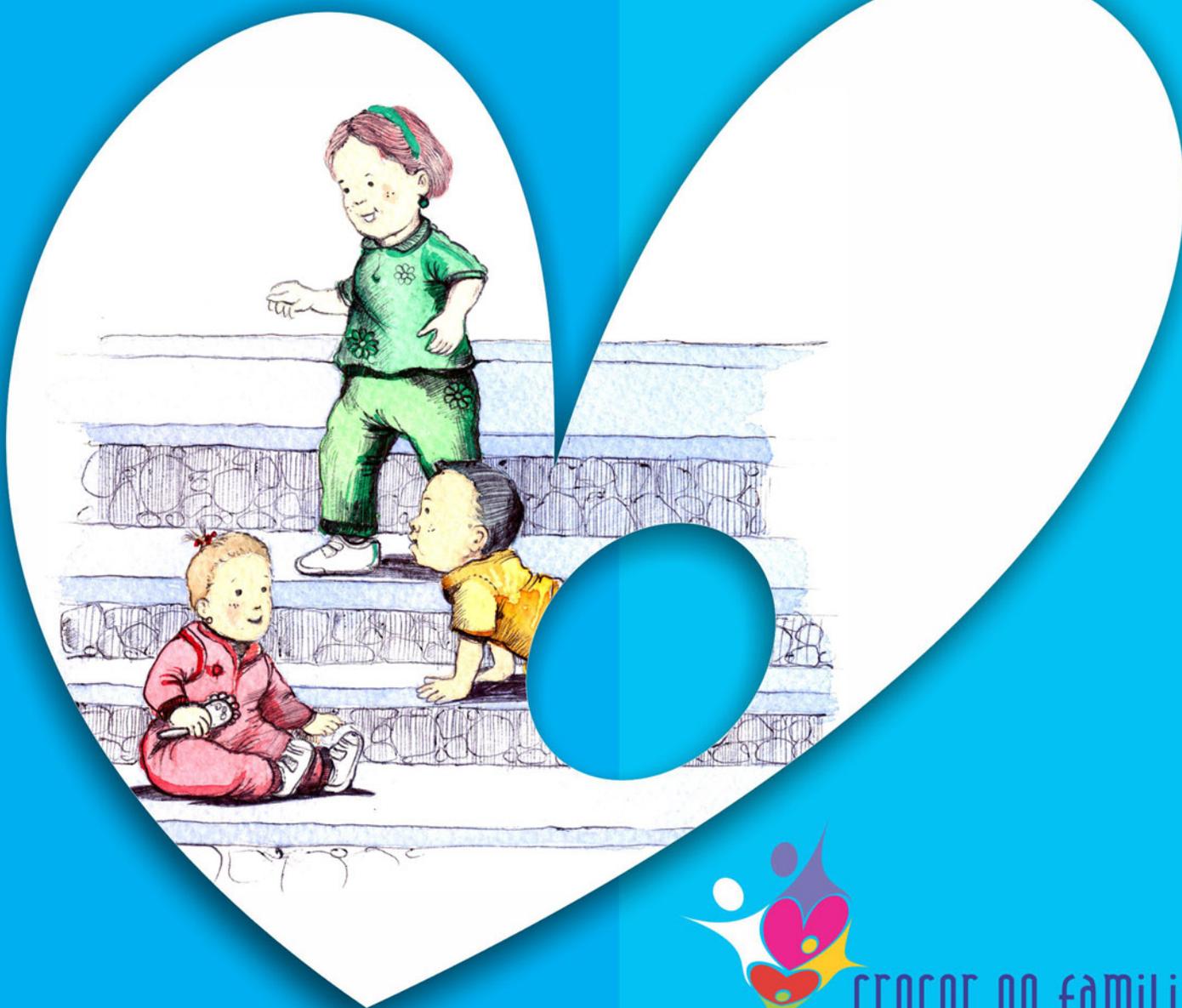


Exploro un Mundo de Sorpresas

Niños menores de 2 años





CRECER EN FAMILIA

La presente publicación *Exploro un mundo de sorpresas* hace parte de la colección de materiales de apoyo para la formación del programa Crecer en Familia.

El fólter 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 menores de 2 años.

Hacen parte de esta colección las siguientes guías:

- *Fortalezco el crecimiento familiar*
- *Vivo el milagro de las nueve lunas: familias gestantes*
- *Crezco y desarrollo mis talentos: familias con niños de 2 hasta cumplir los 6 años*



Exploro un mundo de sorpresas

Desarrollo integral de los niños menores de 2 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:
María Cecilia Escobar Mahecha, Francisco Javier Castaño Arango, Claudia Milena Jaramillo Ospina, Humberto Ramírez Gómez, Inés Arango de Castaño.

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: 978-958-8045-19-1

Depósito legal:

Impreso en: CINDE

Tabla de contenido

Un mensaje para ti.....	5
Presentación	7
Introducción	9
Primera parte: Comprendo la dinámica del proceso formativo: exploro un mundo de sorpresas	15
¿A quiénes está dirigido el proceso formativo?	17
¿En qué consiste el proceso formativo?	18
¿Qué puedo lograr con mi participación en el proceso formativo?	19
¿Cuáles son los recursos con los que cuento?	20
Segunda parte: Lo que debo saber respecto a mi niño menor de dos años	23
Tema 1: Crecimiento y desarrollo del niño menor de seis meses	25
Tema 2: Juego, juguetes y estimulación del niño menor de seis meses	35
Tema 3: Nutrición del niño menor de seis meses	47
Tema 4: Salud del niño menor de seis meses	53
Tema 5: Crecimiento y desarrollo del niño de siete a doce meses	61
Tema 6: Juego, juguetes y estimulación del niño de siete a doce meses	69
Tema 7: Nutrición del niño de siete a doce meses	77
Tema 8: Salud del niño de siete a doce meses	83
Tema 9: Hábitos saludables del niño menor de un año	93
Tema 10: Mitos, creencias y consejos populares relacionados con el niño menor de un año	101
Tema 11: Crecimiento y desarrollo del niño de trece a veinticuatro meses	109
Tema 12: Juego, juguetes y estimulación del niño de trece a veinticuatro meses	119
Tema 13: Nutrición del niño de trece a veinticuatro meses	129
Tema 14: Salud del niño de trece a veinticuatro meses	135
Tema 15: Hábitos saludables del niño de trece a veinticuatro meses	143
Tema 16: Mitos, creencias y consejos populares relacionados con el niño de trece a veinticuatro meses	151
Anexo 1: Reflejos del recién nacido	155
Anexo 2: Escala Abreviada del Desarrollo	157
Tercera parte: Practico actividades de estimulación	165

Cuarta parte: Otros apoyos195

Glosario 197

Bibliografía 204

Quinta parte: Sigo y registro el proceso de crecimiento y desarrollo207

Sexta parte: Selecciono mis lecturas 209



Un mensaje para ti

Estuve esperando ansiosamente durante nueve meses para conocer todo lo que hay a mi alrededor, preguntándome cómo sería la persona que me resguardaba en su vientre, qué encontraría al abrir mis ojos y de quiénes serían todas las voces que alcanzaban a llegar hasta mi tibio refugio. En este tiempo recibí muchos estímulos que no sabía de dónde venían o qué eran, lo que a veces me producía un poco de temor pero en otras ocasiones mi curiosidad estaba al límite y quería tener respuestas a todas mis dudas.

Ha llegado el momento de resolver mis inquietudes, pues mi nacimiento me da la oportunidad de entender todo aquello que tanta curiosidad me producía y de conocer muchas otras cosas que ni me imaginaba: ahora todo comienza a tener sentido y me encanta esa sensación.

No te imaginas lo bien que se siente poder escuchar tu voz y mirar tu carita junto a mí. Estoy feliz de poder conocerte, quiero verte, oírte y sentirte todo el tiempo a mi lado; también quiero observar los objetos, respirar el aire puro, sentir el frío y el calor. Además, aunque acabo de llegar al mundo, tengo cientos de preguntas. En resumen, quiero conocerlo todo.

Por todos estos motivos, ahora te necesito más que nunca, pues solo con tu apoyo puedo entender la infinidad de cosas hermosas que hay para mí. Solamente tu amor, tu sabiduría y compromiso me harán sentir seguro en este largo camino de aprendizajes y nuevas experiencias.

Como te habrás dado cuenta, soy un niño muy inquieto e indefenso; por esta razón necesito que te prepares lo mejor posible para responder a todas mis expectativas y necesidades, y el primer paso para lograrlo es que conozcas cómo es mi proceso de crecimiento y desarrollo, para que puedas estimularlo de forma adecuada según mi edad y características.

Comprendo que para ti mi nacimiento significa grandes retos y que tenemos mucho que aprender. Sin embargo, este proceso será más fácil ahora que un grupo de profesionales de la Fundación Cinde ha unido sus conocimientos y experiencias para ofrecernos un acompañamiento apropiado en esta maravillosa aventura de crecer juntos. Vamos a Crecer en Familia para conocer lo que ocurre con mi mente, con mi cuerpo y con mis sentimientos, para que sepas qué hacer y cuándo hacerlo.

¡Adelante!, acompáñame de forma afectuosa e inteligente.

Presentación

Usted se ha vinculado al proceso formativo Exploro un mundo de sorpresas, el cual está dirigido a todas las personas interesadas en conocer los temas relacionados con la atención amorosa e inteligente a los niños en sus primeros dos años de vida.

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

El proceso formativo se desarrolla mediante talleres formativos teórico-prácticos, en los cuales se tratan los temas relacionados con el período del ciclo de vida en el que se encuentra su niño, así como las actividades que puede hacer desde el hogar para estimular su desarrollo integral en esta trascendental etapa.

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 a la manera cómo atienden a su niño en los dos primeros años de vida.

Además de los talleres formativos, el Programa le ofrece la presente guía temática de tipo fólder que le sirve de orientación y fuente de consulta en su proceso de formación, la cual se divide 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 relacionados con los niños menores de dos años, 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

Lo ideal es que los nuevos conocimientos a los que usted accede 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.

- **Cuarta parte:** incluye los anexos que amplían su información acerca de algunos temas, el glosario con las definiciones de los términos desconocidos y la bibliografía utilizada para el desarrollo de lo expuesto
- **Quinta parte:** contiene orientaciones básicas que le permite llevar a cabo el proceso de seguimiento y registro en su familia, en relación con los temas trabajados. Tenga en cuenta que esta parte del fólder 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

El objetivo es que usted analice y reflexione acerca de los contenidos de la guía con su grupo familiar e identifiquen cómo aplicarlos a las necesidades e intereses específicos de su hogar.

Introducción

Después de su paso por *Fortalezco el crecimiento familiar*, ahora el programa *Crece en Familia* le ofrece el proceso formativo *Exploro un mundo de sorpresas*, relacionado con el desarrollo integral de los niños menores de dos años, en el que los temas serán trabajados por periodos de edad: para el niño menor de seis meses, de siete a doce meses y de trece a veinticuatro meses.

Esta secuencia del proceso formativo se ha definido 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, *Crezco y desarrollo mis talentos*, relacionado con el niño de los dos a los seis años; *Vivo el milagro de las nueve lunas*, para familias gestantes; *Amplío y enriquezco mi mundo*, para la edad escolar y otro para la adolescencia, llamado *Cambio y descubro quién soy*.

