

# Crezco y Desarrollo mis Talentos

Niños de 2 a 6 años





# CRECER EN FAMILIA

La presente publicación *Crezco y desarrollo mis talentos* hace parte de la colección de materiales de apoyo para la formación del programa Crecer en Familia.

El fólder ha sido pensado para constituirse en una importante herramienta para el autoaprendizaje de las familias que participan en el proceso formativo dirigido a padres, madres y otras personas responsables del cuidado y crianza de los niños en edades que van desde los 2 hasta cumplir los 6 años.

Hacen parte de esta colección las siguientes guías:

- *Fortalezco el crecimiento familiar*
- *Vivo el milagro de las nueve lunas: familias gestantes*
- *Exploro un mundo de sorpresas: familias con niños menores de 2 años*



## Crezco y desarrollo mis talentos

Desarrollo integral desde el hogar, niños de 2 años hasta  
cumplir los 6 años

Proyecto Editorial de la Fundación Cinde – Innovaciones Cinde

La Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano (Cinde) es una organización no gubernamental creada en 1977 en Colombia con el fin de contribuir a la creación de ambientes adecuados para el desarrollo integral de la niñez con la participación de la familia y la comunidad.

Dirección editorial:  
Gloria Carvalho Vélez

Redacción:  
Claudia Milena Jaramillo Ospina, Inés Arango de Castaño, María Cecilia Escobar Mahecha, Francisco Javier Castaño Arango, Humberto Ramírez Gómez.

Corrección técnica:  
Gloria Carvalho Vélez

Corrección de estilo:  
Álvaro Posada Díaz

Ilustraciones:  
Gustavo Rendón, docente Universidad Nacional de Colombia

Ilustración portada:  
Gustavo Rendón, docente Universidad Nacional de Colombia

Diseño gráfico:  
David Zapata

Diagramación:  
Hernán A. Sepúlveda Pérez

2010, Fundación Innovaciones Cinde

Primera edición

ISBN: 978-958-8045-20-7

Depósito legal:

Impreso en: CINDE

# Tabla de contenido

Un mensaje para ti .....	5
Presentación .....	7
Introducción .....	11
Primera parte: comprendo la dinámica del proceso formativo .....	17
¿A quiénes está dirigido el proceso formativo? .....	19
¿En qué consiste el proceso formativo? .....	20
¿Qué puedo lograr con mi participación en el proceso formativo? .....	21
¿Cuáles son los recursos con los que cuento? .....	21
Segunda parte: conozco los temas básicos relacionados con la crianza de mi niño .....	25
El niño desde los 2 hasta cumplir los 4 años .....	27
Tema 1: Crecimiento y desarrollo .....	27
Tema 2: Juego, juguetes y estimulación .....	39
Tema 3: Nutrición .....	51
Tema 4: Salud .....	57
Tema 5: Hábitos saludables .....	69
Tema 6: Mitos, creencias y consejos populares .....	77
El niño desde los 4 hasta cumplir los 6 años .....	81
Tema 7: Crecimiento y desarrollo .....	81
Tema 8: Juego, juguetes y estimulación .....	91
Tema 9: Nutrición .....	101
Tema 10: Salud .....	109
Tema 11: Hábitos saludables .....	117
Tema 12: Mitos, creencias y consejos populares .....	123
Tercera parte: llevo a cabo actividades de estimulación .....	129
Cuarta parte: amplío mi información .....	149
Anexos .....	151
Glosario .....	155
Bibliografía .....	163

Quinta parte: había una vez... Sigo y registro el proceso de crecimiento y desarrollo de mi niño .... 167

Sexta parte: selecciono mis lecturas ..... 193

# Un mensaje para ti



*Quiero sentir,  
aprender  
y sonreír;  
necesito  
tener muchos  
estímulos que  
hagan que  
mi mente, mi  
cuerpo y mi  
corazón sean  
cada día más  
fuertes. Quiero  
aprender a  
amar y a vivir  
con otros en  
armonía*

En esta etapa de mi vida mi mente y mi cuerpo se desarrollan a un ritmo muy acelerado. Estoy creciendo en tamaño y en conocimientos, lo que me hace muy feliz; he ganado autonomía y he aprendido a hacer muchas cosas por mi propia cuenta. Me encanta sentir que soy capaz de hacer todo aquello que antes ni me imaginaba: ya sé caminar y puedo hacerme entender mejor, he aprendido muchos juegos y mi vida se ha vuelto mucho más divertida.

Ahora siento que el mundo entero está a mi disposición y quiero aprovechar al máximo todo lo que me ofrece; deseo conocer más, asumir nuevos retos y vivir nuevas experiencias. Mi curiosidad está al límite y siento que puedo hacer cualquier cosa que me proponga. Por todas estas razones necesito desarrollar mis capacidades y potencialidades para alcanzar toda la felicidad que deseo y merezco.

Afortunadamente cuento contigo. Muy seguramente con tu ayuda y con el gran amor que me has demostrado lograré todos mis objetivos. Te necesito a mi lado para avanzar cada día más en mi proceso vital; necesito de la tranquilidad y la confianza que sólo tú me puedes brindar. Por eso quiero que me acompañes con tu afecto, tu sabiduría y tu compromiso.

Acompañarme de una forma más adecuada requiere que te prepares para responder a todas mis expectativas y necesidades. Para lograrlo debes conocer mi proceso de crecimiento y desarrollo, de tal manera que lo estimes de acuerdo con mi edad y capacidades.

Comprendo que esta etapa nos representa grandes retos y para afrontarlos de la mejor manera tenemos mucho que aprender. Sin embargo, debemos estar tranquilos porque un grupo de profesionales de la Fundación Cinde ha unido sus conocimientos y experiencia para ofrecernos la orientación necesaria.

Vamos a **crecer en familia** para conocer lo que ocurre con mi mente, con mi cuerpo y con mis sentimientos, y así sabrás qué hacer y cuándo hacerlo.

***¡Adelante, acompáñame de forma inteligente y afectuosa!***



# Presentación

***Crecer en Familia*** es un programa ofrecido por la Fundación Cinde para aportar mediante procesos formativos al desarrollo integral de los niños<sup>1</sup> y sus familias desde la concepción hasta los 18 años.

En el Programa la *familia* se entiende como *el núcleo de personas dentro del cual crecen y se desarrollan los niños y que constituye su principal nicho de relaciones afectivas*<sup>2</sup>, razón por la cual el concepto familia incluye al padre, madre, hermanos, abuelos, tíos, primos, amigos o allegados que cumplen una labor significativa en el proceso de crianza y educación del niño, y que han constituido con él un vínculo afectivo imprescindible para su bienestar.

***Crecer en familia*** ha sido desarrollado como una alternativa para la financiación del programa Colombianos Apoyando Colombianos (CAC), el cual se desarrolla en zonas vulneradas por la pobreza o la violencia, permitiendo así que las personas responsables de la crianza de los niños de estos lugares adquieran competencias que les posibiliten impulsar su desarrollo personal, familiar y comunitario.

El objetivo del Programa es brindar un espacio de formación en el cual usted en calidad de persona responsable de la crianza del niño pueda desarrollar y fortalecer sus competencias para su cuidado y atención adecuada en su proceso de crecimiento y desarrollo.

Los procesos formativos que ofrece el Programa están separados según los rangos de edad de los niños de los participantes, así:

- Vivo el milagro de las nueve lunas: gestantes
- Exploro un mundo de sorpresas: niños menores de 2 años
- Crezco y desarrollo mis talentos: niños de 2 hasta cumplir los 6 años
- Mi mundo se amplía y se enriquece: niños de 6 hasta cumplir los 12 años

---

<sup>1</sup> Para efectos de una lectura y comprensión más fluida, cuando en el texto se mencione la palabra “niño” se hace referencia a niño y niña, y cuando se escribe “niños”, esta palabra incluye tanto a los niños como a las niñas.

<sup>2</sup> Cinde. Documento Inédito. Eje Evaluación y Sistematización. Programa Colombianos Apoyando Colombianos, 2006-2007.

- Cambio y descubro quién soy: niños de 12 hasta cumplir los 18 años

Recuerde que adicionalmente a estos, el módulo *Fortalezco el Crecimiento Familiar* le permitió obtener conocimientos y herramientas que sirven de base para tratar temas más específicos de acuerdo a la edad de su niño, como por ejemplo salud, nutrición, crecimiento y desarrollo, entre otros.

Usted se ha vinculado al proceso formativo *Crezco y desarrollo mis talentos*, el cual está dirigido a todas las personas interesadas en brindar una atención afectuosa e inteligente a los niños desde los 2 hasta cumplir los 6 años de vida.

La idea es que usted comprenda la función que debe asumir para que su niño tenga más posibilidades de crecer en un ambiente con las condiciones psicológicas, físicas, familiares y ambientales que propicien su desarrollo integral.

El proceso formativo se desarrolla mediante talleres teórico-prácticos, en los cuales usted reflexiona acerca de asuntos fundamentales en la crianza de su niño de acuerdo con su edad, a la vez que conoce las actividades que puede llevar a cabo desde el hogar para estimular su desarrollo integral durante esta trascendental etapa de la vida.

Adicionalmente, la vinculación al proceso formativo se constituye en una valiosa oportunidad para que usted y los demás participantes conformen un grupo de apoyo que les permita intercambiar ideas, conocimientos y experiencias que aporten positivamente al desarrollo familiar.

Como apoyo y complemento a los talleres formativos, el Programa le ofrece la presente guía temática de tipo fólder que le sirve de orientación y fuente de consulta durante su proceso de formación. La guía está dividida de la siguiente manera:

- **Primera parte:** contiene las orientaciones que le permiten entender en qué forma se llevará a cabo el proceso formativo en el cual participa, así como los objetivos del mismo, las ayudas y materiales de apoyo con los que cuenta y los logros que alcanza mediante su participación.
- **Segunda parte:** incluye resúmenes de los temas básicos trabajados en los talleres formativos, los cuales le serán entregados a manera de coleccionable en cada sesión, para ser insertados en el fólder.
- **Tercera parte:** incluye actividades de estimulación para que usted y su familia lleven a cabo en el hogar con su niño, a la vez que refuerzan y fortalecen los aprendizajes adquiridos.

- **Cuarta parte:** incluye los anexos que amplían la información acerca de algunos temas, el glosario con las definiciones de los términos desconocidos y la bibliografía utilizada para el desarrollo de las temáticas.
- **Quinta parte:** contiene una guía que le permite hacer el seguimiento y registro del proceso de crecimiento y desarrollo de su niño. Tenga en cuenta que esta parte del fólter puede ser ampliada por usted, de acuerdo con las ideas que se le ocurran sobre asuntos que desea registrar.
- **Sexta parte:** es un espacio destinado para que usted inserte las lecturas que seleccione como complemento o profundización de los temas tratados

*Lo ideal es que los nuevos conocimientos a los que usted acceda sean compartidos y discutidos con su familia, con el fin de que entre todos definan qué parte de lo aprendido necesitan y desean aplicar en el hogar*

El objetivo fundamental es que usted analice y reflexione acerca de los contenidos de la guía con su grupo familiar, de tal modo que en un trabajo colectivo identifiquen cómo aplicarlos a las necesidades e intereses específicos de su hogar.





# Introducción

Después del módulo *Fortalezco el crecimiento familiar*, el programa *Crecer en Familia* le ofrece el proceso formativo *Crezco y desarrollo mis talentos*, relacionado con el desarrollo integral de los niños desde los 2 hasta cumplir los 6 años, en el cual los temas serán abordados por períodos de edad, para el niño de 2 hasta cumplir los 4 años y de los 4 hasta cumplir los 6 años.

Estos temas se han organizado así con el fin de coincidir con el orden natural del proceso vital humano, según rangos de edad. Por esta razón, el Programa también ofrece los procesos formativos *Exploro un mundo de sorpresas*, relacionado con el niño menor de 2 años; *Vivo el milagro de las nuevas lunas*, para familias gestantes; *Mi mundo se amplía y se enriquece*, para familias con niños en edad escolar y *Cambio y descubro quién soy*, para personas que tienen a cargo la crianza de adolescentes.

Su participación en el proceso formativo le posibilita a usted *crecer en familia*, es decir, desarrollar habilidades para el bienestar de todos los miembros del hogar, quienes centrados en el estímulo del desarrollo integral del niño se preparan como personas y como *comunidad* familiar para concertar y alcanzar objetivos y metas comunes.

Para atender a su niño en esta etapa y en la edad específica, usted requiere profundizar en los siguientes temas que se tratan en los talleres formativos del Programa: crecimiento y desarrollo; juego, juguetes y estimulación; salud; nutrición; hábitos saludables; y mitos, creencias y consejos populares.

En el tema *crecimiento y desarrollo* encuentra la descripción de su niño en cada uno de los rangos de edad, lo cual incluye cómo es su desarrollo corporal, intelectual, afectivo y social, y qué aspectos debe observar en cada una de estas dimensiones con el fin de que usted gane claridades respecto a qué hacer para estimularlas y cómo hacerlo.

Su participación en el taller sobre *juegos, juguetes y estimulación* le posibilita reflexionar acerca de la importancia que tienen estas acciones para el avance adecuado del niño en su proceso de desarrollo. Adicionalmente, puede conocer las características y funciones generales de estas actividades según la edad, así como los juegos y acciones apropiadas para el nivel de desarrollo del niño.



*Palabras claves:  
Crecimiento,  
desarrollo,  
juegos, juguetes,  
estimulación,  
salud, nutrición,  
hábitos  
saludables,  
mitos y creencias  
populares*

Por otra parte, en el tema **salud** se desarrollan las acciones que usted puede hacer para promover el bienestar de su niño, así como los cuidados que debe tener para prevenir enfermedades y accidentes comunes en cada edad. De igual forma, se trabajan algunas recomendaciones que le permiten conocer cómo manejar en el hogar distintos eventos que pueden ocurrir y cuándo debe llevar el niño a una institución de salud.

En cuanto a la **nutrición**, se presentan las orientaciones que usted debe tener en cuenta para brindar a su niño una alimentación adecuada, acorde con las cantidades y requerimientos nutricionales necesarios para cada edad.

Por otro lado, es necesario que de manera progresiva su niño adquiera unas rutinas diarias que promuevan su bienestar. Es así como el tema **hábitos saludables** le proporciona pautas generales para orientar la formación y el fortalecimiento de dichas rutinas en el hogar.

En cada cultura se crean **mitos, creencias y consejos** relacionados con la crianza, provenientes del saber popular y que muchas veces no tienen un sustento científico. El Programa ha concebido un taller especial para que usted reflexione y aclare los posibles temores o ideas que pueden o no ser ciertas en relación con el desarrollo de su niño.

En las distintas temáticas se utilizan frecuentemente los términos **crecimiento, desarrollo y estimulación**, por lo tanto, es conveniente precisar qué se entiende por cada uno de ellos, para lo cual se usan las definiciones aportadas por varias disciplinas, así:

- **Crecimiento:** relacionado con el aspecto físico del niño y, más específicamente, con el aumento del número y tamaño de las células. Se mide por medio del peso, la longitud y el contorno de la cabeza (perímetro cefálico).
- **Desarrollo:** relacionado con la maduración, consiste en la adquisición y perfeccionamiento de funciones, es decir, hace referencia a *un proceso mediante el cual el niño alcanza progresivamente logros en sus dimensiones corporal, intelectual, afectiva, social, y espiritual:*
  - La **dimensión corporal** se refiere al cuerpo humano, su movimiento y el funcionamiento de órganos y sistemas
  - La **dimensión intelectual** incluye la capacidad de conocer y comprender las cosas, así como el desarrollo del lenguaje
  - La **dimensión afectiva** se refiere al conjunto de sentimientos y emociones de una persona hacia sí misma y hacia otras.
  - La **dimensión social** tiene que ver con las relaciones con los demás.



*Sus vivencias y experiencias en la crianza se constituyen en la base fundamental del proceso formativo. Los talleres se constituyen así en un intercambio constante de conocimientos entre usted, los demás participantes y el facilitador.*

**Crece en Familia** considera que para propiciar el desarrollo integral de su niño es necesario estimular la dimensión espiritual, la cual se relaciona con la manera como la persona entiende el sentido de la vida y de su existencia. Sin embargo, teniendo en cuenta que el significado de este concepto varía de una persona a otra, es decir, es subjetivo, esta dimensión no será desarrollada de manera directa pero sí se considera implícita en las demás dimensiones

Por otra parte, se entiende por **estimulación** el conjunto de acciones que activan los sentidos del niño y que favorecen su desarrollo. En el programa **Crece en Familia** se utiliza la expresión "**estimulación adecuada**" para enfatizar que deben ser acciones que claramente propicien el desarrollo del niño, y que además deben estar acordes con su edad y nivel de desarrollo.

La estimulación adecuada debe ser un acto consciente *porque lo ideal es que las actividades que se lleven a cabo tengan una intención clara y definida, con el fin de que vaya estimulando el paso de un nivel de desarrollo a otro*<sup>3</sup>.

**Crece en Familia** espera que disfrute y aprenda mucho durante su proceso de formación y, sobre todo, que sea de utilidad para su desarrollo personal y familiar.

Adicionalmente, se espera que su participación en el proceso y los conocimientos que usted posee sirvan de base para la formación y que a la vez enriquezcan y contribuyan a la adquisición de aprendizajes en sus demás compañeros, para que de manera progresiva se presenten modificaciones en el proceso de crianza que impacten positivamente el ambiente comunitario y social.

## Bienvenido a



<sup>3</sup> El Programa Educativo que Responde a las Necesidades del Educando. Cinco lecturas escogidas. Editado por Arango Marta y Nimnicht Glen; Traducido por Eloisa Vasco. Documento de circulación interna Cinde. Medellín: 1978.



# Acta de compromiso

Fecha: \_\_\_\_\_

Quiero que sepas que acabo de iniciar un proceso formativo en el cual espero adquirir muchos conocimientos y aclarar mis dudas respecto a lo que significa tu presencia en nuestra familia, y para que mis aprendizajes logren transformar positivamente nuestras vidas,

Yo \_\_\_\_\_ me comprometo a:

- Asistir y participar en los talleres formativos del Programa
- Compartir con mis compañeros de grupo mi experiencia, sabiduría y buena actitud
- Poner en práctica los conocimientos que adquiriera y compartirlos con nuestra familia

Además, espero que mi participación en el proceso formativo me facilite hacer todo lo que esté en mis manos para:

- Mejorar como persona con el fin de parecerme cada día más a lo que necesitas y deseas
- Dejarme contagiar por tu alegría natural y disfrutar de tus logros y avances
- No guardarme ni una sola sonrisa, abrazo, caricia o palabra amorosa que pueda darte a ti
- Evaluar mis actos y comportamientos hacia ti para asegurarme de que estoy haciendo lo correcto en tu crianza
- Aprender cada día más acerca de cómo hacer tu vida más fácil y feliz
- Dar todo de mí para que seas una persona autónoma, libre y participativa
- Planear nuestras vidas para que tengas la seguridad y confianza que te permitan desarrollarte con tranquilidad
- Apoyarte para que desarrolles tus capacidades y potencialidades

- Conocer tus derechos para respetarlos y hacerlos valer todos los días
- Evitar maltratarte con golpes, palabras, gestos o acciones
- Velar cada día por tu bienestar y salud
- Tratararte con respeto y dignidad reconociendo que eres un ser distinto y especial
- Observar permanentemente lo que pasa en tu vida, para conocer y valorar lo que eres, lo que deseas y lo que necesitas

Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

# Comprendo la dinámica del proceso formativo



A continuación se desarrollan los aspectos generales que le permiten comprender el proceso de formación del cual usted hace parte.

## ¿A quiénes está dirigido el proceso formativo?

El proceso formativo *Crezco y desarrollo mis talentos* está dirigido al padre, a la madre o a otras personas responsables de la crianza del niño desde los 2 hasta cumplir los 6 años. Sin embargo, la forma en la que se llevan a cabo los talleres permite ampliar los aprendizajes a toda la *familia*.

De hecho, para poder hablar de desarrollo integral es necesario que todas las personas allegadas al niño asuman de manera responsable y afectuosa su función dentro de la crianza, la cual puede ser entendida como las acciones cotidianas por medio de las cuales se brinda cuidado, afecto, instrucción, formación y orientación a los niños, con miras a propiciar su desarrollo en el ser corporal, intelectual, afectivo y social.

*Crianza: acciones cotidianas mediante las cuales se le brinda al niño el cuidado, afecto, acompañamiento y formación necesarias para potenciar su desarrollo corporal, intelectual, afectivo y social*

El desarrollo, entonces, es en gran medida el resultado de la relación que el niño establece con el ambiente, la familia y la comunidad, lo cual implica que quienes lo rodean deban ejecutar acciones que mejoren su entorno, es decir, el ambiente físico y psicosocial donde crece y se desarrolla.

*El ambiente físico* incluye las características de los espacios en los que su niño se desenvuelve y de los elementos y objetos que hacen parte de estos, es decir, *lo que puede ver, oír, tocar, saborear, oler y sentir*.

Hacen parte del ambiente físico, por ejemplo, el agua, la cual debe ser potable; el cuarto, que debe ser aireado, limpio e iluminado; los alimentos, que deben ser suficientes y nutritivos, entre muchos otros elementos. Las condiciones en las que se encuentran los espacios y los objetos influyen favorable o desfavorablemente en el desarrollo de su niño.

*El ambiente psicosocial* se refiere al tipo y calidad de las interacciones cotidianas que usted y las demás personas que rodean al niño establecen con él. Igualmente, hace referencia al tipo de relaciones que establece consigo mismo. Cada relación le puede proporcionar estímulos positivos que crean en él sentimientos de confianza, seguridad y amor o negativos, que le generan temores, dudas e inseguridades que afectan su autoconcepto.

Usted y las demás personas de la familia deben propiciar las condiciones necesarias para que su niño crezca y se desarrolle en un ambiente que potencie su avance y su bienestar. Tenga en cuenta que la manera como la familia se relaciona y funciona influye de manera favorable o desfavorable en el desarrollo del niño. Por estas razones, aunque usted es el participante directo del Programa, los aprendizajes adquiridos dentro del proceso formativo deben extenderse y difundirse a todos los miembros de la familia.

## ¿En qué consiste el proceso formativo?

*Crezco y desarrollo mis talentos* hace parte del programa *Crecer en Familia*, el cual, como se mencionó anteriormente ofrece procesos de formación dirigidos a personas que tienen bajo su responsabilidad el cuidado y crianza de los niños.

El proceso formativo se lleva a cabo en una empresa, entidad u organización que ha contratado los servicios de formación del Programa para sus empleados o asociados. Allí se conforman grupos de 25 personas interesadas en mejorar sus competencias para la adecuada estimulación del desarrollo integral de sus niños de 2 hasta cumplir los 6 años.

*La manera como funciona cada familia y sus formas de relacionarse inciden en el desarrollo del niño. De ahí la importancia de compartir los aprendizajes y comprensiones logrados con todo su grupo familiar*

La formación se lleva a cabo fundamentalmente por medio de talleres formativos semanales con duración de tres horas cada uno. La forma como han sido concebidos estos espacios facilita que los temas sean abordados partiendo primero del saber popular, es decir, desde lo que usted y los demás participantes conocen gracias a las experiencias vividas, para ser complementados con el saber técnico o científico, el cual se basa en el conocimiento logrado a partir de los estudios, investigaciones y teorías de los expertos.

El facilitador es un mediador entre dicho saber y los participantes, y se apoya en actividades y ayudas educativas que le permiten presentar de manera simple los contenidos temáticos; además, utiliza una metodología que facilita que usted aplique lo aprendido en su hogar y que su familia participe de los aprendizajes que adquiere, de esta manera la formación es siempre teórica y práctica.

Los talleres formativos son complementados, además, con la posibilidad de recibir asesoramiento vía *internet* por parte del facilitador, con el fin de resolver inquietudes y recibir orientación cuando sea necesario.

## ¿Qué puedo lograr con la participación en el proceso formativo?



*La participación en el proceso posibilita que usted adquiera y fortalezca las competencias necesarias para el cuidado y la adecuada estimulación del desarrollo integral de su niño desde los dos hasta cumplir los seis años*

Usted como participante del Programa adquiere las competencias necesarias para el cuidado y la adecuada estimulación del desarrollo integral de su niño durante la etapa que va desde los 2 hasta cumplir los 6 años.

Lo anterior significa que usted de manera específica:

- Adquiere conocimientos básicos relacionados con el proceso de crecimiento y desarrollo de su niño
- Lleva a cabo una adecuada observación y seguimiento al niño durante esta etapa
- Lleva a cabo actividades que favorecen el desarrollo y el bienestar del niño
- Afianza el vínculo afectivo con el niño y la familia
- Fortalece un autoconcepto sano y realista por medio de la reflexión sobre sus capacidades y limitaciones en el cumplimiento de sus funciones como padre, madre y familia
- Resuelve problemas y aprovecha oportunidades que se presentan en su vida diaria durante esta época de la vida de su niño

## ¿Cuáles son los recursos con los que cuento?

El programa **Crece en Familia** provee unos recursos básicos para ser utilizados por usted en los procesos formativos. Estos son: el talento humano, el fólder con las temáticas generales y la página *web* del Programa:

- El **talento humano**: la orientación de los facilitadores y asesores del Programa se constituye en una de sus principales fuentes de formación e información. Igualmente, los otros miembros del grupo de participantes poseen experiencias que al ser puestas en común durante los talleres formativos le brindan importantes elementos que enriquecen sus conocimientos

- **Fólder:** es una fuente permanente de consulta y un recurso para el estudio. Le será entregado al comienzo del proceso de formación para insertar el coleccionable que recibe en cada taller formativo. Para utilizar apropiadamente el fólder debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:
  - En cada coleccionable se presentan a manera de resumen las ideas generales acerca del tema trabajado durante el taller formativo
  - En cada temática encuentra un espacio para registrar una actividad que puede llevar a cabo en el hogar, dirigida a usted, a su niño o familia y relacionada con el tema tratado en el taller
  - Al finalizar cada temática se enuncian otros recursos sugeridos para su profundización. Entre ellos están la bibliografía y otros materiales de apoyo como videos y direcciones de internet
  - Para ampliar un tema en particular de los trabajados en los talleres puede consultar otros textos, esto es, libros, revistas y artículos de prensa, los cuales puede fotocopiar y coleccionar en la sexta parte de la guía
  - Adicionalmente, en la quinta parte del fólder se encuentra un segmento que lo orienta en el proceso de seguimiento y registro del crecimiento y desarrollo de su niño, en el cual usted puede consultar las tablas que facilitan la observación y el seguimiento del proceso de crecimiento y desarrollo; consignar los avances alcanzados por su niño durante esta etapa de la vida; y registrar los momentos más significativos para la familia durante esta etapa
  
- **Implementos para la estimulación del desarrollo de su niño:** el Programa posibilita, en las sesiones correspondientes, la utilización de implementos, objetos y juguetes destinados para estimular las diferentes dimensiones del desarrollo de su niño

En el caso del presente proceso formativo los juguetes usados para este fin corresponden principalmente a los *Edujuegos* del programa *Juega y Aprende a Pensar*, el cual está constituido por 14 juguetes educativos diseñados para estimular el desarrollo intelectual de los niños y, muy especialmente, su capacidad para resolver problemas y el fortalecimiento de procesos mentales tales como memoria, concentración y pensamiento lógico, entre otros.

Cada grupo de participantes puede disfrutar de una ludoteca circulante de juguetes, que les permite llevar a sus hogares uno de los juguetes educativos en calidad de préstamo, para ser utilizados con sus niños durante la semana.

De esta manera, los Edujuegos se constituyen en la base didáctica esencial para aprender jugando y así estimular el desarrollo del pensamiento lógico de los niños mayores de 2 años.

El centro de recursos cuenta con colecciones de Edujuegos que podrán ser utilizados por usted e incluyen los manuales correspondientes que explican su manejo.

- ***Página web del Programa:*** en la dirección: <http://www.cinde.org.co/crecerenfamilia.htm> usted encuentra documentos virtuales relacionados con niñez, vídeos y vínculos con otros sitios de internet especializados en este tema. Además, la página posibilita el contacto con el facilitador para hacer preguntas, comentarios y facilitar el asesoramiento



# Conozco los temas básicos relacionados con la crianza de mi niño

El niño desde los 2 hasta  
cumplir los 4 años

Temas 1 al 6

El niño desde los 4 hasta  
cumplir los 6 años

Temas 7 al 12



# Tema 1

## Crecimiento y desarrollo

*La infancia tiene sus propias maneras de ver, pensar y sentir; nada hay más insensato que pretender sustituirlas por las nuestras*  
J. J. Rousseau



Durante esta etapa su niño es como una esponja que recibe todo lo que las personas responsables de su cuidado le proporcionan. Este es un período de su vida que resulta trascendental, debido a que se estructuran las bases para los aprendizajes que requiere para relacionarse adecuadamente con el mundo que le rodea, por lo que es necesario que usted conozca cómo orientarlo, entendiendo sus necesidades y expectativas.

Las experiencias vividas y los estímulos brindados durante este período de la vida determinan especialmente sus características, capacidades, el fortalecimiento de su personalidad y la manera de relacionarse con los demás. De ahí la importancia de que usted le brinde un apoyo más efectivo, de acuerdo con la situación y el momento por el cual está pasando su niño.

*Crecimiento: se relaciona con el proceso mediante el cual el número y tamaño de las células del cuerpo del niño van en aumento*

Para lograrlo es necesario que identifique su nivel de desarrollo y que lo compare con el crecimiento y desarrollo esperados para un niño sano y con estimulación adecuada para esta edad.

Recuerde que cuando se habla de *crecimiento* se hace referencia al aumento del número y tamaño de las células del cuerpo. Por esta razón, para poder hacerle seguimiento a la manera como crece su niño se toma como base los *Patrones de Crecimiento* sugeridos por la Organización Mundial de la Salud, esto es, el peso, la talla y el tamaño del contorno de la cabeza, también conocido como perímetro cefálico (ver la quinta parte del folder).



Por otra parte, el *desarrollo*, entendido como la adquisición y perfeccionamiento de las funciones del cuerpo y de los órganos mediante la maduración, se afronta desde las dimensiones corporal, intelectual, afectiva y social, según los rangos de edad. Es necesario aclarar que si bien se habla por separado de las diferentes dimensiones y se divide según la edad, el desarrollo se da de manera simultánea, es decir, su niño avanza al mismo tiempo en todas las dimensiones.

De igual forma, va alcanzando logros que le sirven de base para otros avances posteriores. Por ejemplo, su niño primero aprende a caminar, aprendizaje que es necesario para correr, saltar con ambos pies y luego en uno solo, lo que quiere decir que el desarrollo es progresivo.

Además, si su niño establece relaciones afectivas de amor, respeto y buen trato, su desarrollo intelectual será más fácil, tendrá un lenguaje más fluido y unas relaciones sociales más amplias, lo que quiere decir que los adelantos en unas dimensiones dependen de lo que ocurre en las otras, esto es, son interdependientes.

Adicionalmente, es necesario hacer énfasis en que los desarrollos mencionados son los esperados para la edad. Sin embargo, dependiendo de las características individuales y del ambiente, cada niño puede desarrollarse a un ritmo diferente sin que esto indique anormalidad. Por ejemplo, si se dice que en general los niños entre los dos y los dos años y medio ya controlan sus esfínteres durante el día, sería normal que algunos lo hagan un par de meses antes o después de esta edad.

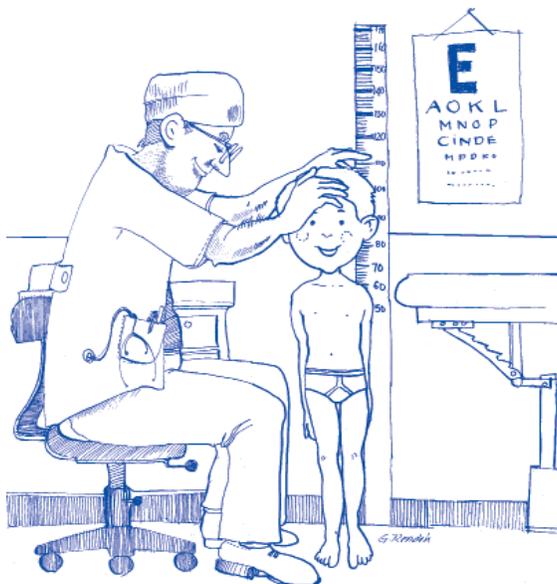
De esta manera, la información que usted encuentra le sirve de referencia para observar a su niño: si usted percibe que no se acerca al avance mencionado, es conveniente que consulte con el profesional de la salud.

El crecimiento y desarrollo varían mucho en cada etapa de la vida, según el ritmo de los avances en el tamaño del cuerpo y la adquisición de funciones. Por ejemplo, el aumento del vocabulario en el niño de 3 a 4 años es mucho mayor que en el de 2 a 3 años. Así mismo, la coordinación de los movimientos de los brazos y piernas (movimientos gruesos) es mayor en el niño de 2 años que en el de 4 años, quien desarrolla principalmente los movimientos de los dedos (movimientos finos).

Estas diferencias en los ritmos de desarrollo de las dimensiones ocurren principalmente durante la primera infancia, es decir, desde la concepción hasta cumplir los seis años.

A continuación se describen algunas características del niño sano de 2 hasta cumplir los 4 años, cuando ha contado con una estimulación adecuada. Para tener una información más amplia sobre los avances esperados consulte la quinta parte del fólder –Escala abreviada de desarrollo.

## El niño de los 2 hasta cumplir los 3 años de edad



*En esta etapa su niño avanza principalmente en:*

- *Los movimientos de sus dedos*
- *El lenguaje oral*
- *Las interacciones con los demás*

Durante este período, su niño aumenta en promedio dos kilos de peso y nueve centímetros de talla, adquiriendo a los 2 años y medio, aproximadamente la mitad de la talla que tendrá en la vida adulta. En lo que se refiere al contorno de la cabeza, denominado también perímetro cefálico, mide entre 49 y 50 centímetros, y el cerebro ha alcanzado más del 75% de su tamaño definitivo. Al finalizar los tres años se espera que su niño pese de 14 a 15 kilos y mida de 95 a 98 centímetros.

