

Para que las familias ayuden a sus niños y niñas de 0 a 3 años...
...a desarrollarse con amor, cuidados y estimulación.

Crece felices sentirse amados



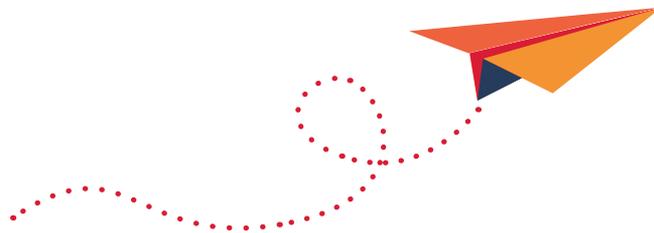
Crece felices, sentirse amados

MINISTERIO DE INCLUSIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL



Para que las familias ayuden a sus niños y niñas de 0 a 3 años...
...a desarrollarse con amor, cuidados y estimulación.

Crecer felices
sentirse **amados**



EL
GOBIERNO
DE TODOS

©Ministerio de Inclusión Económica y Social
Plataforma Gubernamental de Gestión de Desarrollo Social
Av Quitumbe Ñan entre Av Amaru Ñan y Lira Ñan
Código Postal: Quito EC170146
Teléfono: 593-2 398-3100
www.inclusion.gob.ec

Ministra de Inclusión Económica y Social
Berenice Cordero Molina

Viceministra de Inclusión Social
Rocío Rosero Garcés

Subsecretario de Desarrollo Infantil Integral
Juan Pablo Bustamante

Segunda edición: Mayo, 2018
ISBN: 978-9942-07-975-6

Equipo técnico:
Maribel Lema Sevillano
Yenny Yaguari Bautista
Lorena Andrade Saeteros
Miguel Cullacay Siguencia
María Sol Paredes Peralta

Diseño Editorial y Mediación Pedagógica:
Manthra Comunicación

Presentación	7
De 0 meses a 1 año	9
Capítulo 1. Cómo promover su desarrollo integral entre sus 0 y 3 meses	11
Tiene entre 0 y 3 meses de edad	12
Lo que va a lograr...	13
¿Cómo pueden ayudarle en su desarrollo?	14
Para que desarrolle sus relaciones y afectos	14
Para que fortalezca su cuerpo y su motricidad	16
Para que descubra su entorno	18
Para que se comuniquen con los otros	20
¿Qué deben hacer para que su hijo o hija crezca fuerte y saludable?	21
Canciones	26
Un cuento para acariciar	28
Preguntas frecuentes	29
Para valorar los logros de su desarrollo	30
Capítulo 2. Cómo promover su desarrollo integral entre sus 3 y 6 meses	31
Tiene entre 3 y 6 meses de edad	32
Lo que va a lograr...	33
¿Cómo pueden ayudarle en su desarrollo?	34
Para que desarrolle sus relaciones y afectos	34
Para que fortalezca su cuerpo y su motricidad	36
Para que descubra su entorno	39
Para que se comuniquen con los otros	41
¿Qué deben hacer para que su hijo o hija crezca fuerte y saludable?	42

Canciones	45
Un cuento para acariciar y jugar	46
Preguntas frecuentes	47
Para valorar los logros de su desarrollo	48
Capítulo 3. Cómo promover su desarrollo integral entre sus 6 y 9 meses	49
Tiene entre 6 y 9 meses de edad	50
Lo que va a lograr...	51
¿Cómo pueden ayudarle en su desarrollo?	52
Para que desarrolle sus relaciones y afectos	52
Para que fortalezca su cuerpo y su motricidad	53
Para que descubra su entorno	55
Para que se comunique con los otros	57
¿Qué deben hacer para que su hijo o hija crezca fuerte y saludable?	59
Canciones	62
Un cuento para hacer cosquillas	66
Preguntas frecuentes	67
Para valorar los logros de su desarrollo	68
Capítulo 4. Cómo promover su desarrollo integral entre sus 9 y 12 meses	69
Tiene entre 9 y 12 meses de edad	70
Lo que va a lograr...	71
¿Cómo pueden ayudarle en su desarrollo?	72
Para que desarrolle sus relaciones y afectos	72
Para que fortalezca su cuerpo y su motricidad	74
Para que descubra su entorno	77
Para que se comunique con los otros	79
¿Qué deben hacer para que su hijo o hija crezca fuerte y saludable?	80
Canciones	84

Un cuento para jugar a las escondidas	86
Preguntas frecuentes	87
Para valorar los logros de su desarrollo	88

De 1 a 2 años **89**

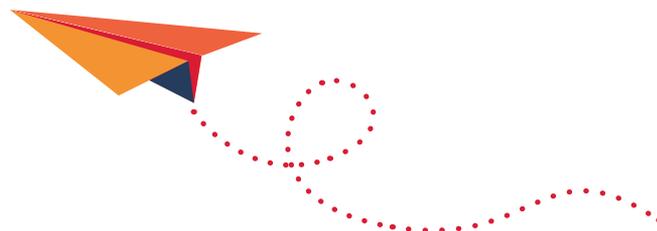
Capítulo 5. Cómo promover su desarrollo integral entre sus 12 y 18 meses **91**

Tiene entre 12 y 18 meses de edad	92
Lo que va a lograr...	93
¿Cómo pueden ayudarle en su desarrollo?	94
Para que desarrolle sus relaciones y afectos	94
Para que fortalezca su cuerpo y su motricidad	97
Para que descubra su entorno	99
Para que se comuniquen con los otros	102
¿Qué deben hacer para que su hijo o hija crezca fuerte y saludable?	104
Canciones	106
Un cuento para jugar	108
Preguntas frecuentes	109
Para valorar los logros de su desarrollo	110

Capítulo 6. Cómo promover su desarrollo integral entre sus 18 y 24 meses **111**

Tiene entre 18 y 24 meses de edad	112
Lo que va a lograr...	114
¿Cómo pueden ayudarle en su desarrollo?	115
Para que desarrolle sus relaciones y afectos	115
Para que fortalezca su cuerpo y su motricidad	117
Para que descubra su entorno	119
Para que se comuniquen con los otros	121

¿Qué deben hacer para que su hijo o hija crezca fuerte y saludable?	122
Canciones	125
Un cuento para jugar	130
Preguntas frecuentes	131
Para valorar los logros de su desarrollo	132
De 2 a 3 años	133
Capítulo 7. Cómo promover su desarrollo integral entre sus 24 y 36 meses	135
Tiene entre 24 y 36 meses de edad	136
Lo que va a lograr...	137
¿Cómo pueden ayudarle en su desarrollo?	138
Para que desarrolle sus relaciones y afectos	138
Para que fortalezca su cuerpo y su motricidad	141
Para que descubra su entorno	144
Para que se comuniquen con los otros	147
¿Qué deben hacer para que su hijo o hija crezca fuerte y saludable?	148
Canciones	150
Dos cuentos para jugar	154
Preguntas frecuentes	157
Para valorar los logros de su desarrollo	158





Presentación

*“Como soy un niño
me gusta jugar bajo el sol,
hacer mil preguntas,
explorar cada rincón,
descubrir cada mañana
el color de cada flor.
Necesito tiempo, paciencia,
amor, comprensión,
y cantar con el viento
una hermosa canción”.*

Silvia Zurdo

Queridas madres, padres y educadores/as:

El Ministerio de Inclusión Económica y Social - MIES y el Plan Toda una Vida, liderado por la Presidencia de la República del Ecuador se complacen en compartir con usted el manual “Crecer felices, sentirse amados”. Es un manual que sirve para acompañarlos en su maravillosa misión de atender a los niñas y niños menores de 3 años del país y orientarlos en su cuidado, crecimiento y desarrollo.

Este documento forma parte de la *Misión Ternura* que tiene por objetivo reducir la desnutrición en el país y mejorar las oportunidades y ambientes de cuidado, crecimiento y desarrollo infantil integral de las niñas y niños menores de 5 años, fortaleciendo las capacidades de sus cuidadores y cuidadoras para hacer bien las cosas, con alegría, con ternura, con atención receptiva y sensible a cada uno de los nuevos miembros de la familia.

Misión Ternura es una movilización nacional que convoca a lo mejor de nuestras capacidades y sentimientos con una meta común: *Que nuestras hijas e hijos, crezcan sanos, amados y felices*. Esta meta solo se puede lograr si cada uno de nosotros se compromete a trabajar para que la primera infancia sea un hecho relevante, importante y fundamental en nuestros planes de vida y expectativas de un mejor presente y futuro para todas y todos.

En el manual encontrarán recomendaciones y orientaciones precisas para el adecuado cuidado y desarrollo de las niñas y niños de acuerdo a su momento de vida. El libro señala con precisión cuales son las atenciones que deberán recibir en sus primeros meses, su primer año de vida y así consecutivamente, hasta cumplir los tres años. En todos los casos lo más importante es la relación y la interacción positiva que se establece entre el adulto y la niña o niño, por ello el libro incorpora cuentos, canciones y actividades orientadas a mejorar este vínculo que es vital para un buen comienzo en la vida.

Esperamos que este manual sea un buen compañero en la maravillosa misión que tenemos todos para lograr que nuestras hijas e hijos crezcan felices, sanos, saludables, con el mayor desarrollo de sus capacidades y potencialidades.

Berenice Cordero Molina
Ministra de Inclusión Económica y Social - MIES

Te cuento un secreto

Cuando estabas en las estrellas esperando por mí, ya te soñaba.

Imaginaba tus ojos, tu sonrisa, tus pequeñas manos y tus pies.

Sabía cómo sería tu risa, tu llanto y tus primeras palabras.

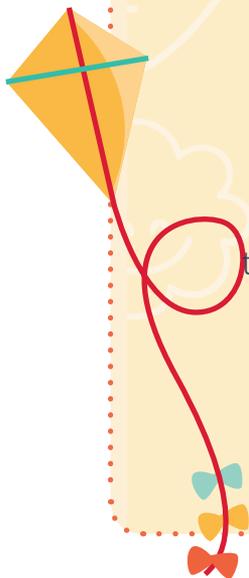
Sentía el calor de tu cuerpo entre mis brazos y tu respiración en mi piel.

Este mundo al que has llegado tiene muchas cosas lindas que conocer:
el cielo azul, el sol que nos calienta y la luna que nos alumbraba en la noche,
los ríos que bajan de los nevados y llevan su agua hasta el mar
y el mar con ballenas, delfines, caracoles y peces de colores.

Las altas montañas que quieren besar a las nubes;
las verdes selvas donde viven el tucán, el jaguar y la anaconda;
las abejas que nos dan miel, los sapos que croan llamando a la lluvia,
las vacas que hacen muuuu, los gallos que hacen kikirikí, kikirikó.

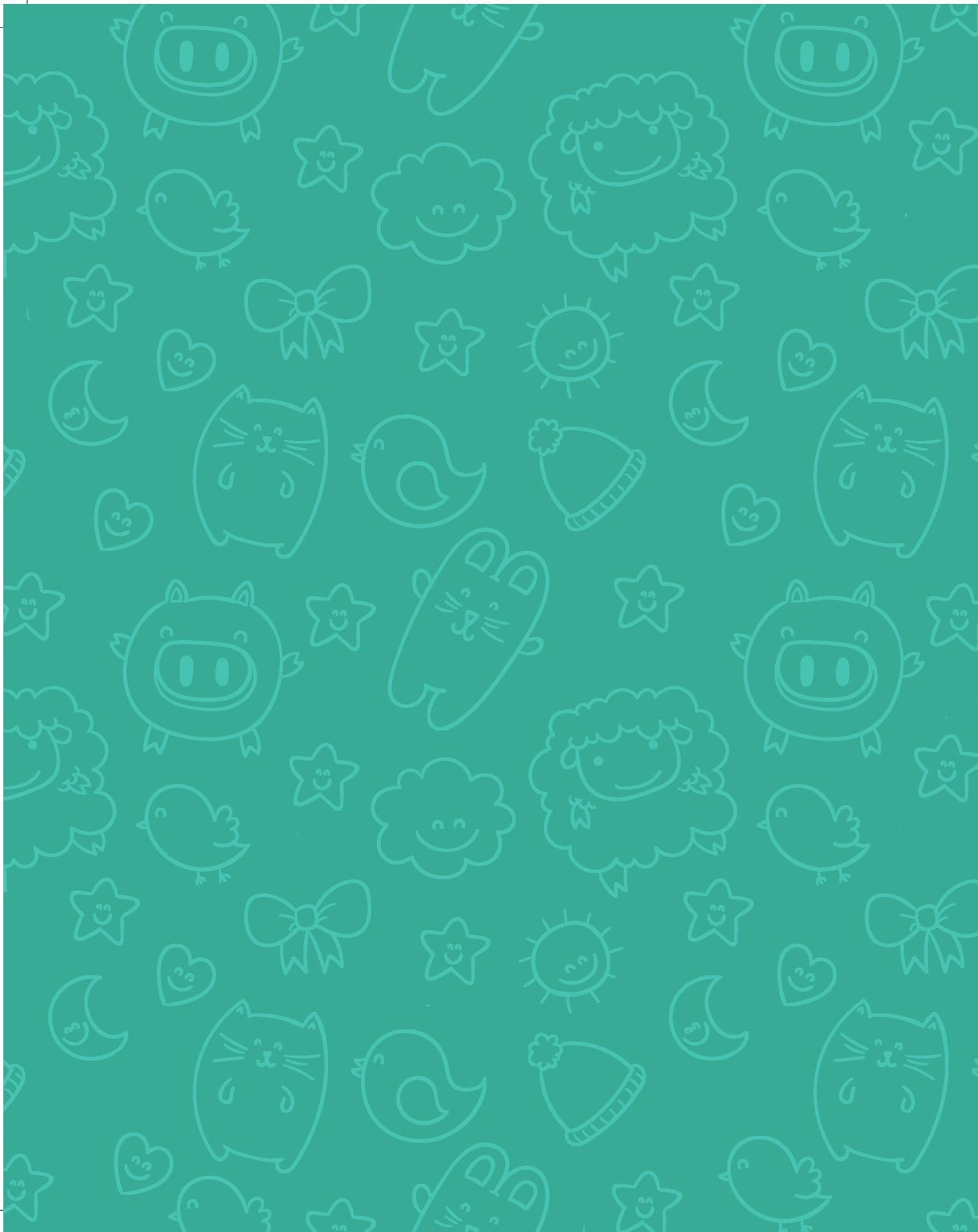
Y en este mundo está tu familia que te quiere mucho,
que promete cuidarte, protegerte, jugar contigo y enseñarte,
tomarte de la mano y correr contigo hasta el final del arcoíris
donde te espera un tesoro: tu propia vida.

Tu mami y tu papi





**De
0 meses
a 1 año**



De
0 a 3
meses

Cómo promover su desarrollo integral entre sus 0 y 3 meses

capítulo

1



Presentación

Hola queridas familias:

Una nueva vida está ahora entre ustedes. Después de nueve meses creciendo calentito y cómodo, su hijo o hija, está aquí y necesita mucho cariño pero también, cuidados. Aún es muy pequeño.

A esta nueva persona le encanta que conversen con ella y que le acaricien. Necesita que le cambien el pañal y le presten atención cuando llora.

Por supuesto lo que más le gusta es la rica leche de mamá que es, por supuesto, el mejor alimento que le pueden ofrecer.

Su hija o hijo necesita estar en un ambiente alegre, ventilado, tranquilo y lleno de afecto. No se enojen frente a él o ella porque se va a asustar.

Cántenle una canción y conversen con él o ella cada vez que estén juntos y cuando sea su hora de dormir.



¡Ayudemos a nuestras hijas e hijos a crecer sanos y felices!

Cómo es ahora...



Tiene entre 0 y 3 meses de edad

Tu bebé es ahora muy pequeño, necesita tu cuidado, protección y ayuda todo el tiempo.

Le encanta que le toquen, que le acaricien, que jueguen con él en todo momento: cuando le dan de lactar, cuando le cambian el pañal, cuando le bañan, cuando le sacan al sol. Le gusta sentir a sus padres cerca.

Llora cuando necesita algo, cuando tiene hambre, cuando necesita ser aseado o escuchar su voz y sentir sus caricias. Con su llanto, se comunica con ustedes.

Siente mucha curiosidad por todo lo que le rodea: sus voces, los sonidos, la luz y todo lo que se mueve a su alrededor. Cuando ustedes acercan y alejan sus rostros, los sigue con la mirada.

Le gusta levantar y sostener poco a poco su cabeza. Ya puede mantenerla firme en posición vertical.

Le atraen los objetos llamativos y vistosos que le acercan y trata de agarrarlos. Con su ayuda, cuando esté cerca a los tres meses, seguro lo logrará.

Cuando le acarician, le abrazan o le dan besos, sonríe, se mueve, hace gestos y sonidos.

Le gusta oír su voz cuando conversan con él y cuando le llaman por su nombre.



Lo que va a lograr...



Ustedes pueden ayudar mucho a su niño o niña a conseguir estos logros:

- Eleva su cabecita y su tronco apoyándose en sus antebrazos y sus manos. Para ayudarlo, colóquelo boca abajo.
- Sonríe ante sus rostros y el de otros adultos que le rodean, mueve sus brazos y piernas, y hace algunos sonidos para que ustedes sepan si está alegre. Su sonrisa es su primera forma de manifestación social.



- Comienza a querer y a establecer relaciones afectivas con la gente que está más cerca de él o ella. Sigue con la mirada la cara de las personas.
- Empieza a agarrar objetos que se encuentran a su alcance y gira su cabeza para buscar de dónde provienen los sonidos.
- Sus músculos se fortalecen y maneja mejor el espacio donde está; sostiene bien su cabeza cuando le cargan en posición vertical.
- Se expresa con sonidos o vocalizaciones sencillas y aisladas, guturales o vocales.
- Acepta con agrado la alimentación, el baño diario, el aseo y el proceso del sueño.



¿Cómo pueden ayudarle en su desarrollo?



Estas son algunas actividades y juegos que pueden hacer con su niña o niño. Así, mientras juegan juntos, crecerá fuerte y feliz.

Para que desarrolle sus relaciones y afectos

- Mamá, cuando le das tu seno es cuando tu bebé se siente más feliz, porque tu amor y tu compañía le ponen contento. Busca un lugar en el que los dos se sientan cómodos y disfruten este momento. A tu hijo o hija le encanta sentir cómo la piel de tu pecho toca su cara y sus manos.

- Toca suavemente su mejilla para que su cabeza gire hacia tu pezón. Mientras se alimenta, mírale a los ojos, háblale con cariño y haz ruidos agradables. Recuerda que tu voz es el sonido que más ama.
- Llámenle por su nombre, conversen con él o ella, cuéntenle historias, cántenle canciones, recítenle coplas, díganle palabras bonitas.
- Colóquense frente a él o ella y hagan caras chistosas: saquen la lengua, abran y cierren la boca y los ojos exageradamente. Sonríanle, hagan sonidos con sus labios para que sonría.



Me encanta que me acaricien y me abracen. Cuando lo hacen, me siento bienvenido, seguro y amado...

- Acaríciénle suavemente. Si tocan cada parte de su cuerpo, se tranquilizará. Pueden hacerlo durante el baño, cuando le cambien el pañal o siempre que estén cerca de él o ella.
- Tómenle en sus brazos y mírenle a los ojos, mézanle suavemente mientras realizan sonidos con diferentes ritmos.
- Escuchen con su bebé música agradable y suave.



15

Recuerden papá y mamá:



Durante los tres primeros meses su niño o niña depende totalmente de ustedes. Necesita su atención y cariño todo el tiempo.

Para que fortalezca su cuerpo y su motricidad



Necesito que me sonrían cuando me miran y también que jueguen conmigo. Cuando lo hacen siento que me prestan atención y que soy importante para ustedes.

- Coloquen en la palma de la mano de su hija o hijo un objeto liviano y delgado, déjenlo un momento, luego quítenlo y vuélvano a poner. Así estimulan sus sentidos y movimientos. Hagan lo mismo en su otra mano.
- Acuéstense boca arriba y extiendan sus manos hacia él o ella para que agarre sus dedos pulgares; levántenle suavemente y vuélvano a acostar. Repitan algunas veces este juego. De esa forma fortalecerá sus músculos.
- Colóquenle boca arriba, pongan sus manos en las nalgas de su bebé, levanten con cuidado su cadera por un momento y luego bájenla suavemente. Hagan este ejercicio varias veces.
- Cuando esté boca arriba, tómenle de la cadera y gírenle delicadamente, primero, hacia la derecha y, luego, hacia la izquierda. Esto le ayudará después a darse la vuelta.



- Cuelguen un móvil con varios objetos sobre el lugar en el que su hija o hijo se encuentra acostado, a una altura que le permita seguir su movimiento y tocarlo de vez en cuando. A los bebés les gustan los móviles con muchos colores, texturas y sonidos diferentes.
- Luego de que haya logrado sostener su cabeza sin ayuda, hagan un rodillo pequeño con una almohada o cobija. Colóquene boca abajo sobre el rodillo, de tal forma que tanto sus pies como sus manos se apoyen en el piso o en la cama. Cuando ya esté firme, tómenle de los tobillos con suavidad y mézanne hacia delante y hacia atrás. Aumenten poco a poco el tamaño del rodillo para que sus movimientos mejoren cada día.



- Flexionen y estiren sus brazos suavemente mientras hacen delicados movimientos circulares hacia arriba y hacia los lados. Tomen sus piernas y tóquenlas suavemente para estimularlas. Estos ejercicios fortalecen los músculos de sus extremidades.

- Cámbiele de lugar y posición con frecuencia. Esto, además de mejorar su postura, le ayudará a reconocer y a orientarse dentro y fuera de su hogar.

Recuerden **papá y mamá:**



Al realizar cualquiera de estas actividades, aprovechen para acariciar todo el cuerpo de su bebé. No olviden sonreírle, felicitarle y cantarle cada vez que jueguen con él o ella.



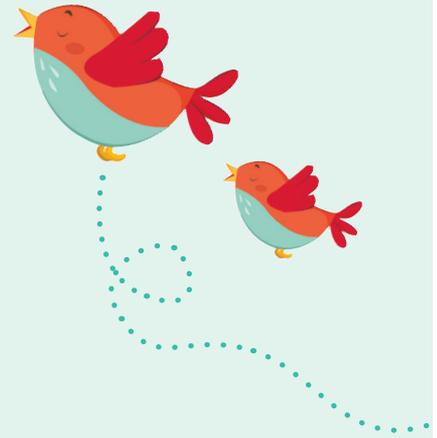
Para que descubra su entorno

- Mientras le sostiene en sus brazos o permanece acostado, digan su nombre y muéstrenle las cosas que están a su alrededor. En poco tiempo querrá alcanzar lo que le interesa. A esta edad, todo le llama la atención.
- Coloquen la espalda de su bebé contra el pecho de uno de ustedes mientras el otro llama su atención de distintas maneras para que lo busque con la mirada: digan su nombre mientras hacen sonidos con un chinesco u otros objetos sonoros como cajas, botellas o juguetes que ustedes hayan elaborado.
- Cuando esté acostado, acerquen con cuidado un juguete u objeto de color llamativo a su cara y, cuando fije su mirada en él, muévanlo lentamente de un lado a otro y de arriba hacia abajo para que su bebé lo siga con la mirada. Muevan objetos que hagan ruidos delante de él o ella para que siga el sonido.



Me encanta que me llamen por mi nombre, así comienzo a saber quién soy. También me gusta que me digan palabras bonitas y suaves para demostrarme su cariño.

