha con el sol) el hierro y la vitamina C son determinantes para el crecimiento y desarrollo físico. Las vitaminas del complejo B mantienen los niveles de energía altos, garantizan un corazón sano y favorecen el incremento de la capacidad de memoria y concentración.

CONSUMO DE AGUA

Otro aspecto a considerar dentro de la alimentación es el consumo de agua. Es muy importante que satisfaga su demanda para que niñas y niños estén bien hidratados. El agua ayuda a limpiar el organismo de toxinas y de sustancias que deben expulsarse. Además, sirve para mejorar la digestión de los alimentos y es importante para evitar el estreñimiento. Por eso, es importante acostumbrar a niñas y niños a beber agua, aunque no tengan sed. Ofréceles agua simple y alienta a que la tomen cada vez que tienen sed para crear el hábito. Limita el consumo de bebidas azucaradas y procesadas, porque son dañinas para la salud.

¿Deben tomar jugos?

Los jugos naturales son una fuente de nutrientes, sin embargo, no contienen fibra que se podría obtener al comer el alimento completo y no están recomendados por su gran contenido de azúcar y sodio. Si se desea se puede dar una porción de 120 ml como máximo por día. Es importante que sean jugos naturales y no procesados. Los jugos de verdura son una excelente opción para introducir alimentos a la dieta diaria, y se pueden agregar una fruta para aumentar el sabor dulce. Es importante tomar los jugos recién extraídos para aprovechar al máximo sus aportaciones nutricionales.

HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN:

- Ofrece al menos cinco tiempos de comida por día: desayuno, comida, cena y 2 colaciones.
- Asegurate que desayune todos los días.
- Fomenta el consumo de alimentos nuevos y variados.
- Puedes darle de comer un mismo alimento en diferentes formas de preparación.
- Invítalo a tomar líquidos al final de las comidas.
- Promueve que consuma frutas frescas y bien lavadas.
- Dale vegetales frescos crudos o cocidos.
- No adiciones sal ni azúcar a las comidas ya preparadas.
- Aumenta progresivamente la variedad de textura de los alimentos para promover la masticación.
- No incluyas en las meriendas golosinas o bebidas altas en azúcar por ser de baja calidad nutricional y porque pueden sustituir el consumo de alimentos más nutritivos, así como dar llenura antes de los tiempos de comida principales.
- Evita que vea televisión mientras come.
- Mantén un horario regular de comidas.



ESTIMULACIÓN ADECUADA Y JUEGO

Esta edad representa un periodo de nuevos aprendizajes y de hacer amigas y amigos. Comienza la etapa preescolar que implica un breve periodo de tiempo en el cual se producen grandes cambios en el desarrollo de niñas y niños. La manera en la que reaccionan ante situaciones estresantes o de mucha carga emocional tiende a verse en cambios respecto al logro de metas del desarrollo esperadas para su edad, por ejemplo: dificultades para ir al baño solos (en el control de esfínteres), problemas en la articulación y fluidez del lenguaje y menor desempeño escolar.

¿Cómo son en esta edad?

Muestran un aumento considerable de emociones como la agresión y ansiedad. Si bien tienen mayor capacidad para entender los cambios al interior de la familia, también son más directos para expresar su tristeza y sus deseos para que las cosas sean como desean.

- A partir de los tres años, frecuentemente están más dispuestos a estar separados de su cuidador principal.
- A esta edad frecuentemente tienen amigos imaginarios.
- Disfrutan jugar con sus pares, quieren agradecerles y ser como ellos.
- Disfrutan el engañar a otras personas (en particular a sus hermanos pequeños).
- Empiezan a compartir sus cosas con otras personas.
- Muestran empatía por otras personas.
- Comienzan a mostrar orgullo, culpa, vergüenza, incomodidad y otras emociones referentes a sí mismos.
- Controlan gradualmente conductas impulsivas.
- Expresan cómo se sienten. Comparten sus emociones y pensamientos con otros.
- Evitan agredir verbal o físicamente a sus pares y adultos.
- Se expresan por medio del cuerpo.
- Se da el comienzo de la autorregulación y el dominio de sí mismo.

Una forma de promover la autorregulación en esta edad es pedirles que piensen sobre sus errores platicando que es normal equivocarse y que se puede encontrar opciones para hacer las cosas de manera diferente. Por ejemplo, que pueda contenerse para no tomar el juguete de alguien más, contenerse para no decir algo inapropiado socialmente, no ofender o pegar a quien lo ofendió o dejar de comer dulces.

Las funciones ejecutivas son las destrezas mentales que preparan a niñas y niños hacia el éxito e implican tres habilidades fundamentales:

1. Autocontrol que es la habilidad de resistir a hacer una cosa de manera impulsiva y hacer lo más apropiado o necesitado;
2. Atención o memoria de trabajo que implica mantener información en la mente para relacionarlo con lo que sucede ahora y
3. Flexibilidad cognitiva que implica ser capaz de cambiar de perspectivas, ajustarse a exigencias o prioridades y ser creativo.

Para desarrollar estas funciones es muy importante que niñas y niños participen en juegos de simulación o de representación de roles en los que decidan qué personajes representar: maestra, policía, doctor, etc. de acuerdo a sus propios intereses.



¿Cómo beneficia la educación preescolar?

La educación es un derecho y se encuentra entre los derechos de la infancia. La educación preescolar es una herramienta muy valiosa para los niños, pues les brinda estímulos oportunos para su desarrollo motor, de lenguaje y psicosocial, estableciendo un diálogo continuo con los cuidadores principales, introduciendo así nuevos estilos de crianza.

De esta manera, se cuida el autoestima, la dignidad y el respeto de niños y niñas, y se fomenta su expresión libre, el pensamiento crítico y el interés de aprender, promueve que puedan integrarse mejor a las exigencias de su entorno aprendiendo a solucionar conflictos con respeto y tolerancia, y no mediante la violencia.

¿Cómo es el desarrollo motriz a esta edad?

La edad preescolar es un periodo clave para este desarrollo. Las capacidades motrices gruesas se desarrollan rápidamente cuando las niñas y los niños se hacen más conscientes de su propio cuerpo y empiezan a darse cuenta de lo que pueden hacer; disfrutan desplazándose y corriendo en cualquier sitio, se enfrentan a nuevos desafíos en los que ponen a prueba sus capacidades (saltando de diversas alturas, realizando acrobacias, etc.) y ello les permite ampliar sus habilidades físicas, al tiempo que experimentan sentimientos de logro y actitudes de perseverancia. En estos procesos, no sólo ponen en juego las capacidades motrices, sino las de aprendizaje y afectivas. El juego libre en el que puedan expresar toda su imaginación y ser acompañados de los adultos resulta muy importante. Se requiere cuidar que las actividades que realiza la niña o el niño no sean tan estructuradas por los adultos. Siempre dales la oportunidad de hacer uso de su creatividad.

¿Cómo lidias con su comportamiento?

En ocasiones a esta edad tienen altos grados de energía y puede ser preocupante el no conseguir que la niña o el niño se siente o por el contrario que no se levante al comer, cuando esto suceda considera tu actitud al manejar esta situación, ya que le proporcionará información de si sus respuestas son adecuadas o no apoyando su autorregulación. Ten cuidado no "etiquetar" su comportamiento diciendo que es hiperactivo, expresar su energía es parte de su desarrollo.

Explicarle que para poner atención hay que ignorar otros estímulos. Es importante que le transmitas tranquilidad y que le enseñes con el ejemplo. Pon límites teniendo una actitud firme pero amorosa y reconoce cuando su comportamiento mejora. Guíalo a poner atención y que se divierta sin necesitar muchos estímulos. Respeta su derecho a la integridad personal.



¿Qué importancia tiene el desarrollo del lenguaje en esta edad?

El lenguaje juega un papel importante en el desarrollo de los niños y las niñas, pues los avances en el dominio de este les permiten representar mentalmente, expresar y dar nombre a lo que perciben, sienten y captan de las demás personas, así como lo que otras personas esperan de ellas y ellos. Al mismo tiempo, les permite establecer y mantener relaciones con las demás personas para expresar sus deseos además manifestar, intercambiar, defender y proponer ideas y opiniones valorando las de otros. En este momento les es más fácil hacer valer sus derechos, expresando con mayor énfasis sus ideas y pensamientos.

Cuando las niñas y los niños llegan a la educación preescolar, ya poseen una competencia comunicativa: hablan con las características propias de su ambiente familiar y usan la estructura de lenguaje de su lengua materna. Ir a la escuela implica para ellas y ellos usar el lenguaje de manera más amplia que como sucede en la familia. Estos avances en el dominio del lenguaje implican que las niñas y los niños deben lograr estructurar enunciados más largos y mejor articulados que potencien sus capacidades de comprensión y reflexión sobre lo que dicen, cómo lo dicen y para qué lo dicen.

Las capacidades de habla y escucha se fortalecen en niñas y niños cuando tienen múltiples oportunidades de participar en situaciones en las que puedan narrar, dialogar, conversar y explicar. Esto se propicia a través de las siguientes actividades:

- Narrar un suceso, una historia, un hecho real o inventado, incluyendo descripciones de objetos, personas, lugares y expresiones de tiempo.
- Contar cuentos.
- Narrar lo que hicieron el fin de semana o el día anterior.
- Inventar un cuento en cadena.
- Hacer juegos de palabras en rima.
- Pedir a las niñas y los niños que describan su casa, su familia, etc.
- Jugar a: “Veo, veo...” (se describe un objeto sin decir su nombre; las demás personas “adivinan” lo que es, con base en sus características).
- Explicar las ideas o el conocimiento que se tiene acerca de algo en particular los pasos a seguir en un juego o experimento, las opiniones personales sobre un hecho natural, tema o problema.
- Conversar acerca de una situación de interés.
- Realizar entrevistas.
- Decir un trabalenguas, adivinanzas y chistes.