Es llamativo el crecimiento de la columna vertebral y la pérdida progresiva de la curvatura hacia adelante de la columna, lo que se conoce como *lordosis*, característica que hace que se vea menos barrigón de lo que venía luciendo desde su nacimiento. Progresivamente van desapareciendo los característicos “pies planos” a medida que avanza la formación de los “puentes” de los pies.

En esta etapa su niño perfecciona rápidamente los movimientos de sus dedos (movimientos finos) y avanza notablemente en su lenguaje oral y en sus interacciones con los demás, es decir, en su proceso de socialización. Estos y otros avances se describen a continuación.

## Dimensión corporal

A esta edad se espera que su niño pueda levantarse sin apoyarse en sus manos, patear una pelota, correr, trepar, saltar y subir escaleras sin apoyarse alternando las piernas; caminar en la punta de los pies, en los talones, y hacia atrás.

También, puede ensartar un lazo por argollas, lo que indica que está perfeccionando su habilidad para coger los objetos con la punta de los dedos, fenómeno conocido como coordinación ojo-mano.

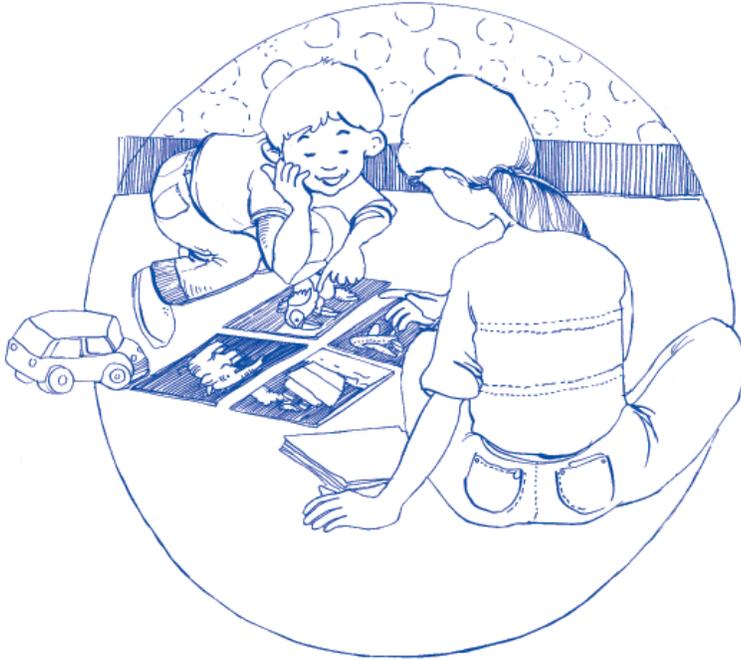
Es probable que pueda imitar trazos como la letra T, la V y la H con una



crayola o una tiza, lo cual indica que mejora su capacidad para efectuar movimientos más finos, pero todavía no tanto como para manejar un lápiz. Cuando avanza más su desarrollo hace garabatos e incluso pinta la figura humana con cabeza y pies solamente, imagen conocida como *cefalópodo*.

Además, maneja la cuchara y logra coger los objetos con la punta de sus dedos a lo que se ha llamado la pinza digital. Adicionalmente, construye torres de ocho o más cubos y está en capacidad de lanzar y agarrar la pelota.

## Dimensión intelectual



Con base en los avances logrados en los dos primeros años en cuanto al desarrollo de sus sentidos y de su movimiento, la inteligencia de su niño en esta etapa avanza de manera notoria, lo cual se evidencia, por ejemplo, en que si conoce una ardilla, es probable que diga que es un gato al relacionarla con un animal de cuatro patas, peludo y con cola; esto se debe a que generaliza características y las clasifica de acuerdo con lo que ya conoce. Además, asocia personas, animales, objetos y situaciones desconocidas con otras que le son familiares, a lo que se le denomina *generalización*.

También logra diferenciar niño de niña, grande de pequeño, adentro y afuera, arriba y abajo, alto y bajo. Además, al solicitarle que señale las partes de su cuerpo, logra hacerlo sin dificultad.

Entiende que la bandera es una representación de su país o que una llama puede representar una quemadura. Este logro es posible porque ahora comprende que una palabra u objeto representa a otro, a lo que se le conoce como *simbolización*. Adicionalmente, es posible que por ejemplo, piense que uno de sus carritos o muñecos está vivo, lo cual se debe a que le asigna vida a objetos inanimados, lo que se denomina *animismo*.

En esta edad su niño muestra gran gusto por libros y revistas con dibujos; además, es particularmente curioso y el avance intelectual es enriquecido con las preguntas *¿qué?* y *¿por qué?*, lo que se constituye en una buena oportunidad para que usted amplíe sus aprendizajes dándole respuestas claras, cortas, verdaderas, y evitando la utilización de un lenguaje aniñado o a media lengua.

Su niño está en capacidad de pronunciar su nombre y edad, el nombre de su mamá y su papá. Tiene como mínimo un vocabulario de 50 palabras al cumplir los dos años y medio. Ya usa el plural, el *yo*, *mi* y *tú* y reconoce cinco o más dibujos. Al final del período sabe su nombre completo y se refiere a sí mismo con el pronombre *yo*. Dice cosas como por ejemplo, *muñeca tiene hambre*, lo que evidencia que ahora utiliza oraciones de tres palabras: sujeto, verbo y complemento.

## Dimensión afectiva

En la etapa anterior la zona del cuerpo que más satisfacción le proporcionaba era la boca, ya que se encontraba en la etapa oral. Ahora su niño ha ganado mayor conciencia de los órganos genitales y la micción y defecación le proporcionan placer, razón por la cual esta zona le produce un interés especial, de ahí que se considera que está en la *etapa anal*.



Para no contrariar a los adultos se ve obligado a no jugar con las materias fecales, pues a ellos “no les gusta” que haga esto, por lo que suele dirigir su atención al juego con agua y barro.

Cuando dice frases como *la sopa es maluca* o *la gallina es fea*, cree que todos piensan como él; también siente que es el centro de la atención de los demás y que todo lo que hay a su alrededor es suyo, lo que se conoce como *egocentrismo*. Es más consciente de su propio cuerpo y de las cosas que le pertenecen, como sus juguetes o su ropa, esto ocurre porque ahora comprende mejor que es una persona distinta de otras.

Es común que su niño tenga rabietas o pataletas (se tira al suelo, patalea y grita), es decir, situaciones en las que expresa sentimientos de ira, generalmente provocadas por una contrariedad o frustración. Para manejarlas ignore la conducta, sin enfados, gritos, castigos o recompensas.

No obstante, si el niño está muy agresivo y tira cosas o hace daños, retírelo del sitio y llévalo a otro lugar más aislado mientras le pasa el berrinche; luego converse con él calmadamente. Tenga en cuenta que si usted hace un buen manejo de estas situaciones con el tiempo desaparecerán; por el contrario, una orientación inadecuada lleva a que se repitan.

## Dimensión social

Durante este rango de edad, es común que su niño quiera hacer las cosas solo, sin la ayuda de los demás, como comer, lavarse las manos y cara, vestirse, trepar a un árbol o abrir una caja, pero a veces se siente inseguro o no lo logra, por lo cual se siente mal. Por ejemplo, si al comer riega parte de la sopa es probable que se sienta molesto o incómodo, lo que evidencia que se encuentra en una etapa en la cual los deseos de hacer las cosas por sí mismo chocan con sentimientos de vergüenza y duda cuando no lo logra.

Para apoyar a su niño en la solución de esta contradicción es recomendable que usted sea consciente de su inexperiencia y le dé la posibilidad de fallar, brindándole a la vez una orientación clara y tranquila que le facilite el desarrollo de su autonomía. Por ejemplo, ante la incomodidad que manifiesta el niño por regar la comida, demuéstrela con calma cómo lo puede hacer sin regarla.

Por otro lado, puede ocurrir que cuando un compañero comete un error su niño lo corrija como usted lo hace con él, debido a que es lo que aprendió en el hogar; esto ocurre porque la forma de pensar y obrar de sus padres y familiares influye en su niño y se refleja en la forma cómo actúa, incluso en la edad adulta.

Los grandes objetivos que usted debe impulsar en su niño en este período son: la capacidad de dar y recibir, compartir, respetar y ser solidario, todos enfocados a disminuir su natural egocentrismo. Estimúlelo en el momento del juego para que comparta sus juguetes con otras personas y para que respete las pertenencias de sus compañeros.

Estimule también la seguridad en sí mismo, por ejemplo, ahora que su niño toma la decisión sobre qué juegos llevar a cabo o cuál juguete utilizar, acompañelo en su iniciativa y facilítele ejecutar sus ideas, pues de esta manera logra cierta independencia y tiene más claridad sobre lo que quiere hacer, y es capaz de hacerlo con entusiasmo, logros que desarrollan y fortalecen su voluntad y autonomía.

Todo lo que el niño escucha incide en él. Por ejemplo, al escuchar de forma reiterada cosas como *los hombres no lloran* u otras frases comunes en algunos contextos es probable que estas ideas sean incluidas en el carácter y personalidad de su niño, pues posiblemente las asimile como verdaderas y las incorpore progresivamente en su forma de ser. Las ideas, costumbres y tradiciones propias de la cultura influyen en el desarrollo de la dimensión social de su niño.



*Lo que el niño ve y aprende en su entorno familiar, así como lo que es propio de su cultura inciden directamente en la manera cómo piensa y se comporta, incluso en la edad adulta*

## El niño de 3 hasta cumplir los 4 años de edad

El ritmo de aumento de peso y talla continúa similar al período anterior: gana 2 kilos de peso y crece de 8 a 9 centímetros durante el año. Lo esperado es que su niño al cumplir los 4 años tenga un peso de 16 kilos aproximadamente y mida en promedio 103 centímetros de estatura.

De los 3 a los 4 años, el avance en sus movimientos continúa: logra pararse en un solo pie o montar en triciclo, lo que demuestra que cada vez tiene un mayor dominio de su cuerpo. Al observar dos perros jugando a morderse, el niño piensa que están peleando, pues en esta etapa juzga los hechos por su apariencia y con frecuencia analiza un único aspecto de las situaciones, por lo que su razonamiento parece a menudo ilógico. A continuación usted encuentra la descripción de estos y otros avances esperados durante esta edad.

### Dimensión corporal

De los 3 a los 4 años el niño ya logra bajar escalas alternando los pies; lanzar y agarrar la pelota; cortar con tijeras y abotonarse. Además, vierte líquidos, aunque derrama un poco. Copia un cuadrado y un círculo, pinta la figura humana, incluyendo cuello y tronco. Logra construir torres hasta de diez cubos y puentes de tres cubos. Es llamativo su avance en el equilibrio de su cuerpo y en la precisión de sus movimientos más finos, lo cual sienta las bases para el desarrollo de la técnica de algunos deportes y para la escritura.



## Dimensión intelectual

En esta etapa, el niño investiga permanentemente el ambiente, observa y manipula los objetos y se interesa mucho en las situaciones que ocurren a su alrededor. Aparece la pregunta *¿para qué?* en todo lo que le interesa.

El niño al coger los huevos del nido de una gallina y oír al mismo tiempo cantar al gallo interpreta este canto como un regaño, pues considera que la causa del canto es el enfado del animal, es decir, analiza las causas de determinadas situaciones porque ocurren al mismo tiempo y en el mismo lugar, sin una verdadera sustentación.



Al jugar imita actividades de las personas cercanas a él, como cuando juega a la casita y a la tienda o reprende al perro en la forma que lo corrigen a él. Estas actividades y comportamientos confirman que ahora lleva a cabo actividades simulando la realidad mediante dramatizaciones, por lo que se puede concluir que en esta edad el juego es *simbólico*.

Relata, por ejemplo, que para ir donde los abuelos con su papá cogió un bus, que los llevó al centro de la ciudad, después fueron por la tía para ir juntos a visitar a los abuelos. Si usted le pregunta a dónde fue antes de ir a visitar a los abuelos, no puede explicarlo, lo cual ocurre porque su niño da explicaciones de sucesos con una secuencia lógica, pero al pedirle que retroceda en cada uno de los pasos no logra hacerlo, lo que se conoce *pensamiento irreversible*, típico de esta etapa de la vida.

Al mostrarle a su niño un dibujo y pedirle que lo describa, es capaz de hacerlo bien, pues ya ha perfeccionado el uso del lenguaje y su capacidad de relatar lo que observa y contar sus experiencias. Si no conoce la palabra escoba, puede decir "para barrer", lo cual indica que si no sabe el nombre de un objeto, lo puede describir por su uso.

## Dimensión afectiva

De los 3 a los 4 años va perdiendo interés progresivamente en la zona anal y es habitual que el niño centre su atención en el pene y la niña en el clítoris, por lo que se afirma que se encuentra en la *etapa genital*. Aparecen las preguntas en torno a las diferencias entre niño y niña. Debido al descubrimiento y la conciencia que adquieren de sus genitales, aparece frecuentemente la masturbación infantil como parte del proceso de desarrollo sexual.

A esta edad tanto niños como niñas son conscientes de las diferencias en el cuerpo de hombres y mujeres, de ahí que en su imaginación y fantasía el niño al ver la vagina presenta temor de perder el pene. La niña, por su parte, al ver el pene tiene la sensación de haberlo perdido, lo cual es conocido como *angustia de castración*.

La niña de esta edad suele ser muy amorosa con el papá, más atenta y admiradora de sus cualidades; inclusive puede manifestar su deseo de casarse con él. Lo mismo le ocurre al niño con su mamá. A esta situación se le ha llamado *complejo de Edipo* y es normal durante esta edad.

La respuesta del padre o de la madre a este “enamoramiento” debe ser de entendimiento, dando explicaciones y comportándose en una forma tal que refleje que su amor de padre a hija o de madre a hijo es muy grande pero diferente al amor que le tiene a su pareja. Este período es fundamental en el desarrollo psicológico y sexual del niño o niña.

Así mismo, se pregunta por ejemplo cómo hace el padre para que el niño entre en el cuerpo de la madre, esto quiere decir que se pregunta sobre la función del padre en la concepción.

## Dimensión social

Su niño es muy emprendedor a esta edad. Por ejemplo, si quiere construir un carro de madera consigue los materiales y lo construye; sin embargo, si el carro no le funciona hay un gran desengaño, lo cual es una clara muestra de que en esta etapa tiene muchas iniciativas, pero si no tiene éxito siente culpabilidad por su fracaso, por lo que este periodo es conocido como *iniciativa versus culpa*. Usted debe estar atento a esas situaciones en las cuales su niño puede sentir frustración para animarlo a seguir intentándolo o apoyarlo en la ejecución de la actividad que proyectó.



Es común que su niño tome la iniciativa de ofrecerse a hacer algo como regar las matas, y es probable que otro niño de su edad desee hacer lo mismo generándose una pelea entre ellos; esto pone en evidencia que la iniciativa puede traer consigo la rivalidad entre los niños, rivalidad que debe ser bien orientada por usted mediando a manera de árbitro entre ellos para evitar enfrentamientos.

En la etapa anterior, su niño al jugar con la pelota establecía por su propia cuenta las reglas que debía seguir. Ahora, el medio social lo incita a desarrollar las actividades siguiendo ciertas condiciones previamente definidas, para pasar, por ejemplo, de un simple juego con la pelota a practicar algo muy similar al fútbol o basquetbol.

Así mismo, comienza a afrontar el hecho de que las personas que lo rodean son un poco más exigentes al estimularlo para alcanzar fines y terminar las tareas que ha iniciado, como sería el concluir la barrida del patio de su casa.

*Asegúrese de no sobreproteger a su niño, lo cual no significa, de ningún modo, dejarlo completamente solo o desprotegido. Oriéntelo amorosamente, estimulando su autonomía*

El manejo de actitudes como el compartir juguetes, cooperar en juegos colectivos y ser capaz de esperar su turno son comportamientos que su niño suele incorporar fácilmente si usted lo estimula para ello. Una manera recomendable de hacerlo es proponiéndole dramatizaciones y juegos, en los cuales se incentiven estas importantes actitudes para una mejor convivencia.

En esta etapa su niño entiende el ganar como completar exitosamente un juego, por lo cual no es extraño que varios niños ganen al mismo tiempo, aspecto que es muy conveniente que usted estimule para fomentar el desarrollo de la solidaridad y compañerismo. De igual forma, tenga en cuenta que a esta edad su niño generalmente tiene un amigo especial con quien comparte sus juegos. Apoye y oriente una sana relación, permitiéndole interactuar permanentemente con él.

Para terminar, recuerde brindar un acompañamiento equilibrado a su niño sin caer en la sobreprotección al resolverle los conflictos que necesita afrontar por sí mismo; ni tampoco caer en el abandono dejando que resuelva solo todas las dificultades que se le presentan. Por ejemplo, si el niño se cae evalúe si es necesario recogerlo o si él se logra levantar por sus propios medios.

## Lecturas complementarias sugeridas

- Bastidas, M., Posada, Á. y Ramírez, H. (2006). Crecimiento y desarrollo. En J. Correa, J.F. Gómez y R. Posada (Eds.), Fundamentos de pediatría tomo I, (pp. 25 -77). Medellín: Corporación para investigaciones biológicas.
- Hauessler, I.M. (2004). Manual para el desarrollo psicosocial de los niños. Bogotá: UNICEF.
- Lalinde, M.I. y otros (1993). Salud integral para la infancia SIPI. Medellín: Dirección Seccional de Salud de Antioquia.

### Recursos en la Web:

- El jardín online. Características evolutivas del niño. Recuperado el 9 de abril de 2010 de [www.eljardinonline.com.ar/teorcaractevol3.htm](http://www.eljardinonline.com.ar/teorcaractevol3.htm)

## Mis aprendizajes...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Me comprometo a:

---

---

---

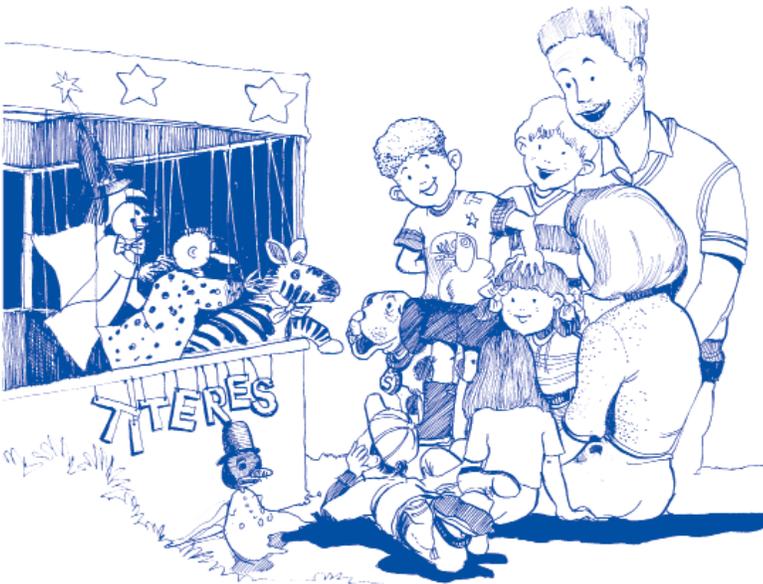
---

---

## Tema 2

# Juego, juguetes y estimulación

*El mejor regalo de un padre a sus hijos  
es un poco de su tiempo cada día*  
Batista



Durante esta etapa, el juego es un asunto vital para su niño. Incluso, puede decirse que juega por naturaleza y desde que nace, lo cual se explica porque los menores de seis años requieren una gran cantidad y variedad de estímulos para avanzar en su desarrollo, que durante esta etapa es muy acelerado. Por lo explicado se concluye que un niño sano juega permanentemente y por largos períodos de tiempo.

Usted puede propiciar la utilización de juegos y juguetes en la interacción diaria con su niño, estimulando adecuadamente y de manera divertida su avance en las diferentes dimensiones del desarrollo.

*Jugar es una de las actividades más trascendentales en la vida de su niño. Desde que nace y durante toda la niñez se ve atraído naturalmente por el acto de explorar y disfrutar de su propio cuerpo y del entorno*

Recuerde que la estimulación adecuada se relaciona con las acciones, las actividades lúdicas y los juegos que usted lleva a cabo con el fin de activar y ejercitar los sentidos de su niño y de facilitar su desarrollo. La estimulación debe ser efectuada de forma permanente durante los seis primeros años, debido a que en esta etapa su niño está en un período de rápido crecimiento de su cerebro y de interconexiones de sus células nerviosas, lo que va marcando las pautas para el resto de la vida y dejará huellas perdurables en su mente.

A continuación usted encuentra una explicación acerca de lo que se entiende por lúdica, juego y juguetes.

La lúdica es la capacidad de disfrutar y de gozar que tiene el ser humano. Es experimentar la alegría de vivir, es decir, son los momentos en los cuales su niño explora, experimenta, descubre, crea y se expresa en forma libre, sin condicionamientos.



El juego es toda actividad libre y espontánea que su niño hace sin un fin determinado distinto al placer que le genera, razón por la cual acciones tan simples como correr o brincar son formas de juego. Todas estas actividades son fundamentales para su proceso de desarrollo.

La manifestación física y externa que su niño hace de su capacidad lúdica ha sido identificada como juego. Es decir, la lúdica es capacidad de disfrute y goce y el juego es la actividad placentera mediante la cual se hace manifiesta esa capacidad.

Por otra parte, el juguete es todo aquello que su niño emplea para jugar, esto incluye los objetos fabricados para tal fin, tales como carritos, muñecas o rompecabezas y otros elementos de uso cotidiano como el agua, la tierra o la madera. Incluso, su propio cuerpo y el de otras personas pueden constituirse en juguete.

## ¿Cuál es el momento más adecuado para jugar y estimular a mi niño?

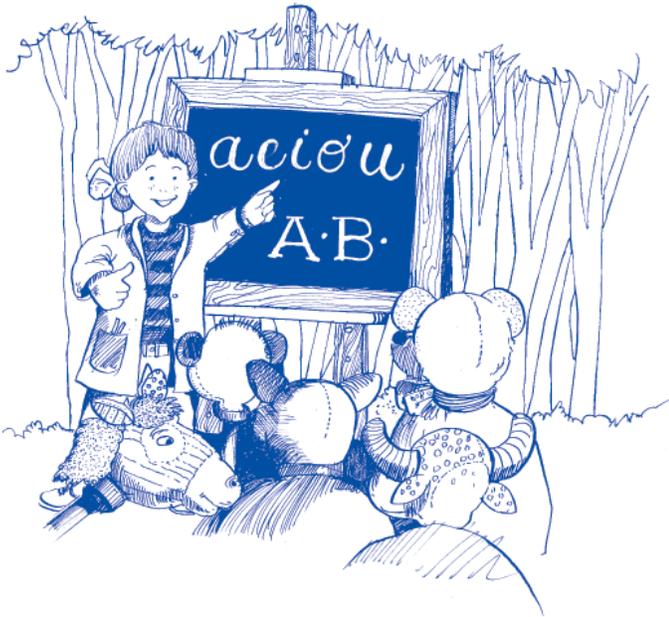
Aproveche principalmente cuando su niño se encuentre sin sueño, sin hambre, con una temperatura agradable y a una hora del día adecuada en la que tanto usted como él estén dispuestos.

Si bien las actividades de juego efectuadas en momentos como los descritos anteriormente son más adecuadas, es necesario que tenga en cuenta que por la naturaleza inquieta de su niño y sus necesidades de estimulación usted puede jugar con él en cualquier instante del día. Incluso, puede hacer que las acciones propias de la rutina diaria sean divertidas: por ejemplo, el momento del baño o cuando salen de paseo.

Sin embargo, tenga en cuenta que lo más indicado es evitar los juegos que impliquen gran actividad física antes del sueño de la noche, puesto que la estimulación a esta hora podría ocasionarle insomnio.

## ¿Cómo es el juego de mi niño de los 2 hasta cumplir los 4 años?

En este rango de edad su niño ha adquirido un buen desarrollo de las dimensiones intelectual y social, lo que explica que su juego presente varias características que usted debe tener en cuenta para orientarlas y promoverlas:



- Iniciando esta etapa su niño toma una cajita y la usa como almohada para acostar a uno de sus muñecos, lo cual ocurre porque utiliza un objeto para representar otro, es decir, su juego es simbólico
- Más avanzada la etapa juega, por ejemplo, a ser el papá, la mamá, el médico o la profesora, representando lo que vive en la familia e imitando el medio social, lo cual evidencia la preferencia por el juego de imitación, que a su vez es una fase más avanzada del juego simbólico
- Hasta ahora su niño prefería jugar con adultos o solo. Al acercarse al cumplimiento de los cuatro años de edad comienza a buscar a otros niños para incluirlos en sus juegos

Adicionalmente, recuerde que su niño se encuentra en la etapa de los por qué y luego del cómo, preguntas que usted debe responder con veracidad y amabilidad, y aprovechar para estimular la creatividad mediante actividades y juegos, permitiéndole ampliar el conocimiento del mundo y enriquecer su vocabulario. Así mismo, ha ganado gran dominio de los movimientos de su cuerpo, por lo cual está en capacidad de hacer diversas actividades mucho más complejas.

Los juegos y actividades lúdicas preferidos por su niño a esta edad son:

- Correr, saltar, trepar y esconderse
- Llevar el ritmo de la música, bailar y desarrollar actividades artísticas, como el dibujo, la pintura y la escultura
- Jugar con animales y objetos que tengan movimiento, como carritos y trenes

- Practicar juegos de imitación de roles. Por ejemplo, jugar a la profesora, al médico o a la casita, entre otros
- Escuchar historias y cuentos infantiles

Por otra parte, su niño se interesa por ver la televisión. Usted puede permitirselo seleccionando los programas y regulando el tiempo para que no interfiera con el juego infantil. Lo más recomendable es motivarlo para que vea programas infantiles que le permitan afianzar el desarrollo intelectual, por medio de aprendizajes en cuanto a imagen, color, sonido y ritmo, entre muchos otros aspectos. Ver televisión es una actividad que su niño debe hacer, en lo posible, acompañado por un adulto responsable.

## ¿Para qué es útil jugar con mi niño en esta etapa?

El juego es muy útil para estimular el desarrollo durante toda la niñez. En esta etapa particular cumple las siguientes funciones:



- Propicia el desarrollo corporal, en cuanto a los movimientos, el equilibrio, la fuerza y la resistencia
- Permite el conocimiento y la apropiación de las características, creencias y costumbres familiares y culturales, en relación con tipos de música, cuentos o canciones propias de su contexto
- Proporciona las bases para el desarrollo intelectual, de su creatividad, la imaginación y el lenguaje, facilitando el contacto con su realidad y constituyéndose en la forma más natural de aprender
- Proporciona alivio de posibles tensiones, miedos o ansiedades y facilita la expresión de sentimientos, lo cual contribuye a un mayor grado de salud mental
- Potencia el desarrollo social y afectivo pues estimula la interacción y el fortalecimiento de los vínculos de amor con quienes lo rodean

De aquí la importancia de presentar a su niño tanto cantidad como variedad de experiencias que estimulen dichos avances y que faciliten la exploración de su mundo de forma divertida; para esto es necesario brindar un ambiente seguro, lo que implica disponer de un lugar en el que no tenga peligros de lastimarse y facilitarle objetos con los cuales no se haga daño, para ello tenga en cuenta:

- Proteja el acceso del niño a sitios con aguas represadas como piscinas, albercas, pozos o lagos, y la vigilancia permanente en las visitas a ríos o quebradas
- Evite que se desplace solo en terrazas, balcones o escaleras
- Procure que los juguetes sean de un tamaño tal que su niño no pueda tragárselos. Además, que no tengan puntas filosas que puedan lastimarlo

Recuerde que con los juegos se estimulan diferentes dimensiones:

- La dimensión corporal, que se refiere al cuerpo humano, su movimiento y funcionamiento de órganos y sistemas
- La dimensión intelectual, que incluye la capacidad de conocer y comprender las cosas y el desarrollo del lenguaje
- La dimensión afectiva, que se refiere al conjunto de sentimientos y emociones de una persona hacia sí misma y hacia otras
- La dimensión social, que tiene que ver con las relaciones con los demás

En el siguiente apartado se recomiendan algunas actividades que enfatizan en una dimensión en especial, sin embargo, tenga en cuenta que los juegos y actividades de estimulación que se sugieren para una dimensión realmente sirven para varias.

# ¿Cuáles juegos y actividades de estimulación son recomendados para mi niño de 2 a 3 años de edad?

Las sugerencias se harán en relación con las dimensiones del desarrollo.



## Dimensión corporal

- Estimule a su niño a subir y bajar escalas, trepar árboles, montar en columpios y pararse en las puntas de los pies, así como a gatear, brincar y rodar
  - Anímelo a caminar hacia atrás, tomándolo de las manos y luego solo. También, a caminar por tablas y muros bajo su supervisión y cuidado
  - Propóngale actividades de construcción con cajas, tarros, palos, cubos y fichas
  - Ofrezca pinturas, agua, cremas, barro, plastilina, masas, arena y papel mojado para manipular y embadurnar
- Motívelo a armar rompecabezas de piezas grandes y simples, y a jugar con fichas para encajar o ensartando aros de diferentes tamaños

## Dimensión intelectual

- Dramatice y léale cuentos. Muéstrel e dibujos
- Dé respuestas precisas, sencillas y cortas a todas las preguntas que haga
- Juegue a amontonar objetos, a ponerlos en hilera, a ordenarlos por forma, tamaño, textura, color, sabor, olor, usos y semejanzas
- Enséñele mediante demostraciones lo que significan los conceptos cerca-lejos, antes- después, arriba-abajo, adelante-atrás y pocos-muchos
- Pídale al niño que cuente historias y cuentos

## Dimensión afectiva

- Expresele afecto en diferentes formas: acarícielo, abrácelo, déle besos y dígale palabras cariñosas
- Cuando se equivoque, corríjalo con cariño y sin burlarse de él
- Enséñele al niño y a la niña las diferencias de sexo con muñecos y con personas



- Invite a su casa otros niños y niñas de su edad, para que juegue con ellos
- Propicie el juego con mascotas evitando que les cause daño o dolor
- Enséñele su nombre completo con sus apellidos. Nunca utilice apodos

## Dimensión social

- Pídale que haga pequeñas acciones y mandados, como regar las matas
- Intégrese al juego del niño permitiendo que él sea quien lo dirija
- Fomente el orden y el aseo mediante el juego: invítelo a imitar las actividades que usted lleva a cabo, como barrer, trapear y lavar ropa
- Enséñele a recoger los juguetes, a lavarse la cara y las manos, a cepillarse los dientes
- Pídale que salude a los demás por su nombre
- Propóngale actividades de baile, rondas y dramatizaciones como el puente está quebrado, el lobo está y arroz con leche

# ¿Cuáles juegos y actividades de estimulación son recomendados para mi niño de 3 a 4 años de edad?

Las sugerencias se harán en relación con las dimensiones del desarrollo.

## Dimensión corporal

- Haga girar al niño como un trompo tomándolo de una mano y luego de la otra, por el lado derecho e izquierdo
- Anímelo a que se pare en un solo pie con apoyo y sin él, y a saltar en los dos pies adelante y arriba. Practique con él a patear un balón en movimiento
- Haga movimientos rítmicos como seguir la música con las palmas, palos y con el mismo cuerpo e invítelo a que él haga lo mismo
- Indíquele cómo subir y bajar cremalleras, abotonar y desabotonar
- Corte trozos de papel con tijeras de punta roma y pegue los pedazos en una cartulina, mostrándole varias veces cómo se hace para que lo imite
- Enséñele a dibujar líneas, cruces, cuadrados y círculos, primero con el dedo luego con tiza o crayola

## Dimensión intelectual

- Pídale que señale las partes de su cuerpo y pregúntele para qué sirve cada una
- Anímelo a repetir series de números y palabras. Por ejemplo, los números del 1 al 5, las vocales, los días de la semana
- Muéstrelle diferentes objetos para que el niño diga para qué sirven
- Respóndale siempre a sus preguntas aunque usted piense que él sabe las respuestas, aprovechando para ampliarle el lenguaje con nueva información

- Pregúntele sobre los colores de los objetos; sobre la cantidad: muchos, pocos, nada; su forma: si es un círculo, cuadrado o triángulo; sobre su peso: si es liviano, pesado, y acerca del grosor: si es ancho o delgado

## Dimensión afectiva

- Abraze y bese a su niño cuando identifique que tiene miedo de algo, como en la noche, ante un animal o una tempestad
- Léale cuentos con diferente entonación y dramatización, conversándole acerca de ellos
- Dele importancia a lo que el niño comunica escuchando sus historias con atención, sin limitar su posibilidad de expresarse, ni decirle mentiras
- Dígale al niño los aspectos positivos de su apariencia física y personalidad

## Dimensión social

- Enséñele a decir gracias, por favor, discúlpeme, lo siento



- Convenga con él los horarios para las diferentes actividades como la hora de almorzar, de acostarse y de jugar
- Juegue a hacer dramatizaciones, pidiéndole al niño que diga el papel que quiere representar
- Asígnele tareas según su capacidad de hacerlas, como recoger ropa sucia, doblar ropa limpia, ayudar a guardar el mercado y a poner la mesa
- Créele situaciones en las que pueda compartir y jugar con otros niños de su edad
- Enséñele a decir el nombre de los familiares que no viven con él e indíquele cómo se llama su municipio y su barrio

Tenga presente que es más provechoso el juego con el niño cuando usted sabe qué hacer, cuándo y cómo hacerlo y al involucrar a toda la familia; además, es importante observarlo constantemente para saber cuál es su nivel de desarrollo, sus intereses y necesidades, y así brindarle una estimulación más adecuada.

Recuerde que en la tercera parte del folder llamada Actividades de estimulación usted encuentra otras acciones recomendadas.