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

Respecto a esta etapa en particular, es necesario que tenga en cuenta que para atender a su niño desde que nace hasta cumplir dos años, usted requiere profundizar acerca de los siguientes temas que se tratan en los talleres formativos del programa: **crecimiento y desarrollo; juego, juguetes y estimulación; nutrición; salud; hábitos saludables, y mitos, creencias y consejos populares.**

En el tema *crecimiento y desarrollo* usted encuentra una descripción de las características generales de su niño en cada uno de los rangos de edad, es decir, se describen los avances esperados para su niño en cuanto a su desarrollo corporal, intelectual, afectivo y social.

Su participación en el taller sobre *Juegos, juguetes y estimulación* le posibilita reflexionar acerca de la importancia que tienen estas acciones para propiciar un avance más apropiado de su niño en su proceso de desarrollo; adicionalmente, puede conocer las características y funciones generales de estas actividades de acuerdo con la edad, así como los juguetes y estímulos teniendo en cuenta el nivel de desarrollo del niño.

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.

El tema de **salud**, por su parte, se relaciona con las actividades y 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 ocurren y cuándo asistir a una institución de salud.

Por otra parte, es necesario que de manera progresiva su niño adquiera prácticas que faciliten la vida cotidiana. Es así como el tema **hábitos saludables** le proporciona algunas pautas para establecer rutinas básicas en el hogar que promuevan el bienestar del grupo familiar y, especialmente, de su niño.

Por último, en relación con el desarrollo del niño en sus dos primeros años de vida se generan dudas y opiniones variadas que en la mayoría de los casos provienen del saber popular y muchas veces no tienen un sustento científico. Para resolver estas inquietudes se desarrolla el tema **mitos, creencias y consejos populares**, el cual le aclara posibles temores o ideas que usted pueda tener respecto a la crianza de su niño en este rango de edad.

En este módulo se utilizan frecuentemente los términos crecimiento, desarrollo, y estimulación, por lo que es necesario precisar qué se entiende por cada uno de ellos, para lo cual se toman las definiciones aportadas por varias disciplinas, como se explica a continuación.

El **crecimiento** se relaciona con el aspecto físico y, más específicamente, con el aumento del número y tamaño de las células. Se mide con base en el peso, la longitud y el contorno de la cabeza, al que se le conoce como perímetro cefálico.

El **desarrollo** se relaciona 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.

Al hablar de **dimensión corporal** se hace referencia al cuerpo humano, su movimiento y el funcionamiento de órganos y sistemas. La **dimensión intelectual** incluye el desarrollo del lenguaje y la capacidad de conocer y comprender el mundo. La **dimensión afectiva** se refiere al conjunto de sentimientos y emociones amorosas de una persona hacia sí misma y hacia otras. Por su parte, la **dimensión social** tiene que ver con las relaciones con los demás.

Crecer 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, esta dimensión no será desarrollada de manera directa, pero se considera implícita en las demás dimensiones.

Por otro lado, se entiende por estimulación todas aquellas acciones que activan los sentidos del niño y que favorecen su desarrollo. En el programa Crecer en Familia se utiliza el término estimulación adecuada para enfatizar que deben ser acciones que claramente propicien el desarrollo del niño y que sean adecuadas a su edad y nivel de desarrollo. La estimulación adecuada debe ser un acto consciente, porque lo ideal es que las actividades tengan una intención clara y definida, con el fin de que vaya estimulando el paso de un nivel de desarrollo a otro¹.

Hasta aquí la aclaración de algunos de los términos que usted se encontrará de manera repetida a lo largo de los talleres. Por ahora, solo queda decirle que Crecer en Familia espera que disfrute y aprenda mucho con este módulo 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 ocurran modificaciones en el proceso de crianza que impacten positivamente el ambiente comunitario y social.

Sea esta la bienvenida a



¹ El programa educativo que responde a las necesidades del educando. Cinco lecturas escogidas. Editado por Arango, Marta y Nimnicht, Glen; Traducido por Eloísa 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 adquiera 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
- Tratarte 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:
Exploro un mundo de
sorpresas



CRECER EN FAMILIA

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 Exploro un mundo de sorpresas está dirigido al padre, a la madre y a otras personas responsables de la crianza del niño. 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 rol dentro de la crianza. Esta 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.

El desarrollo, entonces, es el resultado de la relación que el niño establece con el ambiente, la familia y la comunidad, lo cual implica que quienes lo rodean deben ejecutar acciones que mejoren su entorno, es decir, los ambientes físico y psicológico en los que 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. Conforman el ambiente físico, por ejemplo, el agua la cual debe ser potable, la cuna que debe ser segura y ubicada de modo tal que le facilite una observación amplia del espacio; los alimentos que deben ser suficientes y nutritivos, entre muchos otros elementos. Las condiciones en las que se encuentren 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 con sí mismo. Cada relación le puede proporcionar a su niño 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.





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

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?

Exploro un mundo de sorpresas 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; allí, se conforman grupos de veinticinco personas interesadas en mejorar sus competencias para la adecuada estimulación del desarrollo integral de sus niños menores de dos años. Los talleres formativos se llevan a cabo semanalmente, con una duración de tres horas cada uno.

La forma como han sido concebidos los talleres formativos facilita que los temas sean estudiados partiendo 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 planteadas por expertos.

El facilitador es un mediador entre dicho saber y los participantes, para lo cual se apoya en actividades y ayudas didácticas que le permiten presentar de manera simple los contenidos temáticos, facilitando así que usted pueda aplicar lo aprendido en su hogar, por lo que la formación es en todo caso teórico-práctica.

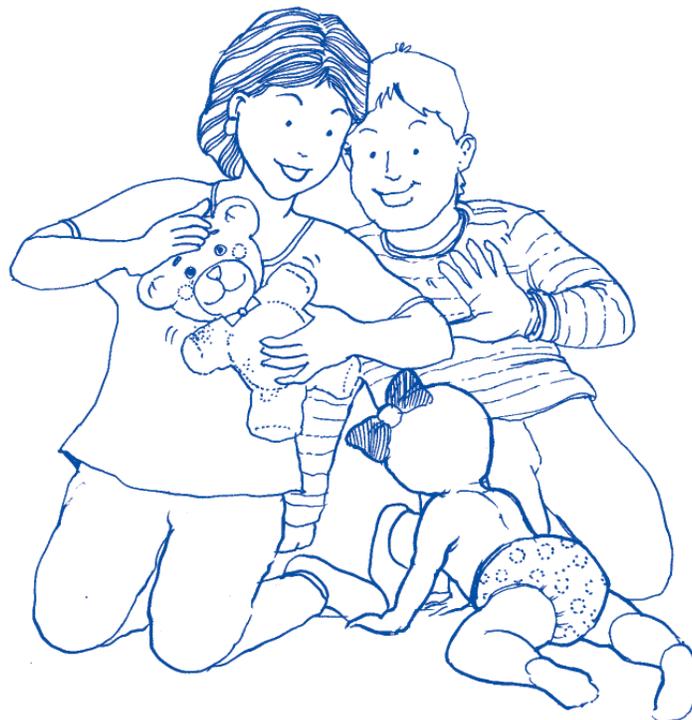
Adicionalmente, la idea es que usted pueda aplicar lo aprendido en su hogar y que su familia sea participe de los aprendizajes y conocimientos que adquiere, de ahí que la formación es en todo caso, teórico-práctica.

Los talleres formativos son complementados, además, con la posibilidad de recibir asesoramiento constante por parte del facilitador, quien mantiene contacto vía internet con usted y con los participantes de cada proceso formativo, con el fin de resolver inquietudes y prestar orientación cuando sea necesario.

¿Qué puedo lograr con mi participación en el proceso formativo?

Usted, en calidad de padre, madre u otra persona responsable de la crianza del niño adquiere y fortalece las competencias necesarias para el cuidado y la adecuada estimulación del desarrollo integral de su niño en los dos primeros años, lo cual significa que usted de manera específica:

- Adquiera los conocimientos necesarios respecto al proceso de crecimiento y desarrollo de su niño
- Lleve a cabo una adecuada observación y seguimiento al niño en esta etapa
- Practique actividades que favorezcan el desarrollo y el bienestar del niño
- Fortalezca el vínculo afectivo con el niño y la familia
- Fortalezca 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
- Resuelva problemas y aproveche oportunidades que se presentan en su vida diaria en esta época de la vida de su niño



¿Cuáles son los recursos con los que cuento?

El programa Crecer en Familia le provee recursos básicos para ser utilizados por usted en los procesos formativos, que son: el talento, el fólder con los temas generales y la página web del Programa.

El talento: 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 en los talleres formativos le brindan importantes elementos que enriquecen sus conocimientos.

Fólder: es una fuente permanente de consulta y un recurso para el autoestudio. Le será entregado al comienzo del proceso de formación para insertar el coleccionable que recibe en cada taller formativo. Para utilizar apropiadamente el fólder tenga en cuenta las siguientes indicaciones:

- Al comienzo de cada coleccionable se presenta un resumen con las ideas generales del tema trabajado en el taller
- Finalizando el resumen encuentra un espacio para registrar la actividad que va a llevar a cabo en el hogar, en relación con el tema tratado en el taller
- Cada tema describe otros recursos sugeridos para su profundización, tales como bibliografía, videos y direcciones de internet
- Para ampliar un tema en particular de los tratados puede consultar otros textos que puede fotocopiar y coleccionar en la sexta parte de la guía
- Adicionalmente, en la quinta parte del fólder encuentra un segmento que lo orienta en el proceso de seguimiento y registro del crecimiento y desarrollo de su niño, en el cual usted:
 - Consulta las tablas que facilitan la observación y el seguimiento del proceso de crecimiento y desarrollo
 - Consigna los avances alcanzados por su niño en los dos primeros años de vida
 - Registra los momentos más significativos para la familia en cada etapa

La página web del Programa (www.cinde.org.co/crecerenfamilia.htm) es otro valioso recurso para apoyar su proceso de formación. Allí encuentra documentos relacionados con asuntos de niñez, vídeos y vínculos con otras direcciones de internet especializados en este tema. Además, la página posibilita el contacto con el facilitador para plantear inquietudes y comentarios y, facilitar así el asesoramiento.

Lo que debo saber
respecto a mi niño menor
de dos años

Tema 1

Crecimiento y desarrollo del niño menor de seis meses



Prudente padre es el que conoce a su hijo
William Shakespeare

Su niño en este período requiere cuidados especiales por parte de todos los miembros de la familia, pues su avance depende en gran medida del tipo de interacciones que establezca con quienes le rodean. Asuntos como la alimentación, el afecto, las actividades de estimulación y otros, relacionados con el cuidado suficiente y oportuno, resultan fundamentales para facilitar el crecimiento y desarrollo de su niño.

Recuerde que cuando se habla de crecimiento se hace referencia al aumento del número y tamaño de las células del cuerpo, razón por la cual para hacerle seguimiento a la manera como crece su niño se toman como base los Patrones de Crecimiento sugeridos por la Organización Mundial de la Salud, esto es, el peso, la longitud y el tamaño del contorno de la cabeza, también conocido como perímetro cefálico.

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

Para hacer el seguimiento y registro de cómo avanza el crecimiento de su niño, consulte la quinta parte de esta guía, la cual contiene los valores de peso y talla esperados para la edad.