¿Cómo le enseñas cuándo debe hablar y cuándo debe escuchar?

Es importante que niñas y niños reconozcan que hay momentos en los que pueden expresar todas sus ideas y emociones; y hay otros momentos en los que es importante escuchar y poner atención a lo que otras personas dicen para aprender. Hazles preguntas para que se expresen y clarifiques cuándo necesitan prestar atención a lo que les dices. Por ejemplo: “escucha lo que te voy a explicar”. Es tan importante que niñas y niños hagan valer sus derechos, como el que respeten los derechos de las demás personas.



¿Por qué es importante que aprendan las letras?

Al ingresar a la escuela, las niñas y los niños descubren el sistema de escritura. Aprenden que las letras dicen algo, que tienen un significado, aunque no son capaces de descifrarlo. Conocen los diversos propósitos funcionales del lenguaje escrito y su relación con el lenguaje verbal.

En la educación preescolar, se requiere que niñas y niños se familiaricen con el lenguaje escrito a partir de situaciones que impliquen la necesidad de expresión e interpretación de diversos textos. No deberán aprender a escribir y a leer, pero sí a habituarse cada vez más con el lenguaje escrito.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA FAVORECER EL LENGUAJE ESCRITO DE NIÑAS Y NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR:

Mientras más ocasiones tengan las niñas y los niños de estar en contacto con textos escritos y de presenciar una mayor cantidad y variedad de actos de lectura y escritura, mejores oportunidades tendrán de aprender. A continuación se enlistan algunas actividades que favorecen dicho aprendizaje:

- Explorar cuentos, carteles, periódicos, cartas, revistas, etc., y conversar sobre el tipo de información que contienen a partir de lo que ven o suponen.
- Identificar algunas partes de los textos para obtener información como la portada, el título, las ilustraciones, etc.
- Leer un fragmento de un cuento y preguntar qué creen que sucederá después.
- Comentar el contenido de textos que han escuchado leer.
- Utilizar el nombre propio para marcar sus pertenencias.

¿Qué tanto tiempo deben usar el celular o la tableta?

La tecnología brinda nuevas herramientas y juegos con las que niñas y niños pueden divertirse y aprender, es importante limitar su uso a periodos máximos de 30 minutos y no más de dos ocasiones en el día. De esta manera pueden tener mayor variedad de juegos y actividades en las que desarrollen sus diferentes habilidades, aprendan, se expresen y se diviertan. Es cierto que muchas veces es fácil entretener a niñas y niños con la tableta o el celular, sin embargo, si lo haces por periodos prolongados, restas atención y tiempo de convivencia, puedes caer en negligencia, lo cual también es una forma de violencia.

¿SABÍAS QUE...?

En esta etapa 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. 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.

¿Qué tanto tiempo pueden ver la televisión?

Lo ideal es que no vean más de una hora diaria la televisión y que los programas que vean estén dirigidos a su edad. Por ello como cuidador debes conocer de qué trata el programa y seleccionar programas específicos acorde a sus intereses y gustos. Al igual que con las tabletas, al dejar por periodos prolongados a niñas y niños viendo la televisión, estarás cayendo en negligencia.

¿SABÍAS QUE...?

La lectura y el contacto con los libros se aprenden desde pequeños, por lo que para promover el gusto por la lectura, facilitar el desarrollo del lenguaje y la creatividad es importante que estén en contacto con libros. Puedes dedicar un tiempo en las noches a leer un cuento con ellos.

¿Qué conocimientos de sexualidad debes dar a niñas y niños entre los tres a cinco años?

En esta edad, reafirman el conocimiento de su cuerpo al aprender los nombres correctos de sus diferentes partes. Es conveniente que así como les enseñas los nombres de sus ojos, su cara o sus pies, les digas: “Este es tu pene”, “esta es tu vulva”, “los niños tienen pene, las niñas tienen vulva”. No hay ninguna razón de ponerle sobrenombres a los órganos sexuales. El darle nombres diferentes a estos órganos les da el mensaje de que estos órganos tienen algo raro. Desde allí empieza el mensaje “esto es tabú”, “esto es malo” que luego lleva al desarrollo de conductas morbosas o poco responsables. Es derecho de niñas y niños conocer y explorar sus cuerpos, como parte de su salud y bienestar integral.

Cuándo se debe comenzar la educación sexual?

Inicia desde que el bebé nace. No es una clase, sino que es algo que se aprende continuamente en la manera como te relacionas con él, eres su modelo de ser, asimismo interviene el cómo satisfaces sus necesidades, cómo permites que explore o no su cuerpo y en la forma que le manifestas afecto.

Qué información deben tener niñas y niños de entre cuatro y cinco años acerca de sexualidad?

Depende en gran medida de su propio interés y curiosidad. El aprendizaje de ir al baño con el control de esfínteres aumenta el interés por el conocimiento de su cuerpo, por lo que continúan explorando su cuerpo y empiezan a experimentar sensaciones especialmente placenteras.

Esto es una parte natural de la evolución del niño. A muchos cuidadores principales esta autoestimulación de los órganos sexuales les resulta desagradable o incómoda y la castigan. Esto le transmite miedo y culpa por tocar sus órganos sexuales. Por ello es importante no castigar la autoestimulación y el que niñas o niños toquen su cuerpo. Se les debe explicar que es natural conocer su cuerpo y que nadie más que ellas o ellos lo pueden tocar.



¿Es malo que se bañe con sus hermanos y se vean desnudos?

No, niñas y niños aprenden en la etapa preescolar la diferencia entre ser niño y ser niña, así como a identificarse con su propio sexo. El hecho de que niñas y niños de la misma edad se vean desnudos les ayuda a entender estas diferencias. Es importante que se haga como algo natural, dentro de la rutina familiar. Por ejemplo, que estén juntos al cambiarse de ropa. Esto es aconsejable entre hermanos, aun cuando haya varios años de diferencia ya que es una manera de que satisfagan su curiosidad y no tengan una idea distorsionada o de vergüenza respecto a sus órganos sexuales o los de otras personas. Cuando lleguen a la pubertad o a la adolescencia de manera natural, les llegarán sentimientos de pudor y exigirán su privacidad.

¿Cuáles son las preguntas más comunes que hacen en preescolar sobre sexualidad?

Se refieren a la diferenciación entre niña y niño como: “¿Verdad que yo soy niño y mi hermana no?”, “¿Por qué soy niño?”. Estas preguntas deben contestarse de la misma forma que otras preguntas comunes, dándole a la niña y al niño una explicación sencilla y utilizando los nombres correctos de sus órganos sexuales. Por ejemplo: “Sí, tú eres niño. Los niños tienen un pene y testículos. Tu hermana que es niña, tiene vulva y vagina”. Debes tomar en cuenta que niñas y niños tienen derecho a vivir informados, con información verídica y lo más objetiva posible, de esta manera podremos apoyar que en un futuro sean menos susceptibles de abuso o violencia.

¿Qué importancia tiene el juego en esta edad?

El juego a esta edad ofrece una variedad de oportunidades de aprendizaje mediante la exploración práctica. Durante el juego, las niñas y niños usan la exploración de la destreza y el aprendizaje sensorial, ponen a prueba con confianza el nuevo conocimiento en una atmósfera relajada, se identifican intuitivamente con el conocimiento existente y guardan la información para su uso en el futuro, además fomenta la autoregulación y habilidades de negociación y estrategia.

¿Qué aprendizajes adquieren al jugar?

Debes tener claro que tanto niñas como niños, tienen derecho al esparcimiento y a reunirse para llevarlo a cabo; esto quiere decir que tienen derecho a jugar y sobre todo a adquirir aprendizajes a través del juego. Mediante el juego activo, las niñas y los niños aprenden destrezas sociales al interactuar entre sí, de lenguaje a medida que se comunican, destrezas matemáticas a medida que cuentan y exploran su medio ambiente y destrezas físicas cuando corren y saltan.

El juego es lo más importante en esta edad, pues además de ser un medio espontáneo de expresión y diversión, fomenta la autorregulación y el desarrollo de habilidades de negociación y estrategia y ayuda a aprender a resolver problemas.

EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE JUEGO COMO:

- Juego libre y espontáneo: cuando niñas y niños crean su propio juego.
- Juego simbólico o de simulación: cuando deciden representar ciertas situaciones o roles.
- Juego estructurado: cuando siguen ciertas reglas como en los juegos de mesa.

Todos los juegos permiten aprender diferentes cosas. Lo importante es que niñas y niños tengan la libertad de decidir y vivir estos diferentes tipos de juego de manera espontánea, sin que continuamente los adultos le digan qué hacer y jugar.

SUGERENCIAS PARA JUGAR CON NIÑAS Y NIÑOS:

- Dedicar por lo menos de 15 a 20 minutos para jugar con ellos.
- Escucha sus comentarios con respecto al juego.
- Dales muchas oportunidades para jugar, ya que aprenden jugando. Esta es la forma más natural para que exploren, desarrollen su creatividad y sus capacidades sociales. El juego también les ayuda a aprender a resolver problemas.
- Puedes ayudarlos a aprender haciendo cosas nuevas guiando sus esfuerzos e incrementando su conocimiento y destrezas gradualmente.