## Lecturas complementarias sugeridas

- Arango, I. (1991). El juego una forma como los niños aprenden. [Documento ocasional]. Medellín: Cinde.
- Colegio de Música de Medellín. (2007). Canciones para crecer. Medellín.
- Naranjo, C. (1989). Mi niño de 0 a 6 años. Guatemala: Editorial Pietra Santa (ubicar texto)
- Nimnicht, G. y Arango M. (2000). Juegos que educan. Medellín: Cinde

### Recurso en la Web:

- Guía infantil. Importancia del juego en la infancia. Recuperado el 12 de abril de 2010 de [www.guiainfantil.com/educacion/juegosinfancia.htm](http://www.guiainfantil.com/educacion/juegosinfancia.htm)





## Tema 3

# Nutrición

*Una comida bien equilibrada  
es como una especie de poema al desarrollo de la vida*  
Anthony Burgess

El tipo de alimentación de su niño durante el período preescolar, que va desde los 2 hasta cumplir los 6 años, ya no está basado en la leche y sus derivados como en el período anterior, sino que se parece más a la alimentación del resto de la familia, sin embargo, requiere mayor número de calorías por cada kilogramo de peso corporal que un adulto, debido a su rápido crecimiento, al funcionamiento más acelerado de su organismo y a la mayor actividad física propia de la edad.

Tenga presente que los alimentos contienen nutrientes que ingeridos dan energía y mantienen vivo al organismo; la nutrición entonces se relaciona con la absorción, almacenamiento y utilización de dichas sustancias por el cuerpo humano.

Los nutrientes básicos que contienen los alimentos son los siguientes:

- **Carbohidratos:** es la principal fuente de energía, ya que representan más de la mitad de las calorías que el niño requiere para que el cuerpo pueda mantenerse vivo y hacer todas las actividades diarias
- **Proteínas:** son las encargadas de formar y reconstruir los tejidos del organismo y de formar el cuerpo de su niño, es decir, dan la estructura corporal. Por estar en pleno crecimiento requiere mayor cantidad de este nutriente. Además, las proteínas tienen otras funciones como formación de hormonas, defensa del organismo contra infecciones y transporte de otros nutrientes
- **Grasas:** son las encargadas de proporcionar energía de almacenamiento o de reserva del organismo para hacer las actividades diarias, y de la formación de las células. Además, actúan como transportadoras de algunas vitaminas
- **Vitaminas:** son necesarias para facilitar las reacciones químicas del organismo
- **Minerales:** son elementos formadores del esqueleto y de otros órganos. También son transportadores de distintas sustancias del organismo



*Los alimentos  
contienen  
nutrientes  
indispensables  
para darle  
energía y  
mantener vivo el  
organismo*

Los alimentos también contienen:

- **Agua:** indispensable para el mantenimiento de la vida y la salud. Constituye cerca del 90% del peso del niño preescolar
- **Fibra:** sustancia que habitualmente no es digerida ni absorbida por el organismo. Proviene generalmente de los vegetales y facilita el tránsito intestinal y la formación del bolo fecal

## ¿Cómo es la alimentación que necesita mi niño durante esta etapa?

A continuación usted encuentra las porciones de nutrientes necesarias para su niño, según la clasificación de los grupos de alimentos desarrollada en Colombia:

- **Cereales, raíces, tubérculos y plátanos:** alimentos energéticos que proporcionan fundamentalmente carbohidratos y suministran la energía necesaria para el funcionamiento del cuerpo y para las actividades cotidianas. Los alimentos de este tipo son: arroz, avena, papas, pastas, maíz y yuca, entre otros. Su niño debe comer seis porciones diarias de este grupo de alimentos. Una porción equivale a medio pocillo de arroz cocido o un plato de sopa elaborado con dos papas medianas, o cinco galletas diluidas en leche
- **Hortalizas, verduras y leguminosas verdes:** son alimentos reguladores que proporcionan fundamentalmente vitaminas y fibra que facilitan los procesos químicos del organismo necesarios para las funciones corporales. Los alimentos que aportan estos nutrientes son: auyama, habichuela, zanahoria, espinaca y otras. De este segundo grupo su niño debe ingerir una porción diaria. Una porción equivale a una zanahoria mediana o un pocillo de verduras cocidas, como espinaca o habichuela, o dos cucharadas soperas de arveja
- **Frutas:** son alimentos reguladores que proporcionan vitaminas y carbohidratos, los cuales facilitan las reacciones químicas necesarias para



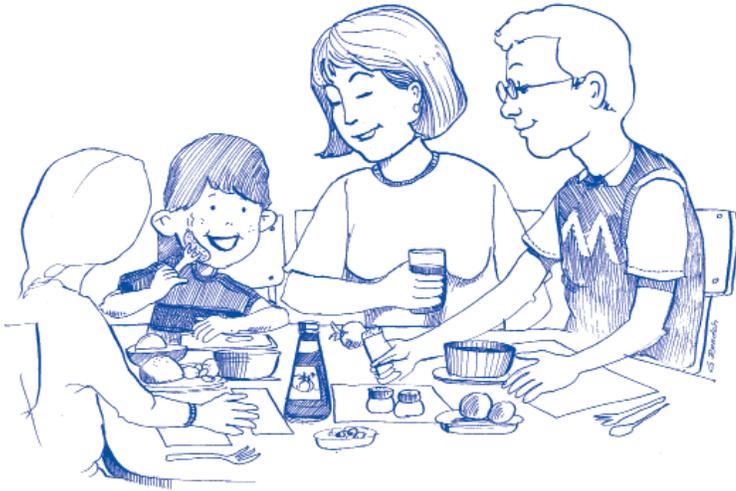
el correcto funcionamiento del organismo. Los alimentos de este tipo son: banano, papaya, mango, guayaba, naranja y coco, entre otros. De este tercer grupo de alimentos, su niño debe consumir tres porciones diarias. Una porción equivale a medio banano o una papaya de las más pequeñas, o un mango

- **Carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas de vegetales:** son alimentos que proporcionan fundamentalmente hierro y proteínas, necesarios para la construcción de los tejidos corporales y para la producción y reparación de células. Los alimentos que suministran estos nutrientes son: carne de res, huevo, frijol y bienestarina, entre otros. Su niño debe recibir una o dos porciones diarias de este cuarto grupo de alimentos. Una porción equivale a un pedazo mediano y delgado de carne de res o hígado, o un pernil de pollo, o una sopa de bienestarina, o un pocillo de frijol, lenteja o garbanzo
- **Lácteos:** proporcionan fundamentalmente calcio y proteínas y contribuyen a la formación y fortalecimiento del organismo. Los alimentos fuente son: leche o kumis, queso y otros derivados lácteos de vaca o de cabra. Su niño debe consumir tres porciones diarias. Una porción equivale a un vaso o pocillo de leche o yogur, o una tajada grande de queso descremado, o una pequeña de queso con crema
- **Grasas:** suministran la energía de reserva para el funcionamiento del organismo. Los alimentos de este tipo son: aceite, mantequilla y aguacate, entre otros. De este grupo su niño debe consumir dos o tres porciones diarias. Una porción equivale a una cucharadita de aceite vegetal, una tajada pequeña de aguacate o un trozo pequeño de coco
- **Azúcares y dulces:** son alimentos energéticos que proveen carbohidratos y aportan energía al organismo para llevar a cabo las actividades cotidianas. Los alimentos fuente son: azúcar, bocadillo, mermelada y arequipe, entre otros. Su niño debe ingerir una o dos porciones cada día de este grupo de alimentos. Una porción equivale a dos cucharadas de azúcar o una panelita, o medio bocadillo, o un bombón



Su niño necesita todas estas sustancias antes mencionadas para mantener la vida, el crecimiento y el pleno ejercicio de las funciones corporales. Para mayor información consulte el anexo N° 1 - Cuadros comparativos de algunos alimentos.

## ¿Cómo alimento a mi niño de 2 hasta cumplir los 4 años?



A partir de los dos años de edad su niño debe ingerir cinco comidas al día y lo que se espera es que los alimentos sean muy similares a la dieta de toda la familia. Además, el niño ya debe tener un horario regular para las comidas y estar en capacidad de comer por sí mismo la mayoría de los alimentos.

En esta edad, dado el desarrollo de su autonomía y su capacidad de decidir por sí mismo, es posible que su niño presente una conducta alimenticia caprichosa, en la cual se niega a comer ciertos alimentos

y muestra un gusto especial por otros. Es necesario, entonces, que busque alternativas para aquellos que le disgustan, de tal manera que no se genere un desequilibrio en el tipo de nutrientes que necesita y los que realmente está consumiendo: por ejemplo, si no le gustan los frijoles ofrézcale lentejas.

Tenga en cuenta que no debe obligar a su niño a comer lo que le disgusta. Lo más recomendable es intentar otras opciones y variar la presentación de las comidas. Otra buena táctica es ofrecerle el alimento cuando usted crea que tenga más hambre o cuando sienta que su niño está más dispuesto.

Nunca utilice la comida como premio o como castigo ni ruegue al niño para que coma, pues el acto de comer es una actividad placentera por sí misma. Rogarle o darle la comida a la fuerza puede ser el comienzo de una inapetencia a veces muy difícil de tratar.

*Evite forzar a su niño o rogarle para que coma en un momento específico o un alimento que le disguste. Preséntele de manera llamativa la comida y busque opciones para reemplazar los alimentos que no le gustan*

# ¿Cómo puede ser un día de alimentación de mi niño durante esta edad?

A continuación usted encuentra dos ejemplos de menú para su niño:

## Ejemplo 1

### Desayuno

Un vaso pequeño de leche con cereal o un yogur  
Un pan con mantequilla o mermelada

### Media mañana

Un jugo de fruta natural

### Almuerzo

Dos porciones de espaguetis con atún o pollo  
Salsa de tomate  
Zanahoria en cuadritos  
Vaso pequeño de leche

### Algo

Jugo de fruta natural y galleta

### Comida

Salchicha, papa y pan  
Jugo de fruta natural

## Ejemplo 2

### Desayuno

Un pocillo pequeño de chocolate o agua de panela con leche y quesito.  
Una arepa pequeña con mantequilla

### Media mañana

Frutas picadas

### Almuerzo

Dos cucharadas de carne molida  
Una porción de arroz con tres cucharadas de frijoles.  
Tomate picado  
Jugo de fruta natural

### Algo

Colada de avena

### Comida

Torta de lenteja o pescado  
Tajadas de plátano maduro y leche

Recuerde que el menú tendrá que ser variado, acorde con los gustos del niño y controlando el consumo de alimentos con bajo contenido nutricional (comida chatarra), tales como papas, plátanos, crispetas y otros productos fabricados industrialmente con base en harinas y frituras, ofrecidos en paquetes.

Finalmente, dé rienda suelta a su creatividad y brinde un acompañamiento acorde con las necesidades de desarrollo del niño, favoreciendo unos hábitos alimentarios sanos.

## Lecturas complementarias sugeridas

- Arboleda, L.M. y Sanchez, C.A. (2006). Con nuestros productos alimentación segura. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Correa, A.C y Gómez, J.F. (2007). Boletín Crianza Humanizada. N° 88. Medellín.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2004). Guías alimentarias para los niños colombianos mayores de 2 años. Bogotá: Autor
- Genta, G., Gómez, L.F. y Posada, Á. (2005). Alimentación y nutrición. En Posada, Á., Gómez, J.F y Ramírez, H. El niño sano. (3° ed, pp. 272 – 289). Medellín: Editorial Médica Panamericana.

### Recurso en la Web:

- Guía infantil. Alimentación para niños de 2 a 3 años. Recuperado el 12 de abril de 2010 de [www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/23anos.htm](http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/23anos.htm)

## Mis aprendizajes...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Me comprometo a:

---

---

---

---

---

# Tema 4

## Salud

*En la danza de la vida los genes y el ambiente  
son socios inseparables  
Steven Hyman*

### ¿Qué significa que mi niño esté saludable?



La salud debe ser entendida como el bienestar del niño en cuanto a lo físico, lo psicológico y lo social, es decir, este concepto no se relaciona exclusivamente con el bienestar del cuerpo, pues para tener buena salud es necesario un equilibrio también en lo mental y social. Es claro, pues, que su niño debe disfrutar de las actividades diarias y relacionarse armónicamente, mediante un trato afectuoso y respetuoso, con los demás y con la naturaleza.

Para que su niño esté saludable es necesario que usted como persona responsable de su crianza adquiera prácticas y comportamientos orientados a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Incorporar estilos de vida saludable y crear entornos saludables son estrategias que le permitirán mejorar las condiciones de vida y por tanto promover la salud de su niño. Así mismo, hay actividades que usted debe hacer con el acompañamiento del equipo de salud para prevenir enfermedades.

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones orientadas a la promoción de la salud:

- Bríndele una alimentación adecuada e incentive la formación de hábitos saludables, los cuales aprende su niño de manera progresiva con la repetición de acciones en la vida cotidiana
- Mantenga un ambiente físico saludable, lo cual incluye lavar y tener limpios los elementos de la casa a los que el niño tiene acceso, mantener el aire puro y conservar la higiene personal y ambiental

- Asegúrese de que las relaciones se basen en la comunicación y trato afectuoso, respetuoso y acorde con su nivel de desarrollo, con el fin de propiciar un ambiente psicológico sano, en el que se promueve el fortalecimiento del vínculo afectivo y del autoconcepto sano y realista de todos los miembros de la familia y, muy especialmente, de su niño

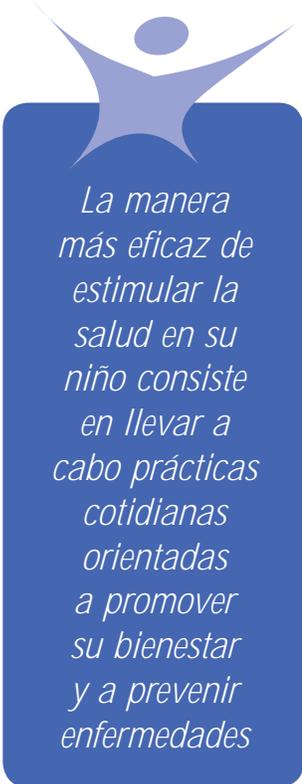
También son fundamentales las siguientes recomendaciones orientadas a la prevención de la enfermedad:

- Revise el calendario de vacunación con el fin de mantenerse al día en la aplicación de las vacunas propias de cada edad. A los dos años su niño ya debe tener la dosis de BCG (tuberculosis); las dosis correspondientes contra la poliomielitis y de vacuna pentavalente (difteria, tosferina, tétanos, Haemophilus influenzae tipo B y hepatitis B). Así mismo, la dosis de vacuna para prevenir sarampión, rubéola y parotiditis (SRP o triple viral) y fiebre amarilla, ya que todas estas vacunas se aplican en el primer año de vida. Además, a los dieciocho meses debió recibir refuerzos de antipoliomielitis y DPT. Sobre estas recomendaciones, consulte la quinta parte del fólter
- Continúe llevando al niño a los controles de crecimiento y desarrollo que brindan las instituciones de salud. Este control es una buena oportunidad para saber cómo avanza, para aclarar dudas y recibir recomendaciones y sugerencias de las personas que asisten al programa. Además, es agradable conocer otros niños de la misma edad y compartir inquietudes con sus padres

Las recomendaciones anteriores se ajustan a los niños en cualquier edad, sin embargo, es necesario además que usted conozca y lleve a cabo algunas acciones específicas para su niño entre los 2 y los 4 años de edad; algunas de ellas se enuncian a continuación.

En esta época el riesgo de desnutrición es alto, debido a que ha concluido el proceso de destete, al mayor consumo de energía por el incremento del juego y a la ocurrencia frecuente de parasitosis intestinales. Por estas razones, aunque su niño se vea sano, hágale los siguientes exámenes de laboratorio, ordenados por el médico, para:

- Buscar parásitos intestinales en materias fecales: examen coprológico
- Buscar células y bacterias que puedan indicar una infección o trastorno urinario: examen citoquímico de orina





*En esta etapa existe un mayor riesgo en su niño de tener desnutrición debido a que consume más energía por el incremento de su interés por el juego, a lo cual se le puede sumar la posible ocurrencia de parasitosis intestinales*

- Observar los glóbulos rojos, blancos y hemoglobina, para detectar anemia, signos de infección o cualquier otra alteración de la sangre: examen microscópico de sangre o hemoleucograma

Igualmente, debe llevar a su niño a la institución de salud para que le hagan una evaluación clínica del peso, talla y perímetro cefálico; agudeza visual y auditiva, lo mismo que un examen físico general, con el fin de detectar y tratar oportunamente cualquier trastorno.

## ¿Cómo prevenir, detectar y atender las enfermedades más frecuentes en mi niño durante esta edad?

Entre las enfermedades más frecuentes durante este rango de edad están las infecciones respiratorias, la enfermedad diarreica aguda, las parasitosis intestinales, las parasitosis de la piel (también conocidas como ectoparasitosis) y las infecciones en piel. Además, aumenta el riesgo de accidentes debido al aumento del movimiento y a la poca habilidad que aún tiene su niño para identificar situaciones de peligro.

### Infecciones

Para la prevención de este tipo de enfermedades tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Bañe diariamente a su niño e insista y asegúrese de que se lave habitualmente manos, cara y boca
- Lave muy bien con agua y jabón los utensilios de cocina u otros con los cuales atiende al niño, tales como cepillos y elementos para el aseo
- Mantenga los pisos y áreas de la residencia, desinfectados y limpios, libres de polvo o basura. Para ello utilice solución de hipoclorito de sodio, comúnmente llamado blanqueador u otro desinfectante
- Asegúrese de que su niño goce de aire puro sin contaminación de humos, especialmente el de cigarrillo, leña, vehículos o gases como el de los aerosoles

- Evite que el niño esté expuesto a corrientes de aire frío como aire acondicionado, ventiladores, lluvias y vientos fuertes
- Evite el contacto cercano del niño con personas con enfermedades infecciosas como hepatitis, enfermedades respiratorias o de piel

Tenga en cuenta que la expresión FALTAN es muy útil para recordar cómo detectar y atender al niño en caso de infección respiratoria aguda:

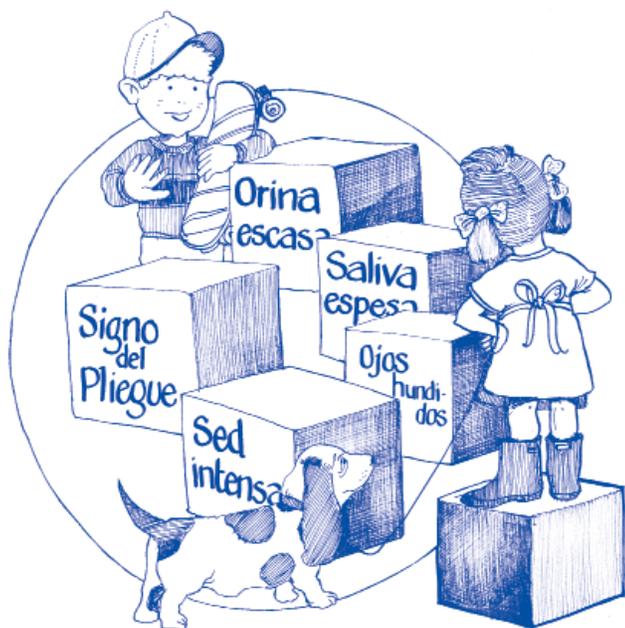
- Fiebre: si no pasa de 38,5 grados centígrados no requiere que la combata, puesto que no es peligrosa. Por el contrario, es una forma de defensa que destruye muchos virus presentes en el organismo. Si hay temperatura más alta, suminístrele un antitérmico (acetaminofén) por vía oral
- Alimentación: continuar la alimentación habitual, sin suspender la leche
- Líquidos: aumentarlos para que el moco sea menos espeso y fácil de expulsar
- Tos: tampoco se debe combatir, pues mediante ella el organismo elimina el moco
- Ante signos de alerta como aumento de frecuencia respiratoria a más de 40 respiraciones por minuto, convulsiones, fiebre muy alta, palidez intensa, color azulado de la piel (denominada cianosis), dilatación de las fosas nasales al respirar y dificultad respiratoria, lleve su niño de inmediato a la institución de salud
- Nariz: mantenga la nariz de su niño libre de secreciones mucosas. Si estas son muy espesas, aplique solución salina

Recuerde que cualquier signo de alerta que presente el niño justifica plenamente la consulta médica, debido al riesgo de una neumonía, enfermedad bastante grave en los niños.



## Enfermedad diarreica aguda

Para atender al niño en caso de que tenga vómito y diarrea, suminístrele suero oral sin suspenderle la alimentación. Llévelo inmediatamente a la institución de salud si son muy intensos o si tiene signos de deshidratación: irritabilidad; sed intensa; ojos hundidos y sin lágrimas; boca con saliva espesa o sin ella; orina escasa y concentrada o lentitud de la piel para volver a su posición normal al pellizcarla. Para la prevención de la enfermedad diarreica aguda siga las recomendaciones que se desarrollan a continuación para prevenir la parasitosis intestinal.



## Parasitosis intestinal

Para la prevención de esta enfermedad tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Dele a tomar únicamente agua potable (apta para el consumo humano), es decir, filtrada, tratada o hervida
- Prepárele los alimentos lavando con agua potable las frutas, verduras y utensilios de cocina
- Absténgase de suministrar al niño alimentos recalentados o que hayan estado guardados en la nevera por varios días o expuestos a la intemperie
- Cuide el aseo personal del niño, lavando sus manos antes de comer y después de defecar
- Asegúrese de lavar bien los juguetes, el suelo y los objetos de la casa
- Póngale calzado al niño cuando sale al campo, pues hay parásitos intestinales que penetran inicialmente por la piel y que se encuentran generalmente en tierras húmedas

Para detectar este tipo de enfermedades esté pendiente de la ocurrencia de dolor abdominal fuerte y prolongado; rasquiña en el ano, cabeza o cuerpo, lo que también se conoce como prurito, así como eliminación de gusanos o partes de ellos; deposiciones con moco y sangre, aun sin diarrea.

Para atender al niño en estos casos es necesario acudir al profesional de la salud, quien le ordena los antiparasitarios que usted debe administrar según lo recomendado. Adicionalmente, debe tomar las medidas preventivas enunciadas anteriormente para evitar que la enfermedad ocurra de nuevo.

## Piojos y otros parásitos e infecciones de piel

La prevención de las enfermedades producidas por estos parásitos puede hacerse siguiendo las orientaciones que se encuentran a continuación:

- Bañe la cabeza de su niño y revísela diariamente
- Evite el contacto cercano del niño con personas o ropas infestadas
- Mantenga su pelo corto, sobre todo cuando sus amigos, compañeros, hermanos u otros familiares tengan piojos
- Haga búsquedas periódicas de estos parásitos, especialmente si su niño ya asiste al jardín infantil; para buscar puede utilizar una peinilla de dientes muy juntos y finos

Para la detección de estos parásitos usted debe estar pendiente de síntomas o signos como rasquiña en cuero cabelludo, la presencia de piojos o liendres; granos u otras lesiones en la cabeza y ganglios inflamados en la nuca. Para brindarle atención a su niño si ya presenta la enfermedad, siga las siguientes recomendaciones:

- Haga de forma más continua la limpieza de la cabeza utilizando la peinilla adecuada
- Aplique sustancias que eliminen los parásitos. Lo ideal es que estas sean recomendadas por el profesional de la salud
- El tratamiento debe ser aplicado simultáneamente a otros miembros de la familia o de la escuela con los que el niño tenga contacto, con el fin de evitar nuevos contagios

Por otra parte, a esta edad también son frecuentes las infecciones en piel, entre las que se encuentran los hongos, las infecciones bacterianas y el popularmente denominado carranchil, cuyo nombre es escabiosis. Estas se manifiestan en forma de granos, ronchas, ampollas, abscesos u otras lesiones y se previenen siguiendo las recomendaciones relacionadas con el aseo personal y de la casa que se han enunciado anteriormente.



Los niños deben ser llevados a la institución de salud si tienen infecciones en piel que no ceden con limpieza y uso de desinfectantes locales o cuando tengan nacidos (abscesos).

Por último, en cualquiera de los siguientes casos consulte con el profesional de la salud o en las visitas de control del programa de crecimiento y desarrollo:

- Cambios bruscos de comportamiento
- Desinterés por jugar o hablar
- Dificultad para comprender explicaciones y órdenes sencillas
- Trastornos del sueño, como falta o exceso del mismo, pesadillas o terrores nocturnos

## ¿Cómo prevengo posibles accidentes durante esta etapa?

La autonomía ganada por su niño durante este rango de edad hace necesario que usted ponga un especial cuidado en la prevención de accidentes, para lo cual las siguientes orientaciones le serán de utilidad:

- Controle el acceso a las terrazas, escalas, piscinas y pozos
- Vigile constantemente al niño en sus desplazamientos y actividades
- Conserve los espacios de la casa ventilados y limpios, y las canecas de basura debidamente tapadas





*El ingreso de su niño a una institución preescolar le facilita la interacción con otros niños de su edad; este se recomienda que ocurra cuando haya aprendido a comer por sí mismo y a controlar esfínteres*

- Asegúrese de que haya suministro permanente de agua potable y que esta sea de fácil acceso
- Mantenga los pisos secos y sin objetos regados en el suelo
- Asegúrese de que los juguetes estén en buen estado y que no tengan piezas que corten o chucen
- Mantenga los medicamentos y sustancias tóxicas bajo llave
- Restrinja el acceso del niño a la cocina
- Mantenga la puerta a la calle bien cerrada y cuando el niño tenga que salir siempre debe ser de la mano de un adulto responsable

Cuando su niño ha aprendido a comer por sí mismo y controlar los esfínteres durante el día, es recomendable el ingreso a la institución educativa preescolar sobre todo, para aquellos niños que no tienen hermanos ni muchos amigos. Es necesario que las recomendaciones anteriores sean tenidas en cuenta también en la institución educativa de la cual su niño hará parte.

## ¿Cómo puedo atender a mi niño cuando tiene un accidente?

Cuando ocurren lesiones físicas, tenga muy presentes las siguientes recomendaciones:

- Heridas: lave cuidadosamente con agua y jabón y cubra y presione con una gasa estéril o pañuelo recién planchado para contener la hemorragia
- Hemorragia nasal: sienta al niño con la cabeza hacia adelante para evitar que se vaya la sangre por la tráquea. Oprima con un dedo la fosa nasal sangrante durante 5 ó 10 minutos
- Fracturas, luxaciones (dislocación) y esguinces (rotura o estiramiento de un ligamento) o sospecha de ello: estas lesiones se manifiestan con dolor, hinchazón e incapacidad para mover la extremidad. Inmovilice con una tabla o cartón las dos articulaciones más cercanas a la lesión o área afectada y lleve el niño a un centro de asistencia. No lo "sobe", ni intente reacomodar los huesos de la fractura o luxación, pues se empeora la lesión





- Cuerpo extraño en un ojo: no permita que se frote el ojo. Pida que parpadee varias veces y aplique agua abundantemente con jeringa o gotero. Si el cuerpo extraño no sale, intente sacarlo con la punta de un pañuelo limpio humedecido. Si no lo logra acuda al profesional de la salud
- Cuerpo extraño en oído: no intente sacarlo con ningún objeto. Lleve al niño a una institución de salud. Si es un animal vivo lo que tiene en el oído, aplique una gota de aceite de cocina o glicerina y lleve el niño al médico de inmediato
- Cuerpo extraño en nariz: oprima la fosa nasal contraria, pidiéndole al niño que cierre la boca e intente soplar. Si no sale el cuerpo extraño, no trate de sacarlo, y lleve al niño a la institución de salud inmediatamente
- Cuerpo extraño en vías respiratorias: pídale que tosa fuerte. Si no expulsa el cuerpo extraño, sosténgalo de la cintura cabeza abajo y golpéelo en la mitad de la espalda. Si no sale el objeto lleve al niño de inmediato al centro de urgencias médicas



- Intoxicación por ingestión de un tóxico o medicamento: provoque el vómito con una cuchara o bajalenguas estimulando la faringe, ofreciendo previamente agua tibia con bicarbonato. Lo anterior en caso de que el tóxico no sea un ácido, una sustancia cáustica o un derivado del petróleo, pues en estos casos no se debe inducir el vómito. En todos los casos, lleve el niño prontamente a la institución de salud
- Intoxicación por inhalación de humo o gases: lleve al niño a un sitio bien ventilado con aire puro
- Quemadura por líquido caliente: vierta agua fría en el sitio de la quemadura y lleve el niño a consulta de inmediato
- Quemadura por llamas u objetos sólidos (la parrilla del fogón o una olla caliente, por ejemplo): no aplique nada en el sitio de la quemadura y lleve el niño rápidamente a un servicio de urgencias médicas. Si tiene mucho dolor puede suministrarle un analgésico por vía oral

## Lecturas complementarias sugeridas

- Jaillier, G. y Ramírez, H. (1997). Prevención de accidentes y primeros auxilios en niños. Medellín: Litografía Álvarez.
- Ramírez, H. (1998). Infección respiratoria aguda en el niño ¿cómo detectarla? Aprenda a manejarla. Medellín: Universidad de Antioquia y Comfenalco.
- Ramírez, H. (2000). Parasitosis intestinal. Documento AMDA – Universidad de Antioquia. Medellín.
- Ramírez, H. (2005). Salud. En Posada, Á., Gómez, J.F y Ramírez, H. El niño sano. (3º ed, pp. 88 – 96). Medellín: Editorial Médica Panamericana.

### Recurso en la Web:

- Kids Health. Información para padres. Recuperado el 12 de abril de 2010 de [www.kidshealth.org/parent/en\\_espanol/](http://www.kidshealth.org/parent/en_espanol/)





## Tema 5

# Hábitos saludables

*Los niños necesitan modelos, más que críticos*  
*Joseph Joubert*

Los hábitos saludables son aquellas acciones que usted incorpora en su vida diaria y que están encaminadas a mantener el bienestar físico y psicológico de su familia y, muy especialmente, de su niño. Tenga en cuenta que la formación de hábitos desde tempranas edades va estructurando su personalidad y definiendo una orientación en su vida.



*Los hábitos saludables son las acciones cotidianas que se establecen como rutinas con el fin de promover la salud y prevenir enfermedades en su niño*

## ¿Cuáles hábitos debo propiciar en mi niño?

Algunos de los hábitos que usted debe fomentar en su niño desde el nacimiento son la estimulación, el juego, la alimentación, la higiene corporal y el sueño. En esta ocasión el énfasis se hace en los tres últimos hábitos mencionados.

### Alimentación

Tenga en cuenta la importancia de una alimentación que incluya todos los grupos de alimentos, la cual debe ser suministrada con regularidad. A esta edad lo recomendable es que su niño ingiera de cuatro a cinco comidas al día, tratando de conservar unos horarios más o menos regulares. A continuación usted encuentra algunas recomendaciones para hacer de la alimentación un hábito saludable:

- La forma más eficaz de enseñarle al niño es mediante el ejemplo, razón por la cual usted y toda la familia deben tratar de ser un modelo positivo de imitación. Lo ideal es que todo el grupo familiar tenga una alimentación saludable y con horarios definidos
- Evite usar la comida como recompensa o como castigo
- Trate de que al menos una de las comidas sea cotidianamente un momento familiar, en el cual todos compartan la mesa mientras se comunican y conversan



- Permítale al niño opinar en cuanto a los alimentos que prepara. Incluso, pídale, por ejemplo, que le ayude a lavar las verduras. También pueden inventarse juntos formas divertidas de presentar los alimentos, cuidando siempre que el niño no tenga cerca objetos peligrosos como ollas calientes o cuchillos
- Cuéntele al niño los beneficios de los alimentos. Por ejemplo, dígame la leche te pone los huesos muy fuertes o la zanahoria te ayuda a ver mejor, pues de esta manera él comprende por qué debe comerlos y adquiere conocimiento sobre los que son beneficiosos, lo cual contribuirá a que mantenga el hábito toda la vida

*El ejemplo es la manera más clara y eficiente de fortalecer en su niño hábitos de vida saludables, pues él aprende más fácilmente por imitación que por medio de imposiciones, castigos y regaños*

- Evite el exceso de alimentos que contengan demasiada grasa, azúcar o sal, nutrientes que si bien no deben ser eliminados completamente de la dieta si deben ser controlados. Explíquelo a su niño por qué es necesario regular la ingestión de este tipo de alimentos
- Anime a su niño a que tome agua, jugos o leche en lugar de gaseosas u otro tipo de refrescos
- Proponga regularmente actividades al aire libre en las cuales participe toda la familia como, por ejemplo, salir a caminar por la ciudad, montar en bicicleta o ir de paseo al campo
- Estimule en su niño el gusto por las actividades deportivas, respetando siempre sus intereses y sin imponerle alguna en especial, de tal modo que pueda practicar el deporte o actividad que más le llame la atención y en los que se sienta cómodo y feliz
- Reduzca el tiempo que su niño emplea para ver televisión, utilizar videojuegos o la computadora, pues este tipo de actividades propician en algunos casos la quietud y compiten con el juego infantil

## Sueño

*Por la gran actividad de su niño, es normal que requiera más horas de sueño que los adultos para recuperar sus energías*

Por ser los niños personas tan activas y en pleno proceso de desarrollo, el tiempo de sueño que requieren es mucho mayor que en la adultez: de los 2 hasta cumplir los 4 años su niño debe dormir de 10 a 13 horas diarias. Tenga en cuenta que si él logra descansar según sus necesidades tiene muchas más posibilidades de que cuando esté despierto demuestre mayor vitalidad, atención y tranquilidad.

El sueño es tan vital como la alimentación. Por medio de este su niño logra:

- Descansar de las múltiples actividades diarias
- Recuperar energías
- Controlar la temperatura de su cuerpo
- Madurar física y psicológicamente
- Regular y reparar el funcionamiento de su cuerpo
- Asimilar lo que ha vivido y aprendido durante el día

Como puede ver, durante los períodos en los que su niño duerme ocurren eventos trascendentales en su cuerpo y en su mente. De aquí la necesidad de que establezca hábitos saludables en términos de horarios, tiempo y condiciones.