Por otro lado, tenga en cuenta que el desarrollo se relaciona con el proceso que vive su niño en el que adquiere y perfecciona las funciones de su cuerpo y órganos mediante la maduración, avanzando en lo corporal, intelectual, afectivo y social. Estos cuatro aspectos son entendidos en el Programa como las dimensiones del desarrollo. Es necesario aclarar que aunque en los talleres se habla por separado de las diferentes dimensiones y se trabajan de acuerdo con rangos de edad, el desarrollo se da de manera simultánea, es decir, su niño avanza al mismo tiempo en lo corporal, lo intelectual, lo afectivo y lo social.



*Desarrollo:
hace referencia
al proceso de
maduración por
medio del cual se
van adquiriendo
y perfeccionando
las funciones del
cuerpo y de los
órganos*

De igual forma, su niño va alcanzando logros que le sirven de base para otros avances posteriores, lo que quiere decir que el desarrollo es progresivo. Además, los adelantos en unas dimensiones dependen de lo que ocurre en las otras, esto es, son interdependientes.

Es necesario aclarar que los avances que se mencionan en este y otros talleres de crecimiento y desarrollo corresponden a los esperados en su niño para la edad. No obstante, dependiendo de las características individuales y del ambiente, cada niño puede desarrollarse a un ritmo diferente sin que esto indique necesariamente anormalidad.

Por ejemplo, si se dice que, en general, los niños caminan alrededor del año, sería normal que algunos lo hagan antes de llegar a esta edad y otros unos meses después, de tal modo que la información que usted encuentra le sirve de referencia para observar a su niño: si usted percibe que no se acerca al avance mencionado, no se alarme y consulte con el profesional de la salud.

Por otra parte, el crecimiento y desarrollo varían mucho en cada etapa de la vida, de acuerdo con el ritmo de los avances en el tamaño del cuerpo y la adquisición de funciones. Por ejemplo, un niño en los seis primeros meses crece más rápido que uno de seis años; así mismo, el desarrollo del lenguaje verbal es más lento en el niño menor que en el niño mayor. Estas diferencias en los ritmos ocurren principalmente en la primera infancia, es decir, desde la concepción hasta cumplir los seis años.

En la quinta parte de esta guía usted encuentra la Escala Abreviada de Desarrollo, que es un instrumento que le facilita hacer el seguimiento y registro del nivel de desarrollo de su niño. Para efectos de este taller, a continuación se especifican las características esperadas de un niño sano menor de seis meses que recibe estimulación adecuada.

*El ritmo de
desarrollo de
cada niño
varía de
acuerdo con las
características
personales y las
condiciones del
ambiente físico y
psicológico.*

¿Cómo es mi niño desde el nacimiento hasta los seis meses?

Las especificaciones se harán según rangos de edad en este período.

El recién nacido

Cuando se hace referencia al recién nacido, se habla del período de vida de su niño que va desde su nacimiento hasta cumplir los treinta primeros días de vida extrauterina. Lo más común es que los niños al nacer pesen de 5 a 7 libras; midan de 45 a 55 centímetros de longitud, y el contorno de la cabeza (perímetro cefálico) varíe entre 32 y 36 centímetros.



La cabeza del niño recién nacido es grande comparada con el cuerpo: mide una cuarta parte del tamaño corporal, pues inicialmente el crecimiento del cerebro es más acelerado que el resto de su cuerpo.

Por otro lado, tiene un buen desarrollo del sentido del tacto, lo cual se evidencia, por ejemplo, en las muestras de agrado ante las caricias y masajes y en las de desagrado y malestar ante estímulos dolorosos. Además, en los reflejos, que son movimientos o respuestas inmediatas e involuntarias de su niño ante un estímulo.

Los sentidos del olfato, el oído y el gusto están completamente desarrollados.

La visión de su niño al nacer tiene un aceptable desarrollo, pues ve con nitidez a una distancia de 30 a 60 centímetros de su rostro. Progresivamente va aumentando su agudeza visual hasta obtener, a los cinco años, la misma del adulto.

En el primer mes de vida es fundamental que un profesional evalúe el estado de salud inicial del niño, revisando para ello sus reacciones, llanto y reflejos. A continuación se presentan algunos de los reflejos del recién nacido con el fin de que usted también pueda evidenciarlos en su niño:

- El reflejo de Moro: al levantar a su niño unos centímetros de la cama o mesa de examen cogido de sus manos y soltarlo bruscamente, responde abriendo y extendiendo las extremidades, y luego cerrándolas y flexionándolas



Su recién nacido debe ser evaluado por un profesional de la salud con el fin de revisar que sus reacciones, llanto y reflejos sean los esperados para la edad

- El reflejo de búsqueda: al tocar con el dedo la mejilla de su niño, responde girando la cabeza hacia el lado donde ha sido tocado
- El reflejo de succión: al introducir un dedo o el seno materno en la boca de su niño, responde succionando o chupando activamente
- El reflejo de prensión palmar: al tocar con un dedo u objeto la palma de la mano, cierra los dedos

Usted debe ejercitar estos y los demás reflejos del recién nacido, ya que así estimula el desarrollo de sus movimientos. Para conocer cuáles son y cómo se estimulan, consulte el anexo 1.

A continuación se presentan algunos logros esperados en el primer mes de vida para cada una de las dimensiones del desarrollo.

Dimensión corporal

El niño patea vigorosamente y moviliza sus manos y brazos. Inicialmente lo hace en forma de reflejos, luego con movimientos voluntarios bruscos; así mismo, mueve cada vez con mayor coordinación los músculos que dan el movimiento a los ojos.

Dimensión intelectual

Su recién nacido se comunica primordialmente por medio del llanto, el cual le sirve para expresar, por ejemplo, que siente hambre, sueño o malestar. En el primer mes los avances en esta dimensión se basan en el desarrollo de los sentidos y reflejos que ha adquirido desde antes del nacimiento, de ahí que sus sentidos están en capacidad de recibir algunos estímulos como sonidos, luces y caricias. De igual forma, ejercita los reflejos a partir de las interacciones con los demás y con el mundo circundante.

Dimensión afectiva

En esta edad su niño fortalece el vínculo afectivo con la madre y otras personas, inicialmente por medio de la satisfacción que le prodigan a sus necesidades básicas de alimento, abrigo y afecto, es decir, el simple hecho de alimentarlo genera en él sentimientos de confianza en usted. Esos lazos de afecto que se construyen repercuten en sus relaciones con los demás y en su manera de afrontar la vida.



Dimensión social

Su niño a esta edad se interesa por el rostro de las personas, lo sigue con la mirada e imita los gestos de aquellos que tiene cerca, por lo cual resulta muy provechoso que establezca contacto con diferentes personas. Se encuentra en una etapa en la cual requiere que usted y otros adultos cercanos atiendan pronta y satisfactoriamente sus necesidades básicas, lo cual le facilita adquirir mayor confianza en sí mismo, en los demás y en el mundo. A esta etapa se le denomina de confianza básica.

El niño de 1 a 3 meses

En este período el avance en el proceso de crecimiento y desarrollo de su niño es notorio: la ganancia de peso promedio es de un poco más de libra y media por mes, la de longitud de 4 a 5 centímetros mensuales y la del contorno de la cabeza (perímetro cefálico) de dos centímetros cada mes, pues es llamativo el rápido crecimiento cerebral. Al final, su niño pesa entre 7 y 8 kilos, mide de 66 a 67 centímetros y el contorno de su cabeza será de 42 a 43 centímetros.

En este período los avances esperados en el desarrollo de su niño son los especificados a continuación según las dimensiones del desarrollo.



Dimensión corporal

Acostado boca arriba, moviliza bien sus cuatro extremidades y acostado boca abajo apoya sus antebrazos y levanta cabeza y pecho. Al sentarlo, va sosteniendo su cabeza con mayor firmeza y los movimientos de sus ojos son cada vez más voluntarios y más precisos, todo lo cual hace evidente que su niño va aumentando el dominio de los músculos de su cuerpo.

Comienza a jugar con sus manos y las utiliza para agarrar objetos en forma brusca o imprecisa. También intenta llevarlos a su boca o los suelta rápidamente. De igual forma, ahora su niño mira primero un objeto y luego lo coge, lo cual indica que el movimiento de sus manos se orienta por su visión, lo que implica una mayor coordinación ojo-mano.

Dimensión intelectual

Se expresa predominantemente por medio del llanto, el cual se va haciendo cada vez más vigoroso. Así mismo, inicia la emisión de sonidos desde la garganta, llamados sonidos guturales. También, gira la cabeza en busca de sonidos diferentes a los suyos, lo que permite concluir que adquiere la capacidad de diferenciar sus propios sonidos de los del ambiente. Todos estos avances le ayudan a su niño a entender el mundo de una forma más ordenada.



Dimensión afectiva

Todas las necesidades del niño son satisfechas por la madre, pero el niño no alcanza a comprender que la persona que le proporciona tanta satisfacción es alguien diferente a él mismo, de aquí que en esta edad el niño no diferencia su propio cuerpo del de su madre.

Por otro lado, el principal placer que siente su niño lo encuentra en la acción del succionar, pues su boca es la parte del cuerpo que mayor placer le produce al recibir estímulos, de ahí que experimente gran satisfacción por la lactancia, cuando succiona y traga. Esta etapa es conocida como etapa oral pasiva.

Su niño no diferencia a unas personas de otras y se muestra tranquilo con cualquiera que satisfaga sus necesidades de alimentación abrigo y afecto, a lo cual se le conoce como apego indiscriminado. Poco a poco el recién nacido comienza a diferenciar a su madre por su voz y olor característicos.

Dimensión social

Sigue con su mirada a las personas y objetos en movimiento; responde con gestos y sonrisas ante manifestaciones cariñosas brindadas por otras personas, lo cual se conoce como respuesta social facial. Este tipo de sonrisa es diferente a la sonrisa inespecífica del primer mes, cuando el niño sonríe en forma refleja.

La satisfacción de sus necesidades de alimentación, abrigo y afecto propicia que se fortalezca su confianza básica en sí mismo y en el entorno. Esa seguridad que va ganando se refleja en la tranquilidad de su niño cuando está despierto y en su capacidad de lograr un sueño profundo.

El niño de 4 a 6 meses



En esta etapa continúa el rápido proceso de crecimiento y desarrollo de su niño, aunque a un ritmo un poco menos acelerado que en la etapa anterior: aumenta en promedio unos 600 gramos de peso por mes, duplicando por lo general a los seis meses el peso que tenían al nacer. Igualmente, en este período aumentan unos 2 a 3 centímetros mensuales de longitud, mientras que el contorno de la cabeza (perímetro cefálico) aumenta un centímetro por mes.

Se espera que al cumplir los seis meses su niño mida aproximadamente 67 centímetros de longitud, pese 7,5 kilogramos y el contorno de su cabeza mida 42 centímetros.

En cuanto al desarrollo, podrá notar que ahora su niño tiene más comportamientos y movimientos que parten de su propia iniciativa, lo cual muestra que progresivamente va pasando de moverse por reflejos a hacerlo de manera voluntaria, indicando que va logrando una mayor conciencia de su propio cuerpo.