Los niños pasan largas horas a la semana bajo el cuidado de personas que no son sus cuidadores principales durante la jornada escolar. Este cuidado es de igual importancia al cuidado de cuidadores principales cuando las niñas y los niños son pequeños.

La relación con la persona que lo cuida tiene una importancia decisiva. Estas personas constituyen grandes fuentes de confianza y seguridad. Dependiendo de qué tanta confianza y seguridad les brinda la persona a cargo se convertirá en fuente de seguridad en medio de las experiencias nuevas.

¿Cómo sabes si recibe los cuidados correctos en el centro educativo?

La mejor manera es preguntando a la niña o al niño. Preguntar cómo se comporta su maestra, qué actividades llevan a cabo; permite que te platique de las otras niñas y niños y los juegos que se desarrollan. También es importante que identifiques cuáles son las emociones que te transmite con su conversación: si se siente contento y motivado o si algo le produce temor, enojo o molestia. Esto te permite conocer más de la experiencia que tiene en el centro educativo e indagar con la maestra al respecto. Vale la pena conocer si la relación con su maestra es cercana, si se siente cuidado y atendido o si por el contrario es muy regañona, enojona o distante y a qué se puede deber esto.

¿Cómo puedes llevar una buena comunicación con la maestra del centro educativo?

Establece una comunicación cercana y directa con la maestra. Una recomendación es que te acerques al dejar y recoger al niño para preguntar sobre su comportamiento. Puedes indagar cuáles son sus actividades favoritas, cómo se relaciona con sus compañeras y compañeros, cómo es su aprendizaje, etc. Reconoce a la maestra por su trabajo y demuestra tu interés por lo que sucede en el centro educativo.



CLIMA EMOCIONAL, APEGO Y NO VIOLENCIA

¿Debes permitir que lleve juguetes de la casa al centro educativo?

Es normal que quiera llevar un juguete de la casa al centro educativo, pues ese objeto representa sus lazos emocionales con la familia y su casa. Por ello es importante permitir que si así lo quieren, lleven ese objeto como una forma de que se sientan seguros. Además, es una oportunidad para fomentar su responsabilidad y el cuidado por sus cosas de manera autónoma.

La relación entre la niña o el niño pequeño y quien está a cargo de su cuidado es una piedra angular en todo los aspectos del desarrollo emocional. Cuando la persona que los cuida está disponible pueden llegar a manejar altos grados de tensión, pero cuando no lo están, las niñas y los niños pueden sentirse abrumados e inseguros. Es así, que el clima emocional en niñas y niños pequeños es importante en su vida.

¿Cómo puedes promover un clima emocional adecuado?

Para promover un clima emocional adecuado, que constituye parte de un ambiente saludable, es importante respetar sus necesidades y derechos. En este momento, promover la responsabilidad en las niñas y los niños es básico en su educación, y ayuda a fortalecer su autoestima. Dejarles tareas y labores sencillas en casa como el ayudar a recoger sus juguetes o haciendo tareas sencillas, así como incluirlos en algunas decisiones de la casa, son formas de promover la responsabilidad. Siempre procura que la niña o niño se encuentre en un ambiente seguro, libre de violencia y que garantice su salud y bienestar.

¿Por qué es importante tener una buena relación con niñas y niños?

Cuando ven que sus necesidades son entendidas y satisfechas, desarrollan la sensación de tener control sobre lo que les sucede y establece un vínculo afectivo con su cuidador principal, indispensable para que ambas partes experimenten satisfacción y alegría. La calidad de la relación entre cuidador principal-niña o niño, determina en gran parte su desarrollo físico, intelectual y emocional.

¿Cómo puedes mantener una conversación con una niña o niño?

Muchas veces, el tipo de respuesta que les demos ante una pregunta, indica si la comunicación termina o si lo invitamos a continuar conversando. Por ejemplo:

Hijo: No quiero ir a la escuela.

Cuidador principal: ¡Tienes que ir!

Consecuencia: La comunicación se rompe, el niño llora.

A diferencia de:

Hijo: No quiero ir a la escuela.

Cuidador principal: ¿Hay algo que no te guste de la escuela?

Hijo: Luis es muy malo.

Cuidador principal: Tienes miedo de que Luis te vaya a lastimar (aquí se está reflejando el sentimiento).

Hijo: ¿Te platíco que me hizo?

Consecuencia: La comunicación continúa.

La comunicación se rompe cuando criticamos, juzgamos, no aceptamos o nos burlamos de lo que dice o siente la niña o el niño.



¿Debes regañarlos?

Muchas veces es necesario manifestar a la niña o niño que su conducta fue inadecuada. Debes ser claro y concreto para decirles qué fue exactamente lo que considerastes inadecuado, cómo te sentiste por eso y cuál es el comportamiento que esperas. Por ejemplo: “Creo que deberías haber preparado mejor tu examen. Me preocupa que bajes tus calificaciones. Espero que estudies más este mes”, en vez de “Eres una tonta”. Evita insultarlo poniéndole calificativos como: “Eres un desobediente”, “eres insoportable”. Cuando tengas que regañar debemos desaprobamos su conducta, no al niño en sí. Debemos ser firmes al hablar y cuestionar, pero no gritar. Recuerda que uno de los derechos de la infancia es vivir libre de violencia, como gritos, insultos y golpes. Otro de sus derechos es llevar una vida saludable, por lo que necesita explicaciones certeras y fundamentadas seriamente, más no violentamente. Por ejemplo: “Me pareció muy mal que tiraras galletas en el piso, todos debemos mantener la casa limpia. La próxima vez por favor pide un plato” en vez de “¡Eres un niño muy sucio, ¿no ves que ya había limpiado la casa?!”

¿Cómo cambiar los mensajes negativos en positivos?

Primero necesitas entender la diferencia entre un mensaje positivo y uno negativo. Un mensaje positivo es aquel en el que le dices, de forma tranquila, qué hacer en vez de qué no hacer. Por ejemplo:

En lugar de decir: “Eres muy sucio, mira que zapatos” (agresión sin alternativa de solución) di, “Ven mi hijo, límpiame tus zapatos con este trapo” (tranquilidad con alternativa de solución que abre un canal de comunicación).

En lugar de decir: “Estás despeinado” (causa inseguridad, no da posible solución y no abre lugar a comunicación), “Por favor péinate” (soluciona sin agredir).

Puedes sustituir frases como: “Hiciste mal la tarea” (hace sentir mal, causa inseguridad) por afirmaciones que le den seguridad al niño y lo guíen respecto a lo que debe hacer, por ejemplo: “Te salió muy bonito tu trabajo. Creo que esta parte podrías mejorar si la iluminas” (da confianza y seguridad, guía y soluciona, en vez de agredir).

Lo siguiente que debes hacer es practicar. Al principio te vas a sentir raro, va a tomar tiempo acostumbrarse, pero si eres consistente lo vas a lograr.

¿Cómo puedes ayudar a que expresen sus emociones?

Muchas veces es difícil para una niña o niño reconocer y más aún expresar sus emociones. Una manera de ayudarlo es que identifiques sus sentimientos y le hagas saber qué es lo que probablemente está sintiendo; a esto se le llama “reflejar los sentimientos”. Para hacer esto necesitas conocer, ser sensible y no criticar, juzgar o sermonear. Un ejemplo de reflejar sentimientos es:

Niño: Ya no quiero a mi hermano.

Cuidador principal (dándose cuenta por gestos y lenguaje no verbal): Veo que estás muy enojado con tu hermano, ¿me quieres platicar qué pasó?

Niño: Es que estoy enojado porque pintó mi cuaderno.

Cuidador principal: Entiendo que estés enojado. Cuando otras personas toman nuestras cosas y las maltratan nos sentimos enojados. Trata de hablar con tu hermano y dile lo que te molesta, pídele que no lo vuelva a hacer. La libre expresión es derecho de niñas y niños, puedes apoyarlo haciéndolo valer.

¿Qué quiere decir "rechazar las emociones"?

Muchas veces, puedes creer que lo que la niña o niño te está diciendo no es importante y lo descalificas o rechazas. Por ejemplo: "Mamá me duele el raspón"... "No es nada". En vez de esto puedes reflejar sus emociones diciéndole algo así como: "¿Quieres que te sobe?". En este caso, estás dándole valor y reconocimiento a la emoción que expresó, mientras que en la primera respuesta estás ignorando o rechazando sus emociones.

¿Puedes hacerles daño por no reconocer sus emociones?

Sí, antes que nada estarás violando su derecho a la libre expresión e impactando también en su derecho a la salud mental, de esta manera al no reconocer su sentir emocional, puedes provocar que desconfíe de sus sentimientos, al grado que puede dejar de comunicarlos. Ayudar a niñas y niños a identificar y comunicar lo que sienten contribuye a que se den relaciones de confianza.

SUGERENCIAS PARA FACILITAR EL MANEJO DE EMOCIONES EN NIÑAS Y NIÑOS:

- Proporciona un vocabulario relativo a las emociones, para que de esta forma puedan iniciarse en la identificación y comunicación de sentimientos.
- Llama a 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 que le des atención personal a cada niña o niño.