A continuación encuentra algunas recomendaciones que le ayudarán a fortalecer el hábito de sueño saludable en su niño:

- Asegúrese de que el cuarto del niño sea un espacio ventilado, tranquilo, cómodo y cálido
- Contrario a lo que se piensa, la actividad física antes de la hora de dormir puede ser poco beneficiosa, pues lo que se logra es estimular al niño llegando a producir insomnio. Es más recomendable darle al niño un baño tibio antes de acostarse, pues lo relaja para irse a la cama
- Evite que su niño consuma alimentos difíciles de digerir, como frijoles, carne y frituras unas dos horas antes de ir a la cama. Evítele también el consumo de bebidas colas, café o chocolate, pues contienen sustancias estimulantes que pueden provocar insomnio

- El uso de tecnologías como televisión, videojuegos o computadora puede ser contraproducente, pues estimulan al niño. Lo más recomendable es no utilizar este tipo de artículos antes de la hora de dormir, y más bien cuénteles o léales cuentos, que realmente lo relajan

Durante la primera infancia, es decir, hasta que el niño cumple los seis años de vida, es muy común que ocurra algún trastorno del sueño, tales como:

- Le cuesta irse a la cama
- Se le dificulta quedarse dormido
- Se despierta varias veces en la noche por tener un sueño muy liviano
- Duerme inquieto
- Tiene pesadillas o terrores nocturnos

Estos trastornos pueden ocasionarles muchas dificultades tanto al niño como a la familia y pueden ser producidos por múltiples razones, entre las que se encuentran:

- El niño asume el sueño como una separación de sus padres, por lo que siente angustia
- El exceso de estimulación provocada, por ejemplo, por practicar actividad física intensa o utilizar alguna tecnología estimulante, como videojuegos o incluso la televisión
- Incomodidades en el cuarto del niño, como temperatura muy alta o muy baja y exceso de ropa de abrigo
- Cambios bruscos en las rutinas de sueño, como aumento del ruido en la casa o en los horarios para acostarse

Cuando su niño tiene muchas dificultades para dormir y estas persisten en el tiempo, lo más recomendable es consultar con un profesional de la salud. Sin embargo, usted desde el hogar puede llevar a cabo muchas acciones que aportan a que su niño tenga el descanso que necesita a la hora del sueño.

## Higiene

Los hábitos de higiene son fundamentales a la hora de mantener la salud y prevenir enfermedades. Además, son necesarios para mejorar la interacción del niño en la sociedad debido a que las personas esperan comportamientos adecuados en este sentido. Las siguientes son algunas recomendaciones al respecto:



- Facilite el acceso de su niño a los elementos de aseo: por ejemplo, ponga el cepillo de dientes o la crema dental a su alcance y permítale que sea él mismo quien se lave la cara y las manos
- Estimule a su niño ampliamente cuando haga de manera apropiada algo relacionado con los hábitos de higiene, incluso cuando lo haga por iniciativa propia aunque no lo haya hecho correctamente: primero felicítelo por intentarlo y luego corrija de forma amorosa lo que deba mejorar
- Recuerde siempre que lo más importante es ser un buen ejemplo para su niño
- Explíquele las razones por las cuales debe practicar los hábitos de higiene: el niño aprende más fácil por imitación o por orientación tranquila de su parte, que por medio de castigos o imposiciones

Los hábitos básicos de higiene corporal que debe estimular en su niño son:

- El cuidado de los dientes: a partir de los dos años usted debe estimular en su niño el hábito de cepillarse los dientes por su propia cuenta; sin embargo, usted puede ayudarlo o complementar la tarea. Lo ideal es que se cepille después de cada comida, pero el énfasis especial debe estar puesto en el cepillado previo a la hora de irse a dormir en la noche. Tenga siempre presente que su niño aprende principalmente por imitación y que el juego facilita los aprendizajes
- El baño: este momento puede ser una valiosa oportunidad para reforzar el hábito del aseo personal en su niño de una manera divertida, incluyendo por ejemplo juegos y juguetes. A la hora de aplicar el jabón puede hacerlo con una esponjita muy suave y utilizando jabones que no irriten sus ojos, pues así su niño sentirá placer a la hora del baño



- El lavado de las manos: estimule en su niño el hábito de lavarse las manos antes de ingerir los alimentos, así como después de ir al baño, y de la micción y defecación, para prevenir infecciones y parasitismo intestinal. Adicionalmente, es necesario mantener esta costumbre después de los momentos de juego, especialmente si este se hacía al aire libre

Al finalizar este período, usted debe animar a su niño a bañarse solo, para que adquiera mayor autonomía y responsabilidad con su limpieza, enseñándole y ayudándole especialmente con el aseo de las orejas, el cuello, las rodillas y los codos. Anímelo a darse un baño rápido en la semana, más largo y de mayor disfrute los fines de semana.

Con el paso del tiempo, usted podrá observar que cuando su niño logra incorporar estos hábitos de higiene a su vida cotidiana desarrolla un sentimiento de satisfacción, independencia y bienestar al aprender a cuidar de su propio cuerpo.

## Lecturas complementarias sugeridas

- Estivill, E. y de Béjar, S. (2003). Duérmete niño. Barcelona: Editorial Debolsillo.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Sociedad Colombiana de Pediatría. (2006). El arte de criar hijos con amor, pp. 51 -58. Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia.





## Tema 6

# Mitos, creencias y consejos populares

*Lo dices y no lo sabes*  
*Refrán popular*

Por lo general, el proceso de desarrollo del niño genera en los padres, madres y familia muchas ideas e inquietudes que se constituyen poco a poco en creencias populares, algunas muy útiles y otras que pueden ser incluso dañinas para el niño. De ahí la importancia de que usted los discuta y conozca cuál es la opinión de los expertos al respecto.

## ¿Cuáles mitos, creencias y consejos son frecuentes en el niño desde los 2 hasta cumplir los 4 años?

Estas son algunas de las ideas equivocadas más comunes durante esta etapa, según rango de edad.

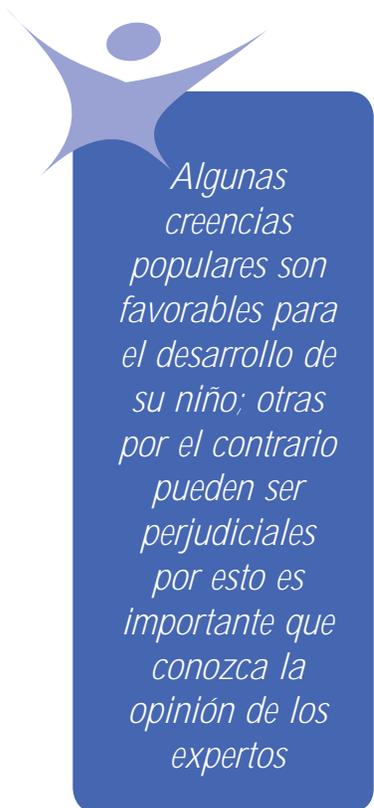
En el niño de 2 hasta cumplir los 3 años:

- Los complementos vitamínicos hacen crecer a los niños: las vitaminas actúan como reguladores y no aportan calorías, por lo tanto no influyen en el crecimiento, pero sí en la salud del niño. El crecimiento depende principalmente de una alimentación que incluya todos los nutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos), así como de la asimilación de ellos. En el crecimiento del niño, además del efecto de la alimentación, también influyen el afecto, la herencia y la salud
- Si el niño tiene rabietas, tírele agua: no es conveniente castigarlo ni premiarlo cuando tenga rabietas, pues en el momento de la crisis no se le debe prestar atención. Es necesario manifestarle que no se está de acuerdo con esta forma de presión y que no se hablará con él hasta cuando se calme. Cuando el adulto y el niño se hayan tranquilizado es el mejor momento para conversar

- Los padres deben esperar que el niño esté dormido para ponerlo en la cama: los niños se deben poner en la cama cuando tienen sueño, pero todavía despiertos, para que no se sobresalten al despertar en un sitio diferente al que se durmieron
- Si el niño chasquea los dientes cuando duerme, es porque tiene parásitos intestinales: la causa más frecuente del chasqueo de la dentadura al dormir es el mal ajuste de los dientes superiores con los inferiores, a lo que también se conoce como mala oclusión dental. Esta también puede darse por tensión emocional del niño y es claro que no hay asociación directa con parasitosis intestinales

En el niño de 3 hasta cumplir los 4 años:

- Siéntelo en un adobe caliente para que no se orine en la cama: no se debe hacer este tipo de prácticas que no tiene ninguna utilidad y es peligrosa para la salud del niño. El control de esfínteres se aprenderá por imitación, y ayudado por una orientación tranquila de su parte. Los castigos, burlas o medidas que afecten su integridad física o mental pueden contribuir a prolongar el problema o a crear mayor ansiedad al niño
- Si el niño no come, dele la comida a la fuerza: castigar al niño para que coma aumenta su inapetencia por temor a ser reprendido. Para una acción que debe ser placentera, no se deben dar premios ni castigos ya que así se empeora la situación. Tampoco se debe rogar para que coma, pues cada vez habrá que insistirle más para que lo haga
- Comer muchos dulces le puede dar parásitos intestinales: algunos parásitos se alimentan de lo que el niño come, lo cual no quiere decir que algunos alimentos den parásitos. Lo que realmente produce la parasitosis es la ingestión de agua o alimentos contaminados con huevos o quistes del parásito. La mejor prevención es la higiene del cuerpo, del agua y de los alimentos
- Si el niño no come sopa va a ser desnutrido: comer sopa no es un requisito para una buena nutrición. Generalmente en el seco o en los alimentos ofrecidos después de la sopa puede lograrse un equilibrio en la cantidad de nutrientes. Lo importante es que la alimentación sea variada y nutritiva
- Si el niño duerme con los ojos entreabiertos es porque tiene lombrices: no hay ninguna relación entre estas dos condiciones y cuando ocurre, es una simple coincidencia



*Algunas creencias populares son favorables para el desarrollo de su niño; otras por el contrario pueden ser perjudiciales por esto es importante que conozca la opinión de los expertos*

## Consejos populares recomendados para esta edad:

- No le ruegue al niño para que coma, pues cada vez habrá que rogarle más: al niño se le debe ofrecer una alimentación balanceada, en una presentación llamativa y en momentos en que tenga hambre. Comer es agradable, pero si usted insiste o presiona al niño para que coma le está dando el mensaje de que el acto de comer es más una obligación que un disfrute y es probable que piense que como genera tensión en el adulto puede manipular a las personas por medio de la comida



- Acostumbre a su niño a comer a horas y no le dé dulces antes del almuerzo o la comida: establecer un horario de alimentación es un hábito muy conveniente, sin llegar a extremos. Ofrecer dulces antes de la toma de los alimentos principales del día es un error, porque eleva los niveles de azúcar en la sangre y así disminuye la sensación de hambre motivadora de una buena y agradable ingestión de los alimentos
- Es normal que los niños tengan rabietas a esta edad: sí, es normal, como forma de presión para expresar un gran deseo que el niño no logra explicar con palabras o con suficiente firmeza y contundencia. Un manejo correcto de la situación por parte del adulto, sin ceder a esta forma de presión, evita que estas manifestaciones sean cada vez más intensas y bochornosas
- Es mejor prevenir que curar: gran consejo de la sabiduría popular especialmente aplicable a los accidentes o a muchas enfermedades infecciosas prevenibles con vacunas
- No permita que los niños jueguen en la cocina: es un buen consejo. Se ha demostrado mediante diferentes investigaciones que la cocina es el lugar de la casa donde ocurren más accidentes, especialmente las quemaduras por líquidos calientes

## Lecturas complementarias sugeridas

- Academia Americana de Pediatría. (2010). Cuando el niño se orina en la cama. *Crianza y Salud*, 1, pp. 32 -34.
- Bastidas, M. (2003). La alimentación y la crianza humanizada. *Crianza y Salud*, 5, pp. 34 – 37.
- Leal, F. y Plata, E. (2006). Preguntas de madres y padres. Bogotá: Editorial Médica Panamericana.
- Salazar, O.F. (2001). Las pataletas y los berrinches. *Boletín Crianza Humanizada*. N° 2. Medellín.

### Recurso en la Web:

- El sueño en los niños. Recuperado el 13 de abril de 2010 de [www.svnp.es/DormirEs.htm](http://www.svnp.es/DormirEs.htm)

## Mis aprendizajes...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Me comprometo a:

---

---

---

---

---

## Tema 7

# Crecimiento y desarrollo

*Los niños son profundamente afectados por el ejemplo y, en segundo término, por las explicaciones, cuando estas son simples y claras*  
Rodney Collin

Durante esta etapa de la vida, el crecimiento y desarrollo logrados por su niño le permiten ampliar su mundo y vivir nuevas experiencias en ámbitos cada vez más amplios como el escolar y el comunitario. Por esta razón debe enfrentar grandes retos que con su acompañamiento y apoyo serán más fáciles de sortear.



En cuanto al crecimiento, se espera que el peso de su niño aumente unos dos kilogramos cada año y la talla seis centímetros anuales. El ritmo de aumento del perímetro cefálico es menor que en los años anteriores. Al cumplir los seis años tendrá un peso aproximado de 20 kilogramos, una talla de unos 115 a 116 centímetros y un perímetro cefálico que va de 50 a 52 centímetros. Su cerebro a esta edad corresponde al 90% del tamaño adulto.

Por otra parte, el desarrollo de su niño avanza considerablemente en todas las dimensiones, adquiriendo cada vez mayor independencia y ampliando sus interacciones con quienes lo rodean y especialmente con otros niños de su edad, lo que se denomina socialización.

El dominio de su cuerpo es cada vez mayor, el pensamiento se expresa mejor por medio del lenguaje. La dimensión emocional está caracterizada por el proceso de identificación generalmente con uno de sus padres.

## El niño de 4 hasta cumplir los 5 años

Durante este rango de edad generalmente su niño logra el control de esfínteres, tanto diurno como nocturno. Es menos impulsivo en sus juegos, es decir, se toma un tiempo para reflexionar antes de actuar. Tiene gran interés por las letras y los números y le encanta dibujar. Es discutidor: siempre tiene razones para argumentar.

En sus comportamientos y en sus juegos imita al padre del mismo sexo o a la persona cercana con quien se identifica. Su niño o niña tiene claras las diferencias entre hombre y mujer. Adicionalmente, tiene sus gustos por determinados juegos y actividades e incorpora los roles culturales asignados para cada sexo en la sociedad en que vive. Estas y otras características se comentan en las diversas dimensiones.

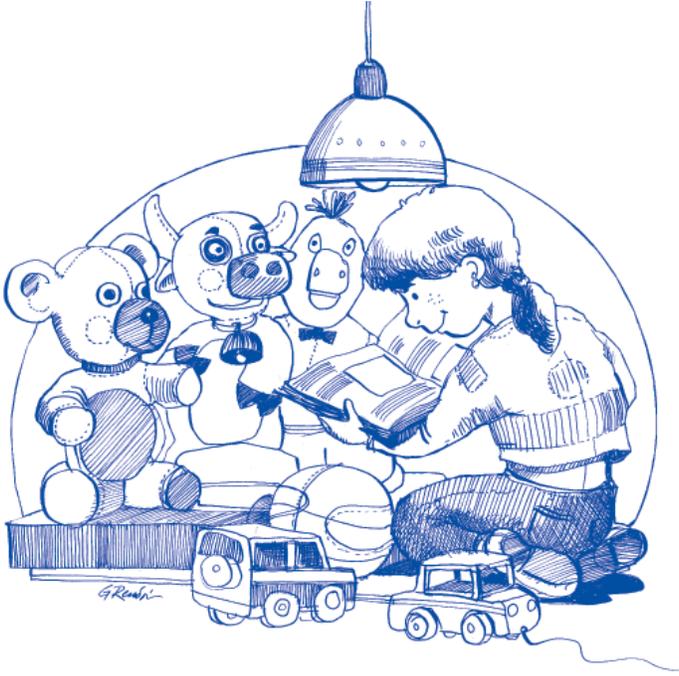


### Dimensión corporal

Logra saltar en línea recta con un solo pie tres o más saltos, pues su equilibrio se ha perfeccionado. Lleva el ritmo de la música; hace rebotar y agarra la pelota, la cual puede lanzar con la mano por encima de la cabeza. Ya es capaz de tocar con la punta del pulgar uno a uno los demás dedos de ambas manos simultáneamente, lo cual evidencia que sus movimientos finos son cada vez más precisos.

Moldea plastilina y cuenta en los dedos de las manos. Si se le ha enseñado, logra vestirse sin ayuda y a veces amarra bien sus zapatos.

Juega a la golosa y trepa árboles. Le gusta hacer en grupo actividades que requieren gran despliegue físico, como carreras con obstáculos y rondas infantiles, pues necesita probarse a sí mismo continuamente.



## Dimensión intelectual

Le gusta agrupar objetos por color y forma; construye con cubos figuras complicadas como una casa. Distingue arriba-abajo y adelante-atrás. Dibuja la figura humana completa y nombra cinco o más colores. Es parlanchín, preguntón, conoce y repite canciones. Usa conjunciones tales como y, que, ni y otras. Al pedirle que diga los números, cuenta hasta cinco.

Si ve un niño llorando dice, sin mucha reflexión, que se cayó o le pegaron, pues juzga las cosas por su apariencia externa, es decir, que da su opinión con base en lo que ve a primera vista, lo que muestra que ingresa a la fase del llamado pensamiento intuitivo, al plantear sus opiniones sin analizarlas previamente.

Si usted le dice a su niño que un carro es rojo y grande, él pensará en el color o en el tamaño, pero no en ambas características a la vez, porque su niño puede pensar solamente una idea y si se le presentan dos o más a la vez, se confunde.

Su niño al jugar con el carrito se concentra en mirar las llantas o los asientos debido a que se preocupa más por las partes que por el todo.

Le gusta examinar sus juguetes y observar con detalle su ambiente, pues esta es una época de investigación permanente. Disfruta contando historias y experiencias que ha tenido, lo mismo que sus expectativas sobre el futuro. Piensa en voz alta, habla solo y a sus juguetes.



## Dimensión afectiva

Su niño o niña empieza a comportarse como el padre de su mismo sexo: es común ver a la niña interesada en el maquillaje o usar tacones si ve que su mamá lo hace, y al niño pintarse bigotes o intentar afeitarse como lo hace su papá. Este comportamiento implica que se identifica con el papá o con la mamá y se apega más a él o a ella, lo que facilita que progresivamente vaya incorporando los roles y valores de sus padres.

En los juegos de dramatización es común observar al niño o a la niña interpretando los roles que ha observado que desempeñan las mujeres y los hombres en la sociedad y, muy especialmente, aquellos que les son familiares, como conducir un vehículo si su padre o madre lo hace, o atender en una oficina si este es el trabajo de alguno de sus progenitores.

Además, para su niño a esta edad ser bueno significa ser obediente, y busca que sus comportamientos agraden a los adultos con quienes se identifica.

## Dimensión social

A esta edad su niño ya va al baño solo, lava sus manos y seca su cara. Busca a sus amigos para jugar con ellos juegos cooperativos y de imitación como jugar a la casita o a la escuelita, lo que quiere decir que el juego adquiere un carácter más social incorporando en ellos normas de comportamiento que han aprendido, pues las reglas se convierten en una necesidad.

Su niño continúa en la etapa en la cual toma la iniciativa, pero ante un error o fracaso siente incomodidad y culpa. El juego, además de ser la manera por medio del cual expresa estos sentimientos, se constituye en su forma para encontrar soluciones, de tal modo que el juego solitario le sirve para soñar despierto en sus conflictos y en la manera de resolverlos. Así mismo, el juego en compañía con otros niños le permite solucionar jugando sus crisis individuales y mutuas.

Adicionalmente, usted nota que ahora su niño respeta más a sus hermanos y manifiesta gustos similares a los del resto de su familia en cuanto a la alimentación y la música por ejemplo, lo cual evidencia que va incorporando algunas normas familiares y tradiciones culturales.



## El niño de 5 hasta cumplir los 6 años

*A esta edad su niño ha ganado mayor entendimiento de la norma, por tanto tiene mayor autocontrol y requiere menos de la intervención de los adultos para obrar de acuerdo con las normas sociales y familiares*

Su niño mantiene un ritmo similar de crecimiento y desarrollo al que traía en los años inmediatamente anteriores. A esta edad logra mayor apropiación de la norma y ya no requiere necesariamente de la presencia del adulto para cumplirla. Tiene claro su rol masculino o femenino, según el caso, de acuerdo con su cultura.

Las relaciones con usted y otras personas cercanas son más tranquilas y afectuosas, pues quiere fortalecer sus lazos de amistad y de amor. El niño inquieto y entusiasta de los cuatro años se ha vuelto más calmado y su comportamiento obedece a lo que los adultos esperan de él.

Su lenguaje se parece más al del adulto y su vocabulario es más amplio: da respuestas concretas a las preguntas y a su vez pregunta para informarse. Prefiere los juegos cooperativos y de dramatización y se convierte en protector de los niños menores, demostrando sensibilidad por el dolor y sufrimiento de los otros.

### Dimensión corporal

Su niño logra saltar la cuerda, caminar en zancos, saltar de sitios altos y jugar golosa o rayuela. Deja de usar el triciclo y monta en bicicleta. Puede manejar un martillo y hacer movimientos cada vez más sofisticados de su cuerpo, como caminar por un delgado puente.

Ejecuta movimientos más complejos, como recoger monedas, utilizar el lápiz imitando un triángulo o colorear dibujos, lo cual es posible porque ahora perfecciona la pinza entre el dedo pulgar e índice. Amplía su capacidad para hacer trazos precisos al dibujar objetos y personas.

En general, ha adquirido gran dominio en el manejo de los movimientos de sus dedos o movimientos finos y de sus miembros superiores e inferiores o movimientos gruesos, lo mismo que en el equilibrio de su cuerpo.



## Dimensión intelectual

Es común que si su niño ve a una mujer anciana con una nariz muy grande diga algo como esa señora es una bruja mala o si observa a una persona cargando un costal afirme que ese señor me va a robar, lo cual se debe a que continúa en la fase del pensamiento intuitivo con el cual juzga por la apariencia externa y generaliza sin tener suficientes argumentos para sustentar lo que dice.

Si su niño ve un partido de fútbol seguramente considera que el mejor equipo es el que va ganando, pues se basa en los resultados finales para dar su opinión y sacar conclusiones. Las evaluaciones las hace en términos absolutos: hay un mejor y un peor, sin lugar a términos intermedios.

Su niño a esta edad comprende la diferencia entre la mañana y la tarde o entre lejos y cerca, pues tiene mayor precisión en los conceptos de tiempo y espacio. Inicia la diferenciación derecha-izquierda y puede nombrar los días de la semana.

Al observar que llueve lo relaciona con los nubarrones que vio anteriormente en el firmamento, lo que muestra que ahora tiene una mejor noción de causa y efecto es decir, comprende mejor por qué suceden las cosas. Arma con habilidad rompecabezas simples, pues ha avanzado su capacidad para articular las partes en un todo.

Por los avances logrados en el dominio de sus dedos, que lo capacitan para hacer rayas, círculos y curvas; por su capacidad de interpretar o leer imágenes y de hacer cálculos simples en su mente o con la ayuda de sus dedos, se afirma que su niño ahora está listo para iniciar el proceso de escritura, lectura y cálculo.

## Dimensión afectiva

A esta edad es común que su niño sueñe con ser carpintero, médico o chofer como su papá; costurera, ejecutiva, maestra o ama de casa como la mamá, lo cual se da porque los niños continúan representando las reglas y valores de los adultos mediante el juego.



Todavía su niño disfruta jugando a ser el papá y su niña a ser la mamá: imita sus actitudes, gestos y formas de decir las cosas, porque continúan en su proceso de identificación. Sin embargo, en su juego de dramatizaciones pasa fácilmente de ser la mamá a ser la hija, pues ya conoce cuáles son los comportamientos esperados para uno u otro personaje. Esta es una manera de asumir su posición de hijo o hija y de aceptar que no puede ser la pareja de su papá o mamá.

Ya no es tan impulsivo como en etapas anteriores, pues está avanzando hacia el autocontrol sin lograrlo completamente: puede ocurrir que en un momento de enojo golpee a su perro para después reflexionar y arrepentirse de lo que ha hecho, pues primero actúa y después piensa.

A esta edad su niño es más independiente y seguro de sí mismo: va solo al baño, invita a sus amigos a jugar y cuenta lo que le ocurrió en el colegio. Ya su voz no es monótona y habla sin articulación infantil.

Es común ver a su niño martillando para construir un juguete o utilizando las tijeras para hacerle el vestido a la muñeca, pues además de comprender para qué se usan las cosas está muy motivado porque las puede utilizar para resolver sus propias necesidades y satisfacer sus deseos. Es así como se incrementan significativamente sus ganas de ejecutar actividades como los adultos, fortalece su iniciativa y reafirma sus conocimientos poniéndolos a prueba; todo esto convierte a su niño en una persona emprendedora y motivada por conocer con mayor profundidad diversos temas.



Si un amiguito de tres años le cuenta a su niño una historia fantástica que imaginó, seguramente él le dice que es un mentiroso, pues en este periodo ya diferencia mucho mejor lo que es real de lo que es imaginario. Incluso, puede ocurrir que comience a reprocharse a sí mismo cuando imagina situaciones irreales.

## Dimensión social

Su niño ahora ayuda en las labores de la casa y hace mandados; le gusta el canto, la declamación y el baile. Comenta su vida cotidiana y disfruta mucho de los espacios que se generan en el hogar para contar historias familiares.

Amplía sus interacciones más allá de la familia, se relaciona con otros niños de su institución educativa y de su barrio. Cuando interactúa con personas que viven en otros lugares, es probable que les cuente historias acerca del parque infantil o de la piscina que hay cerca de su casa, pues ahora se reconoce como miembro de una comunidad, logro que contribuye al fortalecimiento de su niño como sujeto social.

Ya no quiere ser un superhéroe, sino bombero o policía, porque encuentra en su comunidad modelos ideales para reemplazar los héroes de los libros ilustrados y los cuentos de hadas.

Adicionalmente, tenga en cuenta que su niño durante esta etapa experimenta grandes satisfacciones cuando alcanza sus propósitos o un fuerte sentimiento de culpa cuando fracasa. De ahí la importancia de que lo ayude a realizar sus proyectos, por ejemplo, proporcionándole los implementos que necesita para construir una casita o coserle un vestido a sus muñecos.

Estimule también la expresión de su inagotable fantasía, escuchando y valorando sus historias e ideas, pues de esta manera usted facilita que alcance sus objetivos, lo cual fortalece la confianza en sí mismo y lo anima a arriesgarse a emprender nuevas acciones.

Si, por el contrario, lo limita en sus juegos impidiéndole hacer las actividades que disfruta y no responde a su inmensa curiosidad, podría desarrollarse un sentimiento de culpa o la sensación de no estar haciendo lo adecuado, lo cual puede generar que su niño pierda confianza en sus propias capacidades.



*Apoyar a su niño en la realización de sus proyectos, involucrarse y darle importancia a sus ideas o fantasías y animarlo a intentar cosas nuevas es fundamental para el estímulo del desarrollo de su niño en esta etapa*

## Lecturas complementarias sugeridas

- Bastidas, M., Posada, Á. y Ramírez, H. (1999). Crecimiento y desarrollo. En J. Correa, J.F. Gómez y R. Posada (Eds.), Fundamentos de pediatría tomo I, (pp. 23 -69). Medellín: Corporación para investigaciones biológicas.
- Bastidas, M., Posada, Á. y Ramírez, H. (2005). Crecimiento y desarrollo del niño preescolar . En Posada, Á., Gómez, J.F y Ramírez, H. El niño sano. (3º ed, pp. 142 - 150). Medellín: Editorial Médica Panamericana.
- Lalinde, M.I. y otros (1993). Salud integral para la infancia SIPI. Medellín: Dirección Seccional de Salud de Antioquia.

### Recursos en la Web:

- University of Virginia. El crecimiento del niño preescolar de 4 a 5 años. Recuperado el 13 de abril de 2010 de [http://www.healthsystem.virginia.edu/UVAHealth/adult\\_pediatrics\\_sp/preschool.cfm](http://www.healthsystem.virginia.edu/UVAHealth/adult_pediatrics_sp/preschool.cfm)
- Educar y Aprender. El niño de 5 años. Recuperado el 13 de abril de 2010 de <http://www.educar.org/infantiles/ArticulosyObras/nenedecinco.asp>



## Tema 8

# Juegos, juguetes y estimulación

*Ninguna tarea educativa es más profunda que el juego*  
José Francisco González R.



*El juego es el medio más divertido para estimular el avance de su niño en lo corporal, lo intelectual, lo afectivo y lo social*

El juego en esta edad, como en las anteriores, es la principal actividad de su niño. Por medio del juego se estimula su desarrollo en las dimensiones corporal, intelectual, afectiva y social. Mediante el desarrollo su niño adquiere habilidades que le permiten afrontar nuevas situaciones.

Con una buena estimulación brindada en las etapas anteriores, su niño ya tiene un desarrollo que le posibilita avanzar en los procesos siguientes, muchos de los cuales le permiten una mejor integración al jardín infantil u otra institución educativa.

En esta etapa, su niño tiene una gran actividad en sus movimientos que facilita el reconocimiento del mundo que lo rodea; así mismo, su mayor creatividad, lenguaje y conocimiento de los otros le permite organizar sus juegos de nuevas maneras y comenzar la etapa del juego con reglas.

Tenga muy en cuenta que cuando juegue con su niño durante esta etapa debe respetarle sus intereses, necesidades e iniciativas; no intervenir innecesariamente ni intentar cambiar las reglas de juego que él ha definido.



## ¿Cómo es el juego de mi niño en esta etapa?

Las características del juego de su niño de los 4 hasta cumplir los 6 años son las siguientes:

- Disfruta de los *juegos de imitación* en los cuales representa los roles de los adultos. En esta etapa, si juega a ser un policía y utiliza la ropa que lo caracteriza comprende que además de ser el policía está representando la ley y el orden.

*Su niño representa y dramatiza a personajes de su familia y comunidad en sus juegos, se relaciona y socializa con otros niños al jugar y las actividades que lleva a cabo son más estructuradas y se rigen por reglas más definidas*

Así mismo, es posible que también le incorpore a ese rol sus rasgos personales; por ejemplo, si a él le gustan los animales, entonces representará un policía que está en la calle con su mascota. Este juego de imitación en el cual el niño agrega sus aportes personales se llama *juego de dramatización*

- Le gusta también jugar con otros niños, compartir sus juguetes y organizarse para alcanzar una meta común; si construyen un castillo, cada uno irá aportando fichas para armar lo que planearon. Este juego en el que se dan interacciones entre el grupo de niños y comparten sus juguetes se conoce como *juego cooperativo*
- En los juegos cooperativos con otros amiguitos establece condiciones que permiten lograr un objetivo común; por ejemplo, al construir el castillo definen los colores, qué parte construirá cada uno y quien empieza el juego. Este es el inicio del *juego de reglas*

Con la incorporación por parte de su niño de las características antes mencionadas en sus actividades lúdicas se muestra un avance en su proceso de desarrollo, lo cual incide en que se manifieste más evidentemente el *juego de socialización*, puesto que interactúa más con los otros, comparte sus juguetes y establece normas para una mejor convivencia.

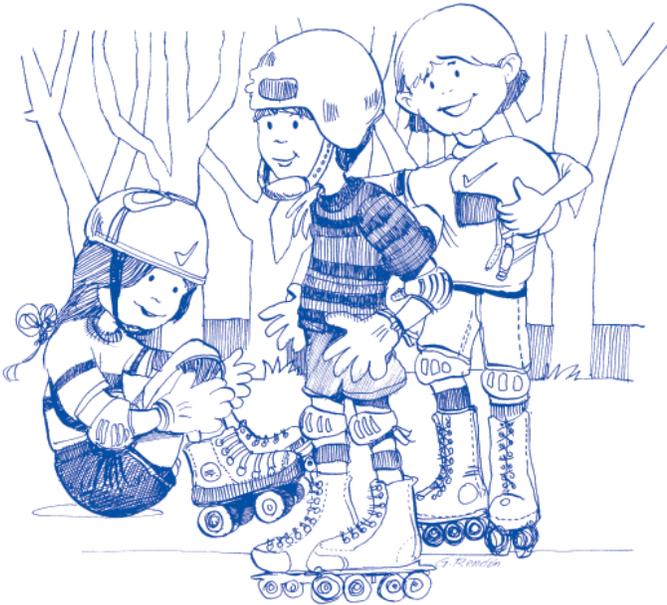
## ¿Cuáles son los juegos y actividades lúdicas preferidos por mi niño a esta edad?

Durante este período le agrada llevar a cabo actividades como:

- Brincar, saltar la cuerda, trepar y dar vueltas
- Llevar el ritmo de la música y bailar
- Caminar en zancos y montar en bicicleta
- Armar y desarmar objetos
- Jugar con bloques construyendo figuras cada vez más complicadas
- Cortar, pintar y dibujar



Incorpora, además, los juegos tradicionales propios del lugar donde vive, como las canicas o bolas de cristal, las rondas infantiles, el escondrijo y la golosa, entre otros. También, es muy probable que su niño muestre interés en las computadoras y los videojuegos.



## ¿Para qué es útil el juego en esta etapa?

Durante esta etapa el juego le facilita a su niño, además de las funciones enunciadas en el taller anterior, desarrollar nuevas habilidades:

- Perfeccionar sus movimientos gruesos y finos
- Ampliar su imaginación y creatividad
- Afrontar nuevas situaciones y liberar tensiones
- Ampliar sus relaciones con los demás e incorporar normas de convivencia social

En esta etapa, el juego posibilita también una preparación para el desarrollo de habilidades que serán fundamentales más adelante, en sus actividades escolares. Además, mediante el juego usted ayuda a su niño a formar un autoconcepto sano y realista, actitud que le permitirá alcanzar logros en su vida cotidiana y escolar.

De otro lado, es necesario que usted le ofrezca a su niño ambientes seguros con el mínimo de riesgos para caídas y heridas, que son los accidentes más frecuentes a esta edad. Para ello:

- Estimule el juego en parques y zonas verdes, evitando la calle y el juego en terrazas sin protección
- Ofrezca casco, rodilleras y coderas cuando monta en bicicleta o patines
- Asegúrese de que sus juguetes estén en buen estado, es decir, que no tengan puntas filosas o texturas con las que pueda hacerse daño
- Los juguetes deben ser apropiados para su nivel de desarrollo, es decir, que no sean demasiado complicados y le generen frustración por no saberlos usar ni tan simples que no le represente ningún reto

- Bríndele seguridad emocional y psicológica, reconociendo sus logros, motivándolo a intentar nuevas actividades y con un trato afectuoso.