- Coloquen a su bebé frente a ustedes, háblenle de manera suave y cariñosa para que fije su mirada en ustedes. Cuando esté acostado, acerquen y alejen su rostro, mientras le hablan y sonríen.
- Permitan que su hijo o hija experimente diferentes sensaciones. Cuando le vistan, si el clima es adecuado, déjenle unos segundos sin ropa para que sienta el sol y la brisa; acerquen a su rostro, frutas limpias, flores perfumadas, fragancias suaves de colonias o perfumes para que perciba su olor; déjenle escuchar diferentes sonidos como el soplo del viento, el canto de los pájaros, el sonido del agua del mar.
- Denle objetos suaves y limpios para que se los lleve a su boca.
- Balanceen a su bebé suavemente sobre una pelota grande o en una sábana a manera de hamaca. Esto le ayudará a tener mayor tolerancia al movimiento y a desarrollar el equilibrio.



Recuerden papá y mamá:



Su bebé necesita cambiar de lugar y de posición con frecuencia. Le gusta escuchar su nombre y otros sonidos, tocar diferentes objetos, oler distintas fragancias. Muéstrenle nuevas cosas todo el tiempo.

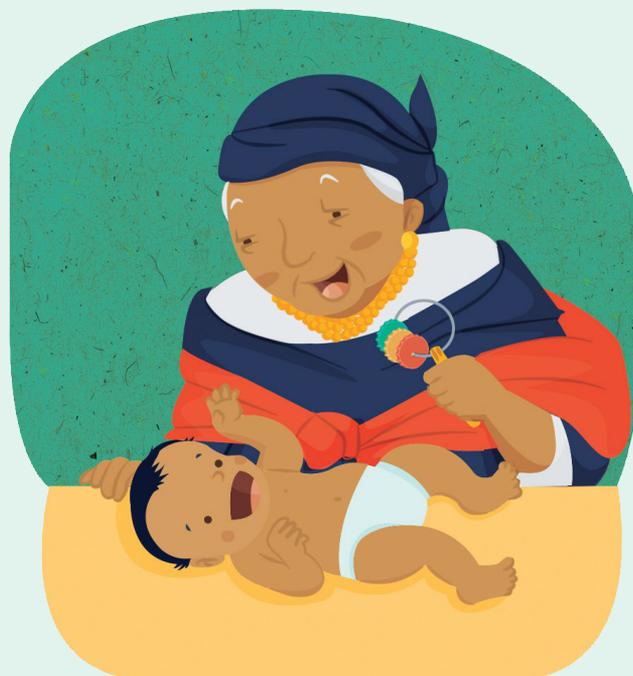


Para que se comunique con los otros

- Colóquense frente a su bebé para que los mire y háganle suavemente. De esta manera, reconocerá las voces de su familia y las de su entorno. Su hijo o hija se siente feliz cuando ustedes le conversan con dulzura.
- A su hijo o hija le encanta que ustedes repitan los sonidos y gestos que hace. No se preocupen si no los hace con frecuencia. Estimúlenle haciendo sonidos de vocales seguidas de consonantes como “aaap”, “oor”, “uuut” y otros que inventen.
- Hagan sonidos diferentes: aplaudan, silben bajito, hagan ruidos con la lengua, sonajeros u otros objetos. Hagan distintos sonidos, pero no más de dos a la vez. Hagan pausas entre ellos. No importa si están cerca o lejos de su bebé; de esa forma, se sentirá acompañado.



- Cántenle rimas y arrullos con cariño; pronuncien bien las palabras, mírenle a la cara, sonríanle y acarícienle. Todo esto le gusta mucho.
- Conversen con su hijo o hija con cariño sobre diferentes temas cuando le alimentan, asean, bañan, cambian de ropa o le preparan para el descanso, es decir, durante todas las actividades que hacen con él o ella. Pronuncien claramente las palabras y no usen palabras en diminutivo, extrañas o distorsionadas.



- Llamen cada cosa por su nombre, mencionen cada una de las partes del cuerpo de su bebé mientras las señalan. Aunque aún no comprenda el significado de las palabras, aprenderá a utilizar el lenguaje cuando los escucha a ustedes.



Si ustedes me expresan su cariño y atención, van a ver cómo comienzo a hacer gestos y pequeños sonidos. ¿Saben por qué? Porque así les digo que los quiero y que son importantes para mi.

Recuerden papá y mamá:



Su bebé necesita que ustedes le hablen y le canten la mayor parte del tiempo. Su voz y la de quienes le rodean son el mejor apoyo para aprender a comunicarse.

¿Qué deben hacer para que su hijo o hija crezca saludable?



En la alimentación

- ▶ Mamá, aliméntale exclusivamente con tu leche todas las veces que tu bebé quiera. A esta edad, es el único alimento que necesita. Le protege de enfermedades, evita los cólicos y tiene todo lo necesario para su buen desarrollo y crecimiento.
- ▶ Lávate las manos con jabón y limpia bien tus pezones con agua hervida antes y después de alimentarle. Dale de lactar con el seno con el que terminó la toma anterior.
- ▶ Para que estés bien, siéntate o acuéstate cómodamente para darle de lactar. Aprovecha este momento para cantarle, hablarle y acariciarlo.





Quando me cuidan también me están demostrando cuánto me quieren y les importo.

- ▶ Cuando tu hijo o hija termine de comer, amárcale en posición vertical y apóyale sobre tu hombro para que expulse los gases. Los primeros días, esto puede durar varios minutos. No le acuestes hasta que los expulse.
- ▶ Mamá, mientras tu hijo o hija esté lactando no puedes fumar, consumir medicamentos sin consultar al médico ni tomar alcohol. Todo esto afecta la salud de su hijo o hija y también la tuya.
- ▶ Alimenta al bebe sin horario ni tiempos, debes adaptar tu tiempo a sus necesidades. A partir de la segunda o tercera semana, procura que ambos descansen al menos seis horas por la noche.

Recuerden papá y mamá:



La lactancia, además de mantener a tu bebé sano, satisface su necesidad de afecto. También es una ayuda para la familia, porque tu leche no tiene costo, está siempre lista y a la temperatura adecuada.



En el baño

- ▶ Báñenle diariamente en una habitación cálida, utilicen agua tibia y jabón suave. Antes de bañarle, sumerjan su codo en el agua y comprueben que no esté muy fría ni muy caliente.
- ▶ Laven su cabello con las yemas de los dedos, no con las uñas;



cuiden que no entre jabón en sus ojos; laven su cara y orejitas sin jabón; mojen y enjabonen el resto de su cuerpo. Para evitar infecciones, no le sumerjan completamente en el recipiente en el que le bañan.

- ▶ Enjuáguele con abundante agua, séquene bien, sobre todo, el espacio entre sus dedos, pliegues y genitales. Luego, arrópenle y arrúllenle.



Hagan del baño un momento agradable para su bebé. Traten de hacerlo juntos para facilitar la tarea y evitar cualquier riesgo.



En el aseo personal

- ▶ Las deposiciones de los primeros días, luego de tomar el alimento, serán negruzcas. Luego, se volverán amarillentas y blandas y, en ocasiones, serán líquidas. La frecuencia es variable, cámbiele el pañal cada vez que sea necesario; limpien entre sus pliegues y genitales con agua y séquene bien. No usen talco.
- ▶ Antes de amargarle y acariciarle, laven sus manos con agua y jabón. Las personas que les visitan también deberán hacerlo.



- ▶ Manténganle con ropa limpia. Limpíen sus manos entre los dedos y córtanle las uñas. Con un trapito limpio y húmedo, laven sus axilas, cuello y entrepierna para evitar que se acumule grasa.

Recuerden papá y mamá:



Tengan en cuenta el clima para decidir el tipo de ropa que van a poner a su bebé. Así, no tendrá calor ni frío. Asegúrense de ventilar y limpiar con frecuencia los espacios en los que permanece.



En el sueño

- ▶ Dormir es muy necesario para su hijo o hija. Cuiden que su sueño sea suficiente, tranquilo y placentero, para que se despierte contento.
- ▶ Su colchón debe estar ligeramente levantado donde va su cabeza. Para inclinarlo, coloquen un almohadón alto o una cobija doblada bajo el colchón. De esta manera, si vomita, su boca quedará libre de residuos gracias a la inclinación.
- ▶ Acuéstenle siempre boca arriba. No le pongan almohada; así, evitarán algún accidente.
- ▶ No permitan que ruidos demasiado altos y molestos interrumpen su sueño.

Recuerden papá y mamá:



Eviten que su bebé despierte sin dormir lo suficiente, eso le hará llorar y le pondrá de mal humor.

En el chequeo médico

- ▶ Su hijo o hija necesita tener un control de salud mensual. Durante este, los especialistas les indicarán lo que es necesario para garantizar su crecimiento y desarrollo adecuado.
- ▶ No olviden que el control de vacunas es indispensable para prevenir enfermedades que son muy peligrosas. Con ellas no solo protegen a su hija o hijo, sino también al resto de la familia.



Recuerden papá y mamá:



A esta edad los niños y niñas son muy vulnerables. Es importante que, además de sus cuidados, cuente con la atención médica necesaria. Cada vez que tengan dudas sobre lo que le pasa, consulten al médico.

Canciones

Queridos papás y mamás: a los niños y niñas les gusta mucho que les canten y les cuenten cuentos. Repítanlos cada vez que puedan. Esta actividad es muy importante para que desarrollen su lenguaje y su inteligencia.

Arorró mi niño



Arorró mi niño,
arorró mi sol,
arorró pedazo
de mi corazón.

Este niño mío
se quiere dormir
y el pícaro sueño
no quiere venir.

Este niño lindo
que nació de noche
quiere que lo lleven
a pasear en coche.

Este lindo niño
ya quiere dormir.
Háganle la cuna
de rosa y jazmín.

Arorró mi niño,
arorró mi sol,
duérmete pedazo
de mi corazón.

Este lindo niño
se quiere dormir...
Cierra los ojitos
y los vuelve a abrir.

Arorró mi niño,
arorró mi sol,
arorró pedazo
de mi corazón.

Este niño lindo
que nació de día
quiere que lo lleven
a la dulcería.

Arorró mi niño,
arorró mi sol,
duérmase pedazo
de mi corazón.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/pilj1Z>

Señora Santa Ana



Señora Santa Ana,
¿por qué llora el niño?
Por una manzana
que se le ha perdido.

Si llora por una,
yo le daré dos.
Una para el niño
y otra para vos.

Yo no quiero una,
ni tampoco dos.
Yo quiero la mía
que se me perdió.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/E3H8D8>

A dormir



A dormir, a dormir
a dormir mi bebito
que tus sueños sean
siempre
de amor, cariño y paz

A dormir mi bebé
que los ángeles van
a cantarte y cuidarte
para que duermas
en paz.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/nCnkN1>

Un cuento para acariciar

Mientras me cuentan este cuento, recorran mi espalda, mi pecho y mi barriga con sus dedos.

Juanito el ciempiés Leonor Bravo

Había una vez un ciempiés llamado Juanito que, una mañana, salió de su casa, movió una patita, movió dos, movió tres.

El ciempiés Juanito decidió irse de paseo, movió cuatro, movió cinco, movió seis.

Juanito el ciempiés recorrió el mundo, movió siete, movió ocho, movió nueve, movió diez. Y así, de diez en diez, el ciempiés Juanito movió sus cien pies.

Como el ciempiés Juanito era muy curioso decidió conocer otro lugar y volvió a empezar.

Había una vez un ciempiés llamado Juanito...



Preguntas frecuentes



Mi hijo llora frecuentemente, ¿qué le ocurre?, ¿qué puedo hacer?

Está comunicando una necesidad: hambre, dolor, fiebre, sueño, cambio de pañal, frío o calor, por ejemplo. Asegúrate de que todas estas necesidades están cubiertas.

Si continúa llorando, intenta cantarle o ponerle música suave; colócalo sobre tu pecho, cerca de tu corazón: acarícialo suave y lentamente la espalda, pies y estómago; pásalo lentamente por la casa o mézelo, también con suavidad; amárcalo envuelto en una manta fina y pegado a tu pecho.

Mi hijo tiene dos meses y se despierta cada tres horas para comer. ¿Podemos dormir con él en la cama para no tener que levantarme a cada momento?

El bebé debe dormir en su cuna o en un espacio propio para que pueda descansar. No es recomendable que descanse en la misma cama de los padres porque sin querer le pueden hacer daño.



Después de alimentarse con la leche de la mamá, mi pequeña de tres meses, llora. ¿Por qué ocurre esto?, ¿qué puedo hacer?

Lo más seguro es que se haya quedado con gases y le duela el estómago. Apóyala contra tu pecho y dale unas suaves palmadas en la espalda. Otra opción es que sujetes los pies de tu bebé y muevas sus piernas en círculos.



Mi hija tiene prendida la televisión con un volumen alto, mientras da de comer a mi nieto de dos meses. ¿Es esto recomendable?

En realidad no. Los bebés han vivido en un ambiente silencioso durante nueve meses. Se están adaptando a los sonidos del mundo y son muy sensibles. Además, el momento de la lactancia es un momento de intimidad y atención entre la madre y el bebé. Lo mejor es vivirlo en un ambiente tranquilo.



Acabo de dar a luz, y quisiera saber cada cuántas veces al día debo alimentar a mi hija?

Las veces que el bebé así lo pida. Es tu bebé quien naturalmente marca el espacio entre cada comida y el tiempo que permanece alimentándose. El estómago de los recién nacidos es pequeño y por eso es posible que tome poca cantidad de leche y necesite comer más seguido.



Para valorar los logros de su desarrollo

Mamá, papá, abuelitos... fíjense cuántas “cosas” ya puede hacer su bebé de 0 y 3 meses. No se preocupen si hay algo que aún no logra o que todavía hace con inseguridad. Continúen brindándole mucho cariño y estimulándole en todo momento... ¡Verán qué bien lo hace!



Indicadores de 0 a 3 meses

Sí

No

A veces

Se expresa con sonidos o vocalizaciones sencillas y aisladas, guturales o vocales.

Fija la mirada durante algunos segundos en las personas u objetos que están al alcance de su visión.

Agarra casualmente objetos que se encuentran a su alcance.

Acostado boca abajo, eleva su cabeza y parte del tronco apoyándose en sus antebrazos o manos.

Sostiene bien su cabeza cuando le cargan en posición vertical.

Sigue con la mirada la cara de una persona o un objeto que se mueve lentamente.

Gira la cabeza para buscar de dónde provienen los sonidos, ruidos o voces que reconoce.

Sonríe y reacciona ante las caricias, el contacto físico y la presencia de personas cercanas, con movimientos, gestos y sonidos.

Acepta con agrado la alimentación, el baño diario, el aseo y el proceso del sueño.

De
3 a 6
meses

Cómo promover su desarrollo integral entre sus 3 y 6 meses

capítulo 2



Presentación

Hola queridas familias.

Su hija o hijo ha cumplido tres meses y, como seguro lo han observado, ha crecido mucho. Ahora va descubriendo su cuerpo, gracias a los juegos y caricias que ustedes le brindan.

Durante esta etapa, su hijo o hija necesitará que le cambien con frecuencia de posición. Este bebé que crece cada día necesita conocer y aprender todo el tiempo cosas nuevas.

No olviden que es muy importante que conversen con él o ella, que le canten y le llamen por su nombre. Estas son actividades sencillas que le ayudarán a desarrollar sus habilidades de comunicación.



Gracias por dar a su bebé mejores oportunidades para su vida...

Cómo es ahora...

Tiene entre 3 y 6 meses de edad

Si le acercan un objeto o juguete, su hijo o hija tratará de alcanzarlo y lo cogerá con sus dos manos para llevárselo a la boca.

Ríe a carcajadas cuando juegan con él o ella o le hacen cosquillas.

Busca de dónde provienen los sonidos; gorjea y grita para llamar su atención.



Reconoce y sonríe a las personas conocidas, pero se pone inquieto frente a las personas que no conoce.

Se divierte jugando con sus propias manos y pies. Así, aprende a moverse y a cambiar de posición, y descubre su cuerpo.

Est  tranquilo cuando est  boca abajo y puede sostenerse sobre sus manos.

Contesta con diferentes sonidos cuando ustedes le hablan.

Y, por supuesto, gracias a su afecto sigue descubriendo el mundo.



Lo que va a lograr...



Ustedes pueden ayudar mucho a su niño o niña a conseguir estos logros:

- Comenzar  a reclamar la compa a de las personas que quiere y protestar  cuando tenga frío, hambre o cualquier otra necesidad.
- Repetir  la misma sílaba varias veces. Le escucharán decir “ba-ba-ba” o “ma-ma-ma”, por ejemplo.
- Buscar  con su mirada los objetos que caen frente a él o ella y localizar  el origen de los sonidos y ruidos.

- Agarrará objetos con sus manos y se los llevará a la boca.
- Podrá cambiar de posición cuando esté acostado y también podrá arrastrarse boca abajo.
- Responderá con movimientos, gestos o sonidos de agrado cuando le acaricien, le bañen y le alimentan.
- Los reconocerá a ustedes y a otras personas que le cuiden.

¿Cómo pueden ayudarle para su desarrollo?

Estas son algunas actividades y juegos que pueden hacer con su bebé. Así, mientras juegan juntos, crecerá fuerte y feliz.

Para desarrollar sus relaciones y afectos

- Aprovechen todas las oportunidades para darle cariño. Mamá, mírale y acarícialo mientras lacta de tu seno; también cuando le limpien o le bañen. Sus besos y caricias siempre le harán sentirse bien.
- Tomen suavemente su mano, acérquenla a su rostro y hagan que los acaricie. Ambos se sentirán muy bien con este contacto.
- Su bebé necesita relacionarse con otros miembros de la familia. Le hace falta que todos en el hogar –abuelos, hermanos, tíos– le hablen, le sonrían y se comuniquen con él o ella. Próximo a los seis



meses, comiencen a ponerle en contacto con otras personas y, si llora, cálmene cariñosamente.

- Desde muy pequeño, puede descubrirse a sí mismo. Colóquense frente a un espejo, señalen su imagen y digan su nombre. Verán cómo sonríe.
- No le dejen con personas extrañas o que no conozca. Cuando le faltan ustedes, se asusta y se siente triste.
- Acérquense, sonríanle y háblenle con cariño, observen cómo sonríe y cómo mueve sus piernas y brazos.
- Jueguen con su bebé mientras está acostado; acérquense lentamente mientras fingen que le muerden, digan: “te voy a comer la barriguita, ñam, ñam, ñam”. Denle tiempo para que comprenda el juego. Hagan lo mismo con otras partes de su cuerpo.



*Para crecer seguro y feliz,
necesito sentirme amado por
ustedes en todo momento.*





Para fortalecer su cuerpo y su motricidad

- Acuéstenle boca abajo y coloquen un objeto redondo pequeño y llamativo a su alcance, muévanlo para que lo siga con la mirada y trate de alcanzarlo. Si le resulta muy fácil, aléjenlo un poco y repitan el juego.
- Cuando esté acostado boca arriba, cuelguen un juguete u objeto llamativo con un cordón o pedazo de lana. Muévanlo para que se estire y trate de cogerlo. Aprovechen para acariciar su pierna desde el tobillo hacia arriba.
- Permítanle jugar con sus manos, llevárselas a la boca, tocarse la cara o que se toquen entre ellas. Denle objetos que pueda agarrar y presionar; pueden ser alargados o cubos pequeños. No utilicen objetos muy pequeños porque puede metérselos a la boca y atragantarse con ellos.
- Pongan objetos en el suelo para que su hijo o hija los tome con sus manos; ofrézcanle primero uno y, luego, otro, para que agarre cada uno con una mano diferente.





Me gusta que otros miembros de la familia me sonrían, jueguen conmigo, me presten atención. Sentir que mis abuelitos, hermanas, tíos, también me quieren, me pone muy feliz.

- Mientras está acostado boca arriba, muéstrenle un objeto llamativo. Cuando logren que lo mire, colóquenlo a un lado, para que trate de agarrarlo e intente virarse. Si no lo hace, ayúdenle empujándole suavemente por la espalda hasta que se voltee. Entréguenle el objeto para que juegue un rato. Luego, pongan el objeto al otro lado para repetir este juego.
- Acerquen sus dedos índices para que su hijo o hija los agarre cuando esté acostado boca arriba. Una vez que los haya tomado, halen suavemente, sin hacer que se sienta del todo. En esta posición, balancéenle y, luego, empujenle hacia atrás suavemente. Repitan el juego. Mientras lo hacen, no olviden cantarle y hablar con él o ella.

- Enséñenle cómo jugar con ellos: golpéenlos entre sí, suelten uno y vuélvano a coger, pásenlos de una mano a otra. Tal vez, en ese momento el bebé no va a poder imitarlos, pero después lo logrará.
- Acuéstenle boca arriba. Con un pedazo de lana o un cordón, sostengan un objeto llamativo y sonoro a la altura de sus pies. Motívenle con sonidos para que su hijo o hija intente patearlo.





- Boca abajo sobre una estera, petate o el piso limpio, muestren a su hijo o hija un juguete que llame su atención para que trate de cogerlo. Si logra hacerlo, aléjenlo un poco más para que intente ir hacia él. Si no avanza, ayúdenle; coloquen sus manos en la planta de los pies para que se apoye en ellas, se impulse y avance.
- Siéntenle en el filo de la cama, una silla o en el suelo; sosténganle por las axilas, de frente a ustedes. Muévanle hacia arriba, hacia abajo y hacia los lados. Traten que, durante los cambios de movimiento, apoye los pies en su cuerpo. Flexione y estire las rodillas de su niño o niña.

38

- Siéntense en el suelo cómodamente y con las piernas abiertas y siéntenle entre ellas. Coloquen frente a él o ella juguetes livianos que pueda agarrar con ambas manos para examinarlos. Jueguen así cuando tenga alrededor de cinco a seis meses.
- Entre los cinco y seis meses pueden sentarle con su ayuda y dejarle unos minutos apoyado con almohadas y cobijas. Siéntese junto a él o ella, coloquen una mano en su espalda y otra en su pecho, balancéenle suavemente, luego, suéltenle para que poco a poco recobre el equilibrio.



Recuerden **papá y mamá:**



Durante estos tres meses su hijo o hija necesitará que le ayuden a seguir desarrollando los movimientos de su cuerpo. Hay muchos modos de jugar y compartir tiempo juntos.



Por favor, no me dejen con personas extrañas: me asusto mucho y me pongo triste. Necesito sentir que estoy acompañado por personas que me quieren y a quienes yo quiero.

Para descubrir su entorno

- Llamen su atención para que los mire, acerquen su cara hacia él o ella, cuando fije la mirada en su rostro, cúbranse una parte de la cara y cabeza con un pañal, entonces pregúntele: “¿dónde estoy?”. Luego descúbranse, sonrían y díganle: “¡aquí estoy!”. Repitan este juego varias veces. Cuando logre encontrarlos enseguida, cúbranse toda la cara y la cabeza. Este juego también se puede hacer con objetos que conozca y llaman su atención.
- Siéntenle en sus piernas y llamen su atención con un juguete pequeño. Cuando lo mire, déjenlo caer y pregúntele: “¿dónde está el muñeco?”. Anímenle a buscarlo con la mirada.



- Sienten a su hija o hijo entre sus piernas, llamen su atención con un objeto que ruede. Cuando se interese en él, háganlo rodar para que siga el movimiento con su mirada, entréguele el juguete para que lo manipule un rato. Luego, repitan el juego.
- Llamen su atención con un objeto que suene, muévanlo delante de él o ella para que lo agarre. Díganle: “toma” y luego pídanle que se los devuelva.



- Coloquen objetos diferentes para que los mire. Estimúlenle para que los agarre y los manipule.
- Denle un sonajero u otro objeto que suene. Pídanle que lo sacuda para escuchar su sonido.