Las actividades de expresión y apreciación artística como el dibujo, pintura y música son una ventana de oportunidades para que las niñas y los niños expresen sus sentimientos. Anímalos para que realicen estas actividades en casa y de ser posible acudan a diferentes clases, cursos y talleres. Existen alternativas a bajo costo o gratuitas, puedes acercarte a los centros culturales de tu colonia, localidad o municipio.

¿Qué es un hábito?

Es una conducta que se repite muchas veces hasta que forma parte de las actividades diarias. Los hábitos son actividades que realizas de manera un tanto mecánica, es decir, aunque no las piensas detenidamente, te puedes sentir incómodo si no las realizas. Por ejemplo, peinarte antes de salir o lavarte los dientes antes de dormir.



¿Cómo se forman los hábitos?

1. Observan la conducta en otras personas (especialmente de su cuidador principal).
2. Imitan la conducta.
3. Conocen cuál es su función (para qué sirve hacer determinada cosa).
4. Buscan apoyo en caso de necesitarlo.
5. Se les da la oportunidad de hacerlo solos y de que asuman las consecuencias de no hacerlo.

POR EJEMPLO: PARA QUE ADQUIERA EL HÁBITO DE LAVARSE LAS MANOS ANTES DE COMER, DEBES SEGUIR LOS SIGUIENTES PASOS:

- Demuestra con tu ejemplo, que vea que te lavas las manos antes de comer.
- Ayúdale a lavarse las manos.
- Explica que debemos lavarnos las manos para que estén limpias y así evitemos enfermedades.
- Dile que no se le va a permitir comer si no se ha lavado las manos.
- Recuérdale durante varios días que debe lavarse las manos antes de comer.
- Reconoce o elogia cuando lo hace.
- Cuando no se lava las manos antes de comer, puedes retirarle el plato de la mesa y explicarle que es una consecuencia de no haberse lavado las manos, ya que no quieres que se enferme por comer con las manos sucias.

¿Cómo puedes transmitir los hábitos sin regañar?

Las rimas y cantos infantiles convierten las órdenes en juegos, y los niños aprenden los hábitos de manera agradable. Por ejemplo: "Bailando y cantando vamos a ordenar toda nuestra ropa para poderla usar". Dar el ejemplo ayuda a entender lo que se permite y no se permite antes de exigirle o enojarnos porque no se comporta correctamente.

Cuando estás convencido de que ya entendió y sabe lo que se espera de él, se puede cambiar la técnica y permitir que empiece a aprender que sus decisiones y su comportamiento pueden ocasionarle consecuencias agradables o desagradables. Por ejemplo: "Tú sabes que antes de que te cuente un cuento, tus juguetes deben estar en su lugar". Cuando puede elegir entre guardar o no los juguetes y atenerse a las consecuencias, (oír o no un cuento) estás enseñándole a decidir y ser responsable de lo que hace. Cuando puede manejar este tipo de situaciones, ya no se considera útil repetirle todo el día lo que debe hacer, sino darle la oportunidad de aprender de sus experiencias.

¿Cómo enseñar valores?

Los valores son guías que encaminan la conducta hacia determinada meta. Los valores indican lo que "se debe hacer" y ayudan a definir lo correcto o incorrecto, lo importante o lo superficial para cada persona. Para que un valor lo sea realmente, es necesario creerlo, decirlo y actuarlo de manera constante y repetida.

¿SABÍAS QUÉ?

Niñas y niños aprenden y forman su propia escala de valores a través de los mensajes que reciben de su cuidador principal y otros medios como televisión, religión, libros, amigos, vecinos, etc.

En la medida que se presiona a las personas a hacer algo que no quieren, es más probable que se rebelen. Podemos platicar con ellos, explicarles tranquilamente y darles el ejemplo, sin olvidar que van a desarrollar su propia forma de ser y de pensar, la cual en gran medida va a ser independiente de nosotros. Con anterioridad, hemos hablado de qué son los límites, ahora bien, a esta edad los límites comienzan a derivar en cuestionamientos y muchas veces en problemas, por lo que hay que saber establecerlos adecuadamente.

¿Qué es establecer límites?

Se refiere a manifestar claramente hasta dónde se toleran ciertas conductas y en qué momento se considera que no son adecuadas, explicando claramente los motivos por los que se considera así.

¿Cómo se establece un límite?

La mejor manera de establecer límites es:

- Comunícales las consecuencias que tendrá: "Si juegas en la sala con la pelota, puedes tirar cosas".
- Ofreceles conductas alternativas adecuadas: "¿Qué te parece si juegas en el jardín?".
- Pérmite que experimenten las consecuencias de su conducta. Por ejemplo, si juega en la sala causando algún accidente, de manera tranquila dile que la sala no es el lugar apropiado para jugar, sin gritar, ni amenazar muéstrale que tiró algo.
- Trata que las consecuencias estén íntimamente relacionadas con la conducta y las pueda cumplir. Dile que tiene que levantar lo que tiró.



¿Establecer límites significa enojarnos con ellos?

No necesariamente. Lo importante al poner límites no es enojarse, sino ser firmes en lo que se está estableciendo y comunicarlo claramente.

¿Se les puede pedir su opinión para establecer ciertos límites?

Conforme van creciendo, esta posibilidad puede darse y es recomendable que entiendan las razones para permitirles o no determinada conducta. Así podrán dar su punto de vista, logrando un acuerdo. Cuando comprenden y aceptan que deben hacer ciertas cosas, se logra que cooperen con mayor facilidad que si solo se las impones. Explícales las cosas de manera clara y empática.



¿Cuándo se debe poner un límite a una conducta inadecuada?

Inmediatamente. Para que un límite sea efectivo tienes que ser firme y comunicar claramente que la acción fue incorrecta y dar alternativas de cómo actuar. Las amenazas comunes como: “un día de estos sí te voy a obligar a obedecer”, por lo general, no causan ningún efecto positivo. Por lo tanto, la conducta inadecuada continúa y se provoca miedo, inseguridad y alejamiento. Puedes decir: “Este es tu domingo, lo puedes gastar en lo que tú quieras, menos en dulces que no tengan envoltura”.

¿Qué pasa cuando no pones un límite a tiempo?

Puedes contribuir a que la niña o el niño adquiera malos hábitos. Por ejemplo, si lo dejas que coma dulces y comida chatarra en las cantidades que desee, contribuirás a formar un hábito dañino para su salud.

¿Cómo los afecta el que su cuidador principal diga una cosa y haga otra?

Este tipo de situaciones son comunes donde existen conflictos entre las personas, por ejemplo, cuando les dices que no deben pelear, pero entre la familia lo hacen constantemente. En estos casos se pueden mostrar confundidos sobre lo que “debe hacerse” o rebelarse por lo que será difícil establecer los límites.

¿Cómo puedes resumir los puntos clave para poner límites?

Debes considerar los siguientes pasos:

- Conocerlo y saber qué puedes esperar de ella o él a cada edad, y qué espera de ti. Por ejemplo, saber cómo reacciona ante ciertas situaciones, qué le gusta y qué no le gusta, qué lo entristece, qué lo hace enojar, cuánto se nos acerca y en qué momento, qué tanto te dice cómo se siente.
- No exigir conductas que no correspondan a su edad y asignar solo tareas que realmente pueda hacer en esa edad.
- Define claramente las reglas familiares y discutan lo que se permite o no en la casa y los valores que se consideran importantes en la familia. Comunica claramente lo que se espera.
- Se constante en la formación de hábitos estableciendo rutinas que poco a poco pueda realizar sin supervisión. Disminuye gradualmente la ayuda que le das para bañarse, vestirse o comer.
- Permite que experimenten hasta donde sea posible (sin que perjudiquen su salud o su seguridad), fomenta que se hagan cargo de las consecuencias de sus conductas en vez de castigar. Por ejemplo, dejarlos caminar solos aunque se caigan, o que hagan la tarea aunque no salga perfecta.
- Comunica con claridad qué conductas son inadecuadas. Por ejemplo: “No le debes pegar a tu hermano”. Y dile cuáles son adecuadas: “Di gracias”, “Siéntate derecha”.
- Establece límites siendo firme. Por ejemplo: “Solo puedes ver un programa de televisión al día cuando hayas terminado la tarea”.
- Ofrece alternativas de conductas adecuadas. Por ejemplo: “No grites, cuando me quieras decir algo cuenta hasta diez y luego me lo dices”.
- Elogiar el comportamiento positivo. Por ejemplo: “¡Qué bien ordenaste tu cajón!” “Qué bonita carta escribiste”.
- Promove una comunicación familiar clara y abierta. Por ejemplo: “Hoy en la noche cenamos juntos y platicamos sobre qué vamos a hacer el fin de semana” en vez de “Yo decido qué se hace el fin de semana”, o “Quiero decirte por qué me enojé contigo” en vez de “¡quítate, no te quiero ver!”

¿Cómo puedes fomentar la responsabilidad?

Crea un clima de confianza, oriéntalo, infórmalo, permite que participe en la toma de decisiones, y dale la oportunidad de asumir el resultado de sus acciones, comprende sus fracasos y limitaciones y elogia sus logros. Hazle saber que cuenta con tu afecto y apoyo incondicional. Respeta su derecho a vivir en un ambiente saludable.

¿Qué puedes hacer si te molestan algunas de sus conductas?

Es común que te disgusten y te molesten ciertas conductas de niñas y niños. Las quejas generales son, por ejemplo: “es un desobediente, es un desordenado, va muy mal en la escuela, es tremenda”, etc.