## ¿Qué juegos y actividades estimulan el desarrollo de mi niño desde los 4 hasta cumplir los 5 años?

A esta edad su niño ha alcanzado un mayor dominio de su cuerpo, expresado en el control de los movimientos de los dedos, miembros superiores e inferiores y el equilibrio, todo lo cual le permite hacer una gran cantidad de actividades. Además, su autonomía creciente y el interés en compartir, con niños y adultos, le posibilitan conocer mejor el mundo que lo rodea.

Para estimular su desarrollo en las diferentes dimensiones tenga en cuenta las siguientes actividades, que usted puede complementar con las recomendadas en la tercera parte de la guía, denominada actividades de estimulación.

### Para la dimensión corporal:

- Estimúlelo a saltar con un pie dando tres o más saltos; saltar la cuerda, y jugar golosa
- Juegue con él a lanzar y agarrar una pelota, aumentando la distancia cada vez más. Jueguen al baloncesto con una pelota que rebote
- Proporcione a su niño diversos materiales de recuperación, tales como cartón, revistas, *icopor* y recipientes plásticos para que los manipule y arme diferentes objetos
- Facilítele juegos de pintura y dibujo libre con diferentes implementos, como crayolas de colores, témperas, plastilina, arcilla y pintura dactilar
- Motívelo a usar las tijeras de punta roma para recortar papeles de colores llamativos

### Para la dimensión intelectual:

- Ofrézcale juguetes u objetos útiles para actividades de clasificación, por semejanzas, color y forma
- Juegue con él a inventar canciones, poesías y cuentos

- Motívalo a describir sus dibujos utilizando un lenguaje más amplio cada vez
- Léale a su niño cuentos e historias que se relacionen con sus gustos e intereses. Conversen sobre lo leído

## Para la dimensión afectiva:



- Convérsele sobre las vivencias del día, preguntándole siempre cómo se siente en las actividades que lleva a cabo
- Pregúntele acerca de sus sentimientos cuando está contento, enojado o triste
- Invítelo a participar en conversaciones que incluyan a otros miembros de la familia
- Felicítelo por cada uno de sus logros y estimúlelo con amor a avanzar en aquellas actividades que le resultan más complejas; por ejemplo, al jugar con bloques hagan figuras más elaboradas, que requieran más fichas cada vez y que sean del interés de su niño
- Préstele atención cuando él lo invite a jugar e involúcrese en sus juegos. Además, respete las normas que él ha establecido

## Para la dimensión social:

- Propóngale juegos y actividades que fomenten la creatividad y la imaginación, como imitar oficios y representar roles. Para ello disponga de vestidos y otros objetos que le permitan al niño hacer una mejor caracterización de estos personajes
- Llévelo a jugar a lugares donde pueda compartir con otros niños, como parques o piscinas; motívalo para que invite a sus amiguitos a la casa y permítale visitarlos a ellos
- Preséntele juegos en los cuales se le facilite incorporar normas y comportamientos sociales que incluyan condiciones tales como respetar el turno, definir quién empieza o qué se requiere para ganar

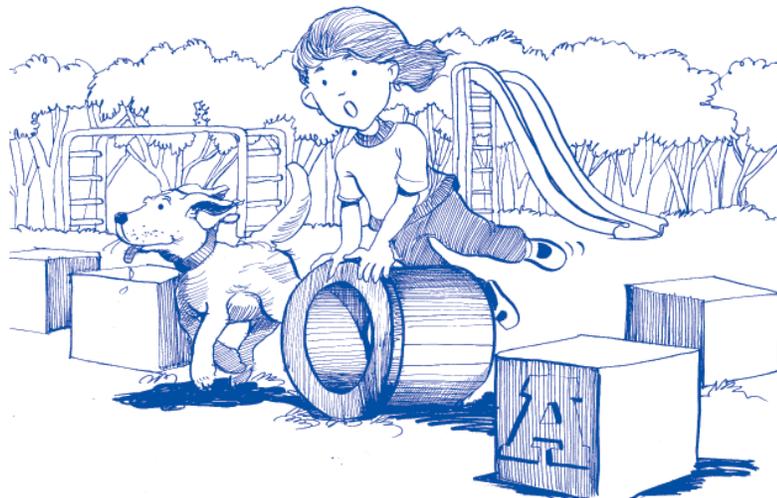
- Propicie que su niño converse con sus abuelos y otros adultos mayores que le cuenten historias acerca de su familia, barrio o comunidad

## ¿Qué juegos y actividades estimulan el desarrollo de mi niño desde los 5 hasta cumplir los 6 años de edad?

Para continuar con el afianzamiento de las habilidades alcanzadas por su niño, y favorecer nuevos desarrollos, usted debe tener en cuenta las siguientes actividades.

### Para la dimensión corporal:

- Juegue con el niño a permanecer en equilibrio, caminando sobre una cuerda ubicada en el suelo o sobre un puente construido con una tabla entre dos adobes
- Incentívalo a practicar juegos en los cuales efectúe saltos más altos y largos cada vez
- Motívalo a correr: acelerando y desacelerando, en zigzag, hacia adelante y hacia atrás, y saltando obstáculos
- Anímelo a llevar a cabo actividades como picar papel, rellenar y colorear figuras de tamaño mediano respetando límites
- Propóngale actividades como unir puntos e imitar líneas y otras figuras





## Para la dimensión intelectual:

- Juegue con el niño a encontrar palabras que rimen con el último sonido de una palabra que usted le diga: “te voy a decir una palabra y quiero que tú me digas otra que rime o suene como la palabra que te digo”. Por ejemplo, coco rima con loco y con poco
- Participe activamente con él en actividades como visitar la biblioteca, el zoológico o el jardín botánico; obras de teatro infantil o eventos deportivos, entre otras
- Juegue con su niño a adivinar un objeto o un animal por sus cualidades o características. Por ejemplo, pregúntele cuál es el animal que tiene cuatro patas, es peludo y ladra; estas características le permitirán al niño adivinar que se trata de un perro
- Anímelo a repetir secuencias de números o palabras. Por ejemplo, usted dice luna, carro, flor y luego invita al niño a repetir la secuencia
- Desarrolle con su niño juegos de trabalenguas. Por ejemplo, usted dice *rápido ruedan los carros por la carretera* y luego él repite la frase

## Para la dimensión afectiva:

- Apóyelo en momentos de frustración o tristeza demostrándole afecto con palabras de ánimo y gestos cariñosos
- Estimule en su niño un trato afectuoso hacia las demás personas. Por ejemplo, el saludo cariñoso y expresivo a los abuelos y pedir el favor al solicitar un objeto o servicio
- Responda siempre a sus preguntas e inquietudes en forma clara y verdadera
- Fomente en su niño un trato afectuoso con la naturaleza: jugar con la mascota en el parque o mojar las plantas son actividades que promueven una actitud de respeto con su entorno



## Para la dimensión social:

- Permítale que participe en la toma de decisiones; escúchelo y tenga en cuenta su opinión
- Hágalo participe de las actividades organizadas por la institución educativa de la cual hacen parte, tales como encuentros familiares, bazares, eventos recreativos y deportivos, entre otras
- Propicie encuentros con familiares y amigos
- Consígale disfraces e implementos del oficio que a su niño más le gusta, como por ejemplo, bombero, médica, profesor, enfermera, entre otros
- Deléguele pequeñas responsabilidades y tareas como ir a la tienda o bañar la mascota

En esta etapa, probablemente su niño ya está vinculado a una institución educativa, por lo tanto, es necesario que usted recuerde que el juego es la estrategia más adecuada para que aprenda de una forma tranquila, agradable y efectiva.

Si usted estimula que su niño experimente, investigue y cree por medio del juego, le está posibilitando desarrollar habilidades y actitudes que inciden en su manera de aprender y de pensar.

Tenga presente que el juego de su niño puede ser libre o dirigido.

## El juego libre

Se caracteriza porque su niño juega según sus deseos, en el momento que él mismo define, sin establecer reglas y con los juguetes que a él se le ocurren. A continuación usted encuentra recomendaciones que facilitan el *juego libre* de su niño:

- Provéale espacios y juguetes que le permitan llevar a cabo sus actividades preferidas
- No interrumpa sus momentos de juego y tenga en cuenta que cuanto más pequeño sea su niño debe disponer de mayor tiempo para este tipo de juegos. Valore y respete los momentos de juego libre



*El juego permite al niño adquirir habilidades, conocimientos y destrezas de manera tranquila y divertida. Además, es una gran oportunidad para compartir y estrechar los lazos de amor con él*



*Destine todos los días una cantidad de tiempo específica para jugar con su niño, proponiéndole distintas actividades o simplemente déjese llevar por la creatividad de ambos*

- Cuando juegue con sus amigos no intervenga estableciendo las reglas del juego; permita que ellos las creen. Involúcrese en su juego sólo si él y sus amigos se lo solicitan

## El juego dirigido

Es el juego que usted u otro adulto orientan estableciendo un objetivo y preparando de antemano los materiales y acciones; puede tener como propósitos estimular el desarrollo en una dimensión específica, propiciar un aprendizaje concreto en un aspecto que su niño deba mejorar o potenciar sus fortalezas.

Para hacer más beneficioso el momento del juego dirigido, tenga en cuenta las siguientes sugerencias:

- Dedique todos los días un tiempo para jugar con su niño, teniendo presente que aunque los él aprende mucho jugando solo, la participación de un adulto puede orientar nuevos aprendizajes
- Invítelo a guardar conjuntamente los juguetes
- Pregúntele al niño si quiere jugar. No insista si no lo desea, pues en otro momento será él quien lo invite a jugar
- Respete el juego de su niño y no lo obligue a terminarlo bruscamente. Es necesario que le avise cuándo está llegando el momento de otra actividad como comer o acostarse



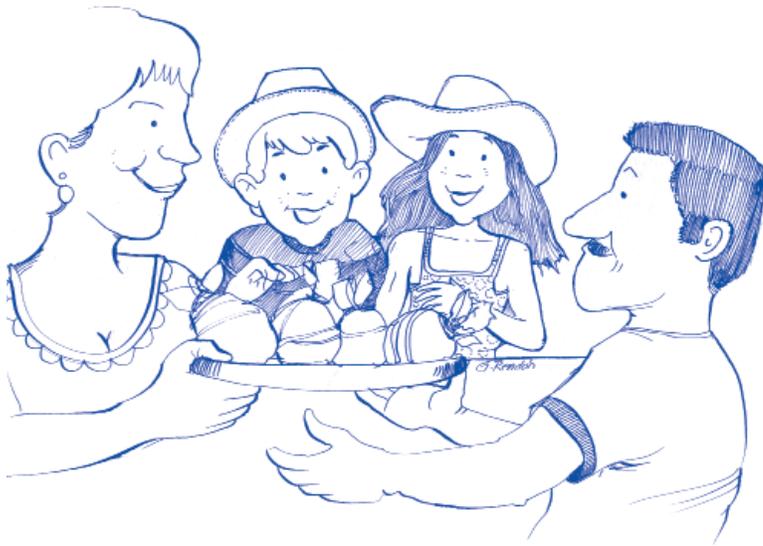
- No recompense al niño por jugar ofreciéndole, por ejemplo, un caramelo ni lo castigue por no querer hacerlo
- Estimule al niño a cambiar o inventar nuevas reglas del juego
- Juegue de lo más fácil a lo más difícil, siempre haciendo una observación de los niveles de desarrollo del niño y de sus capacidades y limitaciones, con el fin de no proponerle actividades tan fáciles que no le despierten interés o tan difíciles que le generen frustración
- El juego es mucho más efectivo cuando se involucra a toda la familia
- Ante todo, haga del juego un momento divertido



## Tema 9

# Nutrición

*Todo lo que se desarrolla comienza por ser pequeño.  
Es al alimentarse gradualmente como, con constantes progresos,  
llega a hacerse grande  
S. Marcos Eremita*



Su niño desde los 4 hasta cumplir los 6 años ya come por sus propios medios, ha adquirido los hábitos alimentarios familiares y se acostumbra a los alimentos propios de su cultura y a la forma como son preparados y servidos.

El juego, aunque continúa siendo una actividad trascendental para su niño, ya no desplaza con tanta frecuencia a la alimentación, sobre todo si usted ha insistido en fortalecer un hábito en cuanto a un horario más o menos definido para las cinco comidas diarias: desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde y comida.

Asegúrese de que los alimentos incluidos en el desayuno, almuerzo y comida contengan todos los nutrientes en proporciones acordes con sus necesidades, lo cual no es necesario en los refrigerios de la mañana y la tarde, cuya función básica es proporcionar energía indispensable para sus juegos y demás actividades. Recuerde que estos nutrientes fueron analizados ampliamente en el tema anterior de nutrición.

Por otra parte, tenga presente que es diferente que su niño tenga hambre a que tenga apetito. El hambre se produce por la disminución del azúcar en la sangre cuando lleva mucho tiempo sin comer; mientras que el apetito es el deseo de su niño de comer un alimento específico porque le gusta mucho, aunque haya acabado de comer.

Para mejorar su alimentación evite que coma dulces antes de las comidas principales, pues estos disminuyen la sensación de hambre, y ofrézcale los alimentos nutritivos que sean más apetitosos para él.

Recuerde, además, que nunca le debe rogar al niño para que coma ni castigarlo para que reciba los alimentos.

## ¿Qué debe comer mi niño a esta edad?

Los gustos son muy diversos, lo mismo que el apetito. No obstante, la variedad de la alimentación que usted puede ofrecer a su niño es muy amplia, según las costumbres, requerimientos nutricionales y recomendaciones antes comentadas.

Su creatividad, su conocimiento del niño y de los nutrientes que poseen los diferentes alimentos le dan a usted muchas opciones para preparar diferentes menús de acuerdo con las posibilidades económicas y costumbres de la familia.

A continuación se presentan unas propuestas de menú y unas características especiales de una sana alimentación para su niño a esta edad.

### Primera propuesta de menú

#### Desayuno

Chocolate con leche y un pan o una arepa con mantequilla y quesito

#### Mediamañana

Yogur y fruta

#### Almuerzo

Sopa de verduras Una porción de jugo y mermelada

#### Algo

Helado y galletas

#### Comida

Espaguetis con atún, leche y bocadillo

### Segunda propuesta de menú

#### Desayuno

Una taza de cereales con leche y un pan con mermelada

#### Mediamañana

Chocolate y arepa o pan

#### Almuerzo

Frijoles con tajadas de plátano Arroz, ensalada y jugo

#### Algo

Salpicón

#### Comida

Carne asada con papas a la francesa  
Un vaso de leche con arequipe

Usted hará las variaciones de acuerdo con la disposición de su niño, las circunstancias que en ese momento se vivan en la familia y la alimentación que ha recibido en los días anteriores, tratando de mantener un equilibrio entre los nutrientes recibidos durante la semana.

Recuerde el lavado de las manos antes de comer, así como el cepillado de dientes y uso de seda dental después de cada comida, en especial en la noche.

Adicionalmente, para que la alimentación del niño sea sana debe tener unas características especiales que usted puede recordar con la palabra CESA, que significa Completa, Equilibrada, Suficiente y Adecuada.



## Completa

Es decir, que tenga todos los nutrientes necesarios: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, agua y fibra:

- Las proteínas, que son formadoras y reparadoras de los tejidos del organismo y que se encuentran en alimentos como carnes, leche y quesos, huevos, frijol y arveja
- Los carbohidratos, que proporcionan energía para el funcionamiento del cuerpo. Los siguientes alimentos son fuente de este nutriente: maíz, arroz, papa, plátano, panela, azúcar y bocadillo
- Las grasas, que proporciona la energía de reserva, las cuales se encuentran en alimentos como margarina, aceite y aguacate, entre otros
- Las vitaminas, necesarias para muchas reacciones químicas del organismo. Se encuentran en alimentos como frutas, verduras y hortalizas

- Los minerales, requeridos para la formación de huesos, sangre y otros componentes corporales, se encuentran en alimentos como carne, hígado, frijol, espinaca y leche
- El agua, indispensable en la conformación del cuerpo, mantenimiento de la vida y el funcionamiento del organismo, ya sea que se ingiera como tal o en los alimentos líquidos como sopas, leche o jugos
- La fibra, necesaria para una buena actividad intestinal presente en alimentos como piña, naranja, yuca, salvado, germen de trigo y productos integrales como pan integral

*No se preocupe si algunos días su niño se muestra inapetente, pues lo importante es que en promedio durante la semana la alimentación sea equilibrada*

## Equilibrada

Se refiere a que guarde armonía en cuanto a calorías, las cuales son aportadas por los carbohidratos, grasas y proteínas. La mitad de las calorías que el niño ingiere a esta edad debe ser proporcionada por los carbohidratos. De la otra mitad restante, un poco más de la mitad debe provenir de las grasas, y lo que resta, de las proteínas, que son las más necesarias para el crecimiento.

Otros nutrientes como vitaminas, minerales, agua y fibra no suministran calorías. Recuerde que en el tema anterior de nutrición se analizaron las porciones recomendadas para un niño de 2 a 4 años, dichas porciones se deben mantener para el niño de 4 a 6 años.

## Suficiente

Esta suficiencia se refiere a la cantidad de todos los nutrientes, es decir, que la alimentación no sea ni excesiva ni poca. Recuerde que tanto la desnutrición como la obesidad pueden generar serios problemas a su niño, tanto en el presente como en el futuro.

Usted puede verificar si la alimentación es suficiente por el aumento esperado del peso, talla y perímetro cefálico de su niño según la edad, para lo cual debe mirar nuevamente el material sobre características de crecimiento y desarrollo del niño comentado en talleres anteriores y los patrones de crecimiento de la OMS, que usted encuentra en la quinta parte del fólder.

## Adecuada

Se refiere a llevar a cabo una preparación apropiada de los alimentos y una presentación agradable a la hora de servirlos. En cuanto a la preparación tenga presente que las proteínas de origen animal tienen mayor concentración que las de origen vegetal y que las grasas de origen vegetal, como el aguacate y algunos aceites, son más sanas que las de origen animal, porque poseen ácidos grasos que son más benéficos.

Además, recuerde que la cocción prolongada de verduras y hortalizas puede inactivar algunas vitaminas. En cuanto a la presentación, tenga en cuenta:



- Si al niño no le gusta un alimento, busque otro que sí le agrade y que posea nutrientes similares. Por ejemplo, se puede cambiar la carne de res por la de pollo o pescado, o por frijoles o lentejas con arroz integral
  - Es recomendable compartir las comidas principales como el desayuno, el almuerzo y la cena con todos los miembros de la familia. Si esto no es posible, asegúrese de que el niño no esté solo al comer
  - Ingéniense maneras creativas para presentar los alimentos, combinando colores y sabores distintos. Por ejemplo, puede servir la ensalada en forma de flor o de casita
  - Ofrézcale la comida en un plato llamativo, con bonitos colores y que sea del agrado de su niño
- Recuerde que lo más conveniente es ofrecer los alimentos en horarios más o menos regulares. Sin embargo, tenga en cuenta que al momento de llamarlo a comer su niño debe estar dispuesto para ello: que tenga hambre, que no esté ejecutando una actividad que le despierte mucho interés, que no esté dormido y que no esté triste o enojado

Recuerde que su niño todos los días no tiene igual apetito: unos días come más y otros menos. Lo fundamental, es que tenga una alimentación CESA al promediar lo que el niño recibe los diferentes días de la semana.

Si tiene alguna duda, consulte al personal de salud o plantee este tema para discutirlo durante alguna de las sesiones del programa de crecimiento y desarrollo que le debe brindar gratuitamente su institución prestadora de servicios de salud.

## Lecturas complementarias sugeridas

- Castillo, A.L. (2003) Alimentación escolar para un buen futuro. Crianza y Salud, 1, pp. 18 -20.
- Correa, A.C. y Gómez L.F. (2007). La alimentación, un acto de amor. Boletín Crianza Humanizada. N° 88. Medellín
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2004). Guías alimentarias para los niños colombianos mayores de 2 años. Bogotá: Autor
- Ochoa, L.C. (2002) La lonchera y la salud de los niños. Crianza y Salud, 6, pp. 28 -32.

### Recurso en la Web:

- Pequerecetas. Recuperado el 13 de abril de 2010 de [www.pequerecetas.com](http://www.pequerecetas.com)





## Tema 10

# Salud

*Vale más una onza de prevención  
que cien mil toneladas de arrepentimiento  
Autor desconocido*

En esta etapa, como en todos los períodos, es necesario que usted continúe con el acompañamiento inteligente y afectuoso a su niño, lo cual contribuye a su salud y bienestar.

Desde los 4 hasta cumplir los 6 años, generalmente, la salud de su niño es estable si ya tiene las vacunas y se aplicaron los refuerzos. Además, es más precavido en sus actividades, lo cual disminuye los riesgos de accidentes. No obstante, son comunes algunas enfermedades infecciosas, parasitarias y algunos accidentes, por lo que la promoción de la salud, la prevención, la detección temprana y la atención oportuna de enfermedades siguen siendo necesarias.

Es conveniente durante este período que usted observe con especial cuidado alguna alteración de los órganos de los sentidos y trastornos del desarrollo o del aprendizaje, como también posibles problemas para convivir y relacionarse con los demás.

## ¿Cómo se promueve la salud en el niño de 4 a 6 años?

Usted promueve la salud de su niño en esta edad cuando estimula el desarrollo en todas sus dimensiones, fortalece sus hábitos saludables, mantiene un vínculo afectivo que le proporciona seguridad y desarrolla prácticas de acuerdo con las nuevas demandas, gustos y necesidades de su niño, como se enuncia a continuación:

- Acompañe al niño en su principal actividad: el juego. Bríndele juguetes adecuados para su edad y permita el acceso constante a ellos
- Continúe con la promoción y consolidación de hábitos saludables en cuanto al sueño, higiene y alimentación. Por ejemplo, cepillarse los dientes después de las comidas, lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño



*Usted promueve  
la salud de su  
niño cuando:*

- *Estimula su desarrollo corporal, intelectual, afectivo y social*
- *Inculca hábitos de vida saludables*
- *Fortalece el vínculo afectivo*
- *Actúa teniendo en cuenta sus necesidades e intereses*



- Bríndele al niño una alimentación CESA (Completa, Equilibrada, Suficiente y Adecuada) para cubrir sus requerimientos nutricionales
  - Promueva nuevos espacios de socialización, como por ejemplo el jardín infantil, salidas al campo y al parque recreativo, entre otros
  - Esté atento a cambios de comportamiento en su niño, como por ejemplo aumento del grado de agresividad o timidez
  - Ahora que su niño pasa gran parte del día en actividades al aire libre es necesario protegerlo de exposición prolongada a los rayos solares, especialmente en las horas del medio día. Es recomendable el uso de cremas con protección solar en las zonas más expuestas al sol como cara y brazos
- 
- Evite la exposición de su niño a contaminantes como el humo del cigarrillo, de leña y de vehículos
  - Verifique que tenga el calendario de vacunación completo, incluyendo los refuerzos. A los cinco años de edad los niños deben recibir los refuerzos de antipoliomielitis, DPT (difteria, tosferina y tétanos) y SRP (sarampión, rubéola y parotiditis, o paperas)
  - Asista con su niño a los programas de crecimiento y desarrollo. Es una buena oportunidad para conocer más sobre su salud y crianza e intercambiar experiencias y conocimientos con otras familias y personal de salud

## ¿Cómo prevenir, detectar y atender las enfermedades más frecuentes de mi niño durante esta edad?

Las enfermedades más frecuentes en la primera infancia, como la infección respiratoria aguda y la enfermedad diarreica aguda, tienen en este rango de edad una menor ocurrencia. Sin embargo, otras enfermedades como los trastornos del crecimiento o del desarrollo y las enfermedades de los órganos de los sentidos adquieren relevancia y requieren especial cuidado para su prevención y tratamiento oportuno cuando ocurran.

## Trastornos del crecimiento



Usted puede prevenir algunos trastornos de crecimiento como la obesidad, desnutrición o déficit de algún nutriente específico de vitaminas o minerales brindando a su niño una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada (CESA), tal como se comentó en el tema anterior.

Para detectar estas enfermedades preste atención a los siguientes signos y síntomas: déficit o aumento exagerado de peso para la edad; déficit de peso para la talla y déficit de talla para la edad; piel seca y descamante, pelo sin brillo y fácilmente desprendible, entre otros. Es necesario que haga un seguimiento periódico al peso, talla y perímetro cefálico, con base en las gráficas de la OMS que encuentra en la quinta parte del folder.

La mejor manera de atender los trastornos de crecimiento es la evaluación por parte del profesional de la salud, que en este caso podría ser el nutricionista, quien seguramente ordenará una dieta que usted debe suministrar.

## Trastornos en la visión o audición

El déficit en la visión se puede prevenir con una buena alimentación rica en vitamina A, la cual se encuentra en alimentos como zanahoria, auyama y frutas amarillas. También, con la corrección mediante cirugía o ejercicios, si su niño tiene un ojo desviado o con el uso de lentes en determinados casos.

El déficit de audición se previene con el tratamiento oportuno de las infecciones del oído y el uso de audífonos en caso de ser requeridos.

Para detectar estos trastornos en su niño usted debe estar atento a los siguientes signos y síntomas: ve televisión desde muy cerca; al dibujar o pintar se cansa rápidamente; acerca más un ojo que otro al papel y tiene dolor de cabeza, parpadeo frecuente y se frota los ojos. En cuanto a la audición, si grita excesivamente al hablar, sube mucho el volumen del televisor, contesta en forma frecuente con un ¿qué? y tiene dificultades en el desarrollo del lenguaje oral. Para atender al niño, consulte con el médico y siga al pie de la letra el tratamiento recomendado.

## Trastornos del desarrollo

Para prevenir los retrasos en el desarrollo, brinde a su niño una adecuada estimulación para todas las dimensiones, según lo analizado en el tema de juegos, juguetes y estimulación. Igualmente, para detectar este tipo de trastornos observe y evalúe que su niño esté alcanzando los logros esperados en cada una de las dimensiones enunciadas en el taller de Crecimiento y desarrollo.

Para atender al niño que tiene cualquier retraso, llévelo al profesional de la salud o de educación, quien evalúa y orienta la estimulación que requiere. Recuerde que usted desde el hogar puede hacer muchas actividades que estimulen su desarrollo integral. Para hacer el seguimiento, consulte la Escala Abreviada de Desarrollo en la quinta parte del fólder.

## Anemia crónica

Usted puede prevenir la anemia crónica por deficiencia de hierro, es decir, aquella que dura más de quince días, ofreciéndole a su niño una alimentación con buen aporte de hierro, nutriente que es proporcionado por alimentos como carnes rojas, vísceras, frijoles, lentejas y vegetales de hojas verdes como la espinaca.

Para detectar la anemia tenga en cuenta los siguientes signos y síntomas de alerta: cansancio y debilidad; piel y mucosas pálidas; dolores de cabeza; irritabilidad e inapetencia.

Una vez detectados estos signos y síntomas, la forma de atender a su niño es consultando al profesional de la salud, suministrándole los medicamentos prescritos y brindándole una alimentación rica en hierro como se mencionó anteriormente. Si no hay mejoría en dos a tres meses debe ser llevado nuevamente a la institución de salud.

## Infección urinaria



Para prevenir las infecciones urinarias, especialmente en las niñas, usted debe hacerle y enseñarle un buen aseo de genitales y ano, durante el baño diario y después de defecar, teniendo en cuenta que en la niña se hace la limpieza de adelante hacia atrás.

La infección urinaria se puede detectar por síntomas y signos de alerta como fiebre, orina frecuente y turbia y dolor o ardor al orinar o en la cintura.

Para atender a su niño consulte con el profesional de la salud, quien seguramente le ordenará un examen de orina para confirmar el diagnóstico y le prescribirá un tratamiento con antibióticos. Asegúrese de no suspenderlo aunque los síntomas desaparezcan; bríndele a su niño abundante líquido y acuda nuevamente al médico ante la reaparición de cualquiera de los síntomas.

## Alergia respiratoria



Si en su familia hay antecedentes de alergia respiratoria, como rinitis alérgica y asma, algunas recomendaciones para prevenir esta enfermedad son: haga el aseo del hogar con trapo húmedo y trapeadora para evitar levantar polvo; evite la presencia de animales con pelos o plumas y el uso de tapetes, cortinas, peluches y otros objetos que puedan acumular polvo. Si tiene cortinas, lávelas cada ocho días.

Además, tenga la precaución de forrar con plástico la almohada y el colchón de la cama de su niño; evite el uso de insecticidas, aerosoles, pinturas y lacas y recuerde que el niño debe estar fuera del espacio donde se hace la limpieza.

Para detectar la alergia respiratoria tenga en cuenta los siguientes signos y síntomas: rasquiña en la nariz, tos y estornudos frecuentes, silbido en el pecho y respiración ruidosa.

Para atender a su niño cuando hay alergia respiratoria consulte con el profesional de la salud y tenga en cuenta las recomendaciones enunciadas para la prevención, haciendo énfasis en evitar el polvo y las situaciones que desencadenan la reacción alérgica, como por ejemplo la exposición al frío o algunos aerosoles y humo del cigarrillo.

## Otros trastornos frecuentes

*Una correcta pronunciación de las palabras por parte de las personas más cercanas a su niño puede prevenir la ocurrencia de trastornos del lenguaje*

Adicionalmente, una vez haya ingresado al jardín infantil pregunte frecuentemente a la maestra por el comportamiento de su niño y por posibles dificultades que haya observado, sobre todo en cuanto a sus movimientos, lenguaje y a las relaciones con los demás.

Los trastornos del lenguaje pueden prevenirse con una buena pronunciación por parte de los adultos y niños cercanos. El desarrollo del lenguaje de su niño está influenciado por la calidad y cantidad del lenguaje que utilizan quienes interactúan frecuentemente con él. En caso de ocurrir algún trastorno en esta área, como por ejemplo la incorrecta pronunciación de sílabas, repetición de ellas y de palabras o dificultad para comenzar una palabra (tartamudez) es conveniente la orientación y atención oportuna de personal especializado.

Por último, la prevención de enfermedades tales como las cardiovasculares y la diabetes, que afectan primordialmente a los adultos, debe iniciarse en la niñez. Para ello es necesaria la promoción de estilos de vida saludables como la práctica de actividad física regular y una alimentación sana, lo cual le ayudará a su niño a disfrutar de una buena salud en el presente y en el futuro.

## ¿Cómo prevenir los accidentes a esta edad?

Usted debe continuar con la implementación de las medidas preventivas ya compartidas en temas anteriores. Además, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Si su niño utiliza bicicleta o patines, asegúrese de que se encuentren en buen estado y los use con la debida protección, esto es, casco, coderas y rodilleras
- Evite los juegos en la calle: prefiera los parques y otras zonas recreativas



- Siempre cruce la calle con su niño cogido de la mano y utilizando los puentes peatonales y pasos cebra
- Evite que su niño juegue en terrazas sin protección
- A esta edad es común que los niños sepan nadar. No obstante, nunca lo deje solo en la piscina, recuerde que el niño siempre debe estar bajo la supervisión cuidadosa de un adulto
- Enséñele a su niño a no comer mientras corre

## Lecturas complementarias sugeridas

- Gómez, H. (2002). Asma bronquial. Crianza y Salud, 4, pp. 30-31.
- Mejía, N. (2002). Infección urinaria. Crianza y Salud, 4, pp. 42 – 43
- Ramírez, H. y Salazar, O.F. (2005). Prevención de accidentes. En Posada, Á., Gómez, J.F y Ramírez, H. El niño sano. (3° ed, pp. 327 – 337). Medellín: Editorial Médica Panamericana.

### Recursos en la Web:

- Asociación Española de Pediatría y Atención Primaria. Escuela de padres. Recuperado el 13 de abril de 2010 de <http://www.aepap.org/familia/escuela.htm>
- Crianza y Salud. Prevención de accidentes. Recuperado el 13 de abril de 2010 de [http://www.crianzaysalud.com.co/index.php?option=com\\_content&view=article&id=90&Itemid=108](http://www.crianzaysalud.com.co/index.php?option=com_content&view=article&id=90&Itemid=108)

## Mis aprendizajes...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Me comprometo a:

---

---

---

---

---

---

## Tema 11

# Hábitos saludables

*Cultiva solo aquellos hábitos que quisieras que dominaran tu vida*  
*Elbert Hubbard*



*Mantener un estilo de vida saludable requiere adoptar cotidianamente acciones orientadas a promover la salud y el bienestar de la familia y, muy especialmente, de su niño*

Es fundamental en esta etapa lograr una consolidación de los hábitos saludables. Si aún no están afianzados, usted debe promover con intensidad prácticas sanas de alimentación, sueño e higiene, así como comportamientos sociales necesarios para una sana convivencia. La promoción de estilos de vida saludables en la primera infancia, además de contribuir al bienestar de su niño en el presente, favorecerá su salud en la edad adulta.

En esta etapa, de los 4 hasta cumplir los 6 años, es posible que su niño ya se encuentre compartiendo en otros espacios de socialización como el preescolar u otra institución educativa, lo cual es de gran utilidad para su desarrollo, puesto que le permite ampliar sus relaciones con niños de su misma edad y con otros adultos.

Asistir a una institución educativa es muy positivo para su niño, puesto que además de facilitar su desarrollo en las dimensiones corporal, intelectual, afectiva y social, facilita el establecimiento de una rutina diaria de levantarse, bañarse, desayunar y prepararse para asistir al aula. De igual forma, la participación en las actividades institucionales y su regreso a casa harán parte de su ritmo de vida, lo cual contribuye a darle sentimientos de seguridad y confianza, y se constituye en una excelente oportunidad para seguir cultivando hábitos saludables.



## ¿Cuáles hábitos y valores estimulo en mi niño de 4 hasta cumplir los 6 años?

Los hábitos saludables iniciados en las etapas anteriores (el baño, lavado de las manos, cepillado de dientes, uso de seda dental, sueño regular y alimentación adecuada) deben continuarse y fortalecerse en este periodo, cada vez con mayor autonomía y responsabilidad por parte de su niño.