Recuerden **papá y mamá:**



A su niño o niña le gusta estar activo y tener muchas oportunidades para descubrir el nuevo mundo en el que vive. Dediquen tiempo para jugar él o ella; será muy divertido.



Para que se comunique con los otros



Tomen mi mano suavemente y enséñenme a acariciar mi rostro. Recuerden a que ahora ya podré reír a carcajadas, me gustan las cosquillas suaves y también me gusta llamar su atención. Así compruebo que están pendientes de mí.

- Paseen a su hijo o hija por la casa, muéstrenle los objetos que hay en el recorrido y díganle el nombre de todas las cosas que observan, díganle distintas palabras en forma clara: “cocina”, “mesa”, “pelota”, “tulpa”, entre otras.
- Nómbrénle cosas que tengan o produzcan sonidos relacionándolas con su verdadero nombre. “Guau-guau”, “es el perro”, “tic-tac” es el reloj, “miau-miau”, es el gato.
- Repitan rítmicamente el sonido de vocales o consonantes como “aaaa”, “kkkk”, “oooo”, “ffff”, motiven a su niño o niña a que haga lo mismo. Luego, combinen sonidos con una consonante inicial: “ma-ma”, “tu-tu”, “do-do”.

Mira el guau, guau...



- Llamen a su hijo o hija por su nombre desde diferentes lugares. Insistan hasta que los busque con la mirada o con movimientos de su cuerpo. Repitan este juego varias veces. De esta forma aprenderá a reconocer su voz y la de las personas con las que se relaciona.



Recuerden **papá y mamá:**



Llamen a su hija o hijo siempre por su nombre con tono suave y cariñoso. No le pongan apodos.



¿Qué deben hacer para que su hijo o hija crezca saludable?

- ▶ A esta edad, el mejor y único alimento que debe consumir su niña o niño es la leche materna. No te olvides de que, mientras le alimentas, necesita que le mires, que le hables con cariño, que le cantes y le acaricies. Déjale colocar sus manos sobre tu seno para que se sienta más cerca de ti.
- ▶ Recuerden que, para evitar que su hijo o hija se enferme, deben estar atentos y continuar con las dosis de vacunas y el chequeo médico mensual. Cuando se sienta mal o se enferme, llévenle siempre al Centro de Salud más cercano.





Mami, recuerda que cuando me das de lactar soy el bebé más feliz del mundo. No te distraigas cuando lo haces. Mírame, cántame un poquito, háblame suave y déjame sentir tu corazón.

- ▶ Cuiden que su niño o niña no ruede y se caiga de la cama. No dejen a su alcance fundas, pañales ni cobijas con los que pueda taparse la cara, ya que puede asfixiarse.
- ▶ Cuando jueguen con él o ella, tengan cuidado de no darle objetos o juguetes que tengan filos o puntas con las que pueda lastimarse, o piezas pequeñas con las que se pueda atragantar. Laven sus juguetes periódicamente; deben estar limpios siempre.
- ▶ Báñenle todos los días y pónganle ropa limpia. Cámbienle de pañal cada vez que lo necesite; de esa manera, no corre el riesgo de escaldarse. Algunas veces llora porque está mojado o sucio o porque se siente molesto.



- ▶ No tengan animales dentro de la casa. De esa forma, evitan que su hijo o hija esté cerca de ellos. Si tienen aves de corral, críenlas en un lugar alejado de la casa.
- ▶ Es importante que, como siempre, se preocupen de su higiene personal, de la ropa que usa y de la limpieza de su hogar.



Recuerden papá y mamá:



Es importante que su niño o niña tenga su propio lugar para dormir. No es bueno que duerma con ustedes porque puede ahogarse o lastimarse sin querer.

Canciones

Queridos papás y mamás: a los niños y niñas les gusta mucho que les canten y les cuenten cuentos. Repítanlos cada vez que puedan. Esta actividad es muy importante para que desarrollen su lenguaje y su inteligencia.



Estrellita

Estrellita, ¿dónde estás?
Quiero verte titilar.

En el cielo sobre el mar,
un diamante de verdad.

Estrellita, ¿dónde estás?
Quiero verte titilar.

Estrellita, ¿dónde estás?
Quiero verte titilar.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/z1E9JL>



La araña chiquitita

La araña chiquitita
trepó por el balcón,
vino la lluvia
y al suelo la tiró.

El sol salió,
el agua se secó.

La araña chiquitita
de nuevo se trepó.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/p1GIj8>

Un cuento para acariciar y jugar

Mientras le contamos el cuento al niño o a la niña hacemos pequeños círculos con el dedo en el lugar en el que cayó la pulguita Lucía.

La pulguita trapecista Leonor Bravo

Había una vez una pulguita que se llamaba Lucía y vivía en el circo de pulgas del payaso Cachibum.

Este circo daba funciones en un enorme perro lanudo, pero antes estuvo en un perro pekinés y en un gran San Bernardo.

Lucía quería ser trapecista y ensayaba todo el día. Daba un salto y, ¡pum!, caía en cualquier lugar y, para estar segura de dónde estaba, Lucía hacía unos pasitos de baile en ese lugar. —¡Ah ya! —decía— estoy en la pancita.

Daba otro salto y, ¡pum!, caía en otro lugar. Hacía unos pasitos de baile y decía: —¡Ahora estoy en el brazo!

Daba otro salto y, ¡pum!, caía en otro lugar. Hacía unos pasitos de baile y decía: —¡Humm, ahora estoy en la pierna!

Daba otro salto y, ¡pum!, caía en otro lugar. Hacía unos pasitos de baile y decía: —¡Y ahora estoy en la orejita!

Daba otro salto y, ¡pum!, caía en otro lugar. Hacía unos pasitos de baile y decía: —¡Ah ya! Estoy en la mano.



Daba otro salto y, ¡pum!, caía en otro lugar. Hacía unos pasitos de baile y decía: —¡Ah ya! Estoy en el pie.

*¿Quieres seguir jugando
con Lucía
la trapecista?*

Preguntas frecuentes



¿A qué edad le puedo dar la primera papilla a mi niña?

La introducción de alimentos semisólidos, espesos o papilla en la alimentación de tu niña puede empezar a los 6 meses. Antes de hacerlo debes fijarte en las siguientes señales:

Si ya puede mantener la cabeza en posición erguida para que pueda tragar el alimento; si ya ha dejado de usar la lengua para empujar la comida hacia fuera de su boca, si ya se puede sentar erguido con apoyo, si ya puede tragar, si están por salir los dientes, si notas que no le basta con la leche materna aunque la tome muchas veces al día.



He escuchado, que la salida de los primeros dientes es a veces dolorosa, ¿a qué edad empiezan a salir?, ¿qué podemos hacer?

Los primeros dientes salen entre los 4 y los 6 meses. En esta época, notarás que babea un poco más. Para aliviar el dolor, es recomendable dar al niño o niña juguetes que pueda morder e incluso refrigerarlos para que el frío calme el dolor.

¿Cómo sé que mi hija está con diarrea?, ¿qué puedo hacer?

Si observa que su niña hace más deposiciones en comparación con las veces que se alimenta y estas son líquidas, entonces, probablemente tenga diarrea. Inmediatamente debe ir a un centro de salud para que la puedan atender. ¡Nunca proporcione medicamentos caseros o fármacos sin consultar al médico!

Para evitar esta situación debe seguir las siguientes recomendaciones: lavarse bien las manos antes de alimentarla y después de cambiarle el pañal; mantener limpios sus juguetes y objetos que se acerca a la boca;



He visto, que mi nieto tiene la piel irritada con granitos alrededor de su nalguita, ¿cómo podemos evitarlo?

La piel de las niñas y los niños es muy delicada y se puede irritar sobre todo porque no se le cambia con frecuencia de pañal o porque no se realiza una higiene adecuada. Se recomienda hablar con el médico para que oriente a la familia sobre qué tipo de cremas protectoras utilizar después de cada muda de pañal; utilizar un jabón de glicerina o neutro para el aseo y para lavar la ropa.



¿Por qué es importante alimentar a mi hijo con la leche materna?

Durante los seis primeros meses, la leche materna proporciona los nutrientes necesarios, además protege de enfermedades respiratorias, digestivas, inflamación del oído y alergias. Además, te permite demostrar a tu hijo el amor que sientes por él y se genera un vínculo de cuidado, protección y apego. Recuerda, la leche materna ¡es gratis!



Para valorar los logros de su desarrollo

Mamá, papá, abuelitos... fíjense cuántas “cosas” ya puedo hacer su bebé de 3 y 6 meses. No se preocupen si hay algo que aún no logra o que todavía hace con inseguridad. Continúen brindándole mucho cariño y estimulándole en todo momento... ¡Verán qué bien lo hace!



Indicadores de 3 a 6 meses

Sí

No

A veces

Reclama con llanto la compañía de sus seres queridos y la satisfacción de sus necesidades.

Repite cadenas de sílabas (“ba-ba-ba”, “ma-ma-ma”).

Busca con la mirada los objetos que caen frente de él o de ella.

Localiza el origen de los sonidos y ruidos.

Agarra objetos con sus manos, por un tiempo, y se los lleva a la boca.

Acostado, realiza giros (cambios de posición) de boca arriba a boca abajo y viceversa.

Se desplaza boca abajo (se arrastra).

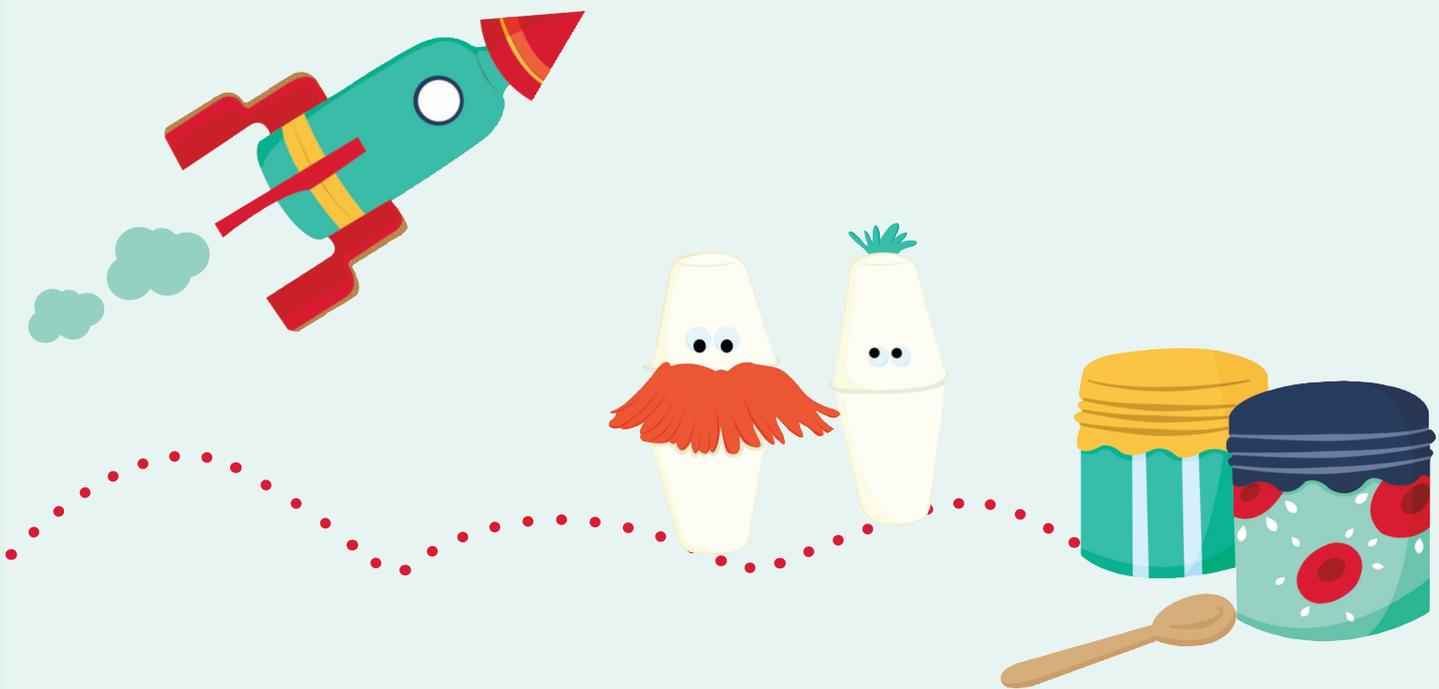
Responde con movimientos, gestos o sonidos de agrado ante las caricias y el contacto físico durante la alimentación, el baño, el aseo y el sueño.

Reconoce a su madre, padre y/o la persona que le cuida.

De
6 a 9
meses

Cómo promover su desarrollo integral entre sus 6 y 9 meses

capítulo 3



Presentación



Hola queridas familias:

Su hijo o hija crece rápidamente y puede hacer cada vez más cosas.

Van a darse cuenta que en esta etapa su bebé se alegra mucho cuando le conversan y le llaman por su nombre. Ya reconoce muchas voces y se asusta menos con las personas desconocidas.

Le encanta salir de paseo, moverse del lugar en el que está, llevarse cosas a la boca y justo por esto es necesario cuidar que todo esté limpio a su alrededor.

Cada día llega con un nuevo aprendizaje para el bebé y también para quienes le rodean.



Gracias por enseñarle tantas cosas nuevas...

Cómo es ahora...



Tiene entre 6 y 9 meses de edad

Como ven, su hijo o hija sigue creciendo y desarrollándose gracias al cariño y cuidado que le han dado durante todo este tiempo.

Empieza a gatear, se mantiene sentado solo e intenta pararse con apoyo.

Se ha vuelto más curioso. Agarra las cosas pequeñas con sus dedos y los objetos que le

llaman la atención. Saca y mete objetos de cajas u otros recipientes y los busca cuando los esconden frente a sus ojos.

Le gusta imitar sonidos, pues comienza a escuchar atentamente lo que le dicen.

Reconoce a las personas cercanas, reacciona cuando le llaman por su nombre y disfruta cuando le demuestran su amor.



Lo que va a lograr...

Ustedes pueden ayudar mucho a su niño o niña a conseguir estos logros:

- Su niño o niña expresará sus necesidades y deseos con gorjeos, como los pájaros, y también con sílabas como “ta-ta”, “pa-pa” y otras.
- Intentará repetir palabras que le sean familiares.
- Podrá agarrar objetos pequeños con dos dedos y objetos grandes con toda la mano.
- Se sentará y conservará el equilibrio cuando esté sentado.
- Disfrutará jugando con objetos y juguetes. Los meterá y sacará de algún recipiente grande, los golpeará o los botará al piso.





- El niño o la niña gateará y querrá alcanzar objetos que llamen su atención. No dejen nada peligroso al alcance de su mano.
- Estará atento cuando escuche su nombre y llorará cuando vea personas desconocidas.

¿Cómo pueden ayudarle para su desarrollo?

Estas son algunas actividades y juegos que pueden hacer con su hija o hijo. Así, mientras juegan juntos, crecerá fuerte y feliz.



Para desarrollar sus relaciones y afectos

- No olviden celebrar con sonrisas y aplausos las gracias que su niño o niña hace; es una forma de expresar que le aman y le aceptan.
- No se asombren cuando vean que toca su cuerpo o se lleva las manos a la boca. Tocar su propio cuerpo es una forma de conocerse.
- Su niño o niña necesita que le lleven a pasear con frecuencia; de esa forma, podrá conocer otros lugares y otras personas. No le dejen solo en un lugar nuevo ni con personas extrañas por mucho tiempo.



Para que crezca seguro y feliz, necesito que me hablen suavemente, me traten con afecto y jueguen mucho conmigo. ¡Eso me encanta!

- Permitan que se mire en el espejo, señalen su imagen y digan su nombre. Muéstrenle su imagen y digan “papá”, “mamá”, “abuela”, según quien sea la persona que se refleje en el espejo.



Recuerden **papá y mamá:**



Su hijo o hija se está conociendo y conociendo a los demás. Todo lo que ustedes hagan para ayudarle a lograrlo es importante.



Para fortalecer su cuerpo y su motricidad

- Tomen a su niño o niña en brazos, háganle con cariño y mírenle a los ojos. Con la palma de la mano, acaricien su espalda, los lados de su columna vertebral y su cuello hacia abajo.
- Acuéstenle boca abajo sobre una pelota grande. Muévanla hacia diferentes direcciones. Traten que su hijo o hija apoye primero las manos y después los pies.





Celebren todas mis gracias... hago muchas y me pone muy contento que me aplaudan y me festejan. Me hace sentir muy amada por todos ustedes.



- Coloquen a su niño o niña boca abajo sobre una estera, un petate o el piso limpio y muéstrenle un objeto de colores brillantes. Nómbralo para que lo alcance gateando por encima de sus piernas. Denle la oportunidad de que lo agarre y se siente a jugar con él. Si todavía no lo logra, coloquen sus manos en la planta de sus pies para que se apoye y avance.
- Cuando esté sentado, aprovechen para poner un juguete atractivo sobre una silla o mesa baja y anímenle a pararse. Si lo consigue, pongan el juguete en el piso y pídanle que lo coja. Ayúdenle si lo necesita.
- Jueguen “tortillitas” con las manos.
- Pásenle los objetos que deja caer, para jugar a tirar y recoger algo varias veces. Recuerden que le gusta repetir los movimientos que le causan interés.
- Pongan pedacitos de pan u otro alimento en un plato, para que los coja con los dedos. Si utilizan otras cosas pequeñas, que no sean comestibles, tengan cuidado de que no se las lleve a la boca.



- Siéntense en un espacio cómodo y seguro y entréguele objetos o juguetes para que juegue con ellos. Si todavía no logra sentarse por mucho tiempo y pierde el equilibrio, ayúdenle. Verán cómo, poco a poco, logra mantenerse sentado.
- Siéntense con su niño o niña frente a una mesa para jugar con diversos objetos. Golpeen la mesa varias veces con un objeto para llamar su atención. Pronto, él o ella también lo hará.

Recuerden **papá y mamá:**



En su casa hay objetos que su niño o niña puede agarrar con los dedos y divertirse. Solo asegúrense de que no se los lleve a la boca, que no sean peligrosos y que estén limpios.



Para descubrir su entorno

- Amarren una piola o pedazo de lana a una caja pequeña o un juguete. Muéstrenle cómo alcanzarlo, si hala la piola. Luego, entréguele la cuerda para que lo intente. Se divertirá mucho con este juego.
- Anímenle a guardar sus juguetes y otros objetos en un recipiente; en otro, más pequeño, coloquen semillas de diferente tamaño para que su hijo o hija las pase a otro lugar.

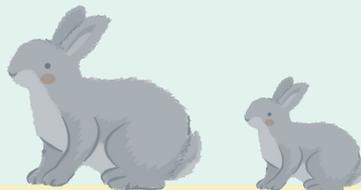


- Denle dos objetos pequeños de madera, plástico o goma y anímelos a golpearlos entre sí.
- En una caja de cartón, una bolsa de tela o cualquier recipiente, coloquen objetos limpios de diferente tamaño, pinzas de ropa, cajitas, pañuelos, para que su hijo o hija los saque y los meta usando sus dedos o sus manos, según el tamaño de los objetos.
- Muéstrenle un objeto conocido y escóndanlo mientras él o ella esté mirando. Luego, pídanle que lo busque.
- Llévelo de paseo al campo, al bosque, al parque o a cualquier lugar en el que tenga contacto con diferentes animales, plantas y otros elementos de la naturaleza. Déjenle tocar la hierba, hojas secas y tiernas, piedras, agua, etc.
- Cuando estén en casa, jueguen con su hija o hijo a lanzar objetos, como pelotas livianas o prendas de ropa y a empujar las puertas. Denle objetos con diferentes texturas para tocarlos.



Recuerden **papá y mamá:**

Cada nueva acción, objeto, lugar y situación son un descubrimiento para su niño o niña. Asímbrense junto con su bebé; será como descubrir el mundo juntos.



Para que se comunique con los otros

- Frente a un espejo, señalen la cara de su hijo o hija mientras dicen su nombre. Luego, señalen su cara y digan su nombre; si hay otras personas junto a ustedes, pídanles que lo hagan también.
- Durante las actividades diarias, díganle lo que hacen y con qué: “voy a barrer con la escoba”, “ahora, te voy a bañar con jabón”, etc.
- Jueguen a esconderse y a llamarle por su nombre desde distintos lugares. Así, su niño o niña buscará de dónde viene la voz y se familiarizará con su nombre.



Háganme sentir importante saludándome cada mañana y despidiéndose de mí en la noche o cuando se van de casa. No olviden que cuando me hablan siento que mi presencia es importante para ustedes.



- Repitan los sonidos que hace su niño o niña y digan despacio sonidos como “ma, ma, ma”, “ta, ta, ta”, “pa, pa, pa”. Aplaudan cada vez que logre repetir un sonido.
- Conversen con su hijo o hija todo el tiempo que estén juntos. Díganle “hola, buenos días”, “chao, adiós, buenas noches” y su nombre. Háblenle con cariño, pronunciando bien todas las palabras. Su hijo o hija los imitará. Díganle el nombre de las cosas que le rodean, de sus juguetes, de la ropa que le ponen, de lo que le dan de comer.



- Canten con su hijo o hija cada vez que puedan, pongan música alegre para que baile y música suave, para descansar.
- Jueguen al “dame y coge” con juguetes que llamen su atención acompañando con gestos los pedidos: “dame la muñeca, coge la pelota”.
- Cuando conversen con su niño o niña, díganle “es de día, mira el sol”, “es de noche, es oscuro”, “a dormir, que es de noche”.
- Anímelos a expresar diferentes emociones de aceptación o rechazo por la ausencia o presencia de personas, alimentos y objetos que le agradan o desagradan.



Recuerden **papá y mamá:**



Cuánto más su niño o niña les escuche conversar y cuanto más conversen con él o ella, será más fácil que desarrolle sus capacidades de comunicación.

¿Qué deben hacer para que su hijo o hija crezca saludable?



Mamá, recuerda que todavía tu leche me fascina y que me siento amado cuando me das de lactar. Papá, hermanitos, abuelita, no olviden que ya me gustan otras comidas y los nuevos sabores. También cuando me alimentan siento cuánto me quieren.



- ▶ Mami, tu leche sigue siendo el mejor alimento para tu niño o niña; dale de lactar cada vez que tenga hambre. No olvides que a partir de los 6 meses inicia a comer otros alimentos a más de la leche materna y le preparamos papillas especialmente de arroz, quinua, verduras, frutas carnosas, carne, huevo, papas, yuca. Recuerda poner leche materna a la papilla, no agregar sal ni azúcar.
- ▶ Permítanle tratar de coger la comida con la cuchara, aunque la riegue; o con las manos, siempre y cuando estén limpias, para llevársela a la boca, aunque se ensucie la ropa.
- ▶ Recuerden que el agua que le den siempre debe estar hervida. Para que no corra ningún peligro, denle los líquidos en un vaso de plástico limpio.
- ▶ Recuerden llevarle mensualmente al control médico ahí le controlarán el esquema de vacunación.