El primer paso para solucionar estos problemas es que trates de dar una descripción clara de lo que significa para ti “ser desobediente”, que puede ser la siguiente: “Es necesario decirle varias veces las cosas para que las haga” o “hace lo que le pido hasta que ella quiere” o “le digo que haga una cosa y hace otra”, etc. Ya que tienes bien definido lo que te molesta, puedes comunicárselo claramente. Es más fácil entender lo que le pides: “Por favor deja de brincar un momento”, que decirle “Eres un niño muy lático y desobediente” (en donde no le decimos nada concreto que le ayude a cambiar su conducta). Entre más temprano les enseñes disciplina y límites a los niños, más fácil va a ser que las respeten y adopten.



¿A qué edad puedes pedirles que cooperen en actividades dentro de la casa?

Alrededor de los cuatro años, y aun antes, ya tienen muchas habilidades que le permiten cooperar en actividades tanto de la casa como de autocuidado. Por ejemplo:

- Mantener ordenados sus juguetes.
- Poner su ropa sucia en el lugar indicado.
- Guardar parte de su ropa en su lugar.
- Lavarse las manos antes de comer.
- Lavarse los dientes después de comer.
- Vestirse solo, etc.

¿Cómo podemos lograr su cooperación dentro de la casa?

La manera de lograrlo es mediante la constancia, es decir, todos los días (incluyendo fines de semana) debes recordarles sus actividades, reconocer y agradecer su cooperación. Por ejemplo: “Me da mucho gusto ver que siempre te sientas a comer con las manos limpias, esto ayuda a que no te enfermes”, “Gracias por llevar tu ropa sucia al bote, ahora tenemos más tiempo para jugar juntos”. Recordarles lo que deben hacer no quiere decir repetirle muchas veces, “Guarda tu ropa, guarda tu ropa, ¿ya guardaste tu ropa?” Una opción es que hagas un plan de actividades, por ejemplo, a la hora del desayuno: “Qué les parece si al terminar de desayunar, todos nos vamos a lavar los dientes, después guardamos nuestra ropa en su lugar y estamos listos para ir al parque”.



HIGIENE, SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Es muy importante enseñar a niñas y niños hábitos de higiene personal, como es el baño diario, cepillado de dientes, lavado de manos, entre otros, ya que estos además de ayudar a prevenir enfermedades, van a fomentar virtudes como la constancia, la fuerza de voluntad o el orden. Aunque no siempre es sencillo conseguir llevar a cabo estos hábitos, es fundamental que día a día los vayas inculcando.

¿SABÍAS QUE...?

La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, así como derecho fundamental de niñas y niños.

BAÑO

A esta edad, hay ocasiones en que la niña o el niño no quieren bañarse porque les parece un momento desagradable, por lo que, la mejor manera de inculcarle el hábito del baño diario, es convertirlo en una situación agradable, un momento de risas y juegos con espacio para las sensaciones agradables. A medida que van creciendo, debes comenzar a darles poco a poco más libertad para que se bañen solos en la regadera, pero siempre supervisando que laven bien cada parte de su cuerpo. Es importante fomentar el gusto de sentirse limpios.

HIGIENE BUCAL

Mantener limpios y saludables los dientes y encías puede prevenir una gran gama de condiciones negativas de la salud, incluyendo mal aliento, caries, e incluso enfermedades del corazón.

Niñas y niños deben aprender a cepillarse los dientes al menos dos veces al día, pero de preferencia deben hacerlo después de cada comida. A muchos les cuesta trabajo comprender la importancia de mantener su boca limpia, por esta razón, no solo debes decirles que se laven los dientes, también es oportuno que les indiques cuáles son las consecuencias de no hacerlo para que tengan una buena motivación.

UÑAS

Debes mantener siempre las uñas de niñas y niños cortadas al ras. El espacio debajo de las uñas es el lugar perfecto para que la mugre y la tierra con la que han estado en contacto se acumule y fomente el crecimiento de todo tipo de bacterias, por lo que se podrían enfermar.

RECOMENDACIONES DE HIGIENE PARA NIÑAS Y NIÑOS:

- Lavarse las manos antes y después de comer.
- Después de cualquier comida, lavarse los dientes.
- Bañarse todos los días.
- Mantener siempre las uñas limpias y bien cortadas (rectas).
- Mantener la limpieza de las orejas.
- Cambiar diariamente la ropa interior y exterior.
- La ropa y los zapatos también deben estar limpios.



SUEÑO

Niñas y niños tienen derecho al descanso. Los horarios comienzan a tomar mayor importancia en esta etapa, ya que comienzan a asistir al preescolar y deben cumplir con horarios. Por lo general, a esta edad duermen entre 11 y 13 horas. Algunas niñas y niños siguen necesitando la siesta durante el día, pero no debe de exceder las dos horas.

Es importante que crees rutinas que determinen el momento de ir a la cama. Estas no deben ser muy largas y tienes que evitar las actividades que estimulen a la niña o niño, como ver televisión o jugar. Por ejemplo: un baño relajante, un vaso de leche, un abrazo, leer un cuento, un beso y dar las buenas noches. Esto siempre dependerá de cada niña o niño, algunos se relajan con una música suave, otros abrazando a un juguete o manta.

VACUNACIÓN

Como ya mencionamos, es muy importante que se completen los esquemas de vacunación, la niña o el niño en esta etapa deben tener las siguientes vacunas:

Cuatro años
Cinco años

DPT refuerzo e influenza refuerzo anual
Influenza refuerzo anual

¿Qué debes hacer si no se han aplicado en tiempo y forma las vacunas correspondientes?

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

A continuación te mostramos el esquema completo de vacunación de niñas y niños.

Cartilla Nacional de Salud

Nacimiento	BCG	Hepatitis B		
Dos meses	Pentavalente acelular	Hepatitis B	Rotavirus	Neumococo conjugada
Cuatro meses	Pentavalente acelular	Rotavirus	Neumococo conjugada	
Seis meses	Pentavalente acelular	Hepatitis B	Rotavirus	Influenza
Siete meses	Influenza segunda dosis			
Doce meses	SRP	Neumococo conjugada		
Dieciocho meses	Pentavalente acelular			
Dos años	Influenza Refuerzo anual			
Tres años	Influenza Refuerzo anual			
Cuatro años	DPT refuerzo	Influenza Refuerzo anual		
Cinco años	Influenza Refuerzo anual	OPV (polio oral de los 6 a los 59 meses en 1a. y 2a. semanas nacionales salud)		
Seis años	SRP refuerzo			
Once años (5° de primaria)	VPH (virus de Papiloma Humano)			

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

En esta etapa cobra especial importancia la prevención de accidentes, dada la importante movilidad y actividad física de niñas y niños y su gran curiosidad.

En la casa es fundamental extremar las medidas de precaución en los lugares que pueden entrañar más riesgos, como la cocina, el baño, así como mantener fuera del alcance las herramientas y los productos tóxicos. Evita dejarlos solos en el momento del baño. Enséñales que los utensilios cortantes o punzantes son peligrosos, manténlos fuera de su alcance y no dejes que los usen cuando están solos. Vigila también cuando tengan objetos de vidrio entre sus manos, como un vaso.

Preven también los accidentes que se producen fuera de la casa puedes fijarte en las condiciones del equipamiento de áreas de juegos, riesgos de seguir una pelota en la calle, que utilice casco si monta en triciclo o bicicleta y que solo los usen en parques o áreas de juego infantiles cerradas y separadas de la vía pública.

Como en la etapa anterior, las lesiones que se producen con más frecuencia son los golpes y caídas, pero también son frecuentes las quemaduras y las asfixias. Las medidas de prevención son similares a las comentadas en la etapa anterior por lo que puedes revisarlas en la sección uno a tres años.

RECOMENDACIONES

PARA CUIDADORES

PRINCIPALES



Así como existen recomendaciones específicas para el cuidado de niñas y niños en las diferentes edades, también resulta importante que los cuidadores puedan cuidar de sí mismos. A continuación encontrarás la respuesta a algunas de las inquietudes o dudas que puedes tener.

¿Es normal sentir diferentes emociones ante la llegada del bebé?

Sí. Es normal que la mamá experimente cambios emocionales como el sentirse triste, enojada, preocupada, muy emocionada o contenta sin tener una razón en particular. Su cuerpo continúa con algunos ajustes que pueden durar el primer mes después del parto o un poco más. En el caso del papá, también existen emociones específicas respecto a la llegada del bebé. Por ejemplo, en ocasiones puede haber sentimientos de celos por compartir la atención de la mamá quien probablemente esté muy enfocada en el bebé. También se puede sentir frustración o angustia por esta nueva responsabilidad, al mismo tiempo que alegría y entusiasmo. Es fundamental que la madre, padre o persona cuidadora, se sienta acompañada y confíe en que irá aprendiendo poco a poco del bebé. Recurre a tus redes de apoyo, como tu familia, amigos, etc.

Reconocer las emociones permite entender cómo se siente cada quien ante este importante evento y así encontrar las estrategias para abordar dicha necesidad. Las emociones nos avisan sobre nuestras necesidades.

¿SABÍAS QUE...?

Los cuidadores principales también son sujetos de derechos y como tales se deben de conocer y respetar. Pensar en nosotros y reconocer nuestras emociones no es egoísta, ni razón para tener culpabilidad con el bebé por dicha emoción.