Así mismo, su niño mejora notablemente el desarrollo de su visión, pues ahora ve nítidamente los objetos y personas que se encuentran a una distancia de 2 a 3 metros.



Dimensión corporal

Ahora su niño en posición sentado sostiene bien su cabeza y acostado boca abajo se voltea a posición boca arriba, y viceversa. Estando sentado, intenta sostenerse por sí mismo aunque rápidamente pierde el equilibrio y cae nuevamente, pero si se sienta con apoyo, la espalda queda arqueada. Acostado sobre el abdomen hace movimientos de natación con brazos y piernas.

En este momento su niño abre y mira sus manos; recibe objetos y es capaz de golpear con ellos logra pasar objetos de una mano a la otra y los agarra no con los dedos sino con la palma de la mano, a lo que se le conoce como pinza palmar. Además, logra sostener un objeto con cada mano.

Si usted tapa su cara con un trapo él logra destaparse. Adicionalmente, continúa su interés por llevarse los objetos a la boca y al final del período ya no solo juega con sus manos sino también con sus pies, todo lo cual indica el mayor dominio que ha ganado de los movimientos de su cuerpo.

Dimensión intelectual



Su niño hace sonidos que no se entienden y los acompaña con el movimiento de sus extremidades, lo que se conoce como parloteo. Ríe a carcajadas y da gritos de alegría e incluso, al final del período, puede llegar a imitar sonidos tales como ta, ma y pa. Reacciona cuando se le llama mirando hacia donde se produce el llamado y reconoce objetos y personas familiares.

A esta edad su niño entiende que al mover el cascabel se produce un sonido, lo cual se comprueba porque ahora repite varias veces el movimiento y ya no es por reflejo como en el rango anterior, lo cual indica que su niño adquiere una noción muy básica de la relación causa-efecto. Otro ejemplo de esto es que comprende que al apretar un botón determinado de un juguete se produce como

efecto un sonido musical, de ahí que usted vea como lo repite una y otra vez para obtener el mismo resultado. Este avance lo motiva a ensayar muchas nuevas acciones para identificar cuál es el efecto que producen.

Al observar los preparativos de la madre para alimentarlo entiende que se acerca su alimentación, lo cual indica que va apareciendo la noción de tiempo con un antes y un después.

Dimensión afectiva

En esta edad su niño aún se siente parte del cuerpo de su madre o de la persona que está principalmente a cargo de atenderlo, de aquí que sea tan necesaria la presencia del padre o de alguien que represente esta figura, con el fin que el niño perciba que hay otro u otros que hacen parte de su entorno, lo que facilita a su vez, que progresivamente tome conciencia de que es un ser distinto y separado. En esta relación se forma entonces un triángulo afectivo que da inicio a las relaciones con otras personas.

Otro aspecto relacionado con la dimensión afectiva tiene que ver con su boca como parte del cuerpo que le produce sensaciones placenteras especiales, de tal modo que el conocimiento que su niño adquiere del mundo está mediado principalmente por su boca, proceso evidente pues comienza a introducir en su boca todo lo que tiene a la mano. Lo explicado permite entender con claridad que el amamantamiento es una de sus principales formas de relación con su entorno en esta etapa oral de su desarrollo.

Dimensión social

Su niño disfruta y ríe cuando ve su propia imagen en el espejo. Responde cuando se le llama y presta atención cuando se le habla. Distingue cuándo se le habla amistosamente y cuándo no, lo que es evidente porque sonríe cuando alguien le juega o se asusta cuando le habla en un tono alto de voz.

La confianza en las personas se va fortaleciendo en la medida en que es alimentado oportuna y satisfactoriamente, se le brindan caricias, se le acuna, abriga y juega; así se va vinculando confiadamente a los demás.

Lecturas complementarias sugeridas

- Lalinde, M.I. y otros (1993). Salud integral para la infancia SIPI. Medellín: Dirección Seccional de Salud de Antioquia.
- Bastidas, M., Posada, Á. y Ramírez, H. (2005). Crecimiento y desarrollo del lactante. En Posada, Á., Gómez, J.F y Ramírez, H. El niño sano. (3º ed, pp. 125 - 141). Medellín: Editorial Médica Panamericana.
- Blauche, C.H. y Blasco, P. (1997). Crecimiento y desarrollo del lactante. Pediatrics in Review, 18, pp. 363 -383

Recursos en la Web:

- Universidad Católica de Chile. Crecimiento y desarrollo físico. Recuperado el 14 de abril de 2010 de http://www.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/nacido/desarrollo.htm
- Medline Plus. Registro de acontecimientos importantes del desarrollo a los 2 meses de edad. Recuperado el 14 de abril de 2010 de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002006.htm>
- Medline Plus. Registro de acontecimientos importantes del desarrollo a los 4 meses de edad. Recuperado el 14 de abril de 2010 de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002007.htm>

Tema 2

Juego, juguetes y estimulación del niño menor de seis meses

*Lo que pongas en los primeros años de tu vida
quedará en ella hasta más allá de la muerte*
Anónimo

Jugar es una de las actividades más trascendentales en la vida de su niño: desde que nace se ve atraído naturalmente por el acto de explorar y disfrutar de su propio cuerpo y del entorno



Para su niño el juego resulta ser un asunto vital. Incluso puede decirse que juega por naturaleza y desde que nace, lo que se explica por su acelerado proceso de desarrollo que le demanda gran cantidad y variedad de estímulos.

Además, su metabolismo es más activo, lo que hace que tenga mayor energía que un adulto, a lo cual se le suma el hecho de que para su niño todo en el mundo es nuevo y le produce curiosidad. Es por esto por lo que se concluye que un niño sano juega permanentemente y por largos períodos de tiempo.

Es claro, pues, que usted debe propiciar la utilización de juegos y juguetes en la interacción diaria con su niño, estimulando adecuadamente y de manera divertida su desarrollo en las diferentes dimensiones.

Tenga presente que la estimulación adecuada se relaciona con las acciones, las actividades lúdicas y los juegos que usted le propone con el fin de activar y ejercitar los sentidos de su niño y de facilitar su desarrollo. Esta debe ser efectuada de forma permanente en los seis primeros años, debido a que en esta etapa su niño está en un período de crecimiento rápido de su cerebro y de interconexiones de sus células nerviosas (neuronas) que van definiendo las pautas para el resto de la vida y dejarán huellas perdurables en su mente y cuerpo.

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

La lúdica es la capacidad que tiene el ser humano de disfrutar y de gozar; 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.

Llevar a cabo una estimulación adecuada significa que de manera afectuosa, consciente y planeada se acompañe al niño en juegos, actividades y acciones que activan sus sentidos, con el objetivo de propiciar y favorecer su desarrollo

El juego es toda actividad libre y espontánea que su niño efectúa sin un fin determinado distinto al placer que le genera, por lo que acciones tan simples como mover las manos para salpicar agua en el momento del baño son formas de juego. Todas estas actividades resultan 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 una capacidad de disfrute y goce y el juego es una actividad placentera mediante la cual se hace manifiesta esa capacidad.

El juguete es todo aquello que su niño emplea para jugar, lo cual incluye objetos fabricados para tal fin, tales como cascabeles, muñecos o móviles, y otros elementos de uso cotidiano como el agua, la ropa y los alimentos. Incluso su propio cuerpo y el de otras personas pueden constituirse en juguete.

Tenga presente que la lúdica, los juegos y los juguetes le permiten a usted estimular de manera divertida el desarrollo de su niño en las diferentes dimensiones.

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

Todo momento es apropiado para llevar a cabo estas actividades; sin embargo, es necesario que aproveche principalmente cuando su niño se encuentre sin sueño, sin hambre, con una temperatura agradable y a una hora del día en la que tanto usted como su niño estén dispuestos.



Si bien las actividades de juego llevadas a cabo en momentos como los descritos anteriormente son más adecuadas, es necesario reiterar que por la naturaleza inquieta de los niños y sus necesidades de estimulación, usted puede jugar con su niño en cualquier instante del día e incluso puede hacer que las acciones propias de la rutina diaria sean divertidas, como 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 a su niño. Igualmente, es necesario que el momento del juego obedezca en lo posible a una rutina diaria que favorezca la formación de hábitos, de tal modo que disponga cada día de un tiempo fijo en un horario determinado para jugar y estimular a su niño.

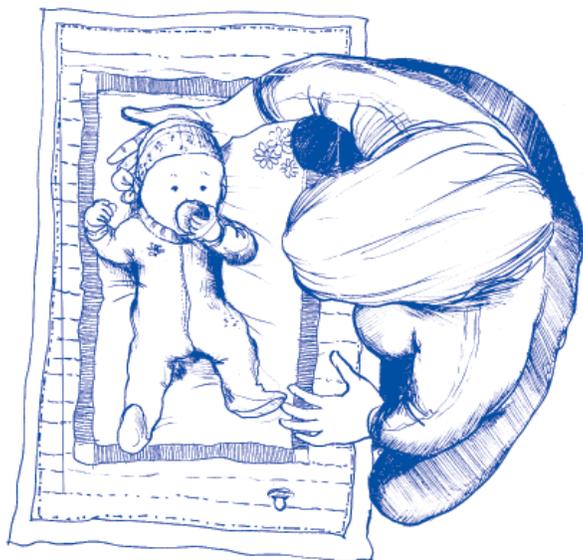
¿Para qué es útil jugar con mi niño en esta etapa?

El juego es la actividad más importante del niño desde su nacimiento. Las experiencias que viva con él son esenciales para su desarrollo, pues además de permitirle el contacto con su realidad es la forma más natural de aprender. El juego en esta etapa tiene las siguientes funciones:

- Estimula a su niño en cuanto a lo visual, táctil, auditivo, olfativo y gustativo, es decir, propicia el desarrollo de los sentidos
- Facilita el desarrollo del cuerpo y de la inteligencia
- Brinda bases para el desarrollo de su imaginación y la expresión de sentimientos como la alegría o el disfrute, principalmente por medio de gestos
- Permite el alivio de posibles tensiones, miedos o ansiedades, lo cual va fortaleciendo cada vez más su salud mental
- Potencia el crecimiento social y afectivo, por medio de la interacción y el fortalecimiento de los lazos de amor con quienes lo rodean
- Permite el primer acercamiento a su entorno y algunas características de su cultura y de las creencias y costumbres familiares. Por ejemplo, se acerca a asuntos como tipos de música, cuentos o canciones de cuna particulares de su contexto



El avance y bienestar del niño están estrechamente ligados a la variedad de experiencias de juego que tenga



De lo explicado se desprende la importancia de presentar a su niño múltiples y variadas experiencias que le permitan dichos avances y la exploración de su mundo de forma divertida, teniendo en cuenta que para esto es necesario brindar un ambiente seguro para el juego y disponer de un lugar en el que no tenga peligros de lastimarse, para lo cual tenga en cuenta que:

- El espacio debe ser limpio y seguro. Es fundamental que el lugar esté libre de objetos que representen un riesgo para su niño, como por ejemplo bolsas o elementos con puntas filosas. Asegúrese de mantener la cama de su niño con barandas
- Los juguetes deben ser de texturas suaves, sin puntas y con un tamaño tal que su niño no pueda tragárselos, preferiblemente de diámetro mayor que dos y medio centímetros
- Los objetos que le entregue para jugar deben ser lavables y fabricados en material no tóxico
- Si el juego es con peluches, es recomendable facilitarle únicamente aquellos que sean lavables y antialérgicos, para prevenir alergias y acumulación de mugre



En los seis primeros meses de vida el juego de su niño está caracterizado porque su cuerpo se constituye en su principal juguete y, además, juega principalmente de manera individual

¿Cómo es el juego de mi niño en los seis primeros meses?