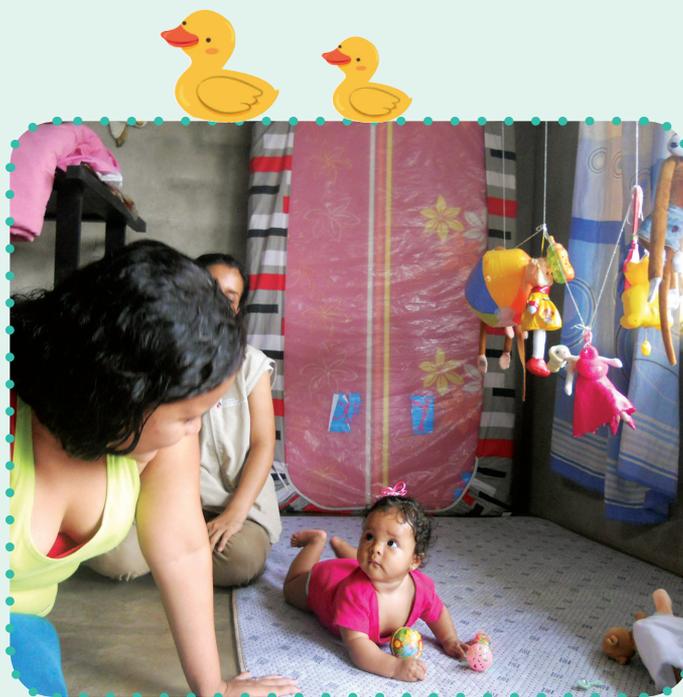




- ▶ A su hijo o hija le comenzarán a salir los primeros dientes a esta edad y sus encías empezarán a molestarle. Por eso, se llevará todo a la boca. Para evitar que se enferme, mantengan limpios sus juguetes y los objetos que le rodean.
- ▶ Si tiene diarrea, llévenle inmediatamente al médico. No le den medicamentos que los vecinos o familiares sugieran; no suspendan su alimentación, especialmente la leche materna y denle muchos líquidos como agua hervida y jugos de frutas.
- ▶ Lávele las manos a su hija o hijo antes de comer.



- ▶ Para que esté sano, manténganle siempre aseado. Cámbienle de pañal cada vez que lo necesite; muchas veces llora porque le molesta el pañal mojado o sucio. Báñenle cuando sea necesario y vístanle con ropa limpia.
- ▶ Anímenle a participar en algunas actividades: sacarle los zapatos, extender los brazos cuando le saquen o le pongan la ropa.
- ▶ Cuiden que los objetos con los que juega no sean tan pequeños o tengan partes desprendibles, para que no se los meta a la boca, la nariz ni a los oídos.



- ▶ Como su niño o niña ya empieza a gatear, tengan cuidado de que no se haga daño con las puntas de los muebles, pisos levantados, escaleras, puertas y cajones entreabiertos. Tapen los tomacorrientes con los muebles de la casa para evitar que llegue hasta ellos.
- ▶ Vigilen que no se haga daño. Eviten que se acerque al lugar donde cocinan y a otros espacios peligrosos dentro o fuera de la casa. No dejen detergentes, cloro, insecticidas, venenos u otras cosas parecidas a su alcance.



No me descuiden. Recuerden que a esta edad ya gateo y quiero moverme mucho por todas partes. No permitan que me haga daño. Es otra forma de mostrar cuánto me aman.



Canciones

Queridos papás y mamás: a los niños y niñas les gusta mucho que les canten y les cuenten cuentos. Repítanlos cada vez que puedan. Esta actividad es muy importante para que desarrollen su lenguaje y su inteligencia.

La vaca y la flor



Una vaca se compró una flor,
porque estaba de muy buen
humor.

Muy contenta se fue a pasear,
con la flor prendida en el ojal.
En el campo comenzó a llover
y la vaca se tuvo que volver.

Una vaca se compró una flor,
porque estaba de muy buen
humor.

Una vaca se compró una flor,
porque estaba de muy buen
humor.

Muy contenta se fue a pasear,
con la flor prendida en el ojal.
En el campo comenzó a llover
y la vaca se tuvo que volver.

Una vaca se compró una flor,
porque estaba de muy buen
humor.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/Weokec>

El juego del caballito

Coloque a su niño o niña en sus rodillas y, mientras le miran a los ojos, reciten el texto del juego y suban y bajen las piernas con cuidado.

Cuando digan “al paso”, muevan las piernas con lentitud; cuando digan “al trote”, muévanlas más rápido y, cuando digan “al galope”, aumenten la velocidad. Su hijo o hija se divertirá mucho con este juego y, además, aprenderá la diferencia entre lentitud y rapidez.

Repitan este juego todas las veces que su niño o niña desee.



En un caballito gris,
(mi nombre) se fue a París,
al paso, paso, paso...
al trote, trote, trote...
al galope, galope, galope...



Sol solecito



Sol solecito
caliéntame un poquito
por hoy, por mañana
por toda la semana.

Luna lunera
cascabelera
cinco pollitos
y una ternera.

Caracol, caracol
a la una sale el sol
sale Pinocho tocando el tambor
con una cuchara
y un tenedor.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/2d6acM>



Payasito Plin Plín



El payaso Plin Plín
se pinchó la nariz
y con un estornudo
hizo un fuerte ¡ACHÍS!

El payaso Plin Plín
se pinchó la nariz
y con un estornudo
hizo un fuerte ¡ACHÍS!

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/3kie0Y>

Al agua pato



El que quiera nadar un rato como
un pato, como un pez,
que se saque los zapatos como yo
me los saqué.

Al agua pato, pato sin los zapatos.
Al agua pato, pato y al agua pez.
Al agua pato, pato sin los zapatos.
Al agua pato, pato y al agua pez.

Un poquito panza arriba
y otro poquitito al sol,
cada cual a su manera goza
de la natación.

Al agua pato, pato sin los zapatos.
Al agua pato, pato y al agua pez.
Al agua pato, pato sin los zapatos,
Al agua pato, pato y al agua pez.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/ScXctP>

Un cuento para hacer cosquillas

Mientras le cuentan el cuento al niño o a la niña, háganle cosquillas como hace la abeja Pepita.

La abeja Pepita y las flores Leonor Bravo

Había una vez una abeja muy linda y trabajadora que se llamaba Pepita.

–Hola Pepita –le saludaban las flores cuando llegaba al jardín.

–Hola chicas, ¿me regalan un poco de miel? –respondía Pepita.

–Pepita, te doy mi miel si me haces cosquillitas en el cuello –decía una rosa roja.

Pepita se acercaba, sacaba su aguijón y de pronto ji, ji, ji, ji, Ji, la rosa empezaba a reír.

–Pepita, te doy mi miel si me haces cosquillitas debajo del brazo –decía un clavel.

Pepita se acercaba, sacaba su aguijón y de pronto ji, ji, ji, ji, Ji, el clavel empezaba a reír.

–Pepita –te doy mi miel si me haces cosquillitas en la barriga –decía una campanilla azul.

Pepita se acercaba, sacaba su aguijón y de pronto ji, ji, ji, ji, Ji, la campanilla se empezaba a reír.



–Pepita, te doy mi miel si me haces cosquillitas en el otro brazo –decía un girasol.

Pepita se acercaba, sacaba su aguijón y de pronto ji, ji, ji, ji, el girasol empezaba a reír.

¿Te gustaría jugar con la abeja Pepita? Pidámosle que repita el juego.

Preguntas frecuentes



¿Es necesario crear una rutina o ritmo de actividades? ¿Qué significa?, ¿por qué debo hacerlo?

Significa tener horarios fijos con tu hijo o hija, hacer las mismas cosas a la misma hora todos los días. Por ejemplo: trata de establecer horarios relacionados con el baño, la alimentación y la hora de dormir.

Establecer una rutina o ritmo ayuda a las niñas y niños a sentirse seguros y con confianza, ya que saben cómo comienza el día y cómo termina. Es importante desarrollarla desde el primer mes de vida y continuar con esta práctica durante toda la infancia.



Mi hijo está intentando gatear. ¿Debo animarlo a realizar esta actividad o no?, ¿por qué?

Algunas madres y algunos padres impiden que sus hijos gateen y en su lugar les fuerzan a caminar. El gateo presenta algunos beneficios: tonifica los músculos del cuerpo para que luego se pueda mantener de pie; ayuda a que las niñas y los niños tengan consciencia de las partes de su cuerpo, entre otros. Si quieres saber cómo ayudarlo mira el video en el siguiente enlace: <http://goo.gl/lldc0>.

Quando mi hija duerme, me parece que hay momentos en que no respira. ¿Es esto normal?, ¿qué puedo hacer?

La pausa en la respiración durante el sueño, es normal en las niñas y niños recién nacidos, siempre y cuando no pasen de los 10 segundos. Para que sea menos frecuentes se recomienda: colocar a la niña o niño de lado, en el momento de dormir e inclinar el colchón de la cuna en un ángulo 30°, colocando algún objeto debajo del colchón. Esta práctica también ayuda a que no haya reflujo, es decir que la leche sea devuelta por el niño o niña a través de la boca; de esta manera se evita que se atragante con los restos de alimento.



Tengo un nieto de 8 meses y he escuchado que es bueno darle masajes. ¿Para qué sirve?, ¿cómo puedo hacerlo?

Los masajes son una experiencia que ayuda al desarrollo físico y emocional. Para darle un rico masaje a tu nieto solo requieres: colocarlo en un sitio cómodo con poca luz y ruido; tocar con suavidad, lentamente y con ritmo las diferentes partes del cuerpo. Si tienes usa aceite natural para bebé que no tenga esencia o aroma porque puede causar alergia y frótalo primero entre tus manos antes de aplicarlo. Realiza el masaje diariamente o pasando un día, siempre a la misma hora. Recuerda que no puede ser de más de 20 minutos.



¿Es recomendable usar el chupete o chupón para calmar el llanto de las niñas y niños?

Nosotros no recomendamos el uso del chupón en ninguna circunstancia. Si un niño o niña llora lo primero que hay que hacer es identificar la causa de su llanto y atender sus necesidades de acuerdo con esta. Por ejemplo: si no puede dormir, o está cansado o irritable, busque un espacio de la casa que esté tranquilo para hacerlo dormir, cántele una canción, etc.



Para valorar los logros de su desarrollo

Mamá, papá, abuelitos... fíjense cuántas “cosas” ya puede hacer su bebé de 6 y 9 meses. No se preocupen si hay algo que aún no logra o que todavía hace con inseguridad. Continúen brindándole mucho cariño y estimulándole en todo momento...

¡Verán qué bien lo hace!



Indicadores de 6 a 9 meses

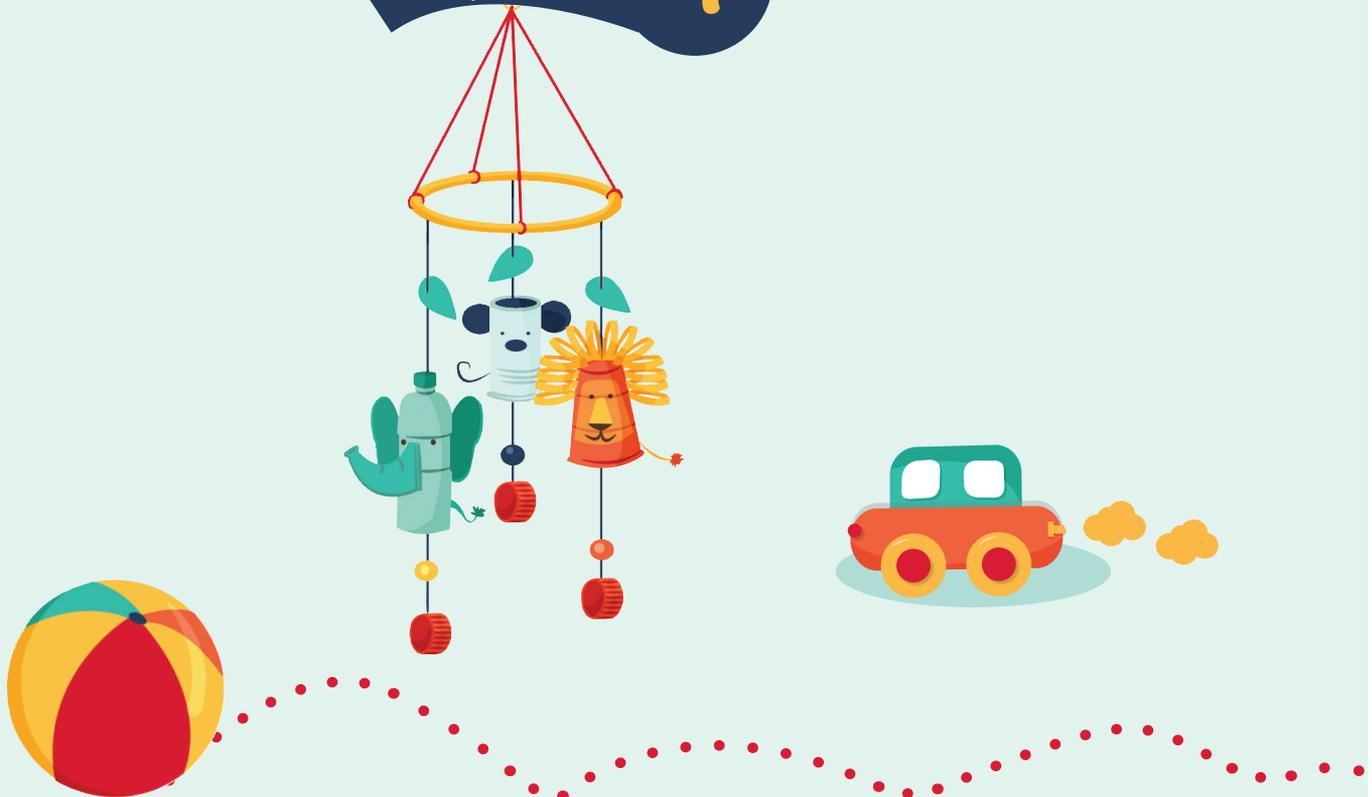
	Sí	No	A veces
Utiliza el gorjeo y el silabeo (“ja-ja”, “ma-ma”, “pa-pa”, “ba-ba”) para expresar sus necesidades y deseos.			
Intenta repetir palabras familiares.			
Juega con objetos o juguetes metiéndolos y sacándolos de un recipiente grande, golpeándolos, botándolos al piso, etc.			
Agarra objetos pequeños con dos dedos.			
Se sienta y conserva el equilibrio.			
Gatea para alcanzar objetos que llaman su atención.			
Agarra objetos grandes y pequeños con toda la mano.			
Llora ante la presencia de personas desconocidas.			
Presta atención cuando escucha su nombre.			

De
9 a 12
meses

Cómo promover su desarrollo integral entre sus 9 y 12 meses



capítulo 4





Presentación

Hola queridas familias:

Este ser maravilloso ya va a cumplir un año. Aprende muchísimo y ahora va a comenzar a caminar, un momento muy importante en su desarrollo.

Acompañenlo siempre, no permitan que corra peligros y sean pacientes para enseñarle lo que puede hacer y lo que no.

Pueden estar seguros que su niña o niño entiende todo lo que le dicen. No duden en comunicarse, explicarle y conversarle mucho.

Gracias por enseñar a su niño o niña todo con paciencia...

Cómo es ahora...



Tengo entre 9 y 12 meses de edad

Como ven, su hijo o hija sigue creciendo y desarrollándose. Esto sin duda se debe al cariño y cuidado que ustedes le dan todo el tiempo.

Estos meses, sus movimientos serán más complejos. Puede mantenerse de pie solo y dar algunos pasos. Al llegar casi al año, o un poco después, empezará a caminar. Eso sí, con su apoyo.

Se ha vuelto más curioso. Puede agarrar los objetos que llaman su atención con sus dedos; los saca y mete en cajas y otros recipientes, los busca cuando los esconden frente a sus ojos.

Le gusta mucho imitar juegos sencillos, y sentir la compañía, amor y dedicación con los que ustedes le ayudan a aprender cosas nuevas y a desarrollarse bien.

Lo que va a lograr...

Ustedes pueden ayudar mucho a su niño o niña a conseguir estos logros:

- Su niño o niña dirá palabras importantes para él. Es posible que no le entiendan bien, así que necesitará su paciencia.
- Imitará sus gestos y movimientos, así como los de otras personas a su alrededor. Hará muecas y se despedirá con la mano.
- Encontrará objetos cuando los escondan frente a él o ella y también tapaná y destapaná cajas con las manos.
- El mundo cambiará para su él o ella: comenzará a dar pasos solo.
- Cumplirá órdenes sencillas.





- Diferenciará a las personas que conoce de las que no. Se alegrará con las personas cercanas y aceptará a algunas personas desconocidas.
- Beberá de un jarro y comerá con cuchara. Claro que derramará un poco, pero, con el pasar de los días, lo hará muy bien.

¿Cómo pueden ayudarle para su desarrollo?

Estas son algunas actividades y juegos que pueden hacer con su hija o hijo. Así, mientras juegan juntos, crecerá fuerte y feliz.



Para desarrollar sus relaciones y afectos

- Tengan paciencia con su bebé, porque todavía no sabe qué cosas le convienen o no. Díganle “NO” cuando sea necesario, pero háganlo con cariño y con calma, sin gritarle ni aplicarle castigos. Pongan reglas sobre lo que puede o no puede hacer.
- Su cariño es muy importante para él o ella. Por eso, está siempre pendiente de sus demostraciones de afecto, gestos y tono de voz, y puede reconocer cuando están disgustados. No se olviden de sonreírle constantemente y hablarle suavemente, porque su hijo o hija prefiere sus expresiones de afecto.



- Su hijo o hija necesita su aprobación de las cosas que hace. Por eso, es muy importante que le feliciten por sus acciones positivas, para que las repita.
- Le gusta tomar pequeñas decisiones. Por eso, necesita que le den la oportunidad de decidir, por ejemplo, qué ropa ponerse, el lugar en donde prefiere jugar, los objetos o juguetes que quiere usar, etc.
- Permítanle participar en su alimentación, aunque se ensucie. Felicítenle cuando tome los líquidos en su jarrito o intente llevarse la cuchara a la boca.
- Permitan que otras personas no tan cercanas se incorporen a sus juegos.



Como ahora ya gateo, voy a querer moverme mucho, explorar, investigar. Permítanme hacerlo aunque ensucie mi ropa. Eso hará que me sienta fuerte y capaz. Vigílenme para que no me haga daño. Para mí eso es una muestra de su profundo amor.



- Su niña o niño disfruta la visita de familiares o de personas conocidas. Digan frases como: “¡mira quien llegó!”, “¡mamá llegó, que alegría!”.
- Disfruta mucho jugar a aparecer y desaparecer mientras dice “buuu”. Jueguen con su hijo o hija y traten de desaparecer también. Mientras él o ella mira, escondan un juguete y pídanle que lo busque.
- Jueguen a darle objetos y, luego, pídanle que los devuelva. Háganlo con canciones.



- Cuando le colocan frente al espejo, se pone muy contento al verse y al verlos a ustedes. No olviden que así le ayudan a reconocer su imagen. Digan siempre su nombre: “mira ahí estás tú, (su nombre)”.
- Jueguen con su hijo o hija a mecer una muñeca, decir adiós, lanzar un beso, aplaudir. Poco a poco logrará imitar estas acciones.

Recuerden papá y mamá:



Durante esta etapa, su niño o niña entenderá mejor, cumplirá órdenes y hará cosas más difíciles, pero todavía es muy pequeño. Necesitará tiempo y paciencia.

74

Para fortalecer su cuerpo y su motricidad



- Denle cosas pequeñas para que las guarde en un recipiente de boca estrecha. Después, pídanle que las saque y las guarde en otro recipiente. Este es un juego que le gusta mucho. Cuiden que no se las lleve a la boca o se las meta en la nariz.
- Jueguen con la caja lúdica que tienen en su hogar: anímense a sacar todos los juguetes u objetos que hay en ella y, después de jugar, pídanle que los guarde. Hagan esto una o dos veces. Mientras juegan, canten y conversen con su niño o niña.



Haré algunas cosas que no están bien y es necesario que ustedes me lo digan. Pero, por favor, háganlo con cariño, sin gritos y sin castigos. Explíquenme, yo iré aprendiendo las reglas poco a poco. Necesito su paciencia.



- Cuando jueguen y su hijo o hija esté a punto de coger un objeto, llamen su atención para que deje de verlo. Felicítenle cuando logre agarrarlo sin ver.
- Ofrézcanle juguetes y objetos de diferentes formas: denle un cubo; luego, un objeto circular; después, un palo de forma alargada. Observen cómo su mano se adapta a la forma de cada objeto. Varíen los objetos.
- Colóquene en el piso y estimúlenle a gatear sobre y entre almohadas, toallas enrolladas, cajones u otros objetos, como si fueran obstáculos.
- Dejen que su niño o niña se sujete de un mueble largo, una hilera de sillas o una reja; anímenle a caminar de un extremo al otro. Cuando esté de pie, utilicen un juguete para llamar su atención; entrégueloselo en sus manos para que se suelte y se quede de pie sin sostenerse, mientras juega con el objeto.
- Paren a su niña o niño sobre sus pies, mientras su espalda se apoya en sus piernas. Tómenle de las manos y caminen lentamente para que se familiarice con los pasos y el movimiento. Canten mientras caminan juntos.





Felíciteme cuando haga las cosas bien. Sus palabras de ánimo me impulsan a repetir esas acciones y me ponen muy contento porque siento que se enorgullecen conmigo.

- Estimúlenle a dar pasos, primero frente a ustedes y sosteniéndole de las dos manos; después, pónganle un pañal enrollado alrededor de la cintura para darle seguridad y que pueda apoyarse en él cuando lo requiera.
- Cuando esté parado, coloquen un juguete llamativo frente a él o ella y anímenle a alcanzarlo. Al principio, puede caerse o perder el equilibrio; levántenle para que intente caminar de nuevo. Recuerden que necesita ganar confianza, no se enojen ni se burlen de estas pequeñas caídas.



- Cuando esté sentado o parado, jueguen a lanzarle una pelota. Entréguesela varias veces para repetir el movimiento.
- Coloquen objetos en el suelo para que dé pasos y con su ayuda cruce los obstáculos. Mientras lo hace, cántenle y refiéranse a los obstáculos como “montañas, ríos, puentes”.
- Cuando empiece a dar pasos, denle un objeto para que se agarre de él y logre estar parado solo.



Recuerden papá y mamá:



Su niño o niña está descubriendo muchos movimientos nuevos. Experimentará con su cuerpo y es necesario que ustedes estén pendientes para que no corra riesgos.

Para descubrir su entorno

- Entréguele cajas de cartón de diferentes tamaños para que haga torres, colocándolas unas sobre otras.
- Anímenle a realizar diferentes acciones con sus juguetes, como mecer la muñeca, darle de comer, peinarla, llevar de paseo al perro, darle de comer al gato, correr con el carro.
- Escondan un objeto en una caja, tápenlo con una tela y pregúntenle dónde está. Si no lo encuentra, levanten la tela para que lo coja. También pueden usar solo la tela y un juguete.