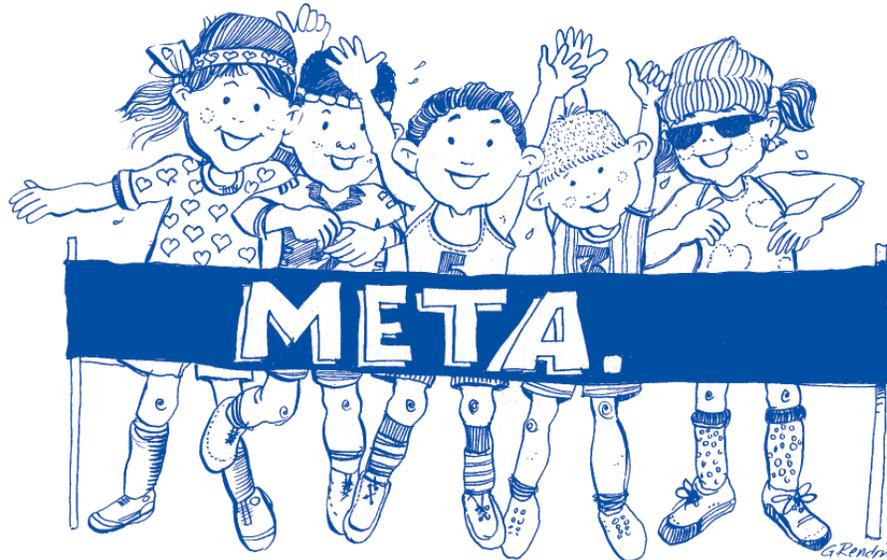
En esta etapa de mayor interacción de su niño con otras personas diferentes a la familia es necesaria la adquisición de normas esenciales para vivir en sociedad tales como:

- Sostener relaciones afectuosas con los otros, esto es, tratarlos con consideración, evitando los malos tratos como gritos, golpes e insultos
- Reconocer y respetar los derechos de los demás
- Decir siempre la verdad y cumplir los compromisos adquiridos
- Respetar la privacidad y las pertenencias de las otras personas con quienes vive
- Fortalecer la amistad y no defraudar la confianza de los demás
- Dirigirse a los otros por su nombre sin utilizar apodos
- Saludar, dar las gracias, solicitar un favor y mantener otros buenos modales

Todas estas normas deben ser promovidas por medio del ejemplo, pues esta es la mejor manera de que su niño adquiera las creencias y comportamientos considerados básicos para la convivencia, lo que quiere decir que si usted escucha a los otros cuando hablan y les brinda un trato afectuoso, el niño aprenderá de forma natural estos comportamientos.

Recuerde que usted es un modelo para su niño: si le dice que no mienta, pero usted sí dice mentiras lo más probable es que su niño también las diga, pues él incorpora más fácilmente aquello que ve hacer que lo que escucha.

De otro lado, tenga presente que durante toda la vida es necesario promover todas las metas del desarrollo de manera simultánea. Sin embargo, en esta edad específica de su niño vale la pena hacer énfasis especial en las metas de autoestima, autonomía y solidaridad; las cuales le facilitarán a su niño integrarse a la sociedad y formarse como un buen ciudadano:



- Autoestima: en la medida en que usted haga un reconocimiento de las cualidades y sentimientos de su niño, lo trate con respeto cuando se equivoca o fracasa y lo anime a confiar en sus propias capacidades, él hará lo mismo con los demás. Estimúlelo a desarrollar pequeños proyectos por iniciativa propia en los cuales despliegue su creatividad y liderazgo y anímelo a encontrar soluciones a las dificultades que tenga
- Autonomía: se estimula su construcción cuando usted le brinda a su niño oportunidades para elegir y tomar decisiones; valora sus iniciativas y participa de ellas; respeta sus ideas y opiniones. Todo esto facilita que él comprenda que quienes lo rodean tienen también su manera particular de pensar, sentir y actuar, y tendrá una actitud de respeto frente a otras posturas

*Los hábitos y valores son más fácilmente aprendidos por su niño cuando percibe que las personas de su entorno los practican diariamente de manera natural. Recuerde que un buen ejemplo dice más que mil palabras*

- **Solidaridad:** para acompañarlo en este campo, motive a su niño a llevar a cabo acciones tales como: apoyar a un compañero en las tareas cuando se enferma, compartir sus juguetes y útiles escolares; participar en actividades de cuidado del ambiente, como sembrar un árbol y recoger las basuras del parque, y en general, en todo tipo de acciones que estén encaminadas a ayudar a aquellos que lo necesitan

Estas actitudes de consideración, valoración, respeto y apoyo a los demás son incorporadas de forma más natural por su niño, cuando percibe que son un comportamiento habitual en los miembros de su familia y en las personas más cercanas.

Además, para promover todas estas actitudes y comportamientos tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- En vez de decirle a su niño cosas como si no guardas los juguetes entonces los regalo, dígame: si guardamos los juguetes entre los dos terminaremos más rápido, la casa queda más bonita y tú los encontrarás mañana más fácilmente. Con este tipo de frases su niño comprende que debe comportarse bien no por miedo al castigo, sino por consideración a otras personas y a sí mismo



- Las reglas y normas deben ser razonables, oportunas y claras, para lo cual debe tener en cuenta lo que él puede hacer y el grado de autocontrol alcanzado en su desarrollo. Por ejemplo, no puede exigirle que se encargue de cuidar a su hermano menor pues su niño a esta edad no está en capacidad de asumir dicha responsabilidad
- Explíqueme suficientemente por qué no debe hacer determinada acción y no espere hasta que haya cometido la falta para decirselo. Por ejemplo, dígame de manera clara y firme que aunque conozca bien el barrio no debe pasar la calle sin la compañía de un adulto, y no espere hasta que lo intente para explicárselo

*La disciplina debe ser entendida como un acto de amor mediante el cual se le ponen límites al niño para propiciar una actitud de cuidado por sí mismo, por quienes le rodean y por el entorno*

- Cuando su niño no acate una norma asegúrese de que asuma la consecuencia que se deriva de su falta, tenga presente que el niño debe conocer previamente lo que acarrea su incumplimiento; dicha consecuencia por ningún motivo debe ser un castigo físico como golpes, pellizcos y estrujones; ni el maltrato psicológico como gritos, insultos y palabras o frases que afecten su autoestima. Evite decirle cosas como torpe, tonto, bruto o eres un incapaz; no te quiero o no me quieres, entre muchas otras
- No lo acostumbre a hacer algo motivado por un premio, es decir, evite decirle cosas como si te comes el desayuno podrás jugar o si eres obediente te regalaré una bicicleta
- Todos los miembros de la familia deben conocer completamente cuáles son las reglas que se han establecido en el hogar y las consecuencias que se generan por su incumplimiento, con el fin de que todos puedan orientar al niño de manera coherente. Por ejemplo, una de las reglas puede ser irse a la cama temprano, pero si cuando deja al niño al cuidado de la tía ella le permite quedarse hasta más tarde él recibirá un mensaje contradictorio y se sentirá confundido

Para todo lo analizado es necesario que usted discipline con afecto: según el nivel de desarrollo de su niño y mediante una comunicación permanente, oriéntelo en el aprendizaje de normas para una convivencia armónica.

## Lecturas complementarias sugeridas

- Palacio, D.P. y Posada, Á. (2009). Consecuencias naturales y lógicas de los comportamientos. Crianza y Salud, 6, pp. 16 – 19.
- Posada, A., Ramírez, H. y Gómez, J.F. (2002). Cómo hacer del niño un buen ciudadano. Boletín Crianza Humanizada. N° 6. Medellín.
- Suárez, O.L (2005). Crianza y ciudadanía. Boletín Crianza Humanizada. N° 80. Medellín.

### Recursos en la Web:

- Asociación Española de Pediatría y Atención Primaria. Autoestima en la infancia. Recuperado el 13 de abril de 2010 de <http://www.aepap.org/familia/autoestima.htm>



## Tema 12

# Mitos, creencias y consejos populares

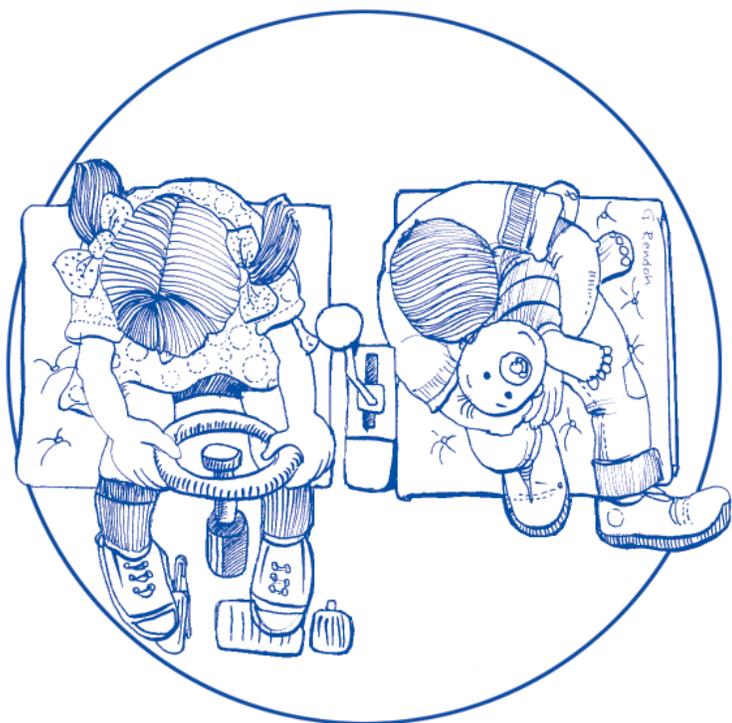
*La práctica debería ser producto de la reflexión, no al contrario.  
Hermann Hesse*

Es frecuente escuchar mitos, creencias y consejos populares relacionados con la crianza de los niños, unos sin ninguna base científica que es necesario modificar, otros, producto de la sabiduría popular y con buena sustentación basada en investigaciones, que se deben afianzar. En este taller se mencionarán algunos de ellos, seguidos de un comentario tomado de profesionales expertos.

## ¿Cuáles mitos, creencias y consejos populares son frecuentes en relación con el niño de 4 hasta cumplir los 5 años?

Estas son algunas de las ideas equivocadas más comunes durante esta etapa:

- La alergia alimentaria es muy común: a pesar de que aproximadamente el 25% de la población piensa que es alérgica a ciertos alimentos, los estudios demuestran que más o menos sólo 8% de los niños y 2% de los adultos tienen alguna alergia alimentaria. En realidad, no es tan común como se piensa
- El juego es una pérdida de tiempo: nada más alejado de la realidad, pues jugando su niño toma interés por las personas y las cosas; adquiere habilidades; pasa del egocentrismo a la socialización; fortalece el autocontrol y la disciplina. Además, jugando se propician hábitos y se fomentan los valores y, lo más importante, se estimula el desarrollo integral



- Si mi hijo habla solo, dice muchas mentiras y tiene un amigo imaginario es porque está loco: en el período preescolar es normal que los niños tengan fantasías, que su imaginación fluya en una forma espontánea y natural, que tengan juego simbólico y utilicen palabras con un sentido distinto al que tiene para las demás personas. También es normal que tengan amigos imaginarios que le sirven de compañía y apoyo
- Darle muñecas al niño lo vuelve afeminado: los juguetes no van a orientar la identificación sexual o de género en su niño, pues esta se basa fundamentalmente en su constitución genética y en el ambiente familiar. Habitualmente la niña se va identificando con la madre u otra mujer significativa y el niño con el padre u otro hombre significativo, pero a veces la identificación es a la inversa

- Échele café o telarañas a esa herida para que se detenga la hemorragia: lo mejor para detener una hemorragia es hacer presión directa con una gasa o trapo limpio en el sitio de la herida. Con el café, además de no ser tan efectivo, pueden quedar partículas difíciles de sacar con el lavado, y las telarañas pueden ser causa de infecciones graves, por lo que no se deben usar
- Póngale una rebanada de papa en la frente para que no levante chichón: ante un golpe en la frente es más conveniente aplicar hielo en el sitio de la lesión con el fin de disminuir la hinchazón. El hielo, además, ayuda a cerrar un poco los vasos sanguíneos, disminuye el dolor y el posible sangrado. La rebanada de papa fría podría ser útil, pero no tanto como el hielo

Consejos populares recomendados para esta edad:

- Si el niño todavía toma biberón o chupa dedo llévelo a consulta al psicólogo: un niño sano y con buen desarrollo normalmente deja de tomar biberón y chupar dedo alrededor de los dos años. Si a los cuatro años de edad todavía lo hace, es conveniente consultar con un profesional ya que la persistencia de estos hábitos indica alguna dificultad no superada en etapas anteriores, lo que hace necesaria una evaluación y orientación específica por parte de un profesional

- No deje al niño ver mucha televisión solo: la televisión en compañía del adulto y con una buena selección de los programas puede ser de mucha utilidad, pero si al niño se le deja solo y ve demasiados programas no seleccionados, además de ser desfavorable debido a que los mensajes recibidos pueden no ser comprendidos dado su nivel de desarrollo, también puede inducir al sedentarismo e interferir con el juego, que es tan necesario a esta edad

## ¿Cuáles mitos, creencias y consejos son frecuentes en relación con el niño de 5 hasta cumplir los 6 años?

A continuación se presentan algunas de las creencias equivocadas más comunes durante esta etapa:



- Al niño zurdo, quítele el vicio obligándolo a utilizar su mano derecha: de 10 a 15% de las personas son zurdas, lo cual no quiere decir que hayan adquirido un "vicio". Simplemente significa que el lado derecho del cerebro domina más en los movimientos que el izquierdo. Es natural que unas personas sean diestras y otras zurdas, aunque sería conveniente estimular el uso de ambas manos, es decir, ser ambidiestros. Nunca se debe obligar a que un niño zurdo se vuelva diestro

- Ponga a orinar al niño sobre un adobe caliente para que no se orine en la cama: cuando el niño se orina en la ropa después de los tres años de edad se habla de enuresis o emisión involuntaria de orina diurna, o de enuresis nocturna, cuando después de los cinco años de edad se orina en la cama durante la noche. Generalmente, la enuresis es debida a un problema de menor capacidad o deficiente control de la vejiga, por aspectos anatómicos, fisiológicos o de entrenamiento. También puede tratarse de un problema de origen psicológico que no se corrige con procedimientos de este tipo ni con otros castigos. Lo más recomendable en cualquiera de los casos es consultar con un profesional de la salud
- El baloncesto aumenta la estatura de los niños: el baloncesto no aumenta la estatura de los niños, pero es saludable como práctica deportiva. La estatura está determinada fundamentalmente por la herencia y por la alimentación. Los deportes desarrollan fuerza, flexibilidad y resistencia, pero no hacen crecer
- Si su niño es adoptado, no le cuente porque sufrirá mucho: siempre se le debe contar al niño que es adoptado y no se debe ocultar la verdad, pues si él mismo la descubre se sentirá engañado por sus padres y perderá confianza en ellos
- Ya lo entré al colegio, ya descargué la responsabilidad de educarlo: como familia siempre se tendrá la responsabilidad de educar a los hijos, por lo cual se debe recordar siempre que las instituciones educativas apoyan la educación del hogar, no la sustituyen

Consejos populares recomendados para esta edad:

- Controle el peso del niño, que si es obeso a esta edad es muy probable que también lo sea en la edad adulta: estudios de seguimiento a niños obesos han comprobado que la posibilidad de obesidad en la adultez es mayor en ellos que en niños con un peso que corresponde a su edad. Además, los riesgos de padecer problemas de presión alta y de enfermedades del corazón se incrementan



- Continúe llevando al niño al programa de crecimiento y desarrollo: este es un excelente consejo porque allí le hacen el seguimiento y le dan recomendaciones sobre: el crecimiento del niño y su alimentación; el desarrollo, juegos, juguetes y estimulación; las vacunas, prevención de enfermedades y accidentes y la crianza. Además, resuelven sus preguntas e inquietudes. Recuerde que el seguimiento del crecimiento y desarrollo de su niño se debe hacer en forma permanente, inicialmente en el hogar, pero siempre con el apoyo y orientación de las instituciones de salud y de educación

## Lecturas complementarias sugeridas

- Academia Americana de Pediatría. (2003) ¿Cómo le digo la verdad a mi hijo adoptado? Crianza y Salud, 4, pp. 44 -49
- Palacio, D. (2003). Las fantasías en los niños. Boletín Crianza Humanizada. N°4. Medellín.

### Recurso en la Web:

- Crianza y Salud. Plan de alimentación complementaria. Recuperado el 13 de abril de 2010 de [http://www.crianzaysalud.com.co/CrianzaySalud/Revistas/Ano2/Numero3/Ano\\_2\\_Numero\\_3\\_Plan\\_de\\_alimentacion\\_Complementaria.swf](http://www.crianzaysalud.com.co/CrianzaySalud/Revistas/Ano2/Numero3/Ano_2_Numero_3_Plan_de_alimentacion_Complementaria.swf)
- Mi pediatra. Obesidad en los niños. Recuperado el 13 de abril de 2010 de <http://www.mipediatra.com/infantil/obesidad-serrano.htm>



Llevo a cabo  
actividades de  
estimulación



## El niño desde los 2 hasta cumplir los 6 años

En esta parte de la guía se sugieren actividades para estimular el desarrollo del niño de acuerdo con los rangos de edad trabajados en los talleres. Es necesario aclarar que si bien aquí se presentan clasificadas en las dimensiones corporal, intelectual y socioafectiva, las acciones que se describen pueden estimular varias dimensiones simultáneamente.

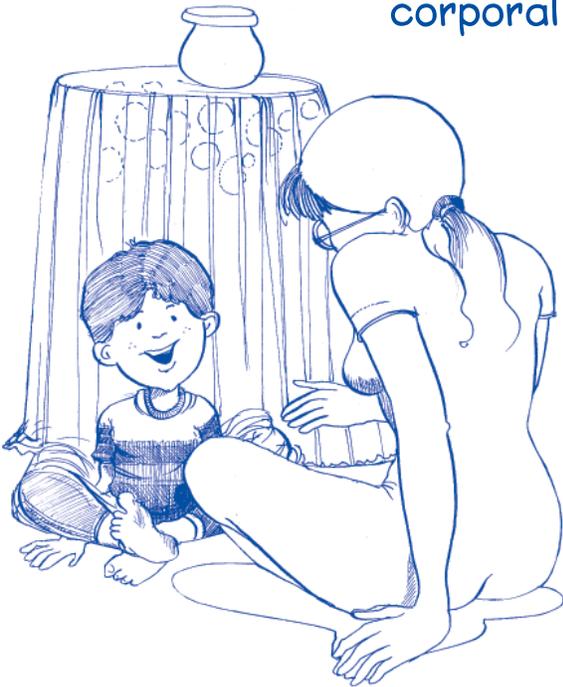
Tenga en cuenta también que las actividades recomendadas para un rango de edad específico deben continuarse en edades posteriores hasta que el juego o la actividad no despierten el interés de su niño o hasta que haya seguridad de que el avance que se busca ya ha sido alcanzado por él.

También puede registrar en el álbum otras actividades que usted lleve a cabo con el niño y que no estén descritas en este material.

## El niño de 2 hasta cumplir los 3 años

Se sugieren actividades destinadas a estimular diferentes tipos de desarrollo: corporal, intelectual y socioafectivo.

### Actividades para estimular el desarrollo corporal



- Estando en el suelo con las extremidades cruzadas y flexionadas pídale que mueva las piernas como mariposa, mostrándole como se hace
- Jueguen a pararse en un solo pie, primero con apoyo y luego sin él. Hágalo usted primero para que el niño lo imite
- Ponga un lazo o pinte una línea recta en el piso y acompañe al niño para que camine sobre ella
- Sentados en el suelo, ruede una pelota en dirección al niño, solicitándole que se la devuelva de la misma manera

- Láncele una pelota mediana, estando de pies y a corta distancia, para que la reciba con las palmas de las manos. A medida que se vaya sintiendo seguro, aumente la distancia y pídale que se la tire a usted con las manos
- Invite al niño a subir y bajar descalzo por morros de arena o hierba y espérelo para recibirlo en sus brazos
- Juegue con el niño a imitar los sonidos y la forma de desplazarse de animales como el gusano, la culebra, el pato, el gato, el caballo, el perro, la jirafa o las aves. Imite también el tren, el avión o un auto
- Invítelo a cavar la tierra o arena y a hacer burbujas de jabón y correr a cogerlas
- Dígale que camine como un enano en cuclillas y como un gigante en la punta de los pies. Anímelo a que suba y baje escalas, debidamente vigilado
- Enséñele al niño a impulsarse para dar un pequeño salto. Muéstrelle que doblando las rodillas puede bajar un poco al piso y desde esta posición impulsarse y saltar: invítelo a que lo imite, ofreciéndole apoyo al principio



- Lleve al niño a un solar o huerta para coger frutos de las ramas más bajas, que le requiera brincar y estirar sus manos para cogerlas
- Lleve al niño al parque a la red de lazos y allí ayúdelo a escalar la red hasta una altura en la que usted lo pueda sostener. Luego ayúdelo a que vaya bajando lentamente, invitándolo a que repita la actividad cuantas veces lo desee. Recuerde mostrar su alegría con todos los logros que el niño alcance
- Imite el caballito brincando, produciendo los ruidos correspondientes y anime al niño para que él lo repita
- Ponga aros como el hula-hula en el piso y pídale al niño que camine entre ellos. Luego, con un solo aro invítelo a saltar de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro. Pídale que repita los saltos variando la posición del cuerpo: doblando un poco las rodillas y doblándolas mucho más

- Cuando juegue con varios niños, pídale que hagan dos hileras con los aros de plástico y que se organicen en dos filas, solicitándoles que por turno de parejas salten entre los aros, cada niño en su respectiva fila. Ganará el juego quien termine de pasar todos o la mayoría de los aros
- Ponga en el piso un recipiente (caja o canasto) a corta distancia del niño e invítelo a encestar allí diferentes objetos livianos, con variaciones de la distancia desde donde el niño debe lanzar y de la altura del recipiente
- Ensarte con el niño carretas de hilo simulando la elaboración de un collar, tren o gusano. La finalidad es hacer el mayor número de vueltas del collar, vagones del tren o anillos del gusano
- Préstele libros para que pase las páginas de una en una. Al principio, libros con páginas duras y luego libros normales,
- Permítale que en el suelo o en la mesa haga construcciones con pitillos, cubos y plastilina
- Anímelo a que ordene sus juguetes, construya torres de muchas piezas y a que dibuje garabatos y líneas con crayones o tizas
- Ofrézcale papeles de diferentes texturas para jugar. Pídale que doble primero un papel a la mitad, luego en cuatro y así sucesivamente. Hágale al niño aviones de papel, para que primero los manipule y luego los tire
- Pídale al niño que a la par con usted dé una palma con sus propias manitos cerca al pecho; que luego dé otra palma, al frente, juntando las manos de él con las suyas
- Riegue objetos en el suelo y pídale que los recoja y guarde, primero los de tamaños grandes y luego los más pequeños
- Dele al niño revistas viejas para que las rasgue en trozos grandes, luego medianos y después pequeños
- Enséñele a cortar con tijeras de punta roma, mostrándole como sostenerlas, abrirlas y cerrarlas. Ofrézcale periódicos, revistas o papeles de diferentes clases para que los recorte
- Ofrézcale arcilla, plastilina y masa con diferentes texturas para que las manipule. Muéstrole cómo hacer figuritas de animales u objetos e invítelo a hacerlas también

- Ponga juguetes o pelotas en movimiento para que los coja
- Muéstrelle al niño cómo seguir el contorno de dibujos y de letreros grandes con el dedo, pidiéndole que seleccione los que más le gusten y que lo intente. Haga lo mismo con los contornos de diferentes objetos
- Facilítele frascos de plástico para jugar e indíquele como les quita y les pone las tapas

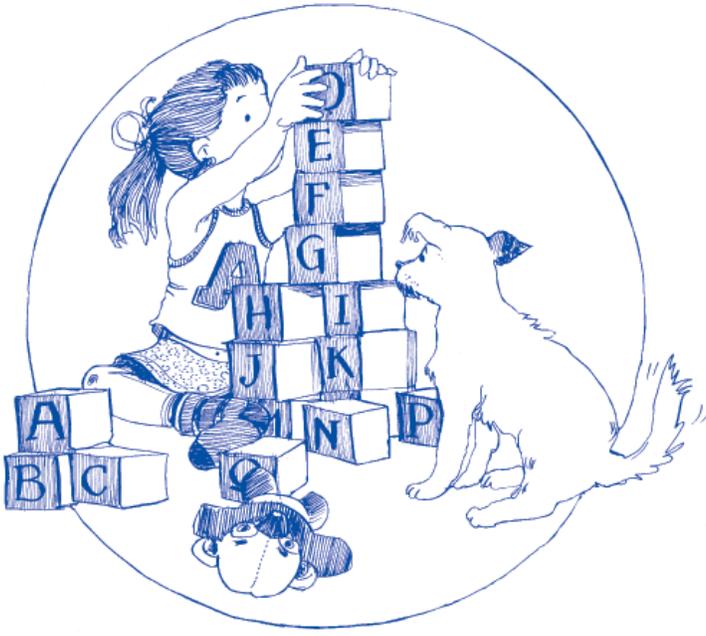


- Dele al niño una tabla, cartón o *icopor* con huecos grandes y muéstrelle cómo se ensarta con un cordón
- Invite al niño a hacer movimientos con la mano, imitando trazos de líneas verticales, horizontales y circulares, a la izquierda a la derecha, arriba y abajo. Empiece con trazos muy grandes con la palma de la mano, luego con el dedo y después con crayolas
- Entréguele al niño una crayola y un papel para que haga garabatos.
- Llévelo lentamente y con suavidad la mano al niño para que rellene con crayones figuras grandes o círculos y cuadrados medianos

## Actividades para estimular el desarrollo intelectual

Se sugieren las siguientes actividades:

- Proporciónale oportunidades de observar animales, plantas, fenómenos atmosféricos y hechos de la casa y del barrio y convérsele sobre distintos aspectos de lo observado
- Préstele objetos llamativos de diferentes formas y colores que pueda manipular fácilmente y que produzcan diferentes sonidos, para que invente sus propios juegos
- Propóngale juegos que le permitan diferenciar grande y pequeño, muchos y pocos



- Entréguele cubos, cojines y libros para que haga torres o trenes. También puede facilitarle cajas o material de recuperación para que manipule
- Pídale al niño que construya torres, edificios de muchos pisos, carros y, animales con tacos de madera, y que vaya describiendo lo que hace. Si no lo hace, hágalo usted.
- Léale cuentos en diferentes momentos del día y antes de dormir, haciendo énfasis con cambios de entonación y haciéndole preguntas acerca de lo que está oyendo
- Enséñele al niño de qué están hechas las cosas, así como la función y uso de ellas. Por ejemplo, dígame: “la escoba sirve para barrer, la llave sirve para abrir la puerta”

- Busque los momentos oportunos para conversar con el niño, esto es, cuando él quiera hablar y esté prestando atención
- Cuéntele al niño historias de la familia mientras le muestra el álbum con algunas fotos de aquellos a quienes él conoce, preguntándole ¿quiénes son?; ¿dónde está tu papá?, ¿tu mamá?, ¿la abuela?, ¿tu tío?, ¿tu hermano?; ¿cómo están?; ¿qué están haciendo?



- Entregue al niño una revista con dibujos llamativos y pídale que hable sobre lo que allí aparece. Por ejemplo, dígame que busque en la hoja y le muestre “¿dónde está el gato?”, “¿qué está haciendo el caballo?”. Si el niño aún no lo hace, cuéntele usted la historia
- Juegue con el niño a “Simón dice”, solicitándole que se toque o mueva distintas partes del cuerpo. Por ejemplo: Simón dice que te toques la oreja; que muevas la mano, que...
- Anime al niño a que haga un muñeco con arcilla o greda, pidiéndole que le ponga ojos, orejas, nariz y boca y las partes del cuerpo que él quiera. También puede decirle que haga caminos, montañas, casas o lo que se le ocurra

- Formule preguntas a su niño en relación con las actividades cotidianas que permitan fortalecer los conceptos pocos-muchos, adelante-atrás, arriba-abajo, dulce-salado
- Cuando el niño señale un objeto, pídale que nombre verbalmente lo que está pidiendo o señalando
- Anímelo a contar las experiencias que vive, como por ejemplo que describa un paseo o una visita a un familiar. Permita que el niño exprese sus sentimientos en palabras y acciones y que comunique lo que le gusta y lo que no le gusta
- Corrija cuando se equivoque al hablar, repitiéndole con cariño la forma correcta de expresión para que él analice su error, evitando siempre el hacerle sentir apenado

## Actividades para estimular el desarrollo socioafectivo

Se sugieren las siguientes actividades:

- Dígame al niño lo que le gusta de él y demuéstrelle afecto con palabras y acciones, abrazándolo y besándolo frecuentemente. Salúdalo al levantarse y despídase al acostarlo
- Haga representaciones de títeres con historias que narren los posibles conflictos cotidianos que afronta su niño, como por ejemplo las peleas con sus hermanos, el control de esfínteres y la muerte de su mascota, entre otros
- Esté atento a las necesidades de evacuación del niño en caso de que aún no haya aprendido a avisar. Pregúntele si quiere ir al baño y acompañelo, sin forzarlo y de manera tranquila: convérsele, cuénteles historias y cántele, mientras él está en el baño o en la bacinilla
- Tenga a la mano muñecos con ropa y demuéstrelle cómo se les desviste, pidiéndole al niño que haga lo mismo. Créale al niño situaciones en las que pueda observar y compartir la desvestida con otros niños de su edad
- Dígame el nombre de las prendas y motíVELO a que él mismo se las quite, indicándole mediante órdenes simples que se quite los zapatos, la camisa, el pantalón, la falda... Propóngale dramatizaciones en las que deba disfrazarse con ropas viejas y quitarse la ropa

- Ayúdelo a bajar los cierres, doblar la toalla y organizar la ropa al derecho y al revés



- Establezca y estimule el cumplimiento de horarios para diversas rutinas como el baño; la vestida; la desvestida; las comidas; el sueño; el lavado de las manos antes y después de las comidas; y el cepillado de los dientes después de las comidas y antes de acostarse
- Asigne al niño pequeñas tareas que pueda hacer, como recoger y doblar su ropa, organizar sus juguetes, poner la mesa y recoger las basuras. Recuerde usar las diferentes normas de cortesía y pedirle que él también las utilice, diciendo "gracias", "por favor", "disculpame", "lo siento"...

- Invite a otros niños a su casa y anímelo a compartir sus juegos y juguetes con ellos, propiciando que él lidere el juego en algunas oportunidades y que otros también lo hagan
- Recuérdele guardar sus juguetes después de cada actividad y devolver los objetos que le presten otros niños
- Enséñele los nombres y apellidos de los distintos miembros de la familia y el nombre del barrio o vereda, repitiendo esta enseñanza hasta que la aprenda
- Charle en las mañanas con el niño sobre lo que usted va a hacer en el día. En la noche cuénteles lo que logró hacer y cuáles fueron sus nuevas experiencias y sus mayores alegrías, invitando al niño a que haga lo mismo



- Dígale con claridad qué es lo que usted espera que haga, verificando que haya entendido y se haya comprometido. Establezca la rutina de decirle algo positivo sobre él mismo todos los días
- Juegue con siluetas de niño y niña y prendas de vestir; pídale que ubique cada una de las prendas en la figura correspondiente, preguntándole cuáles son las diferencias entre niños y niñas

- Cuando salgan de la casa guarde en uno de los bolsillos de la ropa del niño una escarapela con la identificación, el número de teléfono y el nombre del papá o la mamá
- Cuando juegue con su niño permita que sea él quien proponga los juegos, mientras usted desempeña un papel secundario
- Enséñele al niño lo que es de su propiedad, lo que no lo es y el respeto y valoración de la propiedad de los otros

## El niño de 3 hasta cumplir los 4 años

Las actividades se plantearán según las diferentes dimensiones del desarrollo.