¿Cómo puedes organizarte para tener tiempo para cuidarte y cuidar al bebé?

Organizar las necesidades y tiempos tanto personales, como los que requiere la o el bebé implica identificar necesidades de manera clara y hacer uso de la creatividad para considerar diferentes opciones. Por ejemplo:

1. Haz una lista de las cosas que necesitas tanto de manera personal, como de lo que requiere el bebé, de tal manera que puedas ir realizando dichas actividades y cumpliendo con esas necesidades.
2. Delega tareas. Es importante tener en cuenta un rol compartido como cuidador, esto quiere decir que tanto el padre como la madre son capaces de cuidar al bebé y mantenerlo saludable. Pueden turnarse por días para cuidarlo o que cada quien sea responsable de distintas actividades, por ejemplo, la madre lo alimenta y el padre lo baña. En caso de que la madre o padre falte, busca tus redes de apoyo, pidiendo ayuda a hermanas, amigos o familiares para que te apoyen en los cuidados de la casa o del bebé.
3. Mientras el bebé duerme mamá descansa. Los bebés al nacer no distinguen el día de la noche, por tal motivo por tal motivo debes tratar de descansar mientras tu hijo o hija duerme. Es recomendable también que acomodes tus horarios a los de tu bebé, así no solo podrás dormir más fácilmente sino que también favorecerás la producción de leche materna. De esta manera también estarás cuidando tu salud personal.
4. Acepta los cambios y evita presiones de cumplir con todo.



¿Cómo ser un buen cuidador?

A veces existe una falsa creencia o presión de “ser buena madre”, “ser buen padre” o “cuidar bien al bebé”. Esto hace pensar que uno adquiere una etiqueta rígida de ser “bueno” o “malo”. Es importante considerar que no existe un manual o receta secreta, sino que puede haber algunas acciones o recomendaciones que te ayuden con situaciones específicas del cuidado y educación de niñas y niños. A veces, puede haber mitos o dichos populares de lo que se debe o no hacer en el cuidado y resulta importante cuestionar dichos mitos a partir de la búsqueda de información específica, consultar con los especialistas y así tomar decisiones informadas sobre dichos cuidados.

TU ESPACIO PERSONAL

Cuidar de la salud también implica darse un espacio personal para realizar actividades y satisfacer necesidades. Dedicar un poco de tiempo para uno mismo permite construir el bienestar personal, lo que ayuda a sentirse más tranquilo, alegre y motivado. Identifica cuáles son las actividades o situaciones que más disfrutas y encuentra un tiempo para realizarlas. Por ejemplo: leer, hacer una llamada telefónica, admirar el jardín, ver un programa, escuchar música, etc. Habrá ocasiones en la que estas actividades se puedan realizar mientras el bebé duerme o también se puede considerar el realizar estas actividades juntos. Recuerda tu derecho a la recreación y el esparcimiento. Lo importante es encontrar la manera de no sacrificar las necesidades personales sino de combinar lo que uno necesita con el cuidado del bebé.

Reconocer que el cuidado de niños y niñas implica aprender de uno mismo, conocer las fortalezas y limitaciones personales, así como aprender de manera continua tanto en la experiencia como mediante la búsqueda de información objetiva, puede ayudar a encontrar esas estrategias que resulten más adecuadas tanto para el bebé como para uno mismo. Has uso del internet o de libros o guías como esta.



HABILIDADES PARA LA VIDA

¿Qué son las habilidades para la vida?

Son destrezas y capacidades que ayudan a estar mejor con uno mismo y en relación con las demás personas. Estas habilidades están en todas las personas y se pueden ir desarrollando desde etapas tempranas. Son herramientas que permiten modificar la forma de actuar, y así enfrentar positivamente las situaciones de la vida diaria aumentando el bienestar. Las habilidades para la vida son útiles a cualquier edad. Como cuidadores principales se pueden desarrollar y así será más fácil enseñárselas a las niñas y los niños que están a nuestro cuidado.

¿Cuáles son las habilidades para la vida?

Algunas de las habilidades para la vida son:

- **Autoconocimiento:** es la habilidad que permite conocerse desde una perspectiva integral: con un cuerpo físico, un mundo interno de pensamientos y emociones, y con capacidad de vincularse con otras personas y decidir cómo cuidarse y protegerse. Implica reconocer qué te gusta y qué no te gusta, así como tus fortalezas y oportunidades, para aceptarte tal como eres y para cambiar lo que quieres cambiar. No olvides que antes de ser cuidadores principales somos personas. Favorecer el autoconocimiento en los primeros años permite ir reconociéndose como una persona individual con gustos y características específicas.
- **Comunicación asertiva:** esta es un tipo de comunicación que se da de una manera clara y directa, buscando el momento y la situación oportuna. Te ayuda a establecer una relación estrecha con el bebé o niño, expresando las necesidades y pensamientos propios a la vez que le enseñamos a ellos comunicarse asertivamente.
- **Empatía:** es reconocer, comprender y apreciar las emociones de las demás personas sin dejar a un lado las emociones y pensamientos propios. Permite establecer una relación más cercana y de entendimiento con las demás personas, especialmente para entender las necesidades del bebé, niña o niño y actuar acorde a ellas, sin perder de vista las necesidades personales. En la infancia permite aceptar que la otra o el otro, ya sean otras niñas o niños, cuidadores principales, hermanos y familiares son personas con emociones, pensamientos y necesidades.
- **Expresión y manejo de emociones:** implica que reconozcas las emociones propias y las de las demás personas y reacciones o actúes acorde a ellas mediante su adecuada expresión. Es la capacidad para identificar las seis emociones básicas: alegría, ira, miedo, tristeza, aversión y sorpresa. Debes considerar que las emociones se integran por una reacción física en tu cuerpo, que a su vez se liga con ideas y pensamientos específicos y que se expresan mediante conductas como gestos o actos. También en bebés, niñas o niños es la habilidad que les permite ir identificando qué es lo que sienten y a qué se deben dichas emociones encontrando formas adecuadas de expresarlas.



- **Manejo del estrés:** es observarse y reconocer cuando hay una mayor tensión para tomar acción al respecto. Permite manejar la carga emocional que genera las demandas de las actividades cotidianas y la interacción con las demás personas. Ayuda a regular las emociones de una manera adecuada sin afectar la salud propia ni la interacción con el bebé, niñas y niños o las demás personas.
- **Toma de decisiones y solución de problemas:** proceso mediante el cual realizas una elección entre las opciones o formas para tomar acción y enfrentar diferentes situaciones de la vida. Te permite responsabilizarte de lo que pasa con el bebé, la niña o el niño encontrando las alternativas más adecuadas y tomando acción al respecto. A su vez, en la o el bebé, niña o niño favorece el desarrollo cognitivo brindando mayor independencia y capacidad para hacer frente a las situaciones.
- **Pensamiento crítico:** es pensar con base en hechos, datos y razonamientos que superan la intuición para resolver problemas mediante acciones

enfocadas. Así puedes descartar y analizar posibles mitos, creencias o pensamientos estereotipados en torno a diferentes situaciones sobre el cuidado de los bebés, las niñas y los niños y las situaciones de la vida. En bebés, niñas y niños permite desarrollar la capacidad analítica para ser más objetivos y usar información sustentada para actuar con base en esto.

- **Creatividad:** es la capacidad para imaginar y establecer nuevas ideas, soluciones o alternativas. Te ayuda a explorar opciones diferentes para abordar las situaciones cotidianas. En bebés, niñas y niños se expresa en la imaginación, el juego y búsqueda de diferentes posibilidades.
- **Negociación:** es lograr acuerdos cuando hay opiniones o perspectivas diferentes logrando un ganar-ganar. Te permite encontrar alternativas en donde ambas partes, por ejemplo niñas o niños y cuidador principal, logren lo que necesitan. Implica ceder al mismo tiempo que lograr un arreglo cercano a lo que uno requiere.

¿Por qué son importantes o para qué sirve desarrollar las habilidades para la vida?

Como cuidadores principales, las habilidades para la vida se convierten en herramientas para construir el proceso de educación de bebés, niñas y niños, y mejorar la interacción con ellos desde etapas tempranas. En la medida en la que promuevas el desarrollo de estas habilidades en niñas y niños, desde que son pequeños, se fortalecen los recursos con los que cuentan para hacer frente a las situaciones de la vida desde sus propias capacidades y destrezas. Así promueves la independencia y responsabilidad personal desde la infancia.

LAS HABILIDADES PARA LA VIDA AYUDAN A:

- Amar y ser amado.
- Reírse y enojarse.
- Decidir y ceder.
- Enfrentar y resolver problemas.
- Plantearse y enfrentar retos.
- Crecer y dejar crecer.
- Cuidar a otras personas y dejarse cuidar.
- Convivir con sus amistades.
- Compartir y competir.
- Defender y negociar.
- Expresar y escuchar.
- Pensar y sentir.

¿Cómo puedes desarrollar las habilidades para la vida?