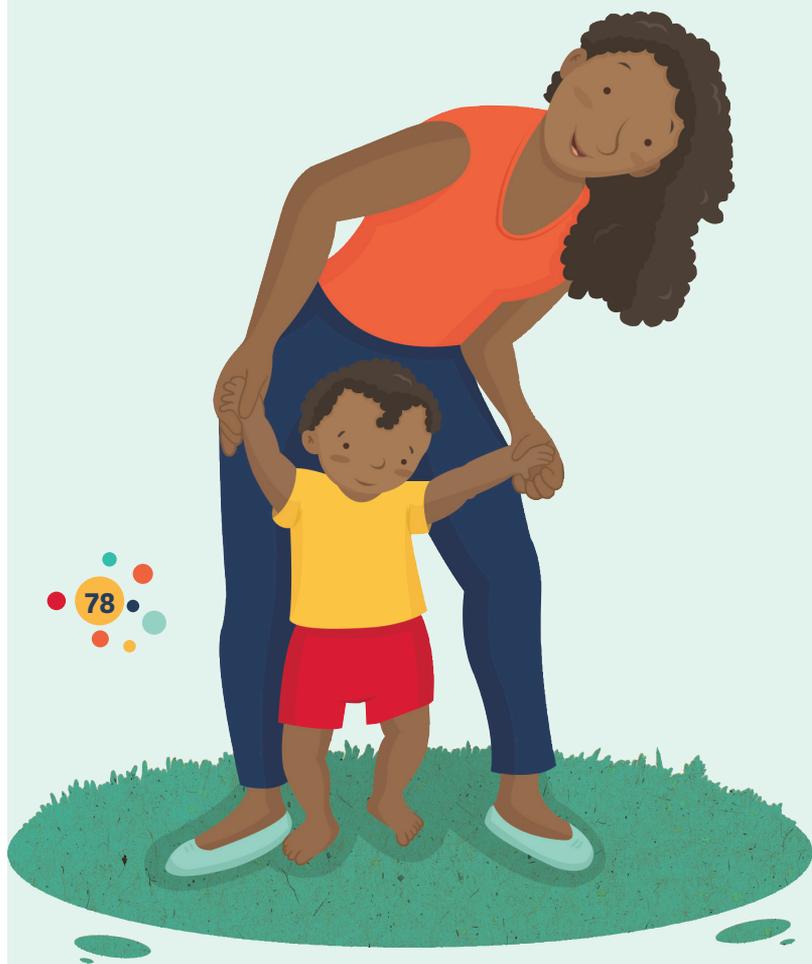


Para mí, todo lo que hay alrededor es una oportunidad para aprender algo nuevo. Necesito que no haya nada que pueda ser peligroso.



- Colóquenle de pie frente a la cama y ubiquen un juguete que llame su atención. Al lado opuesto pongan algunos obstáculos sobre la cama, como almohadas, una cobija amontonada, otros juguetes no tan atractivos, etc. Anímenle a alcanzar su juguete.
- Amarren una piola a un juguete que le guste mucho, muéstrenselo y colóquenlo un poco lejos. Anímenle a cogerlo. Si no se da cuenta de que puede hacerlo al halar la piola, muéstrenle cómo hacerlo.





- Ofrezcan a su niño o niña distintas cajas pequeñas para abrir y cerrar, tapar y destapar; las cajitas pueden tener huecos pequeños para que meta y saque sus dedos. También, pueden colocar objetos dentro de las cajas para que pueda mirarlos por los huecos.
- Permítanle caminar sobre el césped o sobre tierra húmeda. Esto le ayudará a conocer el mundo a través de sus sentidos.
- Cuando esté acostado o sentado, pónganle en un lugar con amplia visibilidad para que pueda observar el entorno que le rodea.
- Llévelo de paseo por el barrio, el parque, el campo o el bosque. Díganle el nombre de todas las cosas que llaman su atención, permítanle tocar cosas con diferentes texturas como el tronco de los árboles, hojas secas y tiernas, el césped, pétalos de flores. Después del paseo, lávenle las manos y la cara.

Recuerden **papá y mamá:**



A esta edad, los juegos que le gustan son más difíciles que los que le gustaban cuando era más pequeño. Su hija o hijo es un gran explorador. Se divertirán mucho juntos.



Para que se comunique con los otros

- Su hijo o hija disfruta mucho cuando le cuentan cuentos, relatos e historias de cuando ustedes eran pequeños. Aprovechen estos momentos para hacerlo con sonidos, voces especiales y gestos.
- Denle órdenes sencillas, una por una, como: “dame la mano, dime chao, dame un beso, ven acá, coge la muñeca” y otras parecidas.
- Recuerden decirle palabras cariñosas y llamarle por su nombre. Díganle lo que hacen y a qué juegan.



Díganme cuánto me quieren, exprésenlo también con su tono de voz, sus caricias y sus sonrisas. No se enojen entre ustedes, yo sé cuándo están bravos. Trátenme a mi y entre ustedes con mucho cariño.

- Nombren lo que su hijo o hija ve y hace en el día. Recuerden que, durante esta etapa, él o ella relaciona las palabras con objetos y acciones.
- Muéstrenle fotos o dibujos de personas, animales y cosas conocidas. Cuando salen de paseo, aprovechen para explicarle qué cosas son y enséñenle a imitar sus sonidos.

- Realicen juegos que le permitan ejercitar los músculos de la boca y cara, como soplar velas encendidas –cuidando que no se haga daño–, bolas de algodón u hojas secas; lanzar besos sonoros, o inflar sus mejillas como si fueran un globo y luego desinflarlas.

Recuerden **papá y mamá:**



A su niño o niña le encanta imitar gestos y sonidos. Todavía disfruta repetir el sonido de diferentes animales. Díganle cómo hace la vaca, el perro, el pollito. Acompañen el sonido con mímica.



¿Qué deben hacer para que su hijo o hija crezca saludable?

80



- ▶ Mamá, tu leche sigue siendo el mejor alimento para tu hijo o hija, pero cuando ya cumpla 12 meses podrá disfrutar la misma comida que el resto de la familia: leche, frutas, vegetales, sacar yema de huevo, carnes desmenuzadas y granos.
- ▶ Cada vez su hijo o hija es más independiente y es buena idea que le den la comida en pedazos porque a esta edad ya empieza a comer con los dedos. Anímenle, ya que está aprendiendo a alimentarse por sí mismo. Vigilen que no se atragante con la comida.
- ▶ No se preocupen si a veces su niño o niña tiene menos hambre, no insistan para que coma más. Ella o él sabe cuando está satisfecho y cuando no.

- Durante esta etapa, puede probar más los sabores y texturas. Por eso, incluya en su alimentación, además de la leche materna, los siguientes alimentos:



- **Huevo:** Recuerde dar un huevo diario a su hija e hijo, ya que es muy nutritivo y evita la desnutrición y anemia
- **Queso:** a partir de los nueve meses, empiecen a darle de dos a cuatro cucharaditas de quesos blandos, quesillos sin sal; eviten los quesos maduros o cremosos.
- **Carnes o pescados:** denle una porción diaria de una o dos cucharadas. Si no le gusta la carne roja, denle carnes blancas como pollo o pescado.
- **Legumbres:** las leguminosas, como los garbanzos, lentejas y porotos, son muy nutritivas; denle entre dos a cuatro cucharas por día.
- **Vegetales:** sírvanselos bien cocidos, cortados en cubitos y sin sal, en el almuerzo y en la merienda; también denle comidas cocinadas con tomate y cebolla.
- **Frutas:** dénsela cortadas en cubitos al menos 3 veces al día, como refrigerio: uvas cortadas en cuartos y sin semillas, pedazos de naranja o mandarina, manzana levemente cocinada o rallada.
- **Cereales:** cuando ya coma con las manos, denle tostadas, diferentes panes y toda clase de fideos. También puede comer arroz.



Disfruto mucho que me acompañen cuando me voy a dormir, que me cuenten cuentos y me canten. En esos pequeños detalles, puedo sentir su cariño.

- ▶ Su niño o niña todavía necesita dormir varias horas, acuéstenle siempre en el mismo horario. No se olviden de arrullarle, cantarle y decirle cosas bonitas. De esa manera, hacen que su sueño sea un momento agradable.
- ▶ Los controles médicos mensuales son muy importantes para su bebé. Llévelo al doctor todos los meses. De esa forma, el médico podrá realizar recomendaciones en función de su estado de salud. Manténgase pendientes de sus vacunas y sus refuerzos.
- ▶ Recuerden llevarle al médico inmediatamente cuando tenga diarrea, vómito, dificultad para respirar u otro síntoma que consideren poco común.
- ▶ Es posible que ya esté listo para explorar y empiece a caminar. Por eso, no deben dejarle solo



en lugares que representen algún peligro para él o ella, como tanques, pozos, quebradas, ríos, desagües, etc.

- ▶ Como su niña o niño es muy curioso, tratará de trepar por ventanas, escaleras, balcones y otros sitios altos. Por eso, deben vigilarle constantemente.
- ▶ Su hijo o hija aprende con el ejemplo. Es muy importante que ustedes le enseñen hábitos de higiene como cepillarse los dientes, lavarse las manos, la cara, etc. Además, le encanta hacerlo.
- ▶ No olviden cambiarle el pañal cada vez que lo necesite; cuando está sucio se siente molesto.
- ▶ Cuando le cambien de ropa, díganle el nombre de cada prenda. Anímenle a sacarse los zapatos y a colocarse el saco o camiseta extendiendo los brazos o metiéndolos en las mangas.
- ▶ Lávele las manos a su hija o hijo antes de comer.



Recuerden **papá y mamá:**



Todo en su casa y a su alrededor tiene que ser seguro y mantenerse limpio. Así, ni ustedes ni su hijo o hija se harán daño ni se enfermarán.

Canciones

Queridos papás y mamás: a los niños y niñas les gusta mucho que les canten y les cuenten cuentos. Repítanlos cada vez que puedan. Esta actividad es muy importante para que desarrollen su lenguaje y su inteligencia.



Pinpón es un muñeco
muy guapo y de cartón,
se lava la carita
con agua y con jabón.

Pinpón siempre se peina
con peine de marfil,
y aunque se hace tirones
no llora ni hace así.

Pinpón dame la mano
con un fuerte apretón,
que quiero ser tu amigo
Pinpón, Pinpón, Pinpón.

Pinpón es un muñeco
muy guapo y de cartón,
se lava la carita
con agua y con jabón, con jabón.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/rj998g>

Tengo dos manitos



Tengo dos manitos
que pueden aplaudir.
Tengo dos manitos
que pueden aplaudir
y tengo dos ojos
y una nariz
y una boquita
para sonreír.

(Se repite varias veces.)

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/fyB6zb>

Mariposita



Mariposita está en la cocina
haciendo chocolate
para la madrina.

Potipoti pata de palo
ojo de vidrio
y nariz de guacamayo.

Mariposita está en la cocina
haciendo chocolate
para la madrina.

Potipoti pata de palo
ojo de vidrio
y nariz de guacamayo.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/ncJy8m>

Recuerden **papá y mamá:**



Además de cantar estas canciones y leerle este cuento, también pueden contarle los cuentos sugeridos para otras edades, otros que ustedes conozcan, anécdotas de su niñez, leyendas y tradiciones del lugar, siempre que no sean de miedo.



Un cuento para jugar a las escondidas

Mientras le cuentan esta historia a su hijo o hija pueden jugar juntos a esconderse detrás de un pañal, detrás de una puerta o de una pared. Su bebé aprenderá rápidamente este juego.

Pequeño colibrí se esconde Leonor Bravo

Había una vez un colibrí llamado Tunkuy que era muy travieso y juguetón, el juego que más le gustaba era esconderse entre los árboles y detrás de las flores.

—Mami, búscame, aquí estoy —decía Tunkuy. Asomaba su cabecita, movía las alas y desaparecía.

—¿Dónde estás?, ¿dónde? —preguntaba la mamá, buscando por todas partes.

—Ji, ji, ji, no me encuentras, no me encuentras —se reía Tunkuy, escondido detrás de las hojas de un árbol.

—Papi, ahora búscame tú, aquí estoy —decía Tunkuy. Asomaba su cabecita, movía las alas y desaparecía.

—¿Dónde estás?, ¿dónde? —preguntaba el papá, buscando por todas partes.

—Ji, ji, ji, no me encuentras, no me encuentras —se reía Tunkuy, escondido detrás de unas flores.

Como el juego era muy divertido, a veces también se escondían sus papás.



—Búscame Tunkuy —decía la mamá. Asomaba la cabeza, movía las alas y desaparecía.

—¿Dónde estás?, ¿mamita dónde estás? —preguntaba Tunkuy, buscando por todas partes. Y a veces la encontraba y a veces, no.

¿Quieres jugar al juego de las escondidas? Escóndete como Tunkuy que yo te busco.

Preguntas frecuentes



Voy a empezar a trabajar dentro de un mes. ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a que se acostumbre a esta separación?

Lo primero a hacer, es a manera de juego acostumbrar a su hijo a que puede estar sin papá o mamá directamente a su vista. Para esto puede crear juegos de aparecer y desaparecer. También, se recomienda estar cerca y seguirle conversando aunque no la vea. En segundo lugar, propiciar un tiempo de conocimiento y acercamiento afectivo con la persona que lo va a cuidar. Finalmente, cada vez que salga a realizar alguna actividad, despídase con alegría y con un beso y un abrazo. Así, cuando usted regrese sabrá que la separación fue solamente por un tiempo y que no lo ha engañado.



¿Cómo puedo saber si mi hija está con estreñimiento?, ¿qué debo hacer?

Si presenta bolitas secas y duras y notas que evacúa con dificultad, es un síntoma de que tu hija está con estreñimiento. Si esta situación se prolonga durante más de cinco días es necesario acudir al médico. Si todavía toma leche materna no la suspenda. Asegúrese de que tome suficiente líquido y consuma frutas, a excepción de plátano y manzana.

¿Cómo le debo tomar la temperatura a mi hija para saber si está enferma?

Coloque el termómetro en la axila y mantenga entre 3 y 5 minutos entre el brazo y su cuerpo. Observe el número en el que se encuentra la línea de mercurio del termómetro. Luego recuerde limpiarlo con alcohol y guardarlo en un lugar seguro.



He escuchado decir que los abuelos y las abuelas malcriamos a los nietos. ¿Esto es verdad?

Los abuelos, al igual que los padres, los tíos y demás miembros de la familia cumplen una función muy importante en el desarrollo integral de las niñas y niños. Son una referencia afectiva y tienen una experiencia que puede aportar positivamente en la crianza de los nietos. Algunos de ellos ayudan a mamá y papá en la tarea de educar cuando estos no pueden hacerlo. Lo importante, es que entre todos exista un acuerdo sobre las reglas, normas y límites que desean transmitir.



¿Cómo puedo saber si mi hijo está enfermo?

A esta edad, las niñas y los niños no pueden explicar claramente lo que les ocurre o sienten, por lo tanto es necesario estar atentos a ciertos aspectos: si deja de comer, está decaído, llora más frecuentemente; tiene fiebre, vómito o diarrea; duerme en exceso en comparación con su rutina o está pálido. En cualquiera de estos síntomas, acuda al doctor y no de ningún medicamento, ya que desconoce la causa.



Para valorar los logros de su desarrollo

Mamá, papá, abuelitos... fíjense cuántas “cosas” ya puede hacer su bebé de 9 a 12 meses. No se preocupen si hay algo que aún no logra o que todavía hace con inseguridad. Continúen brindándole mucho cariño y estimulándole en todo momento...
¡Verán qué bien lo hace!



Indicadores de 9 a 12 meses

	Sí	No	A veces
Dice algunas palabras significativas, aunque aún no se entiendan bien.			
Cumple órdenes sencillas.			
Busca un objeto cuando lo esconden frente a él o ella.			
Tapa y destapa cajas de tamaño adecuado para sus manos.			
Da pasos solo o sola.			
Imita gestos y movimientos, hace muecas, llama y se despide con las manos.			
Bebe de un jarro y utiliza una cuchara para comer, aunque aún derrame un poco.			
Distingue a personas familiares de extrañas y, en ocasiones, acepta a algunas de ellas.			
Se alegra y disfruta la llegada de familiares o de personas conocidas.			

**De
1 a 2
años**



De
12 a 18
meses

Cómo promover su desarrollo integral entre sus 12 y 18 meses

capítulo 5



Presentación



Hola queridas familias:

El tiempo ha pasado volando y su niño o niña ya tiene un año. Ustedes le conocen mucho mejor y él o ella, también.

Aunque ya ha aprendido muchas cosas, necesita su ayuda, compañía y se le debe explicar con paciencia lo que le conviene y lo que no.

Aunque ya ha aprendido muchas cosas, necesita su ayuda, compañía y se le debe explicar con paciencia lo que le conviene y lo que no.

Ustedes podrán ver cómo le gustan los animales. Díganle los nombres y hagan los sonidos de cada uno. Enséñele a oler y acariciar las plantas. Así aprenderá a cuidarlas.

Gracias por criar a su hija o hijo sano y fuerte.

Cómo es ahora...

Tiene entre 12 y 18 meses de edad

¡Hace un año que su hijo o hija llegó a sus vidas! Ha sido muy bonito verlo crecer con el cariño y cuidado que le han dado.

Seguramente, durante este tiempo han visto cambios muy grandes en él o ella: ha crecido y puede hacer varias cosas importantes y divertidas.



Ahora ya puede caminar solo, aunque a veces se cae. Le encanta descubrir el mundo que le rodea, investigar y tomar objetos que llamen su atención. Por eso, necesita estar en un ambiente limpio y que no sea peligroso.

Le gusta experimentar con los objetos que encuentra a su alrededor: los agarra, intenta taparlos o destaparlos, arrastrarlos y ponerlos unos sobre otros.

Le gusta decirles “papá”, “mamá”, “abuelita” y expresar una idea completa con palabras y gestos. Ya entiende muchas cosas y hace lo que le piden. También señala y nombra objetos y algunas partes de su cuerpo.

Si le dan un papel grande, disfruta hacer garabatos con colores vivos.



Lo que va a lograr...

Ustedes pueden ayudar a su niño o niña a conseguir estos logros:

- Como ya comprende sus órdenes y preguntas sencillas, las cumplirá y responderá con sonidos, gestos y palabras.
- Para comunicarse con ustedes y contarles lo que necesita, hará gestos, movimientos y dirá algunas palabras.





- Disfrutará al jugar con objetos: los unirá, los colocará uno dentro de otro y hará diferentes figuras con ellos.
- Mantendrá el equilibrio cuando camine en diferentes direcciones. Mientras lo haga, halará y empujará objetos.
- Subirá y bajará gradas, pero tendrá que hacerlo con ayuda para no correr peligro.
- Aprenderá al mirar lo que ustedes hacen e imitará algunas acciones como limpiar, barrer, sacudir, comer.
- Reconocerá varias partes de la cara y el cuerpo y se divertirá al señalarlas.
- Demostrará el cariño que siente por ustedes y otras personas de la familia.



¿Cómo pueden ayudarle para su desarrollo?

Estas son algunas actividades y juegos que pueden hacer juntos. Así, mientras juega, su niño o niña crecerá fuerte y feliz.

Para desarrollar sus relaciones y afectos

- Ustedes y toda la familia pueden hacer que se sienta querido, cuidado y amado. Por eso, necesita que le besen, le acaricien y le digan frases bonitas con las que aprueben sus logros.



- Enseñen a su hijo o hija con paciencia y cariño lo que debe hacer. Como aún es pequeño, no conoce todavía lo que le conviene y está bien para él o ella.
- Para su niño o niña, es muy importante relacionarse y jugar con otros niños y niñas de su misma edad. Acompañenle durante estos juegos por si necesita que le ayuden.
- Su hijo o hija necesita saber lo que es suyo y nombrarlo, pero a veces quiere todo para él. No le regañen, poco a poco aprenderá a compartir con los demás niños y adultos que están cerca.
- Su hijo o hija querrá hacer algunas cosas sin su ayuda. Dejen que, poco a poco, empiece a separarse de ustedes, pero cuídenle para que no se lastime ni se haga daño.



Para que pueda relacionarme bien conmigo mismo y con los demás, necesito sentirme seguro, que me enseñen con cariño y paciencia, que me feliciten cuando haga algo bien y que me animen a seguir aprendiendo.

- Le gusta imitar lo que hacen los demás. De esa forma, aprende a saludar, despedirse, agradecer y pedir de favor.
- Para que aprenda a usar la cuchara, dejen que juegue con ella y la conozca. Luego, guíen su mano del plato a la boca. No se preocupen si derrama la comida o se ensucia; recuerden que apenas está aprendiendo a hacerlo.

- Denle un vaso de plástico para que juegue con él y, poco a poco, aprenda que sirve para alimentarse. Enséñenle a sostenerlo con las manos y a tomar agua de él.
- Pongan música, cuentos, rimas o coplas adecuadas para su edad. Acompáñenlos con movimientos y palmadas.
- Enséñenle a decir su nombre cuando alguien se lo pregunte.
- Colóquenle frente al espejo para que vea su imagen. Pregúntele: “¿quién está ahí, quién es?”.



*Me encanta que me besen,
me acaricien y me digan
frases bonitas mientras
jugamos o hacemos las
tareas cotidianas.*



- Anímenle a expresar, con gestos, acciones y palabras sencillas, algunas de sus emociones y sentimientos, el agrado o desagrado hacia algunos objetos, alimentos o situaciones.
- Ayúdenle a lavarse las manos y la cara. Anímenle a que lo haga solito, sin ayuda.

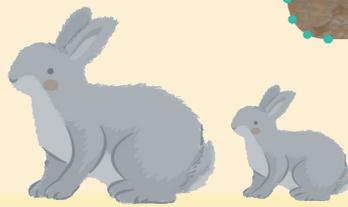
- Ayúdenle a identificar y reconocer a todos los miembros de su familia: papá, mamá, hermanos y otras personas cercanas.
- Motívenle y ayúdenle a guardar sus juguetes y otros objetos en el lugar donde ustedes le indiquen.
- Enséñenle a saludar y despedirse de las personas que le rodean.



Recuerden **papá y mamá:**



Su hijo o hija está aprendiendo a actuar con seguridad y, para eso, necesita saberse aceptado y querido por ustedes. No le comparen con otros niños o niñas.



97

Para fortalecer su cuerpo y su motricidad

- Coloquen objetos grandes y pequeños en el piso por donde su niño o niña camina, a manera de obstáculos. De esa forma, aprenderá a resolver problemas y a fortalecer sus músculos.
- Siéntense frente a su hijo o hija y lánzenle una pelota. Luego, pídanle que él o ella la lance, primero, con una mano y, luego, con otra.



De
12 a 18
meses



Soy feliz cuando me felicitan por mis logros. Cuando me equivoco, por favor, explíquenme con suavidad. No necesito que me regañen para comprender.

- Lleven a su niño o niña de paseo al campo, al parque o al bosque y jueguen a pasar sobre piedras, troncos y a caminar sobre lomas de tierra. Dénle la mano para hacerlo de mejor manera y con mayor confianza.
- Colóquelo delante de una banco o silla pesada, de acuerdo a su edad, para que suba y baje solo. Si todavía no puede subir, empújelo de la nalga. Para bajar, enséñele a apoyar su barriga en la silla y deslizarse.
- Ayúdenle a sentarse sobre una pelota haciendo equilibrio. Déjenle un momento para que logre equilibrarse. Para que no se caiga, deben asegurar que sus pies toquen el suelo.
- Tomen varias cajas medianas de cartón, levanten las tapas por ambos lados, colóquenlas juntas y formen un túnel con ellas. Animen a su hijo o hija a entrar y a salir por él.



- Entréguele tarros o frascos plásticos anchos con tapas de rosca, para que los tape y destape solo. Si todavía no puede hacerlo, muéstrenle cómo se hace.
- Enséñenle a pintar utilizando su dedo como pincel, en una hoja grande.
- Enséñenle a pasar un cordón o piola por los huecos de los zapatos o un cartón con agujeros.



Para que descubra su entorno

- Denle recipientes de plástico o de cartón de diferentes tamaños y enséñenle a colocarlos uno dentro o encima del otro.
- Pídanle que ensarte en un pedazo de lana algunos fideos grandes.
- Jueguen con su hijo o hija a construir torres colocando un objeto sobre otro. Para hacerlo, denle cajas de fósforos vacías, bloques de madera, pequeñas cajas de cartón o cartulina.
- Coloquen por separado ollas, tarrinas o frascos con sus respectivas tapas y pídanle que las tape y destape. Si todavía no puede, háganlo ustedes para que su niño o niña los imite.
- Llenen un recipiente ancho con agua y coloquen algunos objetos y juguetes pequeños en él. Jueguen a pescarlos con una cernidera grande u otro objeto parecido. Cuiden que su niño o niña no se caiga dentro del recipiente.