Su niño recién nacido pasa la mayor parte del tiempo dormido, pero cuando despierta y está alerta es posible verlo comportarse de manera activa. Es común que después de satisfacer su necesidad alimentaria juguete con el pezón materno, dando muestras de satisfacción y gozo. Esta actitud significa para algunos el inicio del juego infantil.

Así mismo, en este período usted podrá notar que su niño disfruta mucho jugando con sus manos o que se divierte moviendo sus piernas de forma vigorosa, lo cual ocurre porque su principal juguete es su propio cuerpo y su juego es primordialmente individual.

Progresivamente quienes le rodean comienzan a hacer parte de sus juegos, por lo que es común que usted lo vea tocando el cabello o la cara de su mamá y demás familiares. Notará también que cuando le hablan cariñosamente cerca de su cara, responde con sonrisas y agitando sus brazos y piernas. Además, es probable que comience a mover su cabeza buscando a las personas que tiene cerca, de aquí la importancia de mantener un contacto físico cercano con su niño por medio del arrullo, las caricias y los masajes.

El tiempo para jugar estará determinado por el grado de motivación y de disponibilidad que su niño manifieste: cada niño tiene su propio ritmo e intereses, tanto en relación con el tiempo de juego como con el tipo de actividades que lo divierten. Es muy importante que preste mucha atención a estos dos aspectos para evitar sobreestimar al niño excediendo sus capacidades y gustos, lo cual se logra observando detenidamente cuándo su niño está cansado o cuándo su atención decae.

Recuerde también que debe cambiar frecuentemente el tipo de juguetes, de juegos y de actividades de estimulación con el fin de activar las diferentes dimensiones del desarrollo.

Con el paso del tiempo, más o menos alrededor de los tres meses, su niño irá ampliando por su propia cuenta la gama de juguetes que prefiere, incorporando objetos que están a su alrededor, como sonajeros, cascabeles u otros artículos propios del hogar, como llaveros, mantas o trapitos.

Al acercarse a los seis meses, todo lo que su niño tiene alrededor se convierte en un juguete: sillas, cojines, palos, cuerdas, tapetes, cajas de diferentes tamaños, recipientes, frutas de plástico, muñecas, carritos...

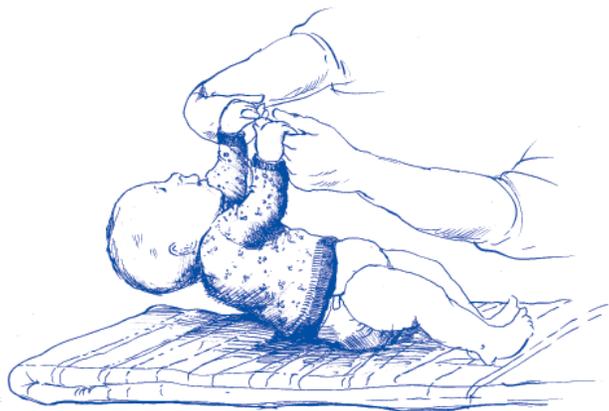
¿Cuáles son las actividades que puedo hacer para estimular el desarrollo de mi niño en esta etapa?

Cada rango de edad y cada nivel de desarrollo traen un sinnúmero de posibilidades para explorar con su niño y cada dimensión le plantea a usted y al niño diferentes retos. A continuación encuentra algunas sugerencias de actividades para ser efectuadas con su niño según rangos de edad.

El recién nacido

Las sugerencias se especificarán según las dimensiones que se quieren estimular.

Para estimular la dimensión corporal:



- Estimule los reflejos propios de su edad (ver anexo 1)
 - Preséntele objetos como móviles con movimiento pendular, inicialmente con pintas o rayas blancas y negras. Pasados quince días puede mostrarle artículos de distintos colores, como rojo, verde y azul
 - Propicie el contacto de su cuerpo con agua tibia y con objetos de textura agradable como peluches antialérgicos
-
- Produzca sonidos rítmicos que se parezcan a los latidos cardíacos de la madre en su vida intrauterina, tales como golpecitos suaves a un tambor o música con instrumentos de percusión
 - Permítale que coja su dedo y aproveche para mover sus brazos ligeramente de lado a lado o impúselo a levantar suavemente sus piernas

Para estimular la dimensión intelectual:

- Escuche atentamente los balbuceos espontáneos del niño, motivándolo con sonidos y muecas que haga frente a él
- Háblele en distintos momentos del día, por ejemplo mientras lo alimenta, lo baña o le cambia el pañal, pues su niño disfruta al escuchar especialmente la voz de sus padres, sobre todo cuando lo están mirando. Cántele y arrúllelo
- Dígale el nombre de las personas que se le acercan, como por ejemplo: este es el papá, esta es la abuelita
- Menciónele el nombre de los objetos que tiene alrededor, como por ejemplo: este es un perro o esta es la jirafa

Para estimular la dimensión social:

- Promueva en las personas que se le acercan que le hablen con afecto, que le sonrían y lo acaricien
- Motive a los otros hermanos para que interactúen y jueguen con el niño
- Atienda oportuna y cariñosamente al niño cuando llore



Para estimular la dimensión afectiva:

- Exprésele su amor con palabras, abrazos, besos y sonrisas; cárguelo, mézalo y acúnelo e incentive a toda la familia para que también lo haga
- Bríndele caricias, masajes y propicie el contacto piel a piel
- Elabore en compañía de todos los miembros de la familia un álbum en el cual se registre la historia de vida del niño. Recuerde que en la parte quinta de esta guía usted encuentra algunas ideas para incluir en el álbum

Del mes a los tres meses

Las sugerencias se especificarán según las dimensiones que se quieren estimular.

Para estimular la dimensión corporal:

- Permítale a su niño la manipulación de objetos llamativos como sonajeros o cascabeles, aprovechando el reflejo de prensión: introduciéndolos en la mano notará como él espontáneamente los hará sonar
- Cuelgue los móviles de su cuna y no del techo de la habitación para que los pueda apreciar mejor. Lo recomendable es que estos estén dispuestos a una distancia aproximada de 30 a 60 centímetros de la cara del niño

- Acérquese al rostro de su niño y haga distintos movimientos que propicien que el niño lo siga con la mirada. A esta edad su niño disfruta y prefiere mirar las caras de sus personas más allegadas
- Cambie periódicamente la posición de la cuna para modificar las características de su campo visual, es decir, para que su niño tenga la posibilidad de ver objetos y partes del cuarto nuevas

Para estimular la dimensión intelectual:

- Póngale al niño música suave, alegre o de percusión, a bajo volumen, especialmente a la hora del baño y antes de dormirse
- Acérquele su cara y emita sonidos similares a los del niño y espere que los repita
- Convérsele al niño sobre las actividades que practican. Por ejemplo: Felipe, te voy a bañar; Juana, dame la mano; la mamá cierra los ojos
- Muéstrelle al niño objetos y repítale los sonidos que producen. Por ejemplo: un carro, un tren, el avión o la vaca, entre otros

Para estimular la dimensión afectiva:

- Sonríale, exprésele el amor de diferentes maneras y hágale masajes acompañados de música
- Menciónele permanente lo importante que es para toda la familia.
- Permita que el niño toque su rostro. Si no lo hace, coja su mano y llévela hasta su rostro mientras le va diciendo: esta es tu mamá, él es tu papá, ella es tu hermanita



Para estimular la dimensión social:

- Llévelo de visita donde personas de la familia, como los tíos, abuelos y primos
- Tómese fotos a su niño y muéstrelas a los otros miembros de la familia o amigos para que cada vez haya mayor reconocimiento y se fortalezca el afecto hacia él

De los 4 a los 6 meses

Las sugerencias se especificarán según las dimensiones que se quieren estimular.

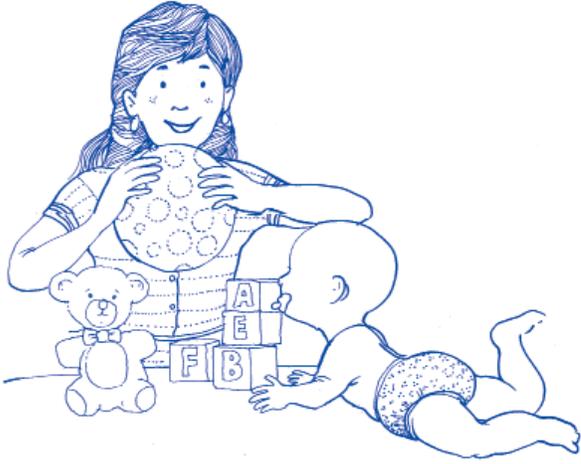
Para estimular la dimensión corporal:



- Ponga juguetes cerca de su niño para que trate de cogerlos e intente arrastrarse hacia ellos. Muévalos en diferentes direcciones para que los siga con la mirada
- Para estimular su olfato, preséntele variados olores de frutas, verduras, cereales, flores y aromas suaves, como canela, banana o vainilla
- Estando acostado, tómelo por las manos y levántelo hasta la posición sentado. Luego levántelo nuevamente hasta llevarlo a posición de pie y cárguelo. Haga este ejercicio cuando manifieste deseos de que lo carguen
- Siente al niño sosteniéndolo por la espalda y el pecho con sus manos, de tal modo que mantenga la cabeza erguida. Muévalo de un lado a otro para que utilice los músculos de la cabeza

Para estimular la dimensión intelectual:

- Aproveche los momentos en los cuales interactúa con su niño para contarle lo que están haciendo. Por ejemplo: cuando lo alimenta, cuando lo baña, cuando lo amamanta, aunque no entienda las palabras irá percibiendo los distintos tonos de voz de las personas en diferentes situaciones



- Léale cuentos antes de acostarlo
- Llévelo de paseo, háblele y cuéntele cuentos acerca de lo que ve
- Preséntele juguetes y objetos de diferentes materiales y formas, como cuadros, óvalos y triángulos. Igualmente, libros, muñecos y animales

Para estimular la dimensión afectiva:

- Ponga atención a los sentimientos que experimenta su niño, atiéndalo y no lo ignore cuando esté enojado o triste



- Propicie que el niño interactúe de manera simultánea con el papá, la mamá y los demás hermanos: hagan juegos juntos
- Llévelo de visita a la casa de parientes y de otras personas cercanas a la familia

Para estimular la dimensión social:

- Póngalo al frente suyo o de un espejo y haga juegos con la boca, la lengua, los ojos y observe si el niño los imita
- Facilite el contacto del niño con miembros y amigos de la familia permitiendo que se le acerquen y jueguen con él



Jugar con el niño es un acto de amor por excelencia, por lo cual lo ideal es que todas las personas que lo rodean mantengan una actitud juguetona y afectuosa

- Llévelo de paseo por diferentes lugares para que se familiarice con otros espacios, como por ejemplo el parque, el campo...

Tenga muy en cuenta que todas estas actividades deben ser efectuadas con mucho amor y pueden ser llevadas a cabo en cualquier momento del día y por cualquier persona allegada a su niño, preferiblemente si es miembro de su familia.