Algunas recomendaciones para poner en práctica y desarrollar las habilidades son:

- Para poner en práctica el autoconocimiento es importante identificar lo que te gusta y disgusta, reconocer lo que eres capaz de hacer y lo que se te dificulta; aceptarnos tal y como somos considerando que nadie es perfecto.
- Para poner en práctica la empatía imagina cómo se siente el bebé, la niña o el niño ante cierta situación y ponte en su lugar; pregúntale a las demás personas qué piensan o cómo se sienten ante determinada circunstancia. Transmite con una mirada el interés y preocupación hacia la niña o el niño y manifiéstale que se toma en cuenta su forma de sentir o pensar; observa y está atento para identificar sus necesidades.
- Para poner en práctica la expresión y manejo de emociones debes identificar y ponerle nombre a las emociones: enojo, alegría, sorpresa, tristeza, etc.; reconoce cuáles son las situaciones en las que te sientes de esa manera y trata de pensar en alternativas respecto a lo que necesitas para expresarlas, comunicarlas y manejarlas sin lastimar a las demás personas o agredir, sino siendo claros.
- Para poner en práctica la comunicación asertiva tienes que escuchar atentamente a la niña o al niño, observando sus expresiones y gestos. Pregunta y di lo que piensas en el momento en que suceden las situaciones específicas; destaca en los mensajes aspectos positivos y de aceptación hacia lo que hace la niña o el niño. Di las cosas que no son correctas para establecer límites siendo claro de que es lo que no es correcto en la conducta realizada sin estigmatizar a la niña o al niño (ejemplo “eres mala o malo”); evita gritar o agredir. Utiliza frases que empiezan con la palabra “yo”, “a mí”, en vez de decir “tú eres...”. Por ejemplo: “A mí me gustaría que guardes tus juguetes”, en vez de “Tú eres un desordenado”.
- Para poner en práctica la toma de decisiones identifica soluciones y lléalas a cabo; pon en acción las alternativas que se han identificado; no dejes pasar el tiempo para tomar acción sino pon en marcha acciones en el momento. Recuerda que es más fácil actuar paso a paso.



¿Cómo puedes favorecer las habilidades para la vida en los primeros años de vida?

Algunas recomendaciones para promover el desarrollo de las habilidades para la vida desde etapas tempranas son:

- Para favorecer el autoconocimiento debes guiar a las niñas y los niños a reconocer su imagen corporal, viéndose al espejo, identificando las características de su cuerpo; que se dibujen y reconozcan cómo son, con cualidades distintas a las de otras niñas o niños; que identifiquen lo que les gusta y lo que no les gusta, como el tipo de juegos, comida, colores, animales, etc.; que integren su esquema corporal reconociendo su cuerpo, incluyendo los órganos sexuales.
- Para desarrollar la empatía se explica a la niña o al niño lo que estás sintiendo y pensando en momentos específicos; decir cómo te hace sentir lo que la niña o el niño está haciendo en ese momento. Dar ejemplos de lo que otros pueden sentir o pensar ante ciertas situaciones.
- Para promover la expresión y manejo de emociones enseña a las niñas y los niños a identificar sus emociones, nombrando si es enojo, alegría, sorpresa, tristeza, etc. Explícale a la niña o al niño qué es lo que está sintiendo, reflejándole como si fuera un espejo qué emoción está sintiendo. Haz actividades y juegos como dibujar caritas con diferentes expresiones y que puedan reconocer a qué emoción corresponden. Enséñale a identificar sentimientos en otros, contar cuentos y haz juegos con animales en los que el tema se relacione con situaciones que provocan las diferentes emociones. Pregúntale cómo se siente y por qué se siente así; platica cómo te sientes y las razones para sentirse así.
- Para fortalecer la comunicación asertiva considera que las niñas y los niños son asertivos por naturaleza y dicen lo que piensan y lo que quieren tal y como es. Es importante cuidar el no caer en la trampa de guiarlos a que callen lo que piensen, mientan o que cambien su mensajes para quedar bien con otras personas, o por ejemplo, decir que sí cuando quieren decir que no. Respeta lo que siente y piensa la niña o el niño explicándole cómo comunicarlo. Procura que las niñas y los niños expresen lo que quieren, lo que les pasa o sienten, no adelantándose a decir por ellas o ellos o darles lo que necesitan sin que lo pidan. Conversa con ellos, pregunta sobre lo qué hicieron; juega a hacer representaciones de títeres, lo que les permitirá desarrollar el vocabulario, expresar sentimientos y emociones.
- Para impulsar la toma de decisiones pregunta qué quieren y fomenta que se responsabilicen de sus acciones y decisiones. Ya que desde esta edad deciden si comen, si rechazan la comida, si quieren estar tapados o destapados, si desean que los carguen, los muevan, etc. Poco a poco pueden decidir con qué comida empiezan en su plato, el color de su ropa, dónde quieren ir, a qué quieren jugar, qué juguete les gusta más, etc.



¿Cómo desarrollas las habilidades ejecutivas?

Las habilidades ejecutivas como el autocontrol, la memoria de trabajo y la adaptabilidad se pueden desarrollar a través de brindarles la libertad de decidir desde pequeños. Es importante que la niña o el niño tengan un rol activo en su aprendizaje, es decir, dales libertad de decidir qué quiere jugar.

Cuéntale historias con las que atraigas su atención y hazle preguntas sobre el cuento para revisar su atención y memoria. Pregúntale por cosas relacionadas del cuento con su vida y sus emociones. Otro juego que puedes hacer es darle una campana y lograr que camine con ella sin que suene. Promueve que participe en actividades de música, como aprender a tocar algún instrumento; de arte como pintura, manualidades, etc. y deportes como por ejemplo artes marciales, natación o fútbol.

¿Cómo lograr que niñas y niños sean más responsables desde pequeños?

La responsabilidad permite a las niñas y los niños tener la conciencia de lo que hacen consigo mismos y con las demás personas, les da la posibilidad de aprender a cumplir y a comprometerse con lo que hacen y sienten, proporcionándoles tranquilidad y confianza. Una característica de la responsabilidad es asumir los actos propios sin culpar a otras personas. Se trata de que los cuidadores principales, así como los niños sepan qué tienen que hacer y cómo lo deben hacer en cada etapa de su vida, sin buscar excusas y aceptando las consecuencias de sus actos. Para que aprendan a ser responsables es necesario que comiencen por hacer encargos pequeños que les permitan pensar en otras personas y en sentirse útiles, indispensables y apreciados o apreciados.

**ALGUNAS SUGERENCIAS PARA FOMENTAR LA RESPONSABILIDAD SON:**

- Asigna actividades específicas de acuerdo a la edad.
- Dales instrucciones claras y precisas.
- Háblales sobre la importancia de cumplir con deberes, acuerdos y promesas.
- Enséñales a no dar excusas.
- Cuando cometas errores reconócelos y discúlpate.
- No mientas.
- Deja que tomen decisiones y asuman su responsabilidad ante las consecuencias.
- Permíteles que hagan cosas por sí mismos, sin dejar de vigilarlos cuidadosamente.



¿Cómo creas ambientes para desarrollar las habilidades para la vida y buena conducta?

Actúa como guía, dando espacio para que vayan desarrollando sus habilidades, movimientos, lenguaje, etc. Observar y aprovechar las situaciones específicas del momento permite crear ambientes en los que pongan en práctica sus habilidades y destrezas de acuerdo a ciertas reglas. Por ejemplo, en el espacio de juego es importante guiar al niño para que después de jugar, acomode las cosas en donde estaban, que cuide los materiales, que guarde un juguete antes de empezar a jugar con otro, que limpie su mesa donde juega, son ejemplos para promover la disciplina, organización y responsabilidad. Es recomendable establecer las reglas de la casa, como por ejemplo, qué se puede hacer en el espacio de juegos y qué se hace en la mesa en donde se come. Explicárselo poco a poco, de manera congruente y enseñar con el ejemplo, es la mejor manera para respetar los acuerdos y asumir las consecuencias de las acciones.

CUIDADOS POS PARTO

¿Cómo cuidar la salud después del parto?

¿SABÍAS QUÉ?

Los beneficios de la lactancia son insustituibles, tanto en la relación mamá- bebé, como en la alimentación y protección de enfermedades. Si eres mamá no abandones la lactancia, lo más difícil es perseverar las primeras semanas. Si estás acompañando debes saber que, apoyar a que la mujer esté tranquila para amamantar y acompañarla en sus inquietudes y preocupaciones es muy valioso en este proceso. La lactancia materna también es un derecho.

Es importante que tengas en cuenta que como persona, tienes derechos en esta etapa de tu vida, por ejemplo, tú y tu bebé tienen derecho a intimidad y respeto antes, durante y después del nacimiento-parto, como parte del ejercicio de su salud y bienestar integral. Asimismo tienes derecho a alimentarte adecuadamente, ya que después del parto, el organismo necesita recuperarse del esfuerzo, por lo tanto, requerirás comer más calorías y nutrientes para la lactancia. Se recomienda que la mamá coma una dieta balanceada, que incluya todos los grupos de alimentos. Que coma cinco veces al día y que tome mucha agua para lograr una adecuada producción de leche, acorde a sus necesidades.

EL CUIDADO DE LOS SENOS

Es importante realizar masajes circulares diariamente sobre los senos porque esto previene la aparición de “bolitas” y disminuye los dolores e inflamación. Para el cuidado de los pezones es bueno utilizar crema de caléndula o alguna crema especial para evitar que se resequen.





¿Como mamá, puedes hacer ejercicio?

Si bien, después del parto es posible que el médico haga recomendaciones específicas de cómo ir retomando la actividad física, poco a poco, y tener ciertos cuidados en el primer mes después del parto, es muy importante considerar que existe una amplia gama de actividades que se pueden retomar poco a poco.