Me gusta expresar mis sentimientos con gestos, con sonidos y hasta con algunas palabras. No me impidan que lo haga. Escúchenme, es una buena manera de conocernos mejor.

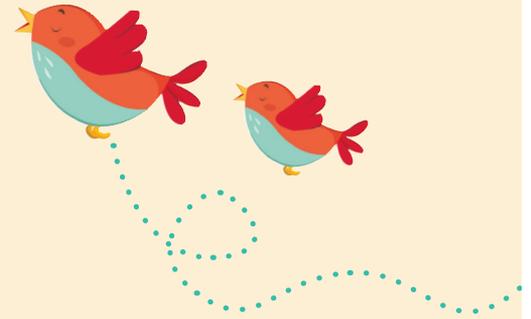


- Entréguele una hoja de papel grande y crayones, pinturas o témperas para que haga garabatos libremente.
- Denle objetos con diferentes texturas para tocarlas y aprender a distinguirlas.
- Jueguen con su hijo o hija a reconocer los sonidos de los objetos que le rodean y otros hechos por ustedes. Esto le ayudará a diferenciarlos.

- Su hijo o hija es muy curioso y le gusta explorar y coger los objetos que llaman su atención. Por eso, deben evitar que esté cerca de la cocina o fogón y que meta sus dedos en los tomacorrientes. No dejen a su alcance objetos o líquidos peligrosos como gasolina, detergente, jabón, insecticidas, venenos, cuchillos o cosas pesadas.
- Coloquen objetos o juguetes en lugares donde él o ella no puedan cogerlos con sus manos. Denle un palito para que pueda alcanzarlos. Si todavía no puede, enséñenle a hacerlo.
- Aten con una piola varios objetos, como tarros, carritos o cajas pequeñas, para que su niño o niña los arrastre.



- Jueguen con su niño o niña a identificar diferentes objetos de su entorno, a reconocer sus colores y asociar aquellos del mismo color.
- Enséñenle a reconocer cuándo es de día y cuándo es de noche; ayúdenle a relacionarlo con la claridad y la oscuridad. Ayúdenle a reconocer qué es grande y qué es pequeño entre los objetos que le rodean. Todavía no lo aprenderá del todo, pero lo hará poco a poco.
- Díganle siempre el nombre de cada animal que ven a su alrededor o en los libros y hagan el sonido o los movimientos de ese animal. Así, cuando sea más grande, los reconocerá con facilidad.
- Jueguen con su hijo o hija a reconocer diferentes olores y sabores, con aromas y alimentos que pueda oler y probar a esta edad.





- Permítanle conocer cómo cuidar las plantas y a los animales, y anímenle a imitarlos. Así, respetará y protegerá la naturaleza.
- Ayúdenle a establecer relaciones y comparaciones. Por ejemplo, déjenle pisar un objeto que suene y, luego, dejen que se siente sobre él. De esta manera, comenzará a experimentar la relación causa-efecto: si lo pisa, suena; si se sienta, suena.
- Llévenle a ferias, presentaciones de baile y música y a otros eventos culturales apropiados para su edad. De esta forma, aprenderá a disfrutar estos programas.

102 Recuerden papá y mamá:



A esta edad, su niño o niña ya se moviliza por sí mismo. Cuiden que los lugares por donde camina sean seguros y que no haya productos peligrosos para su salud. Todos los objetos que manipula deben estar siempre lavados.

Para que se comuniquen con los otros

- Conversen con su niño o niña y pregúntenle qué necesita. De esa manera, le estimulan a hablar. Aunque ustedes entiendan lo que él o ella les pide con señas, motívenle a expresarse con palabras.
- Seleccionen cinco objetos que su niña o niño conozca y pídanle que diga su nombre. Aumenten o cambien objetos a medida que los reconozca.



Necesito que ustedes y toda la familia jueguen, conversen conmigo y me llamen por mi nombre. Si conversan conmigo, me expresan su cariño y me hablan claramente, aprenderé muy rápido y me sentiré muy feliz.

- Llámene por su nombre y háblene con cariño mientras le visten, le bañan y en sus labores diarias. Es importante que su niño o niña escuche, atienda y entienda lo que le dicen.
- Cántenle canciones sencillas que le ayuden a reconocer los objetos del entorno: sobre animales, las partes de su cuerpo o los roles familiares.
- Cuéntenle cuentos sencillos, díganle rimas y enséñenle juegos de palabras, como trabalenguas.
- Cuando jueguen con su hijo o hija, llamen las cosas por su nombre, hablen con claridad y pronuncien bien las palabras. Recuerden que él o ella aprenden al imitar lo que ustedes hacen.
- Jueguen con su niño o niña a señalar las diferentes partes de su cuerpo: tóquense las manos y pregúntele: “¿dónde están tus manos?”. Hagan lo mismo con las demás partes de su cuerpo.



De
12 a 18
meses



- Llévelo a pasear y permitan que disfrute de la naturaleza. Si se detiene por curiosidad a algo, hablele sobre las cosas que observa. Pregúntele, por ejemplo: “¿dónde está la vaca?, ¿cómo hace la vaca?”; “¿dónde está el pollo?, ¿cómo hace el pollo?”.
- Pídanle que haga pequeñas tareas: “dale la muñeca a papá”, “trae la pelota”, “busca el zapato”.

Recuerden **papá y mamá:**



Al realizar cualquiera de estas actividades, aprovechen para acariciarle a su hija o hijo. No olviden sonreírle, felicitarle y cantarle cada vez que jueguen con él o ella.



¿Qué deben hacer para que su hijo o hija crezca saludable?

Todos los días su hijo o hija crece un poco más y, como se mueve todo el tiempo, necesita alimentarse bien y más que antes.

- ▶ Es importante que le alimenten cinco veces al día con verduras, legumbres, frutas, granos, leche y productos lácteos, carnes, huevo y cereales. Aprovechen especialmente los alimentos que se producen en su sector. Denle siempre agua hervida y asegúrense de que permanezca tapada.



- ▶ A esta edad, su niño o niña ya no duerme tanto como en los meses anteriores; sin embargo, necesita descansar durante el día. Tengan en cuenta su horario de sueño y respétenlo.
- ▶ Su hija e hijo debe asistir a su control médico al menos cada tres meses. Recuerden que deben completar sus vacunas y no olviden los refuerzos.
- ▶ Le encanta que le bañen. Háganlo todos los días con agua y con jabón; séquenle suavemente y con cariño. Córtenle las uñas de las manos y pies con frecuencia. Para hacer del baño un momento divertido, jueguen con él o ella, denle juguetes y tarritos para que los llene de agua.
- ▶ Lávenle las manos antes de comer y después de ir al baño. Mantengan sus juguetes siempre limpios; recuerden que se los puede meter en la boca.



Canciones

Queridos papás y mamás: a los niños y niñas les gusta mucho que les canten y les cuenten cuentos. Repítanlos cada vez que puedan. Esta actividad es muy importante para que desarrollen su lenguaje y su inteligencia.

Cucú



Cucú, cucú,
cantaba la rana,
Cucú, cucú,
debajo del agua.

Cucú, cucú,
pasó un caballero,
Cucú, cucú,
con capa y sombrero.

Cucú, cucú,
pasó una señora,
Cucú, cucú,
con traje de cola.

Cucú, cucú,
pasó un marinero
Cucú, cucú,
vendiendo floreros.

Cucú, cucú,
le pidió un ramito.
Cucú, cucú,
y no se lo dieron,
Cucú, cucú,
se puso a llorar.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/RXgTo3>

Saco una manito



Saco una manito, la hago bailar,
la cierro, la abro y la vuelvo a
guardar.

Saco otra manito, la hago bailar,
la cierro, la abro y la vuelvo a
guardar.

Saco dos manitos, las hago bailar,
las cierro, las abro y las vuelvo a
guardar.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/W5gsFf>

Cabeza, hombros, rodilla y pies



Cabeza, hombro, rodilla y pie.
Cabeza, hombro, rodilla y pie.

Ojos, orejas, boca y nariz,
cabeza, hombro, rodilla y pie.

Cabeza, hombro, rodilla y pie.
Cabeza, hombro, rodilla y pie.

Ojos, orejas, boca y nariz,
cabeza, hombro, rodilla y pie.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/JYG1cZ>

Un cuento para jugar

Lean a su hijo o hija esta historia y cuéntenle cuentos que conozcan de cuando eran pequeños.

Ucumari, el oso de anteojos Leonor Bravo

Cerca del cielo, en lo alto de la montaña, vive Ucumari, el oso de anteojos, en una cueva con su familia.

Papá oso se llama José; mamá osa se llama María; la hermana pequeña, Sara, y su abuelita, Mechita.

A Ucumari le gusta la miel, los choclos tiernos y las moras, pero lo que más le agrada es la torta de quinua que hace su abuelita.

Los mejores amigos de Ucumari son Tikay, la llama, Paway, el cóndor, y Japu, el puma. Con Tikay, la llama, juega a mirar las formas que hacen las nubes en el cielo azul.

Con Paway, el cóndor, juega a las escondidas, uno en las nubes y otro en el monte. Con Japu, el puma, juega a las carreras. A veces gana Ucumari y otras, Japu. Con los demás osos, juega a la resbaladera en la paja del páramo.

Cuando el juego termina, su abuelita lo invita a él y a sus amigos a tomar jugo de mora con torta de quinua.



Preguntas frecuentes



Mi hijo ya camina y en su recorrido por la casa toma todos los objetos que encuentra a su alrededor y los bota al piso. Yo le digo ¡No, eso no!, pero no me hace caso. ¿Qué puedo hacer?

El aprender a caminar es un paso hacia la independencia. Los niños aprenden tocando, viendo, oliendo. Eso no significa que le dejes hacer todo lo que quiera. El establecer reglas y límites es una forma de demostrarle el amor a tu hijo. Utiliza la siguiente estrategia: Explica a tu hijo, por qué no puede o no debe tomar algunas cosas de su entorno. Ofrece otro objeto para jugar y retira el anterior. Al cambiar el objeto inicial por otra alternativa él o ella aprende que hay objetos que se pueden tomar y que hay cosas que se pueden hacer y otras no.



Hay días en que mi hija tranquilamente hace la siesta de la tarde, pero a veces pese a estar cansada no quiere acostarse. ¿Qué hago para que este momento no sea un espacio de regaños?

En primer lugar, refuerza con palabras amables y cariñosas, aquellas ocasiones en que su actitud es positiva. Por ejemplo: ¡Qué bueno, que ya estás lista para dormir! Recompensar el buen comportamiento ayuda más que el reprochar actitudes poco deseables.



El otro día, yo estaba barriendo el patio y le dije a mi nieta: Por favor, trae la pala. Ella fue y me la entregó. Mi hijo me dijo: Ella no tiene edad para ayudar en las tareas de la casa. ¿Eso es verdad?

A las niñas y niños les gusta cooperar en las tareas que hacen los adultos, así se sienten parte de la familia. Además esto contribuye a su autoestima, ya que ven las actividades que son capaces de realizar.



Mi vecina, me dice que para que mi hijo aprenda a caminar más rápido y sin caerse utilice un andador. Mi esposo, en cambio, no está de acuerdo con el uso de estos aparatos. ¿Qué es lo mejor?

En primer lugar, no se trata de forzar a que las niñas y niños aprendan a caminar a una edad más temprana. Algunos niños empiezan a caminar a los nueve meses, y otros a los 12 ó 13. El andador no es recomendable ya que altera el natural aprendizaje de caminar y puede causar daños en la cadera y músculos de las piernas. Lo mejor que puedes hacer es utilizar un juguete para llamar la atención de tu hijo y que avance hacia ti para intentar alcanzarlo.

El fin de semana fuimos de paseo, como hacía calor, puse en la teta un poco de gaseosa. A mi hija de 1 año y 2 meses le encantó. ¿es esto correcto?

Las bebidas gaseosas, los jugos artificiales, los embutidos no son recomendables para formar hábitos alimentarios sanos, y menos aún para niños pequeños. Pueden causar alguna reacción alérgica o problemas de estómago, ya que su organismo se está adaptando a la variedad de sabores de la comida.



Para valorar los logros de su desarrollo

Mamá, papá, abuelitos... fíjense cuántas “cosas” ya puede hacer su hijo o hija entre sus 12 y 18 meses. No se preocupen si hay algo que aún no ha logrado o que todavía hace con inseguridad. Continúen brindándole mucho cariño y estimulándole en todo momento... ¡Verán qué bien lo hace!



Indicadores de 12 a 18 meses

Sí

No

A veces

Cumple órdenes sencillas acompañadas de gestos y señales.

Responde preguntas sencillas con sonidos y ademanes

Utiliza gestos y movimientos para expresar deseos (salir, subir, bajar, comer).

Encaja diferentes formas geométricas donde correspondan.

Distingue lo que está adentro de lo que está afuera.

Mantiene el equilibrio al caminar hacia diferentes direcciones.

Camina mientras empuja o hala un objeto

Sube y baja gradas con ayuda.

Señala algunas partes del cuerpo y la cara.

Reconoce sus pertenencias.

Imita algunas acciones de la vida cotidiana (sacudir, barrer, limpiar, comer).

Cuando está cerca de un lugar u objeto prohibido, dice “NO” y se retira.

Da y recibe afecto.

De
18 a 24
meses

Cómo promover su desarrollo integral entre sus 18 y 24 meses

capítulo 6



Presentación



Hola queridas familias. El niño o niña que hace poco tiempo llegó a sus vidas crece feliz gracias a su cariño y a sus cuidados.

Como se siente grande y fuerte quiere hacer varias cosas por su propia cuenta y no siempre sigue las indicaciones que ustedes les dan. Les sugerimos respirar profundo y llenarse de paciencia, porque todavía necesitará muchas explicaciones y cuidados.

Su niña o niño disfruta de su compañía y de la gente que quiere. Comenzará a preguntar y siempre va a querer respuesta. Será maravilloso acompañar esta curiosidad.

También disfrutará mucho que ustedes le pongan pequeñas tareas, le permitan participar de su propio aseo y del momento de vestirse.

Jugar con otros niños y niñas será su mayor alegría en esta etapa.



Acompañen a su hijo o hija a seguir creciendo con amor.



Cómo es ahora...

Tiene entre 18 y 24 meses de edad

Su hijo o hija crece muy rápido y, cada vez, hace más cosas solo, pero todavía los necesita para jugar y aprender.

Tiene mayor dominio de su cuerpo y lo utiliza para caminar más rápido y con seguridad, pasar por encima de objetos y subir y bajar de ellos.



Intenta hacer cosas solo, trata de ayudar cuando le visten o asean e imita las acciones que hacen los adultos: disfruta cargar una muñeca, darle de comer, jugar con carros y desarmarlos. Le gusta participar en estos juegos con otros niños y niñas.

Le llaman la atención muchos objetos. Le gusta hacer torres con ellos, clasificarlos, taparlos y descubrir su sonido.

Cada vez más, reconoce y entiende las reglas que ponen los adultos sobre las cosas que puede y no puede hacer, pero aún le cuesta mucho obedecerlas. Por eso, ténganle mucha paciencia.



Le gusta dibujar y coge mejor los lápices y marcadores para colorear.

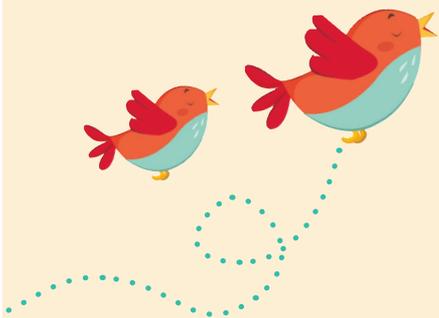
Le encanta expresarse y utiliza más palabras para que le entiendan. Como es muy curioso, hace muchas preguntas. Por favor, respóndanle. Así aprenderán juntos.



Lo que va a lograr...

Ustedes pueden ayudar mucho a su niño o niña a conseguir estos logros:

- Como entiende mejor lo que le dicen, cumplirá tres órdenes sencillas. Por favor, cuando se las den, hagan gestos y señales que le ayuden a comprender. A veces reaccionará cuando le digan “se puede” y “no se puede”.
- Se comunicará con ustedes con frases cortas y gestos. También, reconocerá las voces de sus familiares y las personas más importantes para él o ella.
- Hará garabatos con un lápiz, un palito u otro objeto, en hojas de papel, la arena o la tierra. También, hará torres con tres o más bloques.



- Caminará mejor y subirá las escaleras. Eso sí, primero pondrá un pie y luego otro en el mismo escalón.
- Hará muchas cosas con sus manos: lanzará objetos hacia diferentes direcciones; señalará sus ojos, nariz, boca, mejillas; saludará, se despedirá y utilizará una cuchara para comer.

- Avisará de alguna manera su deseo de hacer pipí o caca.
- Le gustará relacionarse con niños, niñas y personas grandes, aunque no las conozca.



¿Cómo pueden ayudarle para su desarrollo?

Estas son algunas actividades y juegos que pueden hacer con su hijo o hija. Así, mientras juegan juntos, crecerá fuerte y feliz.

Para desarrollar sus relaciones y afectos

- Pone mucha atención en las cosas que le dicen y comprende mejor lo que puede y no puede hacer. Explíquense, con palabras cariñosas y sin perder la paciencia, lo que no le permiten hacer.
- Antes de enseñarle una norma, pónganse de acuerdo entre ustedes. Si uno le permite hacer algo que otro le prohíbe, no sabrá a quién hacer caso y no sabrá cómo actuar.
- Compartan su tiempo con su hijo o hija, jueguen y llévenle a pasear. Su compañía, la de otros miembros de la familia y de otras niñas y niños le ayudarán a relacionarse mejor.
- Jueguen con su niño o niña a hacer diferentes gestos exagerados, como caras alegres, tristes, enojadas. Miren si entiende la mímica.



De
18 a 24
meses



Para ayudarme a entender cómo comportarme y relacionarme con los demás, enséñenme con paciencia y afecto.

- Enséñenle a dar las gracias, a saludar y a despedirse. Desde pequeño, necesita utilizar normas sencillas de cortesía al relacionarse con los demás. Felicítene cuando lo haga.
- Enséñenle a ayudar en la casa con acciones sencillas como pasar un plato, colocar un papel en la basura o recoger los juguetes cuando termine de jugar.
- A su hijo o hija le entusiasma lavarse las manos y la cara solo, porque se siente capaz e importante. Ayúdenle cuando no lo haga bien.
- Le gusta comer en la mesa, en su propia silla con toda su familia. Cuando comparten estos momentos, se siente parte de ustedes y se pone muy feliz.



- Permítanle que socialice con otros niños y niñas. Enséñenle a hacer turnos y a compartir sus juguetes. Esto le ayudará a ser más paciente.
- Ayúdenle a reconocer sus juguetes, su ropa, las partes de su cuerpo; pregúntenle “¿de quién es?”. Esto hará que se conozca mejor y se distinga de los demás.
- Su niño o niña tiene mucha curiosidad. Para conocer mejor su entorno y descubrir las cosas y objetos que le rodean, respondan con claridad las preguntas que les hace.



Recuerden papá y mamá:



Si su hijo o hija recibe muchas órdenes a la vez, se confunde. Pónganse de acuerdo antes de hacerle alguna recomendación. Tomen en cuenta que su bebé se siente triste cuando discuten.



117



Me doy cuenta cuando ustedes no se han puesto de acuerdo en una regla que quieren que aprenda. Me confunde y me pone triste que se contradigan y más aún, que peleen.

Para fortalecer su cuerpo y su motricidad

- Jueguen con su niño o niña a las cogidas o a las topadas. Tratará de caminar más rápido para que no le alcancen.
- Denle dos o tres vasos pequeños y permítanle que pase el líquido de un vaso a otro. Pronto lo hará sin derramarlo.
- Para tener más equilibrio, párenle encima de una toalla o una tela doblada y muévanle suavemente hacia adelante,

De
18 a 24
meses

También hago más cosas
con mis manos. No olviden
ayudarme a fortalecerlas.



- Consigan una caja de cartón con tapa y háganle una ranura como si fuera una alcancía. Denle pedacitos de cartón y enséñenle a meterlos por la ranura.
- Denle lápices de colores, crayolas o tizas para que garabatee libremente en un papel grande. También, puede garabatear con un palo que no tenga astillas, en la tierra o arena. Cuiden que no se lleve a la boca los materiales y felicítenle por su trabajo.

atrás y los costados. Es muy importante que prevengan que pierda el equilibrio. Así, caerá en un lugar blando y seguro.

- Ayúdenle a hacer una pelota de papel o de trapo y jueguen con él o ella a lanzarla y patearla. Tomen la pelota y levántenla para que se estire y trate de alcanzarla. Luego, pónganla en el piso para que se agache a recogerla.
- Salgan con su hija o hijo de paseo al campo. Anímenle a pasar por debajo de obstáculos, caminar por muros de poca altura, troncos de árboles y a realizar diversos movimientos en cada uno.



- Cuando preparen algo con masa, denle un pedazo para que haga bolas, tortillas, gusanitos e intente imitar lo que ustedes hacen. Luego, coloquen estas figuras en un recipiente y enséñenle a cogerlas con la cuchara para pasarlas a otro recipiente.
- Enséñenle a arrugar pedazos de papel para hacer una pelota y, después, jueguen juntos. ¡Eso le encanta!



Recuerden **papá y mamá:**



En esta etapa de la vida de su niño o niña, fortalecer su cuerpo es muy importante. Por eso, hacer diferentes actividades en las que utilice sus piernas y sus manos es fundamental.



Para descubrir su entorno

- Denle cajas de distintos tamaños, por ejemplo, cajas de fósforos y de zapatos, para guardarlas una dentro de otra. También, puede jugar con ellas a colocarlas una frente a otra, atrás, arriba o abajo, o a construir torres.
- Denle un recipiente con agua para que meta objetos y los pesque con un cucharón o cernidera. También denle jarrros para que llene uno con agua y lo vacíe en otro.
- Coloquen varios objetos dentro de una caja, ubíquenlos en diferentes sitios de la caja y enséñenle las nociones de “abajo”, “arriba”, “adentro” y “afuera”.





- Construyan un tablero con un hueco redondo y otro cuadrado. Motívenle para que pase el dedo por el contorno de cada figura y después las coloque donde ustedes le pidan. Si al inicio no puede, háganlo ustedes para que su bebé los imite.
- Muéstrenle diferentes objetos del mismo color y díganle el nombre de ese color. Luego, enséñenle cosas y objetos de diferentes colores y díganle de qué color es cada uno. Después agrupen los que son del mismo color y coloquen uno al lado del otro, para que su niño o niña compruebe que son iguales.



- Denle frascos con tapas de rosca de diferente tamaño. Destápenlos y mezclen las tapas. Pídanle que tape de nuevo cada frasco.
- Ubiquen medias de distintos colores, rellenas de granos, en el piso, para caminar descalzo sobre ellos. Cuiden que unos sean más pesados que otros para que los pueda sentir con una mano y con otra.



Recuerden **papá y mamá:**



A su hijo o hija le encanta manipular y jugar con distintos objetos. Así, entiende para qué sirven y conoce sus nombres, formas y colores. Necesita su ayuda porque todavía no sabe cuáles son peligrosos.

Para que se comunique con los otros

- Conviertan las palabras y frases que su hijo o hija diga en oraciones; por ejemplo, si dice: “¡más leche!”, respondan: “¿quieres más leche en tu vaso?”.
- Conversen con su niño o niña mientras le leen un cuento o una revista, háganle preguntas sobre las imágenes o lo que cuenta el relato.
- Nombren las acciones más importantes del día: es hora de comer, de vestirse, de acostarse. Díganle el nombre de los objetos que utiliza y las acciones que realiza.

Para comunicarme y expresarme cada vez mejor, necesito mucho apoyo. ¡Ayúdenme a entender y ser entendido!