Para conocer más actividades para estimular el crecimiento y desarrollo de su niño en este período inicial de su vida, consulte la quinta parte de la guía, llamada Practico actividades de estimulación.

Lecturas complementarias sugeridas

- Arango, M.T.y otros. (2004). Manual de estimulación temprana de 1 a 12 meses y de 13 a 24 meses. Ediciones Gama. Falta ciudad
- Montenegro, H. y Lira, M.I. (1998). Manual de estimulación para menores de 1 año. Santiago de Chile: Galdoc.
- Naranjo, C. (1980). Ejercicios y juegos para mi niño de 0 a 3 años. Guatemala: Unicef.

Recursos en la Web:

- Educación inicial. Juegos para el bebé. Recuperado el 14 de abril de 2010 de <http://www.educacioninicial.com/ei/contenidos/00/3100/3111.asp>
- Educación inicial. Manual de estimulación temprana. Recuperado el 14 de abril de 2010 de <http://www.educacioninicial.com/EI/contenidos/00/4250/4271.asp>

Tema 3

Nutrición del niño menor de seis meses

El amor es como el fuego: si no se comunica se apaga
Giovanni Papini



La alimentación básica de su niño en los primeros dos años de vida es fundamentalmente con alimentos lácteos. Es por eso que al niño de esta edad se le llama lactante. Tenga en cuenta que los alimentos contienen nutrientes que ingeridos dan energía y mantienen vivo al organismo. La nutrición, por su parte, 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:** son la principal fuente de energía y permiten que el cuerpo pueda hacer todas las actividades diarias
- **Proteínas:** son las encargadas de formar y reconstruir los tejidos del organismo
- **Grasas:** son las encargadas de proporcionar energía de almacenamiento



En los seis primeros meses de vida la leche materna provee a su niño todos los nutrientes necesarios para su organismo. Además, el amamantamiento estrecha el vínculo afectivo entre la madre y el niño

- **Vitaminas:** son necesarias para facilitar las reacciones químicas del organismo
- **Minerales:** son elementos formadores del esqueleto y otros órganos. También son transportadores de distintas sustancias del organismo

Los alimentos también contienen:

- **Agua:** indispensable para el mantenimiento de la vida y la salud. Constituye cerca del 90% del peso del niño lactante
- **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

Todas estas sustancias son requeridas por su niño y en el rango de edad que va desde el nacimiento a los seis meses son suministradas fundamentalmente mediante la alimentación láctea.

¿Cuál es el mejor alimento para mi niño entre el nacimiento y los seis meses de edad?

La leche materna es sin lugar a dudas el alimento que le provee a su niño todos los nutrientes que requiere para su crecimiento y desarrollo. En los seis primeros meses usted debe ofrecérsela como alimento exclusivo, y de los seis meses en adelante, conjuntamente con otros alimentos complementarios. La lactancia materna beneficia tanto a la madre como al niño, así:

- Fortalece el vínculo afectivo entre la madre y el niño
- Facilita, mediante la succión, el desarrollo de los músculos del habla y de la cara de su niño y la producción de leche materna
- Estimula que el útero de la madre vuelva a su tamaño previo a la gestación, disminuye la hemorragia vaginal, así como la posibilidad de un nuevo embarazo y de cáncer de mama
- Ayuda a disminuir en la madre el aumento de peso adquirido durante la gestación

La leche materna tiene además otras ventajas:

- Es la más nutritiva. La composición en nutrientes de la leche materna es la ideal, tanto en lo referente a la proporción como a la calidad, lo cual facilita que el organismo de su niño la absorba y utilice adecuadamente
- Protege a su niño contra muchas infecciones y evita alergias, en especial el calostro de los primeros días
- Es de fácil digestión y previene trastornos digestivos. Además es laxante, lo que facilita la expulsión de las primeras materias fecales de su niño, las cuales son de color negro y duras, conocidas como meconio
- Está disponible en cualquier momento y lugar, lista para consumir, con las proporciones exactas, según los requerimientos nutricionales y digestivos de su niño
- Posee la temperatura ideal, ni caliente, ni fría
- No tiene costo económico, lo que se constituye en una cualidad muy especial, al tener en cuenta el alto precio de las leches comerciales

Tenga presente que el hábito de una buena alimentación con leche materna exclusiva es recomendable en la mayoría de los casos. En algunas situaciones especiales en las que su niño requiera además otro tipo de alimentación es conveniente que solicite asesoramiento de un profesional de la salud, quien recomendará la leche adecuada.

Si por alguna razón no puede darle leche materna a su niño, debido a enfermedad, uso de algunos medicamentos especiales o porque no quiere hacerlo, lo más adecuado es ofrecerle un tipo de leche comercial industrializada llamada maternizada, debido a que su composición es similar a la de la leche materna. Esta leche se prepara mezclando una medida del polvo por cada onza de agua y debe ofrecérsela a su niño con una frecuencia similar a la de la leche materna.

Si no dispone sino de leche de vaca para alimentar al niño, consulte a un profesional de la salud para que le explique el proceso de preparación requerido antes de ofrecérsela.

Para determinar cómo y cuándo alimentar al niño tenga en cuenta sus necesidades y gustos, las posibilidades del hogar y las costumbres culturales del entorno

¿Cuándo y cómo lactar a mi niño durante este semestre?

Tenga en cuenta que la alimentación debe ser acorde con las necesidades de su niño, su nivel de desarrollo, las posibilidades maternas y familiares, y la cultura, entre otros factores.

Recuerde que el recién nacido se debe alimentar lo más rápidamente posible después del nacimiento, preferiblemente en el transcurso de la primera hora y continuar a libre demanda, es decir, cuando tenga hambre. Usted puede identificar este deseo cuando su niño tenga un llanto fuerte y cuando al rozar su mejilla haga un movimiento intenso como buscando el seno materno, acción a la que se le conoce como reflejo de búsqueda.

El vaciamiento del estómago demora aproximadamente de 3 a 4 horas, con intervalos más amplios en la noche. Después de transcurrido este tiempo su niño quiere comer nuevamente, aunque esto puede variar en cada niño. En esta edad debe comer no menos de seis veces en el día y, progresivamente, usted le debe ir formando el hábito de comer siguiendo un horario.

Al amamantar, la madre puede ubicarse en posición sentada, acostada de lado o semisentada, según lo que resulte más cómodo para ella. En el caso del niño lo más recomendable es que esté semisentado, especialmente cuando se le alimenta con biberón.

Tenga presente que el momento de la alimentación se constituye en un espacio de comunicación íntima entre usted y el niño: mientras lo amamanta, háblele cariñosamente y acarícelo. De preferencia, ubíquese en un sitio tranquilo libre de interferencias externas, lo cual facilita este contacto afectivo.



¿Cómo alimentar a mi niño si no puedo amamantarlo?



Recuerde que si usted alimenta a su niño con leche materna no necesita ningún otro alimento hasta los seis meses. Si por alguna razón debe alimentarlo con biberón, ofrézcale preferentemente leche maternizada (leche industrializada similar a la materna) o de vaca, en la cantidad indicada por el profesional de la salud, e inicie la alimentación complementaria (la diferente a la leche) alrededor de los cuatro meses con alimentos no lácteos, ya que la leche por sí sola no logra suministrar los nutrientes necesarios en esta edad.

Tenga en cuenta que la alimentación complementaria varía de acuerdo con las costumbres de cada región. Sumínístrele inicialmente a su niño alimentos que le provean energía, como almidón o cereales en forma de papillas; purés o sopas de arroz, avena, yuca, papas, plátano; y otros alimentos, ofrecidos todos con cuchara o en taza.

El amor es el regalo más valioso que se le puede dar a un niño: mientras lo alimenta manifiéstele todo el afecto que usted siente por él, hablándole, sonriéndole y acariciándole permanentemente

Igualmente, ofrézcale algunas hortalizas cocinadas y frutas, que le proporcionan a su niño calorías, vitaminas y minerales. Los vegetales amarillos y anaranjados, por ejemplo, son buena fuente de vitamina A y las hojas verdes suministran ácido fólico, que sirve para evitar la anemia, lo mismo que el hierro que se encuentra en el guineo o la espinaca. Evite suministrarle alimentos cítricos, para evitar alergias.

Usted debe hacer el suministro de nuevos alimentos en forma progresiva, incorporando uno nuevo cada vez y comprobando la aceptación por parte del niño por tres días. Empiece con pocas cantidades y luego vaya aumentando. Establezca un horario para las comidas, pues así el niño se va familiarizando con las rutinas diarias, constituyéndose así la primera fase de la formación de hábitos alimentarios saludables.

Recuerde que una buena alimentación es fundamental para el crecimiento del niño y que mientras lo alimenta debe manifestarle gran afecto, base y energía de su desarrollo.

Lecturas complementarias sugeridas

- Arango, A. (2005). Lactancia natural. En Posada, Á., Gómez, J.F y Ramírez, H. El niño sano. (3º ed, pp. 290 - 299). Medellín: Editorial Médica Panamericana.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2004). Guías alimentarias para los niños colombianos menores de 2 años. Bogotá: Autor.
- UNICEF. (1994). Manual de lactancia materna. Nueva York: Autor.

Recurso en la Web:

- Liga de la Leche, España. Lactancia materna. Recuperado el 15 de abril de 2010 de http://www.laligadelaleche.es/lactancia_materna/index.htm

Mis aprendizajes...



Me comprometo a:

Tema 4

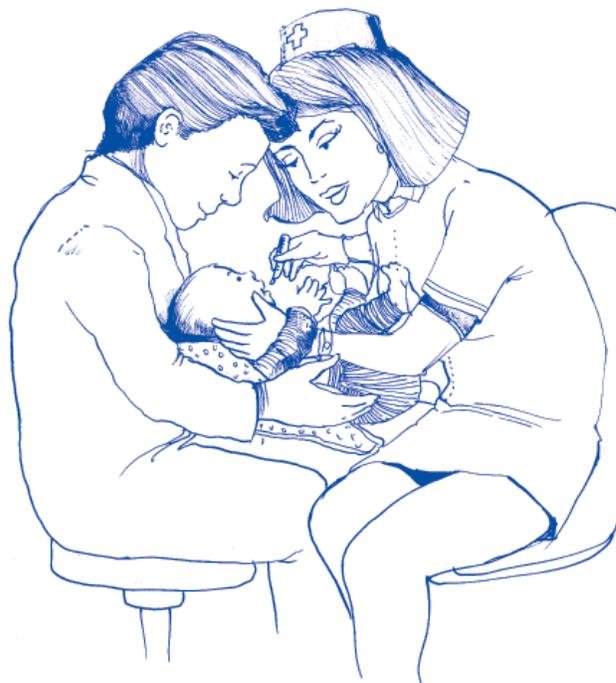
Salud del niño menor de seis meses

*Los mejores médicos del mundo son: el doctor dieta,
el doctor reposo y el doctor alegría
Jonathan Swift*

La salud se relaciona con las condiciones de bienestar físico, psicológico y social que experimenta su niño; implica también un estado de armonía con los demás, consigo mismo y con su entorno

La salud debe ser entendida como el bienestar del niño en cuanto a lo biológico, lo psicológico y lo social. Luego, estar saludable no se refiere únicamente a la ausencia de enfermedad y va más allá de llevar al niño al médico o de administrarle medicinas. Tampoco se relaciona exclusivamente con el bienestar del cuerpo, pues para tener buena salud es necesario un equilibrio también en lo mental, en lo social y la garantía de todos sus derechos. Estar saludable implica, entonces, la armonía del niño consigo mismo, con los demás y con el mundo que lo rodea.