El ejercicio físico moderado, por 30 minutos diarios o en la mayoría de los días de la semana, es muy positivo para la salud. Las actividades cotidianas como caminar, subir escaleras, o realizar labores domésticas de relativa intensidad, entre otras, permiten también abatir los perjuicios de una vida sedentaria.

Un estilo de vida activo mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, la actividad física puede mejorar el autoestima y aumentar la interacción e integración social. ¡Baila! ¡Muévete! ¡Sé creativa y diviértete!

En casa se pueden realizar algunos ejercicios sencillos para tonificar músculos que se han debilitado durante el embarazo e ir perdiendo peso de un modo armonioso y duradero.

¿Qué pasa en las mujeres durante las primeras semanas después del parto?

Después del parto es normal que las mujeres presenten algunos cambios, tanto físicos como emocionales. Físicamente, hay que considerar que los órganos y tejidos regresan a sus condiciones normales. Esto implica que tradicionalmente se hable de la “cuarentena” como el periodo de cuarenta días posterior al parto en el que la mamá requiere de ciertos cuidados como descansar más y no hacer esfuerzos físicos. Es probable que la mujer se sienta cansada, presente algunas molestias al caminar o en ciertas posturas físicas, y tenga ciertos sangrados o fluidos vaginales moderados los cuales van disminuyendo conforme pasan los primeros días.

Si bien es posible que la mamá experimente ciertas molestias, es importante diferenciar los signos que pueden implicar alguna complicación como son: tener un sangrado permanente y con mal olor o colores más intensos, presentar de manera continua náuseas y vómito, palidez de la piel, fiebre, dolores intensos en el vientre o alguna de las piernas. De ser así, es importante consultar al médico. Además, es importante que la mujer asista con el médico a las consultas posteriores al parto las cuales normalmente se dan a los siete, 28 y 42 días después del nacimiento. Es derecho de las madres atender su salud durante el puerperio.

¿Cuánto tiempo toma y cómo regresas al peso normal?

Algunas mujeres pueden sentirse preocupadas porque su cuerpo regrese a su forma después de los cambios que vivió en el embarazo. Es importante diferenciar esta preocupación en lo referente al cuidado de la salud y el proceso de reajuste del cuerpo, con respecto a otros estereotipos de belleza o paradigmas sociales que pueden generar una fuerte presión respecto a la imagen corporal en las mujeres y las creencias falsas de “cómo” se deben ver. La pérdida de peso después del parto será paulatino y puede tomar hasta un año, ya que al cuerpo le toma tiempo reajustarse a dichos cambios. Tener una expectativa realista respecto al proceso y tiempo que tomará es importante para descartar falsas expectativas.

Después del parto es deseable que la mujer tenga una pérdida de peso de entre 200 y 600 gramos al mes, durante los primeros cuatro a seis meses. Es importante considerar que el consumo energético de las mujeres después del parto, también está relacionado a la producción de leche materna y estar amamantando a su bebé, por lo que el consumo energético puede variar de acuerdo a su peso corporal y la actividad física que realizan; esto está directamente relacionado con la producción de leche por día. Amamantar ayuda a la pérdida de peso después del embarazo, pero también cabe señalar que la lactancia es considerada el periodo de mayor demanda energética por lo que se recomienda que la mujer consuma 500 Kcal más al día con respecto al consumo energético que requiere normalmente con respecto a su peso, edad y actividad física. También se recomienda que la mujer consuma calcio por la pérdida que se da a través de la leche, esto lo puede compensar mediante el consumo de alimentos como son tortillas, ajonjolí y leche (productos lácteos).

¿Qué es la depresión pos parto?

Muchas mujeres pueden sentir tristeza o melancolía después de haber dado a luz o presentar ciertos cambios en el estado de ánimo: sentirse ansiosas o abrumadas, llorar, y tener pérdida de apetito o dificultad para dormir, esto, generalmente, desaparece en unos días o una semana.

Especialmente durante los primeros quince días la mujer se puede sentir triste y desanimada por el cansancio y cambios hormonales. Pero, los síntomas de la depresión postparto duran más tiempo y son más graves y requieren la atención especializada. Tener depresión pos parto implica que estos sentimientos se intensifiquen y la nueva mamá pueda sentirse desesperanzada e inútil, así como que pierda interés por el bebé.

También, puede sentir deseos de lastimarse o lastimar a su hijo recién nacido. La depresión postparto puede comenzar en cualquier momento dentro del primer año de haber dado a luz. La causa se desconoce pero puede ser que los cambios hormonales y físicos después del parto y el estrés de cuidar a un bebé juegue un papel importante.

Cuidar tu salud y la de tu bebé, es tu derecho, acude a los servicios de salud adecuados y con especialistas con los que te sientas segura, cuidada y respetada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Gayou, J. (1979). *Sexoterapia Integral*. México: Manual Moderno.
- Athié, D. (2009). *Yo quiero, yo puedo... darte pecho, jugar contigo y acostarte boca arriba. Manual de formación*. México: Idéame.
- Athié, D. (2017). *Actividades de Estimulación temprana*. Ciudad de México: Idéame.
- Athié, D. y Del Río, A. (2017). *Manual Ambientes Saludables para educadores y educadoras*. Ciudad de México: Idéame.
- Athié, D. y Givaudan, G. (2010). *Yo quiero, yo puedo... apoyar el desarrollo en la primera infancia 0-3 años. Manual para facilitación interna*. México: Idéame.
- 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.
- Gesell, A. (2006). *Diagnóstico del desarrollo normal y anormal del niño: Evaluación y manejo del desarrollo neuropsicológico normal y anormal del niño pequeño y el preescolar*. México: Paidós.
- Givaudan, M. y Athié, D. (2016). *Mi bebé y yo. Herramientas para que madres, padre, abuelos y cuidadores fortalezcan sus vínculos afectivos*. México: Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.
- Lansdown, G. (2005). La evolución de las capacidades del niño. Unicef: Italia. Recuperado de: <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/EVOLVING-E.pdf>.
- Masters, W., Johnson, V. y Kolodny, R. (1979). *La sexualidad humana*. México: Grijalbo.
- 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.
- Piaget, J. e Inhelder, B. (2000). *Psicología del niño*. México: Morata.
- Pick, S., Givaudan, y Tacher, A. (2012). *Cómo identificar y evitar la violencia en cualquiera de sus formas*. México: Idéame.
- Pick, S. y Givaudan, M. (2016). *Yo papá, yo mamá: la forma responsable de educar y disfrutar con tus hijos e hijas*. México: Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.
- Ryff, C. y Keyes, L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. N. 69, 719-727.
- Srofe, A. (2000). *Desarrollo emocional*. México: Oxford.
- United Way Worldwide y Procter & Gamble. (2016). *Modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables*. Su Marco de Referencia. San José, Costa Rica.
- Verduzco, I. Gómez-Maque, L. y Patiño, D. (2004). La influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar. *Revista de Salud Mental*, 27(4), 18-25.
- Vygostky, L. (1995). *Pensamiento y lenguaje*. Barcelona: Paidós.

PÁGINAS ELECTRÓNICAS

Asfixia mecánica: Causas. (2013). Medicina Preventiva. Recuperado de: http://www.medicinapreventiva.com.ve/auxilio/asfixia_causas.htm.

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

Castellanos, D. (2018). 20 botanitas saludables. México. Nut and Food. Recuperado de: <http://nutandfood.com/20-botanitas-saludables/>

Alimentación del niño preescolar. (2018). México. Guía infantil. Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/preescolar.htm>

Recetario saludable para comedores comunitarios de la Ciudad de México. (2016). México. Secretaría de Desarrollo Social de la Ciudad de México. Recuperado de: <http://www.cms.sds.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Recetario%20Saludable.pdf>

Hablemos claro sobre nutrición. (2018). México. Hablemos claro. Recuperado de: http://www.hablemosclaro.org/Repositorio/biblioteca/b_241_Disenoplanes_alimentacion_para_escolares.pdf

Un menú práctico, saludable y barato #52. (2014). México. El poder del consumidor A.C. Recuperado de: <http://elpoderdelconsumidor.org/saludnutricional/un-menu-practico-saludable-y-barato-52/>

Ejercicios de estimulación temprana en casa. (2018). México. UNICEF. Recuperado de: <http://files.unicef.org/mexico/spanish/ejercicioestimulaciontemprana.pdf>

Guía práctica para el desarrollo de tu hijo. (2016). México. Educación Inicial. Recuperado de: <http://educacioninicial.mx/guia-practica-para-el-desarrollo-de-tu-hijo/>

Convención sobre los derechos del niño. (2005). Organización De la Naciones Unidas. Recuperado de: <http://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2010/8019.pdf>

Ley General de los Derechos de niñas, niños y adolescentes. (2018). México. Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión. Recuperado de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDNNA_200618.pdf

Cartilla de los derechos humanos. (2018). México. Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Recuperado de: www.cndh.org.mx

Cartilla de los derechos de la infancia. (2018). México. Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Recuperado de: www.cndh.org.mx

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

Este manual fue desarrollado gracias al apoyo de:





Esperamos que en esta guía hayas encontrado respuestas sencillas y prácticas a tus dudas y preguntas, así como propuestas que te ayuden en la crianza cotidiana. Te invitamos a que consideres esto como una pauta para generar ambientes saludables y construir nuevas relaciones con niños y niñas, atendiendo sus necesidades básicas desde una perspectiva que acompañe e impulse el desarrollo infantil.

¡GRACIAS!