- A su niño o niña le gusta que conversen con él o ella todo el tiempo. Háblenle con claridad y describan cómo son las cosas que le rodean: “¡qué bonito perro!”, “la flor es linda”, “la silla es grande”.
- Cántenle canciones cortas y sigan el ritmo con las palmas. Poco a poco, las aprenderá.
- Enséñenle a decir su nombre, el nombre de ustedes y el de las demás personas que le cuidan.

De
18 a 24
meses



- Pídanle con frecuencia que haga cosas sencillas, por ejemplo: “busca el zapato y dáselo a la abuelita”, “coge el juguete, llévalo a la mesa y ponlo arriba”. Recuérdenle que mire los objetos que le piden.
- Miren con su niño o niña periódicos, revistas, libros, cuentos y fotos. Pídanle que señale y diga los nombres de las cosas que reconoce.
- Conversen con él o ella, cuéntenle lo que hacen y pregúntenle qué está haciendo.
- Jueguen con su bebé a imitar los sonidos de animales: ladren como un perro, aúllen como un lobo, etc.

122

Recuerden **papá y mamá:**



Quando conversen con su niño o niña, utilicen siempre palabras para que su vocabulario crezca. Cuéntenle cuentos, cántenle canciones y enséñenle a imitar el ruido de diversos animales.

¿Qué deben hacer para que su hijo o hija crezca saludable?

- ▶ Recuerden que su hijo o hija está aprendiendo a comer solo y necesita tiempo para hacerlo bien. No le apresuren y, si se ensucia o riega la comida, no le regañen. Enséñenle cómo hacerlo mejor.



- ▶ Para crecer sano y fuerte, su niño o niña necesita alimentarse bien. La leche, los huevos, verduras, carnes, cereales, tubérculos y frutas son necesarios para su crecimiento; aprovechen especialmente los productos del lugar. Para beber, denle siempre agua hervida que se mantenga tapada; no permitan que tome agua del río, llave, acequia o quebrada.
- ▶ Lávenle las manos con frecuencia, especialmente, antes de comer y después de ir al baño. Enséñenle a lavar las frutas antes de comerlas.
- ▶ Como ya es más independiente, quiere descubrir todo lo que hay a su alrededor. Por eso, necesita que le vigilen constantemente.



De
18 a 24
meses



Tengan cuidado con las ventanas, puertas, gradas o cualquier lugar donde pueda caerse y golpearse. Asegúrense de que no meta los dedos en el fuego ni en los tomacorrientes; explíquense el daño que puede sufrir si lo hace.

- ▶ Mantengan la casa siempre limpia y ordenada, especialmente el lugar donde juega y duerme. De igual forma, cuiden su higiene personal, la de su ropa y los objetos con los que juega.
- ▶ No se olviden de llevar a su hijo o hija al menos cada 3 meses al Centro Médico de Salud para sus controles.
- ▶ En los momentos de comida debemos evitar prender el televisor y utilizar el celular, ya que es un tiempo para compartir y fortalecer los vínculos afectivos.



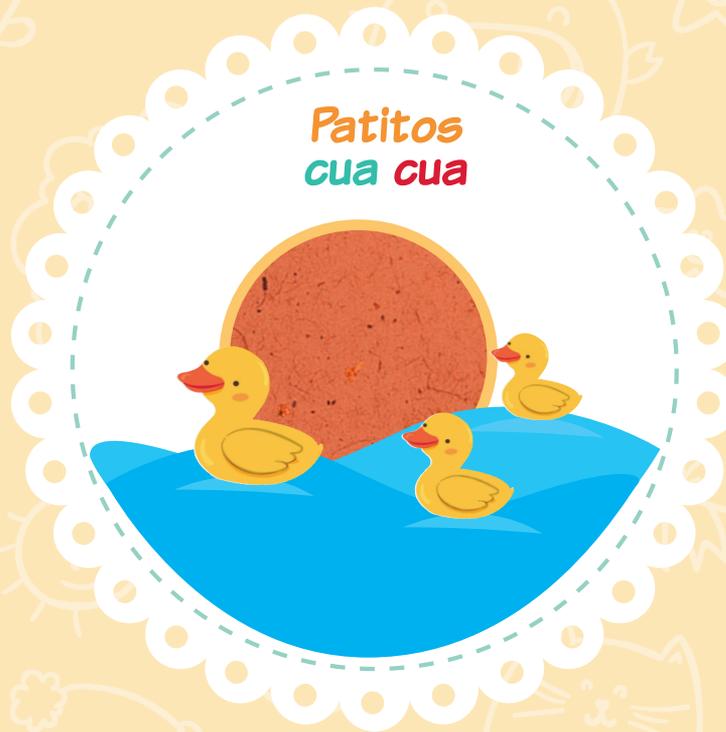
Recuerden **papá y mamá:**



El momento de la comida es muy importante para su hijo o hija, tengan paciencia para que aprenda a comer solito toda la comida que le sirven. No se enojen si se demora o se ensucia. Aprenderá poquito a poco.

Canciones

Queridos papás y mamás: a los niños y niñas les gusta mucho que les canten y les cuenten cuentos. Repítanlos cada vez que puedan. Esta actividad es muy importante para que desarrollen su lenguaje y su inteligencia.



Cua, cua, cua, cua, cua,
cua, cua, cua, cua, cua.

Un patito hace cua.
dos patitos hacen cua, cua.
Tres patitos hacen cua,
cua, cua.
Cuatro patitos hacen cua,
cua, cua, cua.
Cinco patitos cua, cua, cua,
cua, cua.

Un patito mueve la colita.
Dos patitos mueven las patitas.
Tres patitos mueven las alitas.
Cuatro patitos dan una vueltita.
Cinco patitos se van a nadar.

Un patito mueve la manito.
Dos patitos descansan un poquito.
Tres patitos mueven la cabeza.
Cuatro patitos cierran el piquito.
Cinco patitos vuelven a cantar.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/lgb4nb>

Para dormir a un elefante



Para dormir a un elefante,
se necesita un chupón gigante,
un sonajero de coco
y saber cantar un poco.

Para dormir, para dormir,
para dormir a un elefante,
para dormir, para dormir,
para dormir a un elefante.

Si se despierta de noche,
sácalo a pasear en coche.
Si se despierta de madrugada,
acomódale bien la almohada.

Para dormir, para dormir,
para dormir a un elefante,
para dormir, para dormir,
para dormir a un elefante.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/pFiCGx>

Debajo de un botón



Debajo de un botón, tón, tón
del señor Martín, tín, tín
había un ratón, tón, tón
muy, muy chiquitín, tín, tín.

Tan, tan chiquitín, tín, tín
era aquel ratón, tón, tón
que encontró Martín, tín, tín
debajo de un botón, tón, tón.

Es tan juguetón, tón, tón
el señor Martín, tín, tín
que guardó el ratón, tón, tón
en un calcetín, tín, tín.

En un calcetín, tín, tín
vive aquel ratón, tón, tón
que metió Martín, tín, tín
el muy juguetón, tón, tón.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/e9t8HX>

El Reino del Revés



128

Me dijeron que en el Reino del Revés
nada el pajarito y vuela el pez,
que los gatos no hacen “miau”
y dicen yes
porque estudian mucho inglés.

Vamos a ver como es
el Reino del Revés.

Me dijeron que en el Reino del Revés
nadie baila con los pies,
que un ladrón es vigilante
y otro es juez,
y que dos y dos son tres.

Me dijeron que en el Reino del Revés
cabe un oso en una nuez,
que usan barbas y bigotes los bebés
y que un año dura un mes.

Me dijeron que en el Reino del Revés
hay un perro pekinés
que se cae para arriba y una vez
no pudo bajar después.

Me dijeron que en el Reino del Revés
un señor llamado Andrés
tiene 1 530 chimpancés
que si miras no los ves.

Me dijeron que en el Reino del Revés
una araña y un ciempiés
van montados al palacio del marqués
en caballos de ajedrez.

Vamos a ver como es
el Reino del Revés.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://www.youtube.com/watch?v=NuG6oGOysy4>

Un cuento para jugar

Me encantan los cuentos, y más si me cuentan el mismo una y otra vez, así me los aprendo y se los puedo contar a ustedes.

Duerme Santiago Leonor Bravo

Es de noche y todo está en silencio. La mamá de Santiago canta una dulce canción:

A dormir, a dormir
que la noche llegó.
En el cielo
brilla la luna
a dormir mi niño ya.



—Quiero jugar —dice Santiago. Se baja de la cama y corre por todos lados.

—Mira Santiago, ya todo está oscuro, vamos todos a dormir —dice el papá.

—Quiero jugar —dice Santiago y persigue a su perro Totó.

—¡Muuuu! —muge la vaca en el campo—. Duerme Santiago, mis terneros quieren dormir.

—Quiero jugar —dice Santiago y le jala los bigotes al gato Miaumiau.

—¡liiicccc! —dice un pequeño ratón—. Duerme Santiago, mis ratoncitos quieren dormir.

—Quiero jugar —dice Santiago y patea su pelota roja con verde.

—¡Cocococo! —dice mamá gallina—. Duerme Santiago, que mis pollitos quieren dormir.

—Quiero jugar —dice Santiago y salta sobre la cama de los papás.

—¿Quieres jugar conmigo? —dice la Luna que mira todo por la ventana.

—¡Sí, juguemos! —dice Santiago.

—Es el juego de cerrar los ojos. Quien esté más tiempo con los ojos cerrados, sin abrirlos ni un poquito, gana. ¿Empezamos?

—¡Sí! —dice Santiago y, como él quiere ganarle a la Luna, cierra los ojos con fuerza y no los abre ni un momento.

Santiago sigue con los ojos bien cerrados. ¡Le ganó a la Luna! Papá, mamá, la vaca, el ratón y la gallina también duermen.



Preguntas frecuentes



¿Cómo enseño a mi hija a alimentarse de manera más independiente?

Recuerde que a esta edad la niña o niño ya cuenta con su espacio en la mesa, y tiene su propia vajilla. Utilice platos hondos, ayude a manejar la cuchara cuando lo necesite, tomando su mano.



¿Desde cuándo puedo enseñar a mi hijo el hábito del cepillado de los dientes?

Como toda conducta o hábito, este se aprende en primer lugar mediante el ejemplo e imitación del adulto. En segundo lugar, haciendo de esta actividad un momento lúdico o de juego. Se puede empezar desde que la niña o niño ya tiene un año. Para esto se recomienda utilizar un cepillo suave y no es indispensable el uso de una pasta dental sino hasta que tenga los tres años. Lo importante es enseñarle cómo debe hacerse el cepillado, de arriba hacia abajo guiando sus movimientos, sobre todo si no los puede hacer solo. Lo importante es crear este hábito de higiene.



¿Cómo puedo ayudar a mi nieta a desarrollar su lenguaje?

En primer lugar, converse constantemente con ella, explique y describa lo que hay a su alrededor y las acciones que realiza; así ella descubrirá la importancia del lenguaje como un medio de expresión y comunicación.

Lee con su nieta. Haga de cada encuentro con ella un momento para disfrutar de un cuento con o sin dibujos o de un espacio para narrarle historias suyas, de su familia o de la comunidad.



¿Cómo le enseño a mi hijo a vestirse y desvestirse?

Primero enseñe a su hijo a desvestirse, que es lo más fácil. Puede dedicar un momento para enseñarle a sacarse los zapatos, para esto afloje los cordones o hebillas para que él solo tenga que sacar la punta del pie. Modele, como quitarse las otras prendas.

Para vestirse, dele la oportunidad de escoger la ropa que desea. Empiece con las medias, pantalón, saco. Explique cómo halar de ellas. Enséñele a bajar el cierre, desatar un lazo, etc. Nombre las prendas y nuevamente haga de modelo para que la imite. Poco a poco logrará hacerlo solo.

Mi hijo, cuando le pido que haga algo siempre me dice “No y no”. ¿qué puedo hacer, para lograr que colabore y realice lo que le pido?

En primer lugar, recuerdo que el “no” es un modo de afirmarse. Luego no se enoje y en su lugar utilice una estrategia para negociar con su hijo. Por ejemplo: ¿Qué te parece si ordenamos tus juguetes? Yo recojo uno y tú otro. Además, haga de esta tarea algo entretenido y felicite a su hijo por lo bonito que quedó su dormitorio y por su ayuda.



Para valorar los logros de su desarrollo

Mamá, papá, abuelitos... fíjense cuántas “cosas” ya puede hacer su hijo o hija entre sus 18 y 24 meses. No se preocupen si hay algo que aún no ha logrado o que todavía hace con inseguridad. Continúen brindándole mucho cariño y estimulándole en todo momento...
¡Verán qué bien lo hace!



Indicadores de 18 a 24 meses

SÍ

No

A veces

Cumple hasta tres órdenes sencillas consecutivas que vayan acompañadas de gestos y señales

Se comunica con frases cortas y/o utiliza el lenguaje gestual.

Hace torres con tres o más bloques.

Reconoce la voz de las personas o familiares más importantes para él o ella.

Camina con movimientos coordinados.

Sube escaleras: coloca un pie e incorpora el otro.

Lanza hacia abajo, al frente y hacia arriba, con una y dos manos.

Señala sus ojos, nariz, boca y mejillas cuando los nombran.

Reconoce y señala diferentes objetos, sus pertenencias, los utensilios del baño o para comer.

Saluda y se despide agitando la mano, da besos volados.

Hace garabatos con un lápiz, un palito u otro objeto, en hojas de papel, la arena o la tierra.

Mueve su cuerpo y da palmadas al escuchar música.

Avisa de alguna manera el deseo de hacer pipí o caca.

Realiza acciones con objetos: mete y saca, tapa y destapa.

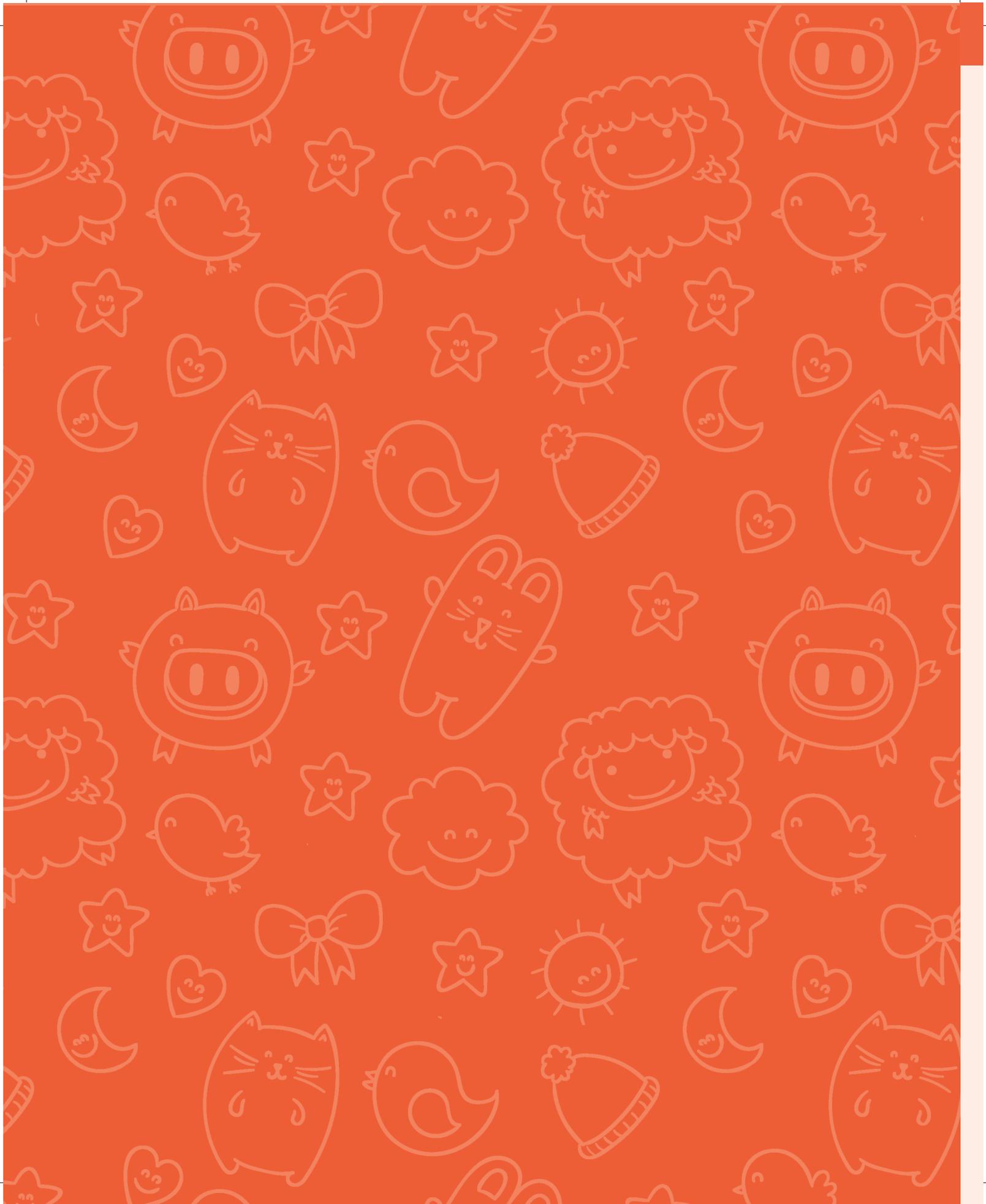
Utiliza la cuchara.

Reacciona en ocasiones al “se puede” y “no se puede”.

Se relaciona con niños y adultos conocidos y acepta relacionarse con personas desconocidas.



**De
2 a 3
años**



De
24 a 30
meses

Cómo promover su desarrollo integral entre sus 24 y 36 meses



Presentación

Hola queridas familias:

Aunque no lo crean, su niña o niño está acercándose a los tres años. Maneja cada vez mejor su cuerpo y sus manos. Su curiosidad y sus ganas de explorar el mundo aumentan.

Le encanta conocer nuevas personas, jugar con otros niños y niñas de su misma edad y es mejor imitador que nunca. Por eso, es muy importante que le den siempre buen ejemplo.

En este año de vida, su niña o niño va a buscar más su independencia, le gustará más hacer cosas solo y también disfrutará sentirse totalmente parte de la familia, que le pregunten por sus gustos, que conversen con él o ella y le pidan su opinión sobre los asuntos que se relacionan con él o ella.

Así es, hay una voz más que se hará escuchar en casa, claramente. Preparen sus oídos con ganas de aprender y de crecer juntos.



Gracias por enseñarle tantas cosas valiosas para su vida.

Cómo es ahora...



Tiene entre 24 y 36 meses de edad

Cada vez es más hábil con su cuerpo: salta con los pies juntos, se agacha, come solo. Disfruta juegos de movimiento más arriesgados y que impliquen mayor esfuerzo.

Le gusta tener aventuras y utilizar todos sus sentidos para explorar. Tiene gran interés por conocer los objetos: los coge, los observa y los diferencia por su tamaño y color.

Hace puentes o caminos con cajas, cubos o palos.

Le gusta parecerse a los adultos y actuar como grande. Juega a la mamá, al papá y al doctor. Le gusta hacerlo en compañía de otras niñas y niños.

Le gusta sentirse capaz de hacer más cosas solo y, muchas veces, no le gusta que le ayuden tanto. Permita a su hijo o hija tomar pequeñas decisiones y apóyenle cuando sea independiente.

Su niño o niña conoce ahora más palabras y le gusta utilizarlas para expresarse. Para que pueda aprender más, léanle cuentos y cántenle canciones bonitas.



Lo que va a lograr...

Ustedes pueden ayudar mucho a su niño o niña a conseguir estos logros:

- Su hijo o hija hablará más claramente, podrá establecer conversaciones sencillas y, además, le pondrá entonación a sus frases.
- Su curiosidad se manifestará insistentemente: preguntará constantemente “¿por qué?”.





- Avanzará en sus habilidades para clasificar objetos por forma o color. Reaccionará ante diferentes olores, sabores, texturas.
- Usará bloques para construir puentes, torres, casas y caminos.
- Manejará su cuerpo mucho mejor: correrá con más seguridad, saltará con sus dos pies, subirá escaleras sin apoyo. También podrá ir al baño solo y lavar sus manos y dientes, pero todavía necesitará ayuda para asearse.
- Se relacionará con muchas personas, aunque no las conozca. Además, sabrá que cuando dice “yo”, se refiere a sí mismo.



¿Cómo pueden ayudarle para su desarrollo?

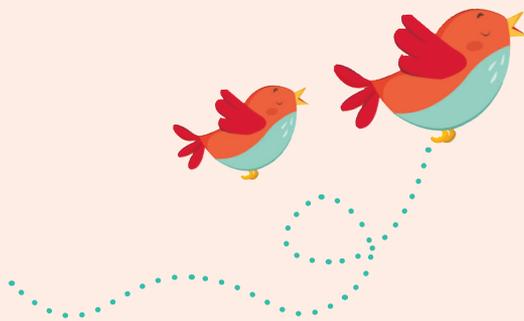
Estas son algunas actividades y juegos que pueden hacer con su hijo o hija. Así, mientras juegan juntos, crecerá fuerte y feliz.

Para desarrollar sus relaciones y afectos

- Su hijo o hija necesita que demuestren cuánto le quieren, que conversen con él o ella, le escuchen, contesten sus preguntas y le consuelen cuando esté triste.



- Tengan paciencia cuando le explican lo que puede o no puede hacer. Enséñenle que hay cosas a las que no se debe acercar o que no puede tocar porque se puede lastimar. Insistan en que no está bien dañar a los animales, plantas o cosas de la casa. Así, aprende más y se siente seguro.
- Pídanle que les ayude en el hogar, por ejemplo díganle: “trae tu plato, pásame el vaso”. Encárguenle tareas claras y felicítenle cuando las cumpla.
- Enséñenle el uso y lugar de cada cosa, como los alimentos, la ropa, los objetos de aseo y sus juguetes.
- Cuando se enoje porque no le dan gusto en algo, explíquenle con paciencia y cariño la importancia de las normas y por qué algunas decisiones las deben tomar ustedes y no él o ella.



Para ser cada vez más independiente, necesito su apoyo, paciencia y compañía.

- Se pone algunas prendas de ropa sin ayuda; permítanle que participe en las actividades relacionadas con su aseo, como lavarse las manos, los dientes y la cara, incluso cuando se baña. Así, poco a poco, logrará hacerlo solo.
- En las comidas familiares, denle la oportunidad de participar en la conversación. Enséñenle a no interrumpir y a esperar el momento adecuado para hablar.



- Jueguen con su hijo o hija en sus ratos libres y dejen que decida a qué quiere jugar. También permitan que se reúna con otros niños. Así, aprenderá a compartir.
- Enséñenle a amar la naturaleza. Muéstrenle cómo se siembra una planta, cómo crece y qué cuidados necesita.
- Su niño o niña come solo; tengan paciencia si alguna vez derrama algún alimento. Felicítene cuando lo haga bien.
- Enséñenle cuál es la ropa más apropiada para cada ocasión: para el frío, el calor, para dormir, etc. Permítanle participar en la selección de la ropa que se va a poner. Ayúdenle a distinguir su ropa de la de los demás.

- Anímenle a avisar cuando quiera orinar y acompañenle al baño. Estimúlenle a que orine antes de acostarse. Denle menos líquidos después de la última comida para que no orine durante la noche.
- Ayúdenle a desarrollar la fantasía y la imaginación. Jueguen con su hijo o hija inventando situaciones positivas como ayudar a otra persona, ser su maestro, salvar a un animal, etc.
- Enséñenle cuáles son sus nombres y sus apellidos y a reconocerse como niña o niño, con sus características físicas. Así, podrá responder cuando le pregunten.