La salud se construye día a día, por lo cual es necesario que usted como persona responsable de la crianza de su niño lo proteja de sentir malestar, adquiriendo prácticas orientadas a la prevención de las enfermedades y la promoción de su salud, tales como aplicarle oportunamente las vacunas, ofrecerle la lactancia materna, manifestarle afecto y darle buen trato, así como apoyarlo en la formación de hábitos saludables y brindarle un ambiente adecuado que incluya lo físico, lo mental y lo social.



¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes del nacimiento a los seis meses de edad?

Las enfermedades más comunes en esta etapa son las congénitas y las infecciosas. Entre las congénitas, es decir, aquellas con las que los niños nacen, están el bajo peso y la sífilis. Por otro lado, las genéticas son aquellas que han sido heredadas y que se manifiestan desde el nacimiento, como el síndrome de Down, mal llamado mongolismo. Entre las enfermedades infecciosas se encuentran las infecciones respiratorias, que serán tratadas en el taller siguiente; las diarreas y las afecciones de la piel.

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

Una manera de prevenir enfermedades en su niño es la aplicación de las vacunas, la mayoría de las cuales no tienen costo para usted. En el primer semestre debe aplicar a su niño la vacuna contra la tuberculosis, la antipoliomielítica y la vacuna pentavalente, la cual protege contra cinco enfermedades: difteria, tosferina, tétanos, hepatitis B y *Hemophilus influenzae* tipo B, enfermedad que si no se previene puede manifestarse por neumonía y meningitis. Consulte el calendario de vacunación en la quinta parte de esta guía.

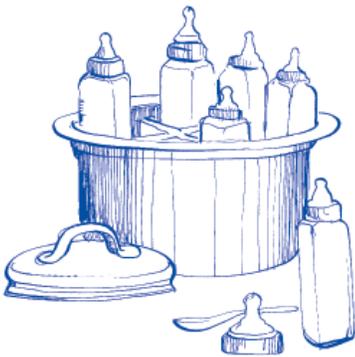
Enfermedades congénitas

Para prevenir estas enfermedades es conveniente que usted se asegure de un buen control prenatal para aplicar las vacunas requeridas a la madre y para detectarlas tempranamente mediante evaluación clínica y exámenes de laboratorio y así, buscar tratamiento oportuno.

Para detectar enfermedades congénitas, se debe hacer una cuidadosa evaluación clínica de su recién nacido y exámenes de laboratorio en caso de sospecha de alguna enfermedad específica. Si se detecta se debe iniciar inmediatamente el tratamiento antes de salir del hospital o clínica donde se atendió el parto, y llevar a su niño para controles posteriores. En caso de enfermedades genéticas su niño será remitido a personal especializado para confirmar el diagnóstico y tratamiento, lo mismo que para asesoramiento genético.

Enfermedad diarreica aguda

Para prevenirla, brinde al niño lactancia natural. Si utiliza biberón, tenga la precaución de hervirlo siempre al menos por diez minutos. Evite ofrecer a su niño el resto de leche que sobró de su alimentación anterior, pues es posible que la leche haya adquirido algún tipo de bacteria, tanto en su proceso de enfriamiento como en el de recalentamiento. Adicionalmente, siga las recomendaciones que se encuentran a continuación:



- Lave sus manos y las del niño antes de comer y después de cambiarle el pañal
- Lave permanentemente las manos de su niño, lo mismo que los juguetes que utiliza, en especial los que se lleva a la boca
- Si su niño utiliza chupo, manténgalo limpio y lávelo cuando caiga al suelo
- Evite darle los alimentos con la misma cuchara con la que están comiendo otras personas o animales sin lavarlas adecuadamente
- Mantenga las basuras de la casa bien tapadas

De igual forma, si además de la leche materna su niño ya está recibiendo otro tipo de alimentos, prepáreselos con agua pura y asegúrese de que estén bien lavados.

Se detecta la enfermedad diarreica aguda por el aumento del número de deposiciones y porque estas son menos sólidas y, a veces, hay vómito. Tenga presente además que debe estar atento para detectar los signos de deshidratación:

- Irritabilidad
- Sed intensa, ojos hundidos y sin lágrimas
- Boca con saliva espesa o sin ella
- Fontanela o mollera hundida
- Orina escasa y concentrada o falta de orina
- Lentitud de la piel para volver a su posición normal al pellizcarla



Para atender a su niño cuando tiene esta enfermedad, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

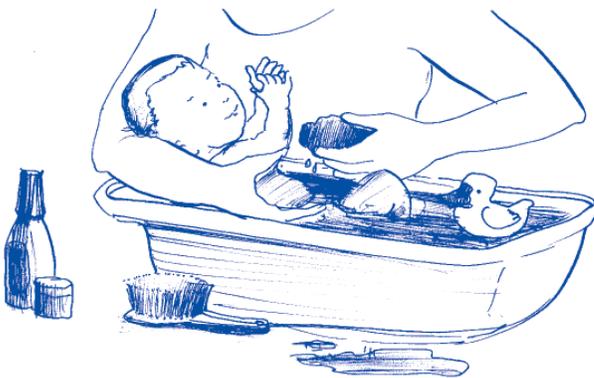
- No suspenda la lactancia natural
- Ofrezcale suero oral, preparándolo con un sobre de sales de hidratación oral en un litro de agua hervida. Sumínístrele de 2 a 3 onzas de la solución cada media hora o más frecuentemente si la diarrea es abundante
- Si además hay vómito, ofrezcale frecuentemente el suero por cucharaditas, sin suspender la alimentación

Atender al niño con diarrea implica también llevarlo a la institución de salud si esta no cede o si hay signos de deshidratación. Recuerde que la deshidratación es una de las causas más frecuentes de muerte infantil en el país.

Infecciones en piel

La piel del niño a esta edad es especialmente susceptible a infecciones. Para prevenirlas, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Mantenga la higiene personal del niño: el baño diario; la limpieza permanente de cara, manos y boca; el cambio frecuente del pañal y de ropa contaminada con materia fecal; así como el aseo cuidadoso del área genital y alrededor del ano
- Evite la exposición a personas, objetos, piso y aire contaminados
- Evite moscas, zancudos, cucarachas y roedores. Utilice toldillo cuando sea necesario y lávelo con frecuencia
- No permita perros, gatos u otro tipo de mascotas en la alcoba de su niño





- Aplique vaselina u otra crema aislante en la piel del área del pañal, especialmente después del cambio de la noche para evitar la irritación de la piel (dermatitis) de esta área

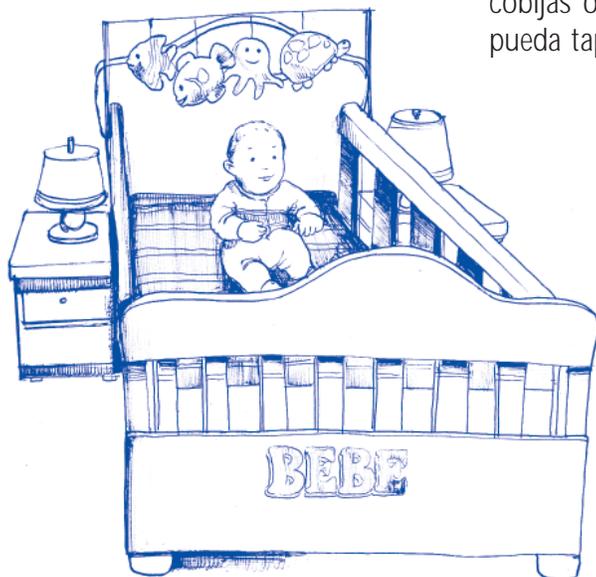
Para detectar las infecciones en piel observe si hay granos, ampollas, ronchas o manchas rojas y calientes al tacto. Atienda al niño lavando con agua hervida y jabón antibacteriano, 2 a 3 veces al día. Si persisten las lesiones, consulte al profesional de la salud.

¿Cómo prevenir los accidentes en mi niño a esta edad?

Recuerde que en esta etapa su niño pasa por un proceso de exploración del mundo que lo rodea y quiere llevarse todo a la boca, razón por la cual siempre debe pensar en los posibles accidentes a los que está expuesto con el fin de llevar a cabo acciones para evitarlos. Tenga siempre presente lo que dice el dicho de la sabiduría popular: es mejor prevenir que curar.

La exploración que su niño hace del mundo la lleva a cabo principalmente llevándose a la boca todo lo que tiene a la mano, por lo cual debe poner especial atención a los objetos a los que su niño tiene acceso

Los accidentes más comunes a esta edad son: quemaduras por líquidos calientes, especialmente a la hora del baño y asfixias con almohadas, trapos, cobijas o trozos de tela que se pueda llevar a la boca o con los cuales se pueda tapar la nariz.



Para prevenir estos accidentes siga las siguientes recomendaciones:

- Verifique que la temperatura del agua para el baño no exceda de 40 grados
- La cuna debe ser segura, de colchón firme, sin almohadas ni otros objetos que puedan asfixiarlo como cordeles o pitas. Además, la distancia entre los barrotes de las barandas debe ser inferior a 6 centímetros para evitar que su niño introduzca la cabeza entre ellos. Así mismo, la altura debe ser similar a su estatura

- No deje a la mano objetos pequeños que pueda llevar a la boca o bolsas de plástico en las que pueda introducir su cabeza
- Nunca deje niños pequeños solos o bajo el cuidado de otros niños

Mantenga a la mano los números telefónicos de la institución de salud donde pueda consultar en caso de urgencia, de empresas de taxi o ambulancias para el transporte, y de los familiares y amigos cercanos, lo mismo que un manual y un botiquín de primeros auxilios.

Otras recomendaciones generales en salud para el niño de esta edad

Recuerde que continuar con la lactancia materna como alimento exclusivo hasta los seis meses contribuye a mantener una buena nutrición en el niño, lo protege contra muchas enfermedades y favorece en gran medida el fortalecimiento del vínculo afectivo.

Tenga en cuenta llevar a su niño a los controles de crecimiento y desarrollo que brindan gratuitamente las instituciones de salud que le corresponden. Este control es una buena oportunidad para saber cómo avanza, para aclarar muchas 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.

Es conveniente recordar que aun sin tener carné de seguridad social, los menores de un año deben ser atendidos gratuitamente en instituciones de salud que reciben recursos del Estado, según la Constitución Nacional.

Otras situaciones que ameritan la consulta a la institución de salud son: cuando su niño desvíe permanentemente un ojo; si tiene dudas acerca de si oye o no; si se le notan deformidades en la columna o las extremidades; si no abre bien sus caderas; si hay abultamientos en alguna parte del abdomen (hernias); si hay dificultad en la micción o defecación; o en cualquier otro caso en el que usted tenga dudas sobre la salud del niño.

Recuerde que cuando se está iniciando la alimentación complementaria los riesgos de trastornos digestivos son mayores, razón por la que debe poner especial cuidado en las medidas higiénicas y en el suministro equilibrado de los nutrientes para evitar la malnutrición, bien sea porque el niño se vuelva obeso o desnutrido.