### Actividades para estimular el desarrollo corporal:

- Lleve a cabo variados movimientos con su niño tales como correr, agacharse, estirarse, columpiarse y mecerse, entre otros
- Pídale al niño que se acueste en el piso o colchoneta e invítelo a mover las piernas, a levantar un solo pie, después el otro y posteriormente los dos pies. Anímelo también a simular que pedalea, inicialmente despacio y después más y más rápido
- Dele un triciclo al niño y permita que explore y se familiarice con él
- Pídale que se monte en el triciclo y que ponga los pies sobre los pedales, usted con sus manos mueva lentamente los pies del niño y luego estimúlelo para que lo haga solo
- Dele al niño papel y lápiz para que dibuje rayas y formas en diferentes posiciones y tamaños, inicialmente con modelos y luego sin estos
- Enséñele al niño a abrir y cerrar cajones y puertas
- Motive al niño a trabajar con plastilina, arcilla o masa para que haga diferentes creaciones
- Préstele al niño papel periódico o globo para que desmenuce en pequeños pedazos y pídale que arme bolitas con el papel humedecido



- Dele al niño figuras o dibujos grandes para puntear, dibujar, rellenar y picar, respetando los límites
- Haga juegos con papel para hacer diferentes objetos aplicando el origami y el kirigami sencillos

## Actividades para estimular el desarrollo intelectual:

- Dibuje en un papel figuras geométricas para que el niño contornee sus siluetas con crayolas, color o marcador
- Facilítele cubos, juegos de construcción u objetos de plástico para que los separe por color y por formas. Comience a estimular el conteo de fichas
- Dele al niño rompecabezas de más de cinco piezas para armar, por ejemplo, la figura humana con cabeza, tronco y extremidades. Permita que lo haga varias veces para observar si cada vez necesita menos tiempo
- Arme una figura utilizando motas de algodón con una muestra dada e invite al niño que haga otra igual
- Invítelo a repetir rondas, poesías, canciones y cuentos. Cuando él le cuente historias fantásticas no le diga que es un mentiroso y, por el contrario, pregúntele más sobre ello
- Practique con el niño el recuento de experiencias utilizando cada vez frases más largas, aprovechando los momentos después de que haya regresado de algún paseo o visita
- Enséñele al niño a ubicarse en el espacio utilizando conceptos como cerca-lejos, al frente-al lado, adelante-atrás. Por ejemplo, pregúntele ¿el árbol está cerca o lejos de la casa? y ¿la mesa está delante o detrás de la silla?
- Pídale que le diga su nombre completo, el de su papá y mamá. Si el niño aún no conoce alguno de sus apellidos, dígaselo usted

- Muéstrelle objetos altos y bajos en revistas o libros y pídale que señale con el dedo o marque con un círculo figuras altas o bajas, según el caso
- Llévelo de paseo por el campo y juegue con él a decirle el nombre y el color de los elementos de la naturaleza que ve. Háblele sobre cada objeto y para qué sirve. Por ejemplo, el árbol nos da sombra y la vaca nos da leche
- Enséñele al niño canciones cortas, cantándolas usted primero, unas veces con sonidos graves y otras con agudos, haciendo rítmicamente y, según la letra, gestos exagerados. Tararéelas luego junto con él hasta que las cante solo y haga la mímica. Él puede acompañar con instrumentos musicales

## Actividades para estimular el desarrollo socioafectivo:

- Permita que el niño escoja la ropa que desea ponerse cada día o los alimentos nutritivos que prefiera
- Interésese por sus preguntas respondiendo a estas tranquilamente y las veces que sea necesario, evitando siempre tratarlo de preguntón o entrometido
- Siéntelo a desayunar, comer o almorzar con los demás miembros de la familia, adaptándole una silla que le permita estar más cómodo
- Acompáñelo y léale cuentos antes de ir a dormir, más aun si sufre de terrores nocturnos
- Promueva que vea programas de televisión previamente convenidos con él, que además de distraerlo sean formativos y acompañelo en esta actividad. Procure que esta acción dure máximo dos horas por día para no interferir con el juego infantil
- Apoye y facilite juegos con otros niños, incluyendo algunas condiciones, como los turnos, quién gana y la organización de los juguetes al final del juego
- Dele oportunidad de expresarse libremente y promueva la creatividad en sus conversaciones, invitándolo a que le agregue ideas a lo que ya ha dicho por medio de preguntas

- Demuestre interés por sus intervenciones y opiniones, evitando siempre hacer sentir al niño vergüenza o pena por lo que habla
- En el tiempo diario que usted destine para dedicarle a su niño en juegos y otras actividades sea afectuoso y procure que los demás también lo sean
- Propicie manifestaciones de afecto entre el papá y la mamá delante del niño, evitando en los que papá e hija o mamá e hijo jueguen a ser esposos. Es preferible usar otras opciones como jugar a la escuelita o al médico, por ejemplo
- Enséñele al niño dónde vive, el barrio y, ojalá, el número telefónico

## El niño de 4 hasta cumplir los 5 años

Las actividades se plantearán según las diferentes dimensiones del desarrollo.

### Actividades para estimular el desarrollo corporal:

- Tome al niño de las manos y brinque con él. Jueguen a subir y bajar andenes saltando, haciéndolo luego en cuclillas
- Promueva pequeñas competencias de carreras con obstáculos o de encostados, invitando a otros niños a zonas verdes cercanas a la casa
- Elabore con su niño un par de zancos y enséñele a caminar con ellos
- Lleve a su niño a zonas verdes que tengan pendientes y enséñele a deslizarse por ellas utilizando cartones, plásticos u otro material similar. También pueden tirarse rodando o haciendo vueltacanelas
- Enséñele a saltar lazo, inicialmente con saltos cortos y movimientos muy lentos, incrementando la amplitud y velocidad de los movimientos a medida que el niño va mostrando mayor habilidad
- Ayúdele a trepar en los árboles, empezando por un árbol de poca altura



- En compañía de otro adulto o de un adolescente, tomen al niño de manos y pies balanceándolo de lado a lado, siguiendo el ritmo de una canción infantil
- Refuerce los juegos con la pelota y con otros elementos como lazos y aros y varíe cada vez los ejercicios de manera que lo haga parado, sentado, de rodillas, en cuclillas
- En una hoja de papel dibuje las siluetas de diferentes figuras geométricas con colores y tamaños variados y pídale que recorte cada dibujo con unas tijeras de punta roma y que los separe por tamaños y colores
- Pídale al niño que dibuje a una persona, observando las partes del cuerpo que incluye. A esta edad como mínimo debe dibujar cabeza y extremidades
- Propóngale cada vez actividades diferentes y con un poco más de dificultad en relación con recortado, punzado, coloreado, amasado, esterillado, origami y kirigami

## Actividades para estimular el desarrollo intelectual:

- Enséñele canciones que incluyan conteo, como un elefante se balanceaba sobre la tela de una araña... Cuente números para ir aumentando las series que ya sabe y hágalo en forma ascendente y descendente
- Haga juegos de palabras que tengan correspondencia, como palabras contrarias: lejos-cerca, feo-bonito, claro-oscuro o que pertenezcan a la misma categoría, como vamos a nombrar todos los animales que se nos ocurran
- Enseñe al niño a reconocer los lugares que recorre, como el parque, la tienda, el almacén o el jardín, haciendo preguntas sobre los objetos que hay y las situaciones que ocurran, como por ejemplo ¿qué puedes hacer en el parque?, ¿qué hay en el jardín?
- Juegue con el niño a identificar las partes del cuerpo y las funciones que desempeñan: muéstrame tus ojos, ¿para qué te sirven?

- Dialogue con el niño durante las actividades cotidianas, interrogándole sobre lo que le pueda interesar. Por ejemplo, si está jugando a la casita pregúntele sobre lo que hacen el papá, la mamá y los hijos. Al hacerlo, mírelo a los ojos y escúchelo con atención. Si se equivoca en alguna palabra o frase, corríjale los errores, repitiendo simplemente en forma correcta lo dicho por él
- Muéstrelle al niño un dibujo o paisaje que contenga varios elementos, y represente diferentes acciones, pidiéndole que hable sobre lo que hay en el dibujo y que haga historias sobre lo que ve. Nombre usted los objetos o situaciones nuevas que aparezcan en la imagen, como las prendas de vestir que no son muy conocidas, por ejemplo, saco o sombrero
- Enséñele al niño canciones infantiles y propóngale música y juegos en los que participe acompañándolas de manera coordinada y rítmica con gestos, palmadas, zapateos, brincos y pasos de danza, como pin pon es un muñeco muy guapo y de cartón...
- Póngale música infantil, voces de animales, historias breves y cuentos fantásticos y pídale que los repita y le explique lo que significan
- Léale al niño cuentos e invítelo a que siga con sus ojos el texto, señalando con el dedo las palabras que va leyendo
- Familiarice al niño con las letras y los números por medio de juegos, con ejercicios de recortar, colorear, rellenar, moldear y pegar los números y las vocales



- Pídale al niño que ponga su mano o pie derecho sobre una hoja de papel y que con la otra mano dibuje su contorno. A continuación repítale el ejercicio con la mano o el pie opuesto, recordando nombrarle derecho o izquierdo mientras le señala a qué mano o pie se refiere

## Actividades para estimular el desarrollo socioafectivo:

- En los juegos colectivos con otros niños sugiérale algunas reglas distintas a las que ya ellos han establecido
- En los momentos de juego colectivo estimule y facilite las reconciliaciones, el compartir y la solidaridad con otros niños
- Pídale la opinión sobre la comida que le va a preparar, los paseos que se harán, la ropa que utilizará o los amiguitos que quiera llevar a la casa
- Sea consistente en el trato con el niño al fijar los límites, procurando que todos los miembros de la familia conozcan las normas y comportamientos esperados, haciendo esta actividad delante del niño. Por ejemplo, si va a salir dé las indicaciones a la persona que lo va a cuidar en presencia de su niño
- Si su niño se equivoca o comete una falta, oriéntelo afectuosamente para que reflexione sobre lo que ha hecho. Definan en familia la forma de disciplinar al niño, que en ningún caso debe ser por medio de castigos físicos o agresiones verbales
- Estimúlelo para que cumpla distintas tareas respecto a su higiene corporal y a la organización de sus objetos personales, como lavarse las manos, ordenar los juguetes, guardar su ropa y alistar los materiales antes de alguna actividad
- Dele responsabilidades un poco más complejas de acuerdo con sus capacidades. Por ejemplo, si su niño ha apoyado la labor de regar las matas, pídale ahora que guarde la regadera y que seque los charcos que se han producido
- Permítale visitar la casa de algunos de sus compañeros del preescolar y propicie que pueda compartir a solas con ellos
- Apóyelo en las actividades que le propongan en el preescolar, como preparar una canción o llevar materiales de recuperación y juguetes

# El niño de 5 hasta cumplir los 6 años

Las actividades se plantean según las diferentes dimensiones del desarrollo.

## Actividades para estimular el desarrollo corporal:

- Al ritmo de la música, propóngale imitar el viento y las olas del mar, los árboles y las aves. Puede hacer estos ejercicios con elementos como aros, lazos, correas o palos de escoba
- Llévelo a un parque infantil y motívelo para que juegue en los toboganes o deslizadores y demás juegos
- Salga de paseo con el niño al mar o piscinas donde él pueda ejercitarse dentro del agua; siempre acompañado de un adulto responsable
- Ayude al niño a subirse a un muro angosto de poca altura, sosteniéndolo de una mano mientras él camina manteniendo el equilibrio. Cuando ya se sienta más seguro, invítelo a que camine por el muro pequeños tramos sin su apoyo
- Estimule al niño para que dé pequeños saltos, inicialmente apoyado en la pared o de su mano. Luego indíquele que lo haga con una pierna doblada, a la pata sola. Posteriormente pídale que lo haga solo



- Estimule ejercicios de armar letras y números con plastilina y palitos
- Préstele lápices de colores para que se dibuje a sí mismo o a otros miembros de la familia. A esta edad ya puede dibujar la imagen corporal un poco más completa
- Motívelo a que dibuje casas, árboles y animales comunes como perros, gatos pollitos
- Entréguele un dibujo simple, como un triángulo o un cuadrado, pidiéndole que lo recorte rasgando con sus dedos siguiendo el contorno de la figura
- Haga un dibujo simple con puntos y pídale que dibuje líneas uniendo los puntos para completar la figura

- Dibuje una figura simple sobre una hoja y entréguele una aguja capotera con hilo para que borde el contorno de la figura, siempre con supervisión directa

## Actividades para estimular el desarrollo intelectual:

- Pídale al niño que le diga la palabra contraria a la que usted le mencione: blanco-negro, día-noche, triste-alegre, alto-bajo, por ejemplo
- Invite a su niño a participar en las conversaciones familiares, proponiéndole temas como un paseo o su día en el preescolar y pidiéndole detalles y explicaciones sobre los temas comentados por él
- Juegue con el niño a hablar por teléfono utilizando dos vasos desechables unidos por una pita. Establezca una conversación con él, saludelo y hágale preguntas fáciles de contestar, respondiéndole cuando él le pregunte y pidiéndole que haga lo mismo con otro niño de su edad
- Jueguen a repetir los días de la semana e invente canciones que le faciliten memorizarlos
- Hagan juntos presentaciones de títeres, dramatizaciones, declamación de poesías y el juego de adivinanzas, que a esta edad deben ser simples
- Practiquen los números del 1 al 10 y jueguen a decirlos al revés por lo menos los del 1 al 5
- Dele órdenes que impliquen dos acciones, como lleva el vaso y ponlo sobre la mesa, pide el lápiz a tu papá y tráelo
- Pídale que repita una serie de palabras que se le digan, agregando una cada vez: pato, caballo; pato, caballo, vaca; pato, caballo, vaca y gato - cuatro, uno; cuatro, uno, ocho, entre otros
- Juegue con su niño escondiendo un objeto en un lugar donde él pueda encontrarlo fácilmente, pídale que lo busque y que lo traiga. Si no es capaz, ayúdele. Esta actividad puede hacerla también con otras personas
- Invite al niño a que complete con acciones las preguntas que usted le formule: ¿cómo vuela el pájaro?, ¿cómo camina la gallina?, ¿cómo se mueve la serpiente?, ¿cómo va el sapo de un lugar a otro?

- Ayude al niño a reconocer diferentes oficios, quién los hace y cómo los hace: tu tío es veterinario y atiende los animales cuando se enferman; mi hermana es arquitecta y diseña edificios; mi mamá es modista y hace vestidos
- Estimule la creatividad del niño fabricando con él juguetes o instrumentos musicales con materiales de recuperación



- Motívalo a coleccionar objetos de la naturaleza con los cuales forme categorías, como palitos, hojas, piedras, y con los que, además, puede hacer trabajos de arte
- Enséñele las relaciones de parentesco cercano como abuelos, primos, tíos, sobrinos y nietos, utilizando a sus propios familiares mientras ven fotos en el álbum familiar preguntándole ¿esta persona qué es contigo? Si no sabe responder, dígame inicialmente la respuesta correcta y animelo a que después conteste sin ayuda

## Actividades para estimular el desarrollo socioafectivo:

- Muéstrelle y enséñele en forma práctica los riesgos que representan algunos objetos de materiales peligrosos como el vidrio y háblele claramente de los peligros que puede ofrecer la calle, así como cuáles son los cuidados que debe tener al cruzarla. Enséñele a interpretar las señales del semáforo practicando con juegos utilizando carros, triciclos y otros
- Ponga en un lugar visible los trabajos y creaciones del niño y muéstreselos a los demás miembros de la familia resaltando sus cualidades
- Estimule que el niño se familiarice con el dinero, apoyándolo para hacer un buen uso de este y fomentando el ahorro

- Si su niño le teme a algún animal, a las tormentas o a la oscuridad, acompañelo afectuosamente, estimulándole a que hable sobre el tema y no lo presione a afrontar bruscamente estas situaciones. Hagan dramatizaciones en las cuales se trabaje el temor del niño mediante personajes imaginarios
- Estimule en su niño actividades sin su intervención, facilitándole que en sus creaciones sea él quien decida los materiales que va a utilizar y los colores que va a emplear
- Permítale tener control sobre sus pertenencias y su utilización en los momentos que él decida
- Estimule el préstamo e intercambio de juguetes y pertenencias con sus amiguitos
- Anime a su niño a participar en actividades comunitarias o a ser solidario con los compañeritos que lo necesiten. Por ejemplo, invítelo a prestarle los cuadernos a un amiguito que no pudo asistir al preescolar
- Si su niño lo desea y hay posibilidades, anímelo a tener una mascota, de la cual debe hacerse cargo
- Explíquele oportunamente al niño algunos problemas familiares que ocurran y pídale que proponga soluciones, teniendo en cuenta sus propuestas y opiniones
- Discuta con él las normas disciplinarias del hogar, para llegar a acuerdos que tengan en cuenta las opiniones de su niño

# Amplío mi información



## Anexos

### Anexo 1.

#### Tabla comparativa de alimentos

Composición	Calorías	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Hierro (mg)
Carnes					
Res (magra)	150	22	6,5	00	37
Res (gorda)	298	16	25	00	2,6
Cerdo (magra)	186	18	12	00	2,0
Cerdo (gorda)	191	16	25	00	15
Hígado (res)	136	20	45	23	6,0
Gallina	300	18	25	00	1,5
Pollo	178	20	10	00	1,5
Pescado	100	20	2	00	0,7

Composición	Calorías	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vitamina A (UI)	Vitamina C (mg)
Hortalizas						
Zanahoria	36	07	0,1	8,4	7000	3
Remolacha	42	1,4	0,0	9,6	0	6
Auyama	39	0,9	0,6	8,4	3400	4
Tomate	17	0,9	0,1	3,3	1100	20
Repollo	24	2,2	0,1	1,4	1100	100
Lechuga	13	11	0,2	1,9	260	30
Colliflor	29	3,0	0,1	4,8	200	30

Composición	Calorías	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vitamina A (UI)	Vitamina C (mg)
Frutas						
Naranja	35	0,7	0,1	9,0	0,0	60
Mandarina	38	0,7	0,1	12,4	1000	24
Limón	26	0,3	0,3	1,0	0,0	25
Tomate de árbol	30	1,4	0,2	7,0	1000	25
Guayaba	36	1,9	0,1	9,5	400	200
Mango	58	0,5	0,1	16,4	1100	80
Banano	96	1,4	0,2	25,2	900	15

## Anexo 2.

### Elementos básicos del botiquín

- Acetaminofén en jarabe y en gotas
- Agua estéril
- Alcohol
- Algodón estéril
- Antiespasmódicos en gotas
- Bicarbonato de sodio
- Pañuelo estéril
- Cartones
- Cuchara
- Microporo
- Fósforos
- Furacín en unguento
- Gasa estéril
- Guantes estériles
- Jabón antiséptico
- Jeringas desechables
- Linterna
- Ligaduras estériles
- Máquinas de afeitar
- Novesina oftálmica

- Pinzas
- Pita
- Sal
- Suero oral en sobre
- Termómetro
- Tijeras
- Torniquete
- Vaselina
- Vaso plástico
- Vendajes
- Velas de parafina

# Glosario

**Absceso:** colección de pus acumulada en cualquier lugar del cuerpo.

**Acompañamiento afectuoso:** atender y hacer presencia en la vida de los niños de manera amorosa y estableciendo con él relaciones de respeto y buen trato.

**Acompañamiento inteligente:** atender y estar presente en la vida de los niños teniendo claridad acerca de lo que ellos necesitan y desean, con acciones que faciliten su desarrollo. En otras palabras, consiste en acompañar al niño sabiendo qué hacer, cuándo y cómo hacerlo, para estimular su bienestar.

**Agudeza visual:** capacidad de visión con nitidez a determinada distancia.

**Alergia:** reacción inflamatoria anormal ante sustancias que no deberían producirla.

**Ambiente físico:** características y condiciones del lugar en el que se encuentra el niño, así como de los objetos allí presentes

**Ambiente psicosocial:** características y condiciones de las interacciones que el niño construye con las personas que lo rodean y consigo mismo.

**Anemia:** disminución de la concentración de la hemoglobina en los glóbulos rojos que se manifiesta por dolor de cabeza, somnolencia, palidez y falta de ánimo.

**Angustia de castración:** temor exagerado del niño a perder sus órganos genitales externos o de la niña a haberlos perdido.

**Animismo:** creencia que atribuye vida a objetos inanimados.

**Autoconcepto:** es el conjunto de ideas que toda persona tiene sobre sí misma y los sentimientos que estas ideas le generan.

**Autoestima:** se relaciona con el tipo de sentimientos y el grado de valoración que cada persona tiene de sí misma.

**Autonomía:** es la capacidad de las personas para decidir, actuar con libertad y responsabilidad. Se relaciona con el gobierno de sí mismo.

**Bacterias:** microorganismo unicelular sin núcleo diferenciado (me pregunto si esta definición tan técnica sirva para algo en este material)

**Bibliografía:** relación de libros o escritos referentes a una materia que fueron consultados para la construcción de un texto.

**Calorías:** unidad de energía de los alimentos.

**Carranchil o escabiosis:** enfermedad de la piel producida por un parásito llamado *Sarcoptes scabiei*, caracterizada por granos en la piel acompañados de rasquiña.

**Cefalópodo:** dibujo de la figura humana solo con cabeza y extremidades.

**Cereales:** granos o semillas de las plantas herbáceas que sirven de alimento para las personas y para algunos animales.

**Ciclo vital:** etapas por las cuales transcurre la vida de las personas: gestación, primera infancia, infancia (¿será segunda infancia?), adolescencia, juventud, adultez y vejez. En el caso de la familia: pareja sola, pareja en gestación y demás denominaciones acordes con las edades de los hijos, hasta retornar a pareja sola o a uno de los miembros solos.

**Citoquímico de orina:** examen microscópico de la orina para identificar las características de sus células y sustancias químicas (me pregunto si esta definición tan técnica sirva para algo en este material o si basta con decir que es el examen de la orina para... Además, tampoco es solo microscópico)

**Competencias:** aptitudes o disposiciones naturales o adquiridas que posee una persona para una acción específica, que es sinónimo de idoneidad. También puede entenderse como la capacidad para entender o ejecutar una acción.

**Complejo de Edipo:** etapa de la niñez en la cual el niño experimenta un enamoramiento por su mamá y la niña por su padre.

**Conjunciones:** palabras que unen otras palabras o ideas.

**Control de esfínteres:** capacidad de manejar los músculos que controlan la vejiga y el recto, con el fin de evitar la emisión involuntaria de orina o materias fecales.

**Convulsiones:** contracción y estiramiento violento e involuntario de uno o más músculos o extremidades.

**Complementos vitamínicos:** son productos que contienen una o varias vitaminas con el fin de proveer al organismo de aquellas que no se consumen suficientemente en la dieta.

**Coprológico:** examen microscópico de materias fecales para búsqueda de parásitos.

**Creatividad:** capacidad para generar ideas, objetos y soluciones innovadoras y útiles, lo cual incluye lo personal, lo familiar, lo artístico, lo científico y lo social.

**Crecimiento:** aumento del número y tamaño de las células.

**Crianza:** acciones y prácticas cotidianas por medio de las cuales los adultos brindan cuidado, afecto y formación a los niños, con miras a acompañar su desarrollo en el ser corporal, intelectual, afectivo y social.

**Defecación:** expulsión de materias fecales por el recto.

**Derechos:** asuntos y condiciones básicas que son necesarios para que los niños puedan gozar de bienestar y ser reconocidos como un ser humano. Sin la garantía de estas condiciones mínimas no pueden sobrevivir ni desarrollarse plenamente y con dignidad.

**Desarrollo:** adquisición y perfeccionamiento de funciones mediante la maduración.

**Desarrollo integral:** adquisición de funciones en todas las dimensiones, es decir, avance progresivo en las dimensiones corporal, intelectual, afectiva y social.

**Dimensión afectiva:** se refiere al conjunto de sentimientos y emociones de una persona hacia sí misma y hacia otras.

**Dimensión corporal:** se refiere al cuerpo humano, su movimiento y funcionamiento de órganos y sistemas.

**Dimensión espiritual:** se relaciona con la manera como la persona entiende el sentido de la vida y de su existencia.

**Dimensión intelectual:** incluye la capacidad de conocer y comprender las cosas y el desarrollo del lenguaje.

**Dimensión social:** tiene que ver con las relaciones con los demás.

**Dislocación:** desarticulación de dos huesos.

**Egocéntrico:** centrado en sí mismo.

**Egocentrismo:** etapa del desarrollo del niño en el que se considera el centro de atención de los demás.

**Enfermedades infecciosas:** enfermedades causadas por un microorganismo como un virus, bacteria u hongo. Por ejemplo, la amigdalitis.

**Enuresis diurna:** emisión involuntaria de orina durante el día, que ocurre después de que el niño cumple los tres años, edad en la cual se espera que ya tenga control voluntario de la micción diurna.

**Enuresis nocturna:** emisión involuntaria de orina durante la noche, que ocurre después de que el niño cumple los cinco años, edad en la cual debe tener control voluntario de la micción nocturna.

**Esguince:** rotura o estiramiento de un ligamento.

**Estimulación:** acciones, situaciones o informaciones que activan los sentidos y el movimiento del niño y que favorecen su desarrollo al producir avances en lo corporal, intelectual, afectivo, social y espiritual.

**Estrabismo:** desviación de la dirección normal de uno o ambos ojos.

**Etapa genital:** según la escuela psicoanalítica va de los 3 a 6 años de edad. Se caracteriza porque el niño centra su atención en el pene y la niña en el clítoris, es decir, la actividad en el área genital produce placer, de ahí que en esta etapa se da con frecuencia la masturbación infantil.

**Etapa oral:** según la escuela psicoanalítica va desde el nacimiento hasta que el niño cumple dieciocho meses de edad. Se caracteriza porque la boca se constituye en la principal fuente de placer y de satisfacción del niño, por lo cual su actividad básica en esta etapa es chupar y morder.

**Familia:** núcleo de personas dentro del cual crecen y se desarrollan los niños y las niñas. Constituye su principal nicho de relaciones afectivas.

**Fractura:** rotura de un hueso.

**Ganglios:** son órganos normales del cuerpo, en forma de pequeñas bolitas que están rellenas de células defensivas y frenan el avance de una infección. Cuando cumplen su función de defensa se inflaman y se hacen notorios porque aumentan de tamaño y a veces duelen al tocarlos.

**Glóbulo rojo:** célula sanguínea sin núcleo encargada principalmente de captar el oxígeno y transportarlo a los tejidos.

**Glóbulo blanco:** célula sanguínea encargada principalmente de defender el organismo contra las infecciones.

**Hemoglobina:** proteína de los glóbulos rojos que se encarga del transporte de oxígeno.

**Hemoleucograma:** examen efectuado en una muestra de sangre para determinar el número de glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

**Hormonas:** sustancias producidas por las glándulas endocrinas que tienen efecto en diferentes órganos.

**Hortalizas:** verduras y demás plantas comestibles que se cultivan en huertas.

**Identificación:** proceso por el cual el niño incorpora características y comportamientos de un adulto cercano.

**Infección respiratoria aguda:** infecciones del aparato respiratorio de menos de quince días de duración.

**Infecciones urinarias:** infecciones del aparato urinario.

**Juego cooperativo:** es el juego que se lleva a cabo entre dos o más niños en el cual comparten sus juguetes, el espacio y la actividad propia del juego.

**Juego de dramatización:** juego en el cual el niño representa un rol y le imprime características propias.

**Juego de imitación:** juego en el cual se repite un comportamiento asignado a un rol. Por ejemplo, jugar a ser la mamá, el papá o la maestra.

**Juego de reglas:** es el juego en el cual el niño propone normas y límites para jugar, lo que le permitirá paulatinamente incorporar las reglas de los adultos.

**Juego de socialización:** es el juego en el cual se llevan a cabo actividades de interacción entre varios niños, compartiendo sus juguetes y estableciendo normas para una mejor convivencia.

**Juego simbólico:** juego en el cual a un objeto se le asigna el significado de otro. Por ejemplo, un palo de escoba simboliza un caballo.

**Leguminosas:** son plantas cuyas semillas crecen en vaina, como frijol y garbanzo.

**Lordosis:** mayor curvatura hacia adentro de la parte inferior de la espalda.

**Luxación:** desarticulación de dos huesos. Es sinónimo de dislocación.

**Masturbación infantil:** automanipulación que produce placer de órganos genitales del niño o de la niña.

**Metas del desarrollo:** fines o propósitos del desarrollo.

**Micción:** expulsión de orina por la uretra.

**Mito:** creencia o idea que se adopta como verdadero sin tener un sustento o prueba.

**Nacido:** abultamiento rojo, inflamado y doloroso que aparece bajo la piel.

**Neumonía:** inflamación aguda o crónica del pulmón.

**Niño:** ser humano menor de dieciocho años, que es único e irreplicable, generador y captador de sentimientos, deseante y lúdico; con derechos y responsabilidades; en rápido proceso de crecimiento y desarrollo que es facilitado u obstaculizado en función de la herencia y sus medios interno y externo.

**Obesidad:** excesiva gordura.

**Observación:** mirar atentamente; estudiar en detalle las características y los comportamientos de alguien o de algo.

**Parásito:** organismo que vive a expensas de otro.

**Parasitosis intestinal:** presencia de parásitos en el intestino.

**Pensamiento intuitivo:** etapa del desarrollo intelectual del niño que se caracteriza por un análisis de la realidad, personas u objetos según su apariencia externa.

**Pensamiento irreversible:** característica del pensamiento infantil por la cual el niño no puede mentalmente ir hacia atrás en un proceso, es decir, solo percibe el punto inicial y el resultado final, pero no puede hacer un recuento paso por paso de lo que ha sucedido narrando los hechos desde el final hasta el comienzo.

**Perímetro cefálico:** medida de la circunferencia o contorno de la cabeza.

**Pesadillas:** trastorno caracterizado por sueños angustiantes que despiertan al niño y ocurren con más frecuencia al amanecer.

**Potencialidades:** son capacidades que tienen las personas y que aún no han sido desarrolladas pero que se pueden lograr.

**Primera infancia:** período comprendido entre la concepción y los seis años de edad.

**Programa de crecimiento y desarrollo:** estrategia de atención que ofrecen las instituciones de salud para hacer un seguimiento al crecimiento y desarrollo de los niños menores de diez años.

**Prurito:** rasquiña o picazón.

**Raíces:** órgano de la planta clavado en la tierra. Algunas son comestibles, como los rábanos.

**Rinitis alérgica:** inflamación de la mucosa nasal de origen alérgico.

**Seguimiento:** observar atentamente un proceso, comparando y analizando los avances y dificultades del mismo.

**Signos:** manifestaciones o señales en el cuerpo en caso de enfermedades.

**Simbolización:** expresión de una idea por medio de un símbolo, como por ejemplo la cruz roja que representa el organismo de ayuda solidaria.

**Síntomas:** sensaciones que experimenta y reporta la persona enferma en caso de una enfermedad o trastorno.

**Socialización:** proceso mediante el cual se fortalecen y amplían las interacciones del niño con las demás personas.

**Sustancia cáustica:** sustancia corrosiva, que quema.

**Terros nocturnos:** trastorno del sueño que ocurre al inicio de este y en el cual el niño puede manifestar angustia intensa y refiere oír o ver cosas inexistentes.

**Tóxico:** es toda sustancia que tiene efectos nocivos sobre el organismo.

**Trastornos del aprendizaje:** dificultad para adquirir conocimientos y habilidades que afectan la capacidad para comprender o expresar lo que se ve u oye o para integrar dicha información. Pueden aparecer como dificultades en el lenguaje oral, en la lectura, la escritura, la coordinación, la atención o el cálculo.

**Trastornos del desarrollo:** falta de logro o logro insuficiente de ciertas funciones corporales, intelectuales, afectivas o sociales esperadas para una determinada etapa del ciclo de vida durante la niñez.

**Tubérculos:** tallos subterráneos modificados, como la papa.

**Verduras:** son hortalizas cuya parte comestible son los órganos verdes de la planta.

**Vínculo afectivo:** lazos de amor que unen a las personas entre sí que tiene que ver con una relación activa, cariñosa, recíproca y fuerte. Es un sentimiento amoroso que hace la vida más agradable y proporciona seguridad.

# Bibliografía

Arango, I. (1991). El juego, una forma como los niños aprenden. [Documento ocasional]. Medellín: Cinde.

Arango, M. (1991). Juguemos utilizando recursos del medio. Medellín: Cinde.

Arango, M. (2004). Estimulemos el sano desarrollo de los niños/as. Sabaneta: Gráficas Ltda..

Arboleda, L.M. y Sanchez, C.A. (2006). Con nuestros productos alimentación segura. Medellín: Universidad de Antioquia.

Gómez, J.F., Posada, Á. y Ramírez, H. (2000). Puericultura el arte de la crianza. Bogotá. Editorial médica panamericana.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2004). Guías alimentarias para los niños colombianos mayores de 2 años. Bogotá: Autor

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Sociedad Colombiana de Pediatría. (2006). El arte de criar hijos con amor. Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia.

Jaillier, G. y Ramírez, H. (1997). Prevención de accidentes y primeros auxilios en niños. Medellín: Litografía Álvarez.

Lalinde, M.I. y otros (1993). Salud integral para la infancia SIPI. Medellín: Dirección Seccional de Salud de Antioquia.

Leal, F.J. y Plata, E. (1996). El pediatra eficiente. Bogotá: Editorial Médica Panamericana.

Leal, F. y Plata, E. (2006). Preguntas de madres y padres. Bogotá: Editorial Médica Panamericana.

Nimnicht, G. y Arango, M. (1998). Bases conceptuales para el desarrollo de juegos y juguetes educativos. Medellín: Cinde

Nimnicht, G. y Arango M. (2000). Juegos que educan. Medellín: Cinde

Posada, Á., Gómez, J.F y Ramírez, H. El niño sano. (3º ed) . Medellín: Editorial Médica Panamericana.

Ramírez, H. (1998). Infección respiratoria aguda en el niño ¿cómo detectarla? Aprenda a manejarla. Medellín: Universidad de Antioquia y Comfenalco.

## Boletines:

Correa, A.C. y Gómez L.F. (2007). La alimentación, un acto de amor. Boletín Crianza Humanizada. N° 88. Medellín

Orozco, G. (2004). Rutinas diarias y la crianza. Boletín Crianza Humanizada. N° 70. Medellín.

Palacio, D. (2003). Las fantasías en los niños. Boletín Crianza Humanizada. N°4. Medellín.

Posada, A., Ramírez, H. y Gómez, J.F. (2002). Cómo hacer del niño un buen ciudadano. Boletín Crianza Humanizada. N° 6. Medellín.

Salazar, O.F. (2001). Las pataletas y los berrinches. Boletín Crianza Humanizada. N° 2. Medellín.

Suárez, O.L (2005). Crianza y ciudadanía. Boletín Crianza Humanizada. N° 80. Medellín.

## Revista Crianza y Salud

Academia Americana de Pediatría. (2003) ¿Cómo le digo la verdad a mi hijo adoptado? Crianza y Salud, 4, pp. 44 -49

Academia Americana de Pediatría. (2010). Cuando el niño se orina en la cama. Crianza y Salud, 1, pp. 32 -34.

Bastidas, M. (2003). La alimentación y la crianza humanizada. Crianza y Salud, 5, pp. 34 - 37.

Castillo, A.L. (2003) Alimentación escolar para un buen futuro. Crianza y Salud, 1, pp. 18 -20

Gómez, H. (2002). Asma bronquial. Crianza y Salud, 4, pp. 30-31.

Mejía, N. (2002). Infección urinaria. Crianza y Salud, 4, pp. 42 - 43

Ochoa, L.C. (2002) La lonchera y la salud de los niños. Crianza y Salud, 6, pp. 28 -32.

Palacio, D.P. y Posada, Á. (2009). Consecuencias naturales y lógicas de los comportamientos. *Crianza y Salud*, 6, pp. 16 - 19.