- Díganle el nombre de cada una de las personas de su hogar y otras cercanas. Ayúdenle a sentirse parte importante de la familia.
- Permitan que exprese con gestos y palabras los sentimientos y emociones que le provocan diferentes situaciones o personas, así como el agrado o desagrado a objetos, alimentos y actividades.



Recuerden **papá y mamá:**



En esta etapa, será un gran imitador. Enséñenle con el ejemplo a agradecer, saludar, despedirse, respetar lo ajeno, estar limpio y disculparse cuando hace algo que no está bien. Su buen ejemplo es muy importante.



Para fortalecer **su cuerpo y su motricidad**

- Hagan rondas, con su hijo o hija y con otros niños, que le permitan realizar diversos movimientos. Anímenle a que baile al compás de la música.
- Jueguen con su niño o niña a imitar diversos animales como el conejo, el canguro, el sapo o el grillo. Siéntense en el piso con las piernas bien abiertas, pídanle que corra y salte encima de ellas, primero hacia un lado y después hacia otro. Doblen un poco las piernas e invítenle a trepar por ellas.





- Coloquen dos ladrillos o dos troncos pequeños y una tabla ancha sobre ellos, para que su niño o niña camine de un extremo a otro, como si fuera un puente. Ayúdenle al inicio y, luego, dejen que lo haga solo.
- Muéstrenle cómo saltar en un solo pie. En caso de ser necesario, ayúdenle con un punto de apoyo.
- Improvisen un blanco con cualquier objeto o un pedazo de cartón. Anímenle a golpearlo con una pelota.
- Simulen un arco de fútbol pequeño con dos objetos que limiten el espacio. Anímenle a apuntar y patear la pelota.



- Ofrézcanle una olla, tina o lavacara con agua en la que floten objetos livianos como pelotas, flores, hojas. Pídanle que los “pescue” con un cucharón o cernidera; cuando lo logre, construyan un anzuelo con alambre, amarrado a un palito. Motívenle a que intente pescar.
- Jueguen con su hijo o hija a hacer tortillas, animales o figuras con arena, plastilina, masa o lodo. Mientras lo hacen, no permita que se lleve las manos a la boca y a los ojos.



- Denle papel, lápices o pinturas para que garabatee o dibuje lo que desee. Cuando vayan al campo, patio, parque o playa, anímenle a dibujar con un palito en el piso, arena o tierra. Pregúntenle: “¿qué hiciste?”. Así, se animará a hablar sobre lo que hizo.
- Dibujen líneas rectas en un papel. Motívenle a rasgarlo con los dedos por las rayas que ustedes dibujaron.
- Denle un poco de arena o tierra y una cuchara o paleta para que llene frascos y botellas. Se divertirá mucho con este juego.
- Muéstrenle cómo caminar en puntas de pies. Háganlo primero ustedes y dejen que su niño o niña les imite. Caminen juntos de esta forma por toda la casa.



Si me enojo porque no me dan gusto, explíquenme por qué no es posible. Estoy grande, comprendo razones y si me las comentan con cariño, aprenderé con gusto.



Recuerden papá y mamá:



Ahora pueden hacer juegos más difíciles con su niño o niña, porque ya está más grande. Aprenderá a distinguir, a relacionar, a cortar. Les aseguro que se divertirán mucho juntos.





Para que descubra su entorno

- Muéstrenle dos o tres juguetes y colóquenlos en una mesa para que los mire con atención. Cubran uno de ellos y pregúntenle cuál falta. Luego, pongan uno sobre la mesa y otro debajo. Díganle: “este está arriba”, “este está abajo”, mientras señalan el objeto que corresponda.
- Construyan un rompecabezas: peguen un dibujo colorido en un cartón y córtelo de forma recta en dos o tres piezas. Primero, pídanle que observe la imagen completa: luego, desármelo y anímenle a armarlo. Si no lo logra, enséñenle cómo hacerlo.
- En una cartulina, cartón o papel, dibujen diversas figuras: círculos, cuadrados, triángulos, rectángulos. Recórtenlas y pídanle que agrupe las que sean iguales.
- Jueguen a que su hijo o hija se mida con diversas personas: hermanos, amigos o con ustedes. Díganle quién es más grande o más pequeño.
- Hablen con su niño o niña sobre las plantas y los animales que están a su alrededor, para que admire su belleza, su utilidad y aprenda que es necesario cuidarlas. Explíquenle la importancia y beneficios de los animales.



Soy una gran compañía y me gusta mucho que ustedes se den cuenta, lo valoren y busquen compartir más tiempo conmigo. Puedo conversar y puedo también ayudar a hacer tareas sencillas, como para mi edad.



- Jueguen a construir. Entreguen a su hijo o hija pedazos de madera y cajas, para que construya torres y puentes.
- Denle varios objetos como ropa, flores, semillas, hojas, juguetes de varios colores. Escojan uno y pídanle que busque otro que sea del mismo color.
- Muéstrenle láminas y dibujos de objetos conocidos, traten que los copie. Denle dibujos que representen diferentes cantidades de objetos. Díganle, por ejemplo, “aquí hay uno”, “aquí hay pocos”, “aquí hay muchos”, “aquí hay ninguno”.

- Hagan un dibujo incompleto, como una casa a la que le falte una puerta o un animal sin cabeza. Anímenle a completarlo y ayúdenle en caso de ser necesario. Hagan una línea de puntos que forme una figura de algo conocido. Pídanle que una los puntos e identifique la figura.
- Pídanle que repita los números después de que ustedes los digan. Cuenten los dedos de la mano y denle la oportunidad de que los nombre antes que ustedes. Cuando pongan la mesa, cuenten los cubiertos, los platos, traten de que su niño o niña también lo haga.
- Le encanta jugar a las escondidas; ocúltese sin que su hijo o hija los vea y llámenle para que los busque. Hagan lo mismo con un objeto que suene o que





146

ustedes hagan sonar para que lo encuentre. Siempre deben jugar esto en lugares cercanos y seguros.

- Mientras juegan o cuando salen de paseo, conversen con su niño o niña sobre la forma, tamaño y color de los objetos. Hagan énfasis en los objetos de colores amarillo, azul y rojo.
- Durante la comida, aprovechen para conversar sobre algunas características de los alimentos. Por ejemplo: “el agua está fría”, “la leche está caliente”, “el guineo es suave, la manzana es dura”, “la sopa es salada”, “la avena es dulce”. Déjenle oler los diferentes alimentos, frutas dulces y ácidas, hierbas de olor, entre otros.
- Anímenle a escuchar con atención los diferentes sonidos de la naturaleza, como los que hacen los animales, y de la cotidianidad, como el pito de los carros, las puertas al cerrarse, el agua de la llave. Anímenle a imitar los más sencillos.

Recuerden papá y mamá:



En esta etapa, su hijo o hija sabrá más palabras, comprenderá mejor lo que le dicen y le gustará probar distintas cosas. Necesita situaciones y cosas nuevas a su alrededor para avanzar en su desarrollo.



Para que se comunique con los otros

- A su niño o niña le gustan mucho los títeres, le animan, le alegran y le incentivan a hablar. Háganlos con fundas de papel o con medias. Muevan el muñeco mientras hablan y pregúntenle qué sonidos hacen los animales como el chanco, la vaca, la oveja, el chivo y otros. Pídanle que repita cada sonido.
- Jueguen con su niño o niña a la caja de sorpresas: en un saco o funda metan varios objetos conocidos, pídanle que los saque uno por uno y anímenle a describirlos: ¿qué es?, ¿cómo es?, ¿para qué sirve?, ¿cómo suena o qué hace?, ¿de qué color es?
- Cuéntenle cuentos cortos y motívenle a aprenderlos y repetirlos. Pregúntenle cómo se llaman los personajes principales, quiénes eran y qué hacían.



Ya sé muchas más palabras; digo lo que siento y quiero. Si conversan conmigo, me cantan y, además, me cuentan cuentos, podré hacerlo mejor.





- Enséñenle pequeñas canciones y rimas infantiles. Muéstrenle cómo utilizar el lenguaje corporal y la gestualidad para reforzar la palabra. Enséñenle a bailar.
- Pronuncien letras sencillas, como las vocales, mientras las dibujan en un papel. Estimulen a su hijo o hija a imitar el trazo de cada una. Si no lo hace, no se preocupen; lo logrará después.
- Jueguen a pronunciar sonidos específicos: /s/, /f/, /l/, /m/, /v/. Primero, hagan solo el sonido (/ch/); luego, pongan una vocal delante (/ach/); a continuación, una detrás (/cha/) y, finalmente, una cadena de sonidos (/achachacha/).

148

Recuerden papá y mamá:



Su niño o niña necesita que le hablen con claridad, frecuencia y, también, cariño. Usar nuevas palabras le emociona mucho. Sigán enseñándole los nombres de las cosas y personas que le rodean.

¿Qué deben hacer para que su hijo o hija crezca saludable?

- Aunque su niño o niña ya come todo tipo de alimentos, eviten darle comida con condimentos o mucha azúcar y sal, alimentos picantes y frituras. Enséñenle a comer despacio, para que no se atore. Recuerden que no le deben faltar alimentos como el huevo, la leche, las frutas, la avena, el maíz, las lentejas y vegetales como la zanahoria, la remolacha, el nabo, etc.

Para crecer con más autonomía y aprender a cuidarme a mí mismo, necesitaré que me ayuden a comprender lo que debo y no debo hacer, comer y usar. Pero por favor, díganmelo siempre clara y suavemente. Sin gritos ni sustos.

- Aunque su hijo o hija permanezca más horas al día despierto, todavía necesita dormir una pequeña siesta en la tarde, para recuperar su energía.
- El baño es un buen momento para compartir. Anímenle a lavarse algunas partes de su cuerpo. Es importante que no le dejen solo, porque puede resbalarse.
- Tengan cuidado con objetos pequeños, como bolas, arvejas, fríjoles o arroz, porque puede metérselos en los oídos y la nariz. Esto puede, entre otras cosas, provocarle una infección. Asegúrense de cuidarle mientras juega.
- Conversen con su hijo o hija sobre las actividades que se hacen a cada hora del día. Por ejemplo: “en la mañana, desayunamos”, “en la noche, dormimos”, “en el día, tú juegas y yo trabajo”.
- Enséñenle a ir al baño sentándose en una vasinilla. Poco a poco, se acostumbrará y será parte de su rutina de todos los días. Estén atentos a sus gestos o palabras cuando les indique que tiene deseo de hacer pipí o caca.



- En días muy soleados, es importante que utilice una gorra o algo que le cubra. Recuerden darle agua constantemente.
- Lávele las manos a su hija o hijo antes de comer.

Recuerden papá y mamá:



Las rutinas siguen siendo muy importantes para su niño o niña. Le tranquilizan y le dan confianza. Por ejemplo, en la noche pueden ponerle la pijama, hacer que se lave los dientes, las manos y contarle un cuento hermoso y tranquilo.



Canciones

Queridos papás y mamás: a los niños y niñas les gusta mucho que les canten y les cuenten cuentos. Repítanlos cada vez que puedan. Esta actividad es muy importante para que desarrollen su lenguaje y su inteligencia.

Quien esté feliz



Quien esté feliz que aplauda,
quien esté feliz que aplauda.
Alegría de vivir, de sonreír y de cantar.
Quien esté feliz que aplauda.

Quien esté feliz suene los pies,
quien esté feliz suene los pies.
Alegría de vivir, de sonreír y de cantar.
Quien esté feliz suene los pies.

Suene el pie, aplaudir.
Suene el pie, aplaudir.
Aplaudir, suene el pie.
Aplauso, aplauso, pie, pie.

Quien esté feliz truene los dedos,
quien esté feliz truene los dedos.
Alegría de vivir, de sonreír y de cantar.
Quien esté feliz truene los dedos.

Quien esté feliz que dé un silbido,
quien esté feliz que dé un silbido.
Alegría de vivir, de sonreír y de cantar.
Quien esté feliz que dé un silbido.

Truene los dedos, un silbido, aplaudir,
suene el pie, aplaudir, truene los dedos,
un silbido, suene el pie.

Quien esté feliz mueva las manos,
quien esté feliz mueva las manos.
Alegría de vivir, de sonreír y de cantar.
Quien esté feliz mueva las manos.

Quien esté feliz deme sus cinco,
quien esté feliz deme sus cinco.
Alegría de vivir, de sonreír y de cantar.
Quien esté feliz deme sus cinco.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/rwQrJr>

La pulga de mi perro



La pulga de mi perro
se llama Sinforosa.
Es una pulga gorda,
bonita y golosa.

Me pica a mí,
te pica a ti
y pica a mi perrito
en la nariz.

La pulga Sinforosa
se fue con otro perro.
Nosotros la buscamos
por valles y por cerros.

La busco aquí,
la busco allí
y busco en la quebrada
del ají.

Ayer por la mañana,
volvió con el lechero
y se subió de un salto
a la cola de mi perro.

Me pica a mí,
te pica a ti
y pica a todo el mundo
en la nariz.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/A5JG7n>

La gallina turuleca



152

Yo conozco una vecina
que ha comprado una gallina
que parece una sardina enlatada.

Tiene las patas de alambre
porque pasa mucha hambre
y la pobre está todita desplumada.

Pone huevos en la sala
y también en la cocina
pero nunca los pone en el corral.

La gallina Turuleca
es un caso singular.
La gallina Turuleca
está loca de verdad.

La gallina Turuleca
ha puesto un huevo,
ha puesto dos, ha puesto tres.

La gallina Turuleca
ha puesto cuatro, ha puesto cinco,
ha puesto seis.

La gallina Turuleca
ha puesto siete, ha puesto ocho,
ha puesto nueve.
¿Donde está esa gallinita?
Déjala a la pobrecita, déjala que ponga diez.

Yo conozco una vecina
que ha comprado una gallina
que parece una sardina enlatada.

Tiene las patas de alambre
porque pasa mucha hambre
y la pobre está todita desplumada.

Pone huevos en la sala
y también en la cocina
pero nunca los pone en el corral.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/Bscioi>

Cinco patitos



Mira, hay cinco patitos
1, 2, 3, 4, 5

Cinco patitos
salieron a nadar
por la colina y más allá.
Mamá pata dijo
“cua, cua, cua”
y solo a cuatro vio regresar.

1, 2, 3, 4
Cuatro patitos
salieron a nadar
Por la colina y más allá.
Mamá pata dijo
“cua, cua, cua”
y solo a tres vio regresar.

1, 2, 3
Tres patitos
salieron a nadar
por la colina y más allá.
Mamá pata dijo
“cua, cua, cua”
y solo a dos vio regresar.

1, 2
Dos patitos
salieron a nadar
por la colina y más allá.
Mamá pata dijo
“cua, cua, cua”
y solo a uno vio regresar.

Un patito
salió a nadar
por la colina y más allá.
Mamá pata dijo
“cua, cua, cua”
y a ninguno vio regresar.

La pobre mamá pata
salió a nadar
por la colina y más allá.
La pobre mamá pata dijo
“cua, cua, cua”
y a sus patitos vio regresar.

Para escuchar esta canción, busquen la siguiente dirección en Internet:
<https://goo.gl/5XC3bN>

Dos cuentos para jugar

Me encantan los cuentos, sobre todo antes de dormir. Si notan que ya se cierran mis ojos, detengan la narración y la pueden continuar al día siguiente.
¡Aunque no lo crean eso lo hará más interesante!

¡Qué rico baño! Leonor Bravo

Todos los días en la mañana hay guerra en la casa de Santiago. Cuando él está en lo mejor del juego, llega su mamá y dice: ¡a bañarse!

–¡No quiero! –dice Santiago y corre a esconderse.

Pero su mamá siempre lo encuentra y lo lleva al baño pese a sus protestas.

Los gritos se acaban cuando Santiago siente el primer chorrito de agua caliente en la espalda. Ahora sí está feliz.

¡Que rico baño! ¿Te gusta Santiago? –pregunta la mamá.

–Sí, me gusta –dice Santiago y salpica agua por todas partes.

Todo está bien hasta que su mamá quiere sacarlo de la tina, porque él grita y se enoja.



Pero de nada valen sus protestas, porque su mamá es más fuerte que él.

–No, no, no – grita Santiago por todo el camino.

Cuando su mamá le hace cosquillitas antes de vestirlo, Santiago se siente feliz otra vez. Se olvida del baño y se pone a jugar. Él y su mamá están felices.

Pequeño Dragón y el Señor Frío

Leonor Bravo



Pequeño Pequeño dragón tenía mucho trabajo que hacer se alisó las escamas de la frente, movió las alas y salió de su cueva.

—A ver —dijo mirando su mapa—, veamos dónde está ahora el Señor Frío.

A lo lejos, en medio del bosque, vio una pequeña casa que luchaba con el viento, voló allá y entró por la chimenea.

Adentro todo estaba en silencio. En su cuna un niño estaba a punto de despertarse por el frío.

Pequeño Dragón se sentó a su lado y cantó una antigua canción de dragones:

Mi fuego calienta el aire
Mi fuego calienta el alma
No temas al frío niño
Y sigue durmiendo en calma.

Sopló muy despacito y un hilo de humo salió por su nariz. El Señor Frío salió volando por debajo de la puerta.

El niño sonrió y se acurrucó entre las cobijas. Los padres también sonrieron y la casa dejó de temblar.





Pequeño dragón buscó otras casas en las que estaba el Señor Frío. Entró por la chimenea, calentó a los niños y calentó a sus papás. El Señor Frío huyó de todas las casas y Pequeño Dragón miró muchas sonrisas esa noche.

Cuando salía el sol se dirigió hacia su alta montaña. Mamá dragona lo esperaba con la cena y con un rayo de sol que había guardado en lo más profundo de su cueva.

¿Quieres aprender a soplar como Pequeño Dragón? Si tienes frío, así te podrás calentar y, si tienes calor, al viento podrás llamar.

Preguntas frecuentes



Mi hijo tiene dos años y me dicen que ya puedo empezar a que deje de tomar la leche materna. ¿Eso es verdad?

Actualmente se recomienda que las niñas y niños se alimenten con leche materna hasta los dos años. Sin embargo, esta es una decisión que hay que consultar con el médico y que debe tomar en consideración las necesidades físicas, emocionales y la madurez de la niña o niño; así como también, debe ser producto del diálogo familiar.



Mi hijo pelea constantemente y por cualquier cosa con otros niños y niñas, ¿qué puedo hacer?

Pelear o llorar es otro modo de expresar su frustración al no conseguir algo que desea. Su hijo está en una etapa en la cual solo piensa en sí mismo. Para ayudarlo, trátelo con cariño, hable con él sobre otras maneras de conseguir lo que quiere, por ejemplo: utilizando las palabras mágicas “por favor”, aprendiendo a respetar el turno del otro y esperar, a pensar cómo se siente el otro cuando le pega, y reflexionando con él sobre este tipo de conductas.



Mi nieto, continuamente hace rabietas cuando no se le complace, ¿qué puedo hacer?

A esta edad, su nieto debe aprender a que hay cosas que se pueden o no se pueden hacer. Una de las opciones, es darle la oportunidad de elegir, por ejemplo: ¿quieres bañarte antes o después de comer? Si ya empieza el conflicto, actúe con firmeza y cariño. Después, converse con él manifestándole su alegría porque pudo controlarse y salir de este momento difícil.



Cuando vamos a una fiesta o reunión, mi hija no quiere jugar con las niñas y niños que están en el lugar, ¿qué hago?

Ser más o menos sociable es algo que se aprende de la familia, por el contacto frecuente con otros niños y niñas y también es un modo de ser. Si es muy frecuente, pregunte a su hija qué ocurre, acompañela un rato en el juego y converse con los nuevos y futuros amigos. Eso le dará la confianza necesaria.

¿Cómo puedo ayudar a mi hija a dejar los pañales?

A partir de los dos años las niñas y niños se puede empezar con este proceso. Tenga en cuenta que solo se puede enseñar el control diurno de los esfínteres, ya que el nocturno, depende de la madurez del cuerpo. Si su hija ya es capaz de avisar si tiene ganas de ir al baño, se siente incómoda con el pañal, sabe desvestirse, puede pasar por lo menos dos horas con el pañal seco puede ser un buen momento. Comente con su hija que ha llegado el momento de dejar de utilizar el pañal, salga con ella a comprar una ropa interior nueva. Si va a utilizar el baño o bacinilla, no sentarla más de tres minutos, y cada media hora llevarla al baño. Le sugerimos escuchar esta grabación: <http://goo.gl/XPB6uA>.



Para valorar los logros de su desarrollo

Mamá, papá, abuelitos... fíjense cuántas “cosas” ya puede hacer su hijo o hija entre sus 24 y 36 meses. No se preocupen si hay algo que aún no ha logrado o que todavía hace con inseguridad. Continúen brindándole mucho cariño y estimulándole en todo momento... ¡Verán qué bien lo hace!



Indicadores de 24 a 36 meses

Sí

No

A veces

- | Indicadores de 24 a 36 meses | Sí | No | A veces |
|---|----|----|---------|
| Habla con más claridad y entonación. | | | |
| Manifiesta curiosidad, por eso pregunta con insistencia “¿por qué?”. | | | |
| Comprende y establece conversaciones sencillas. | | | |
| Reconoce el grupo al que pertenece un objeto, en una clasificación determinada (color o forma). | | | |
| Reacciona ante diferentes olores, sabores, texturas. | | | |
| Utiliza un instrumento para alcanzar un objeto: un palo, una cuchara u otro. | | | |
| Utiliza objetos como sustitutos de otros. | | | |
| Hace construcciones con hasta seis bloques: torres, caminos, puentes y otros. | | | |
| Comprende algunas relaciones espaciales: adelante-atrás, arriba-abajo, dentro-fuera. | | | |
| Corre con seguridad. | | | |
| Salta con dos pies. | | | |
| Sube escaleras sin apoyo y las baja con apoyo. | | | |
| Va al baño a orinar y hacer caca sin ayuda, pero pide asistencia para que le asean. | | | |
| Establece relaciones con niñas, niños y adultos, aunque sean desconocidos. | | | |
| Se reconoce y se refiere a sí mismo como “yo”. | | | |
| Se muestra contento cuando le elogian. | | | |
| Ingiere alimentos solo. | | | |
| Se lava las manos y los dientes. | | | |
| Disfruta de la música y acompaña el canto con frase y/o movimiento corporal. | | | |

Crece**er** felices sentirse amados

Misión Ternura es una convocatoria de voluntades y saberes para que alcancemos un objetivo común: el desarrollo infantil integral.

Crece felices, sentirse amados, es un manual educativo dirigido a madres, padres, y a personas responsables del cuidado y desarrollo infantil integral de niñas y niños de 0 a 3 años de edad, de los Servicios de Desarrollo Infantil Integral.

En este material, encontrarán recomendaciones fáciles de seguir para apoyar el cuidado, el descubrimiento y fortalecimiento del cuerpo y para alcanzar el desarrollo de los afectos y relaciones sociales con ternura y sin violencia.

También hay muchas canciones y cuentos que les invitamos a compartir con abuelas y abuelos, tías y tíos, vecinos y vecinas; el intercambio con afecto y el desarrollo de la palabra enriquecen nuestra cultura y el lenguaje de las niñas y los niños.

Crece felices, sentirse amados, busca que aprendamos a vivir y compartir los primeros tres años de las niñas y niños, de forma plena, convirtiendo toda nuestra interacción con ellos en una experiencia enriquecedora para todos.

Crece felices, sentirse amados, nos enseña a ser mediadores eficientes. ¿Como pueden ayudarle en su desarrollo, para que desarrolle sus relaciones y afectos, para que fortalezca su cuerpo y su motricidad, para que descubra su entorno, para que se comunique con los otros?