## Recursos en la Web

Boletín Crianza Humanizada

<http://medicina.udea.edu.co/Publicaciones/crianzahumanizada/index2007.htm>

Guía Infantil

<http://www.guiainfantil.com/>

Kids Health

[http://kidshealth.org/kid/en\\_espanol/](http://kidshealth.org/kid/en_espanol/)

Revista Crianza y Salud

[http://www.crianzaysalud.com.co/index.php?option=com\\_content&view=article&id=74&Itemid=108](http://www.crianzaysalud.com.co/index.php?option=com_content&view=article&id=74&Itemid=108)

Sociedad Argentina de Pediatría

<http://www.sap.org.ar/>

Sociedad Colombiana de Pediatría y Puericultura

<http://www.scp.com.co/>

Sociedad Española de Pediatría

<http://www.aeped.es/>

Zona Pediátrica. Red social de salud infantil

<http://www.zonapediatrica.com/>



Había una vez... sigo  
y registro el proceso de  
crecimiento y desarrollo  
de mi niño



# Tus primeros dos años de vida...

## Tu Nacimiento

Naciste el día \_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_ A las \_\_\_\_\_

En la ciudad de \_\_\_\_\_

En la institución de salud \_\_\_\_\_

Pesaste \_\_\_\_ gramos y mediste \_\_\_\_ centímetros

Tu nombre es \_\_\_\_\_

Lo escogimos porque

---

---

---

Aquí está tu  
primera foto



# Tu Nacimiento...

Registramos tu nacimiento en la notaría \_\_\_\_\_ de la ciudad de \_\_\_\_\_

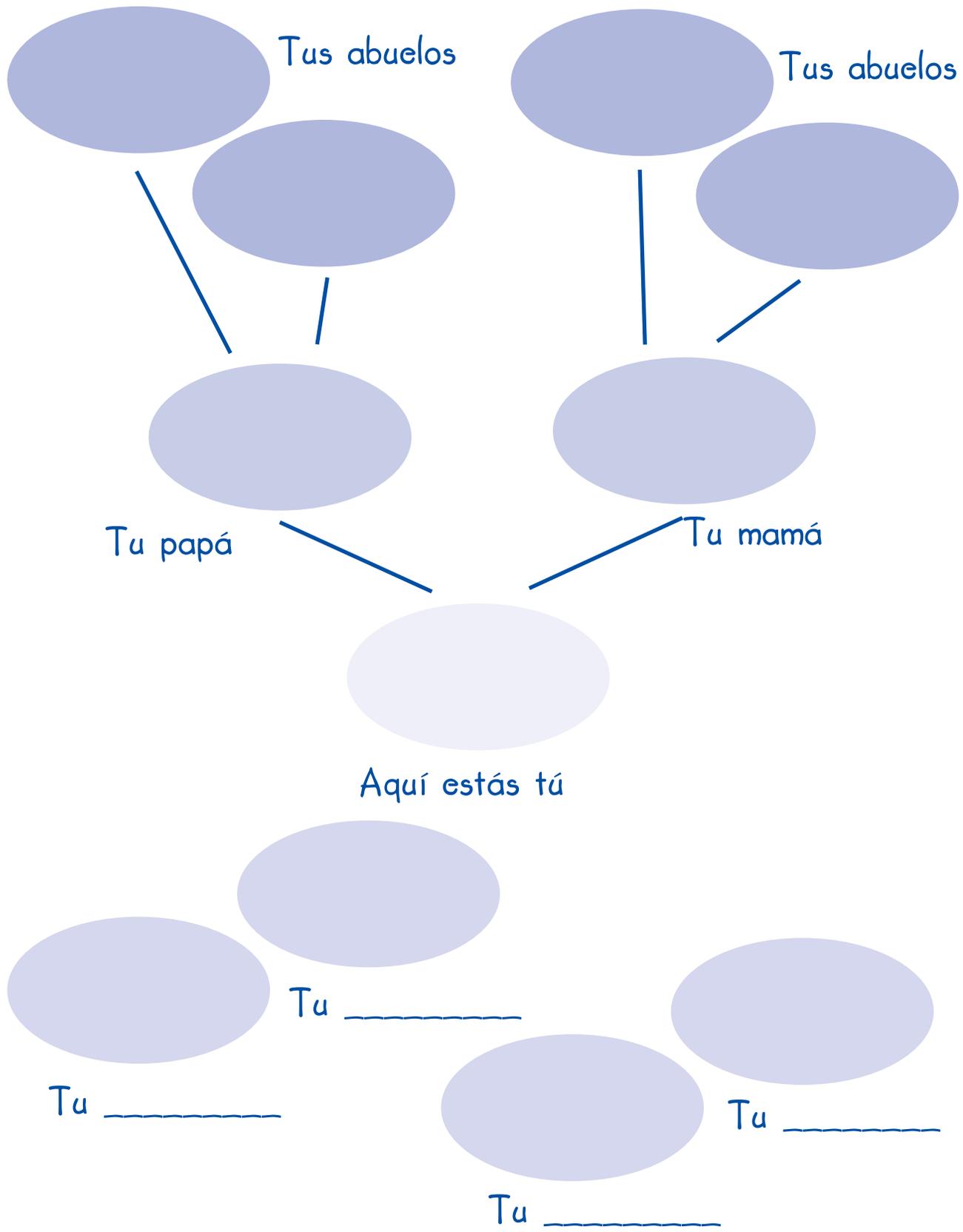
En el libro \_\_\_\_\_ folio \_\_\_\_\_



Aquí está la fotocopia



# ¡Tu Familia!



# Así eres tu...

Hoy es \_\_\_\_\_ del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_ Tienes la edad de \_\_\_\_\_

Pesas \_\_\_\_\_ Mides \_\_\_\_\_

Lo que más me gusta de ti es que:

---

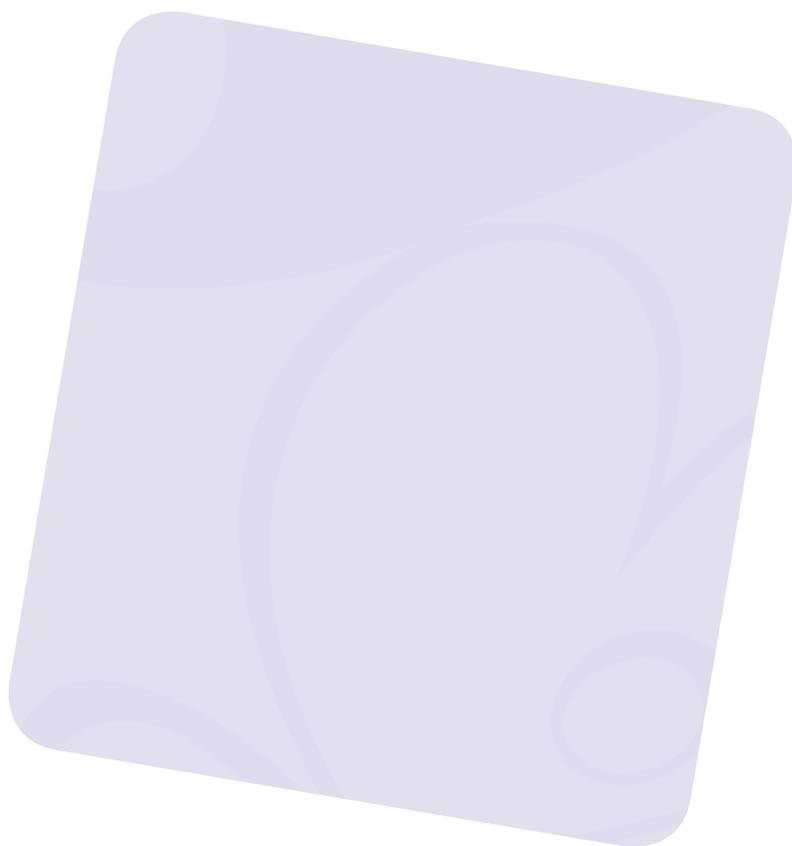
---

---

---

---

Aquí está tu  
primera foto



## Tus Huellas...



Esta es la huella de tu  
mano derecha

Esta es la huella de tu  
pie derecho



Para tener en cuenta: Utilice betún o tinta no indeleble

# ¡Tus Gustos!

Tu persona favorita es...

---

---

Esta es su foto



El juguete que más te gusta es:

---

---

---

Tus objetos preferidos son:

---

---

# ¡Tus Gustos!

Tu canción favorita es...

---

---

La música que más te gusta es:

---

---

---

El cuento que más disfrutas se llama:

---

---

---

# ¡Tus Gustos!

Te gusta jugar con otros niños o niñas y sus nombres son:

---

---

---

Los juegos que más te gustan son:

---

---

---

La actividad que más disfrutas es:

---

---

---

Estos son tus  
amiguitos



Tu comida favorita es:

---

---

La ropa que más te gusta es:

---

---

Tu lugar favorito es:

---

---

Te asustas cuando:

---

---

## Tus Travesuras...

Me divierto mucho cuando tú:

---

---

---

Algunas cosas graciosas que has dicho:

---

---

---

Lo que más te hace reír es:

---

---

---

# ¡Tus Avances!

## Escala Abreviada de Desarrollo (EAD<sup>3</sup>)

En los talleres sobre crecimiento y desarrollo este último concepto se agrupa en cuatro dimensiones, a saber: corporal, intelectual, afectiva y social. Sin embargo, es necesario que usted comprenda que no se dispone de ningún instrumento que permita evaluar el proceso de su niño siguiendo dichas dimensiones.

Por esta razón el programa *Crece en Familia* ha adoptado la Escala Abreviada de Desarrollo, promovida por el Ministerio de la Protección Social colombiano para las instituciones de salud, la cual recoge los avances esperados para la edad con otras denominaciones y agrupa los desarrollos de manera diferente, así:

- Dimensión corporal: los aspectos del desarrollo en esta dimensión los encuentra en motricidad gruesa y motricidad fina
- Dimensión intelectual: esta se recoge en los avances denominados audición y lenguaje, aunque en los talleres usted encuentra más logros relacionados con esta dimensión
- Dimensión afectiva y dimensión social: estas dos dimensiones son agrupadas en el área denominada personal social

Una vez presentada esta aclaración, es necesario que usted comience a hacerle un seguimiento periódico al proceso de desarrollo de su niño, para lo cual la siguiente escala le será de gran utilidad. La forma de hacerlo es leer cada uno de los enunciados y observar a su niño para comprobar si el logro esperado para cada edad ya ha sido alcanzado por él.

---

<sup>3</sup> Adaptada de: Cartilla de Desarrollo Infantil. Escala Abreviada de Desarrollo Psicosocial. UNICEF 2008.

# 2 a 3 años

## Motricidad Gruesa

## Motricidad Fina

## Audición y Lenguaje

## Personal Social

**SE PARA DE PUNTAS**  
(HASTA CONTAR 5)



Enséñale a pararse de puntas. La niña o el niño, debe repetir sin perder el equilibrio ni apoyarse.

**19**

**ENSARTA 6 ó MÁS**  
**CUENTAS O TUBOS**



Enséñale cómo ensartar unas cuentas o tubos en una pita. El niño o la niña debe hacer lo mismo

**19**

**DICE SU NOMBRE COMPLETO**



Pregúntale: ¿Cómo te llamas?. La niña o niño debe responder su nombre y por lo menos uno de sus apellidos.

**19**

**DIFERENCIA ENTRE NIÑA**  
**Y NIÑO**



Pregunta: ¿Eres niña?... ¿Eres niño? Ambas respuestas deben ser correctas.

**19**

**SE PARA SIN USAR LAS**  
**MANOS**



Anima a que la niña o niño se ponga de rodillas, levante las manos y que se pare. Puedes enseñarle primero.

**20**

**COPIA RAYAS ECHADAS Y**  
**PARADAS (3 VECES)**



Muéstrale una hoja de papel con una raya horizontal y otra vertical. Pídele que las copie. No es necesario que las líneas sean perfectas.

**20**

**DIFERENCIA ALTO-BAJO,**  
**GRANDE-PEQUEÑO**



Muéstrale objetos de diferente altura, otros de diferente tamaño. La niña o el niño debe diferenciar los objetos de diferente tamaño.

**20**

**DICE EL NOMBRE DE SU PAPÁ**  
**Y DE SU MAMÁ**



Pregunta a la niña o al niño: ¿Cómo se llama tu mamá?... ¿y tu papá? Debe responder correctamente.

**20**

**CAMINA HACIA ATRÁS**  
(5 PASOS)



Enséñale a caminar hacia atrás. La niña o el niño debe caminar sin pararse, tropezarse, ni perder el equilibrio.

**21**

**SEPARA OBJETOS GRANDES**  
**DE LOS PEQUEÑOS**



Dale objetos de diferente tamaño. Pídele que ponga a un lado los pequeños y a otro los grandes.

**21**

**USA ORACIONES COMPLETAS**



Escucha al niño o la niña. Debe decir ideas completas.

**21**

**SE LAVA LAS MANOS Y LA**  
**CARA SIN AYUDA**



Observa a la niña o al niño si se lava la cara y manos sola o solo.

**21**

# 3 a 4 años

## Motricidad Gruesa

## Motricidad Fina

## Audición y Lenguaje

## Personal Social

### CAMINA DE PUNTAS (2 METROS)



Enséñale a caminar de puntas. La niña o el niño debe caminar de puntitas sin pararse, ni perder el equilibrio.

22

### DIBUJA EL CUERPO HUMANO CON 3 PARTES



Pídele a la niña o al niño que dibuje a una persona. El dibujo debe tener cabeza, cuerpo, piernas, o brazos, etc.

22

### CONOCE PARA QUÉ SIRVEN 5 OBJETOS



Agarrando los objetos uno por uno, pregúntale: ¿para qué sirve esto?, ¿y esto?

22

### PUEDA DESVESTIRSE SIN AYUDA



Observa si la niña o el niño se desviste sola o solo.

22

### SE PARA EN UN SOLO PIE (HASTA CONTAR 5, 2 VECES)



La niña o el niño debe pararse en un pie, sin perder el equilibrio.

23

### CORTA PAPEL CON LA TIJERA



Pídele que corte un papel. Debe cortar hasta el otro lado sin romperlo.

23

### REPITE TRES NÚMEROS



Pídele que ponga atención y que repita correctamente; por ejemplo: 1-3-5, 9-4-7, etc.

23

### JUEGA CON OTRAS NIÑAS Y NIÑOS



Observa si el niño o la niña comparte sus juegos cuando está con otros niños o niñas.

23

### TIRA Y AGARRA LA PELOTA (2 VECES)



Ponte a una distancia de 2 metros y enséñale a tirar la pelota.

24

### COPIA CUADRADOS Y CÍRCULOS



El cuadrado debe tener las 4 esquinas, y el círculo líneas unidas.

24

### DESCRIBE BIEN EL DIBUJO



Muéstrale un dibujo de un paisaje que tenga varias cosas. La niña o el niño debe contar lo que ve como cuento o historia.

24

### TIENE AMIGOS O AMIGOS ESPECIALES



Pregunta si tiene amigos o amigos. Debe decir por lo menos un nombre. (No de sus hermanos o hermanas).

24

# 4 a 5 años

## Motricidad Gruesa

**CAMINA SOBRE UNA LÍNEA RECTA (2 METROS)**



Enséñale a caminar sobre una línea poniendo un pie delante del otro. El niño o la niña debe hacerlo sin perder el equilibrio.

25

## Motricidad Fina

**DIBUJA EL CUERPO HUMANO CON 5 PARTES**



Díle que dibuje a una persona. El dibujo debe tener 5 partes claras: cabeza, ojos, boca, nariz, y brazos.

25

## Audición y Lenguaje

**CUENTA HASTA 10**



Pídele que cuente los dedos de sus manos u otros objetos. La niña o el niño debe contar sin equivocarse.

25

## Personal Social

**PUEDE VESTIRSE Y DESVESTIRSE SIN AYUDA**



Observa si el niño o la niña pueden ponerse la ropa solos (se toma en cuenta botones y cordones).

25

**SALTA EN UN PIE (3 VECES)**



Enséñale a saltar. La niña o niño debe saltar, sin perder el equilibrio.

26

**AGRUPA POR COLOR Y FORMA**



Pídele que forme grupos con diferentes objetos, por color y forma al mismo tiempo.

26

**DIFERENCIA ADELANTE-ATRÁS, ARRIBA-ABAJO**



Díle: "Muéstrame lo que está delante de la canasta..., lo que está detrás..., arriba y abajo".

26

**SABE CUÁNTOS AÑOS TIENE**



Pregunta a la niña o niño: ¿Cuántos años tienes? la respuesta puede ser hablando o con los dedos.

26

**HACE REBOTAR Y AGARRA LA PELOTA (2 VECES)**



Enséñale cómo hacer rebotar y agarrar la pelota.

27

**COPIA UNA ESCALERA (CON 5 TRAVESAÑOS)**



Debe hacerlo con líneas rectas y claras en la misma posición.

27

**NOMBRA 5 COLORES**



Utiliza los objetos que tiene y pregúntale: ¿Qué color es éste?... y ¿éste?, etc.

27

**ORGANIZA JUEGOS**



Observa si cuando está con otros niños, organiza juegos, los propone o distribuye roles.

27

# 5 a 6 años

## Motricidad Gruesa

## Motricidad Fina

## Audición y Lenguaje

## Personal Social

### SALTA CON LOS PIES JUNTOS (2 VECES)



Dos personas agarran la sogu a 25 cm del piso. Enseñale a la niña o al niño a saltar con los pies juntos.

28

### AGRUPA POR COLOR, FORMA Y TAMAÑO



Pídele que forme grupos con distintos objetos, por forma, tamaño y color, al mismo tiempo.

28

### EXPRESA OPINIONES



Pregunta a la niña: ¿Qué te gusta hacer o jugar? debe responder dando su propia opinión.

28

### HACE MANDADOS



Pregunta a la niña o al niño en qué cosas ayuda en la casa. La niña o el niño dice en qué cosas ayuda.

28

### CORRE COMBINANDO LOS PIES (4 METROS)



Enseñale a correr combinando los pies, como caballito, sin equivocarse ni perder el ritmo.

29

### CONSTRUYE GRADAS CON 10 CUBOS O CAJAS



Demuéstrale como hacer gradas. La niña o el niño debe hacer lo mismo.

29

### CONOCE SU IZQUIERDA Y DERECHA (5 VECES)



Pregúntale: ¿Cuál es tu mano derecha?, ¿tu ojo izquierdo?, ¿tu pie derecho?, etc.

29

### CONOCE EL NOMBRE DE SU COMUNIDAD



Pregunta a la niña o al niño: ¿Cómo se llama esta comunidad? Debe responder correctamente.

29

### SALTA DESDE 50 cm DE ALTURA



La niña o el niño debe saltar y caer de pie sin apoyarse en las manos.

30

### DIBUJA UNA CASA CON 3 PARTES



Pídele que dibuje una casa. El dibujo debe tener paredes, techo, puerta, ventanas, etc.

30

### CONOCE 6 DÍAS DE LA SEMANA



Pregunta los nombres de los días de la semana. La niña o el niño debe nombrarlos, sin importar el orden.

30

### COMENTA LA VIDA FAMILIAR



Pregunta sobre las actividades que hace toda su familia. La niña o el niño debe contar lo que piensa.

30

# ¡La historia de tu salud!

## ¡Cuánto has crecido!

### Patrones de crecimiento

La Organización Mundial de la Salud, OMS, difundió y recomendó como modelo de comparación internacional un *patrón de crecimiento* en abril de 2006, que se puso en vigencia para el país en 2007. Este patrón incluye las medidas de peso, talla, perímetro cefálico e índice de masa corporal, con el fin de servir como referencia en países que no tienen un estudio muy bien controlado del crecimiento de sus niños durante sus primeros cinco años de vida.

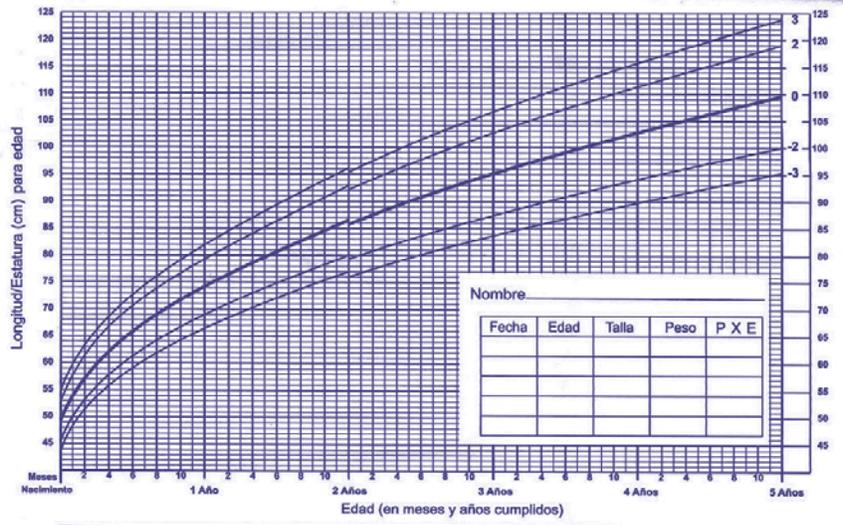
Los gráficos que se muestran a continuación se presentan separadamente para niños y para niñas, según recomendación de la OMS. En ellos se puede hacer un seguimiento del crecimiento de su niño o niña desde el nacimiento hasta los cinco años de edad.

Para su correcto llenado e interpretación usted puede solicitar asesoramiento al personal de salud de la institución a donde lleva su niño al programa de crecimiento y desarrollo.

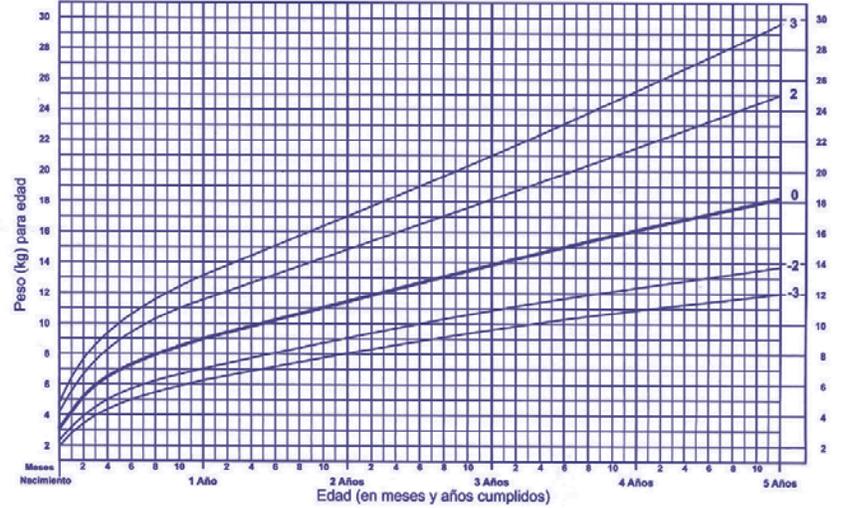
# Patrones de crecimiento

## Niñas Puntaje Z

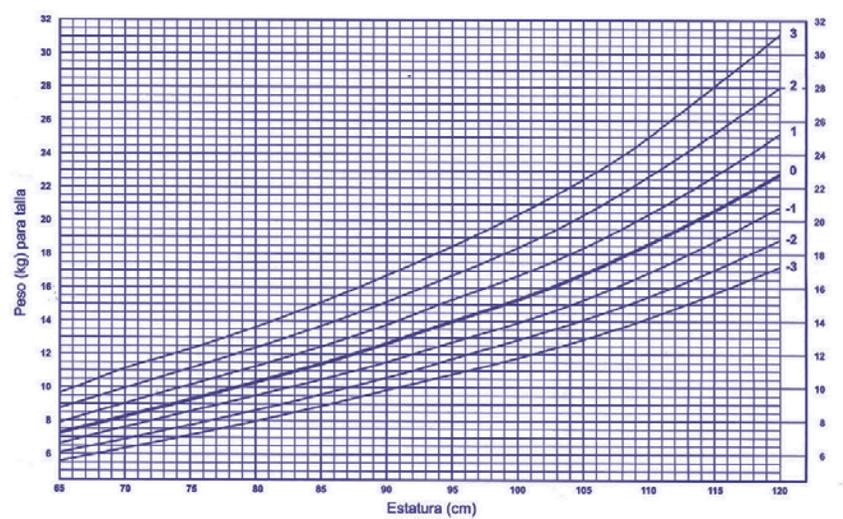
Nacimiento a 5 años



Nacimiento a 5 años



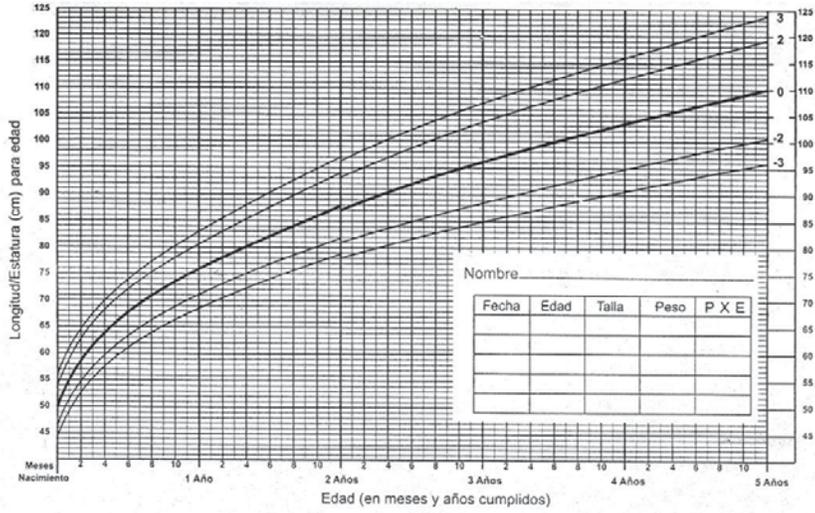
De 2 a 5 años



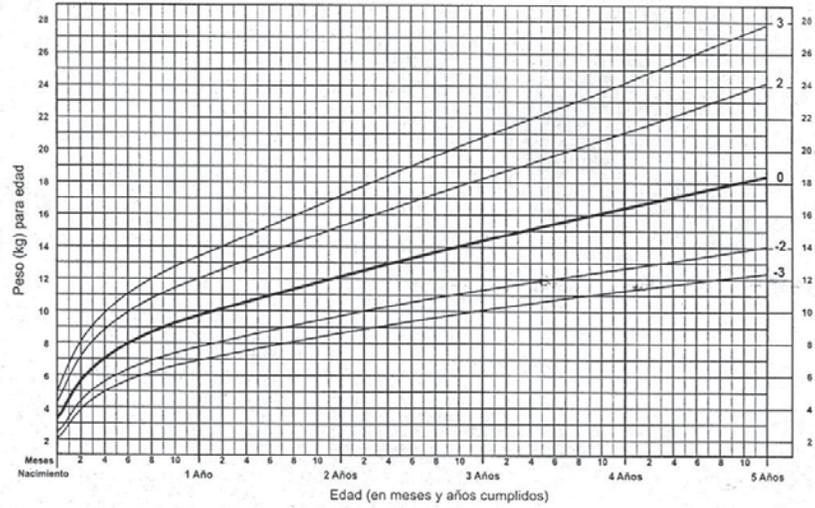
# Patrones de crecimiento

## Niños Puntaje Z

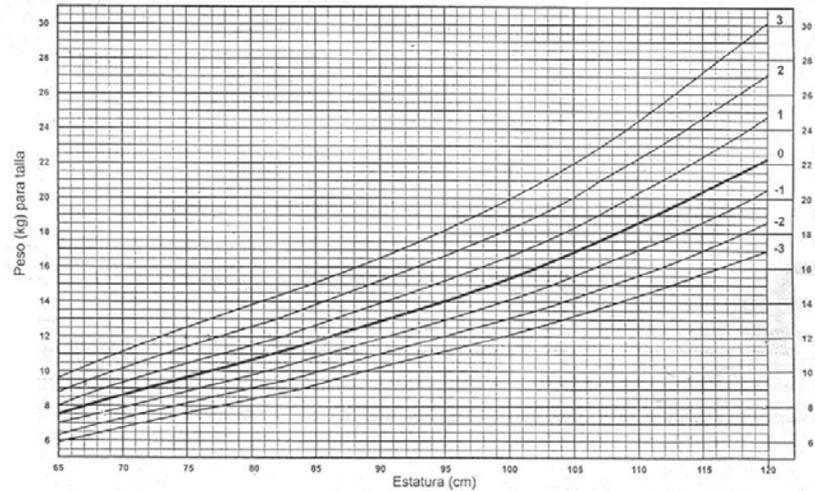
Nacimiento a 5 años



Nacimiento a 5 años



De 2 a 5 años



# Para prevenir que te enfermaras debimos aplicarte

Cuando tenías la edad de	Te aplicamos	Te la aplicamos el día
Recién nacido	B.C.G. o contra la tuberculosis Dosis adicional de Antipolio Dosis adicional de Hepatitis B	Día____ Mes ____ Año ____ Tu reacción fue _____ _____
Dos meses	Primera dosis de Antipolio Primera dosis de Pentavalente: contra la difteria, tosferina, tétano (D.P.T.) Hemofilus Influenza tipo B y Hepatitis B	Día____ Mes ____ Año ____ Tu reacción fue _____ _____
Cuatro meses	Segunda dosis de Antipolio Segunda dosis de Pentavalente	Día____ Mes ____ Año ____ Tu reacción fue _____ _____
Seis meses	Tercera dosis de Antipolio Tercera dosis de Pentavalente	Día____ Mes ____ Año ____ Tu reacción fue _____ _____
Doce meses	S.R.P. - Sarampión, Rubéola y Parotiditis - Antiamarílica - Fiebre amarilla	Día____ Mes ____ Año ____ Tu reacción fue _____ _____
Dieciocho meses	Refuerzo de Antipolio Refuerzo contra difteria, tosferina y tétano (D.P.T.)	Día____ Mes ____ Año ____ Tu reacción fue _____ _____
Cinco años	Refuerzo de Antipolio Refuerzo D.P.T. Refuerzo triple viral o contra Sarampión, Rubéola y Parotiditis (S.R.P.)	Día____ Mes ____ Año ____ Tu reacción fue _____ _____

**Nota:** En Colombia existe un *Programa Ampliado de Vacunación, PAI*, que consiste en la aplicación gratuita de las vacunas que según criterio del Gobierno nacional deben recibir todos los niños del país. En él no están incluidas algunas vacunas destinadas para grupos especialmente susceptibles de padecer algunas enfermedades. En el calendario presentado se incluyen las vacunas del PAI. Si tiene alguna inquietud sobre otras vacunas, no dude en consultarlo en su institución de salud correspondiente.

1. Te enfermaste de

---

---

Fecha

---

Para que te sanaras te

---

---

---

Tu enfermedad duró

---

---

2. Te enfermaste de

---

---

Fecha

---

Para que te sanaras te

---

---

---

Tu enfermedad duró

---

---

3. Te enfermaste de

---

---

Fecha

---

Para que te sanaras te

---

---

---

Tu enfermedad duró

---

---

# Fechas Especiales

Hoy es tu cumpleaños

Lo celebramos así:

---

---

---

---

---

---

---

---

Esta es tu foto





Selecciono mis lecturas

Para llevar a cabo acciones que propicien el bienestar de los niños, resulta fundamental que las personas responsables de su crianza posean conocimientos y actitudes que potencien su desarrollo y que les faciliten una vida tranquila y feliz.

Por esta razón, la Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano ha trabajado desde 1978 en programas de investigación y de formación que permiten a las familias y comunidades desempeñar de forma más apropiada su rol dentro de la crianza.

Con base en su amplia trayectoria surge en el año 2002 el programa Colombianos Apoyando Colombianos -CAC-, un sueño concebido por Glen Nimnicht cofundador de Cinde que se materializa gracias al reconocimiento Hannah Neil World of Children Awards, que le fue otorgado por la Fundación Kellogg`s de Estados Unidos, como un homenaje por sus significativas contribuciones al bienestar de los niños.

El programa CAC surge como una iniciativa de emprendimiento social que promueve la creación de ambientes adecuados para el desarrollo integral de la niñez, mediante la implementación de centros familiares y comunitarios - CFC, y el fortalecimiento de redes de apoyo en sectores caracterizados por altos índices de pobreza, violencia y abandono, como una forma de mejorar las condiciones de vida de los niños, sus familias y comunidades.

Con base en esta experiencia y con el propósito de financiar los proyectos de Colombianos Apoyando Colombianos, la Fundación Cinde participó con el programa Crecer en Familia en el concurso de planes de negocio Ventures 2005, en la modalidad emprendimiento social, resultando ganadora del primer puesto.

Crecer en Familia ofrece procesos de formación dirigidos a las familias que estén interesadas en mejorar la atención que le brindan a sus niños durante su proceso vital. El Programa es ofrecido a personas naturales y en instituciones educativas y organizaciones que desean aportar al desarrollo familiar de sus empleados, asociados o miembros.

Los participantes del programa Crecer en Familia, además de mejorar su rol en la crianza de sus niños, están facilitando que grupos familiares de sectores vulnerados por la pobreza o por situaciones de violencia, accedan a proyectos en los cuales reciben orientación para ofrecerles a sus niños ambientes más apropiados para su crecimiento y desarrollo.

# Fortalezco el Crecimiento Familiar

Temas Generales



# Vivo el milagro de las Nueve Lunas

Gestantes



# Exploro un Mundo de Sorpresas

Niños menores de 2 años



**CINDE**

Fundación Centro  
Internacional de Educación  
y Desarrollo Humano

Centro Cooperador de UNESCO  
Sede de la Red del Grupo Consultivo para América Latina

Calle 77 Sur 43 A 27, Sabaneta, Antioquia

PBX: (+57-4) 444 8424

Fax: (+57-4) 288 3991

E-mail: [crecerenfamilia@cinde.org.co](mailto:crecerenfamilia@cinde.org.co)

Website: [www.cinde.org.co/crecerenfamilia.htm](http://www.cinde.org.co/crecerenfamilia.htm)

ISBN: 978-958-8045-20-7



9 789588 1045207