Recomendaciones de salud:

- *Aplique cumplidamente las vacunas a su niño*
- *Mantenga la lactancia natural como alimento exclusivo hasta los seis meses*
- *Lleve a su niño a los controles de crecimiento y desarrollo*

Lecturas complementarias sugeridas

- Aguirre, C. (2005). Las vacunaciones. En Posada, Á., Gómez, J.F y Ramírez, H. El niño sano. (3º ed, pp. 290 - 314). Medellín: Editorial Médica Panamericana.
- Ángel, M.E. y Gil, C.I. (2004). Prevengamos enfermedades con las vacunas. Serie Cuidamos nuestra salud. Sabaneta: Gráficas LTDA.
- Ángel, M.E y Gil, C.I. (2004). Prevengamos y tratemos la diarrea. Serie Cuidamos nuestra salud. Sabaneta: Gráficas LTDA.
- 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.

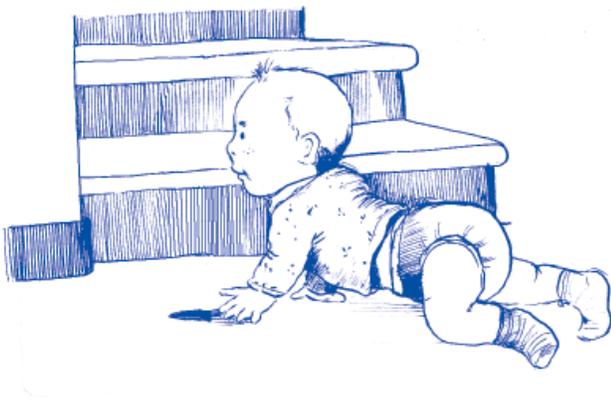
Recurso en la Web:

- Salud Infantil. Dudas más frecuentes acerca de la vacunación. Recuperado el 15 de abril de 2010 de <http://www.saludinfantil.com/dudasvacunas.htm>
- Salud infantil. Prevención de accidentes en la infancia. Recuperado el 15 de abril de 2010 de http://www.saludinfantil.com/prevenc_accidentes.htm

Tema 5

Crecimiento y desarrollo del niño de siete a doce meses

La educación ayuda a la persona a aprender a ser lo que es capaz de ser
Hesíodo



En el segundo semestre de vida de su niño, gracias al adecuado proceso de amamantamiento brindado por usted, como también a la amorosa estimulación ofrecida, empiezan a ocurrir avances significativos en su desarrollo. Para que comprenda mejor las características de su niño en este segundo semestre de vida extrauterina es útil dividir este período en dos trimestres: el primero va desde los siete a los nueve meses y el segundo de los diez a los doce meses. Las características de los niños en estos períodos se explicarán a continuación.

El niño de los siete a los nueve meses

En este rango de edad la ganancia de peso mensual de su niño es en promedio de una libra, de tal modo que a los nueve meses se espera que su peso se aproxime a los 9 kilos. La longitud aumenta de 1 a 2 centímetros mensuales, alcanzando una estatura de 71 a 72 centímetros y el contorno de la cabeza (perímetro cefálico) aumenta más o menos medio centímetro, hasta llegar a los 45 centímetros.

El progreso en el desarrollo de su niño en estos tres meses es considerable. Sus acciones son más voluntarias y con propósitos definidos, lo que indica que es más consciente de él como persona y de su relación con el medio y con los demás. A continuación se describen los principales logros de desarrollo.



En esta etapa su niño actúa más voluntariamente debido a que ha ganado más conciencia de que es una persona diferente de otras

Dimensión corporal

En posición boca abajo se arrastra y con dificultad va logrando la posición de gateo hasta que finalmente puede hacerlo. Intenta sentarse solo y poco a poco lo logra, inicialmente con apoyo y luego sin él. Se sostiene en pie ayudado por un adulto que lo coge de las manos.

Pasa objetos con facilidad de una mano a otra. Al comienzo del período usa el pulgar en oposición a los demás dedos para agarrar los objetos, maniobra a la que se le conoce como pinza. Al final del trimestre está en capacidad de sujetar objetos con el pulgar y el índice, así como de tirar un objeto y buscarlo con la mirada.

Dimensión intelectual

Al comienzo de esta etapa su niño imita sonidos y pronuncia sílabas como la la la, ta ta ta, ma ma ma, a lo que se le conoce como laleo y balbuceo. Construye palabras al azar, tales como papá y mamá, ignorando su significado. Al final del período algunos logran decir una palabra clara y con significado correcto.

Adicionalmente, su niño es capaz de imitar los movimientos observados y algunos sonidos. Así mismo, busca los objetos que se le esconden y también espera que le recojan los que tira al suelo, lo cual se debe a que comienza a tener la certeza de que las personas y las cosas existen aunque no las vea, lo que se conoce como permanencia del objeto.

Su niño en esta etapa ya sabe cosas como, por ejemplo, que después del baño lo ponen al sol o que luego de la alimentación viene el sueño, lo cual se debe a que cada vez fortalece más la noción de tiempo en términos de la existencia de un antes y un después, modo como va organizando un ritmo en su propia vida con las rutinas diarias.





Dimensión afectiva

En esta etapa su niño se siente más seguro y tranquilo, especialmente cuando está con su madre o con otra persona muy allegada, que con desconocidos, a lo que se le denomina fase de apego específico. Aparece la angustia cuando está con extraños, por lo que es común que lllore si no está en presencia de las personas que le son familiares, comportamiento que es conocido como ansiedad del octavo mes.

De igual forma, es posible que su niño se apegue demasiado a un objeto especial, como por ejemplo un peluche o cobija, objeto que actúa como "puente" en el cual su niño deposita sus sentimientos (el afecto y sus angustias).

Con la salida de los primeros dientes todo lo que encuentra a su alcance se lo lleva a la boca, lo muerde y disfruta esta acción, lo cual evidencia su entrada en la etapa oral activa, que durará hasta los dos años aproximadamente.

Dimensión social

En esta etapa su niño toca y acaricia su imagen en el espejo. Al final del período puede imitar aplausos y hacer el ademán de despedida con su mano. Además, logra sostener la taza para beber.

Percibe en mayor medida las seguridades e inseguridades de sus padres y personas más allegadas, las cuales se manifiestan en sus emociones y actitudes cuando lo cuidan y educan, razón por la cual el apoyo entre los miembros de la familia en la crianza es fundamental y necesario.

El niño de diez a doce meses

Su niño gana mayor independencia en esta etapa debido a que tiene mayor conciencia de su propio cuerpo y ha avanzado notablemente su capacidad de controlar sus movimientos y de comprender lo que ocurre en su entorno

El aumento de peso de su niño es en promedio de 300 gramos al mes; la longitud aumenta de 1 a 1,5 centímetros y el perímetro cefálico, medio centímetro mensual. Al año de edad el peso alcanzado es en promedio de 9 a 10 kilogramos (el triple de su peso al nacer), la longitud es de 75 centímetros y el perímetro cefálico es de 45 a 46 centímetros.

En este trimestre su niño es más tranquilo, por lo que tanto sus amigos como los extraños son recibidos con sonrisas. Además, disfruta al escucharse y al ser escuchado por los demás. Su mundo se ha ampliado enormemente y se vuelve más independiente debido a que ya percibe más claramente que su cuerpo es diferente al de su madre, al desarrollo de su capacidad mental y a los avances en sus movimientos y en el desplazamiento, por lo que es probable que aprenda a caminar en esta etapa.

Todo lo explicado propicia que sea más dueño de sí mismo, maneje mejor su cuerpo y tenga mayor conciencia de él. Para esta edad se ha convertido en el centro de atención en la familia y lo divertido de sus juegos y actividades rompen con la monotonía del hogar.

Hasta aquí se han mencionado algunas de las características generales del proceso de crecimiento y desarrollo de su niño de los diez a los doce meses, las cuales muy seguramente usted ha podido observar. Ahora es necesario que conozca los avances esperados en su niño en las distintas dimensiones.

Dimensión corporal

Su niño logra gatear y desplazarse por distintos lugares en esta posición. Se pone en pie apoyándose en algo o alguien; camina con ayuda y a veces sin ella e incluso se mueve al ritmo de la música.

Sostiene un objeto en cada mano y al ofrecerle un tercero lo agarra sin soltar los otros; pasa las páginas de un libro o una revista; está en capacidad de entregar objetos y toma la comida con sus manos y se la lleva a la boca.



Dimensión intelectual

Ahora su niño distingue lo frío de lo caliente. Así mismo, reconoce cuándo las personas más allegadas están contentas o enojadas, y cuándo puede tocar o no un objeto al observar la cara de la mamá, lo cual muestra que está experimentando y adquiriendo la capacidad de diferenciar características y estados de los objetos, personas o situaciones. De igual forma, si un perro lo mordió siente que todos los perros lo van a morder, lo que indica un avance en su capacidad de generalizar.

Es probable que, por ejemplo, su niño se pare, abra el cajón de la mesa de noche e investigue los objetos que se encuentran en su interior o que jale la colcha para acercarse a un objeto que se encuentra sobre la cama, lo cual es posible porque ahora desarrolla actividades que tienen una intención clara y una secuencia lógica.

También logra entender, por ejemplo, que cuando el perro ladra es porque lo quiere morder, lo cual ocurre porque reconoce signos y anticipa respuestas apropiadas para los mismos. Otro ejemplo sería si usted lanza una pelota detrás de un mueble: su niño dirige los ojos hacia el otro lado del mueble para observar su salida, lo cual indica que deja que ocurran las cosas, observa y espera los resultados.

Por otro lado, responde al nombre; aprende a decir papá y mamá y sabe quiénes son. Llama a otras personas allegadas, como hermanos, tíos o amigos. Comprende cuando le dicen que no, e imita los sonidos que hacen los animales.



Dimensión afectiva

Recuerde que el vínculo afectivo es la base y energía para el desarrollo, por lo que su fortalecimiento da la motivación a su niño para seguir avanzando en sus logros. El afecto por una persona especial le facilita mucho el desarrollo ya que cuando esta lo estimula le presta más atención y está más satisfecho con la actividad.

Progresivamente su niño irá fortaleciendo mucho más su vínculo afectivo con otras personas de la familia como los tíos, hermanos o amigos, lo que se evidencia en la alegría que expresa por su presencia, lo cual indica el comienzo de la fase de apegos múltiples.

Los grandes logros de este período tienen mucho que ver con la diferenciación corporal con sus padres y otras personas, es decir, a esta edad el niño ya comprende que es un ser distinto de otros.



La prontitud y la calidad de la atención que se le brinda generan en el niño un sentimiento de confianza en quienes le rodean, en sí mismo y en su entorno

Dimensión social

Su niño en esta etapa niega con la cabeza, aprende a decir adiós con sus manos, aplaude y hace muecas. Entiende órdenes sencillas como, por ejemplo, al solicitarle que entregue un juguete lo hace y es capaz de pedirlo nuevamente. Ayuda a vestirse y puede beber de una taza por sí solo.

Las relaciones sociales se amplían, lo cual se constituye en un aspecto fundamental de su desarrollo integral. Alcanzar el primer año de vida es un acontecimiento trascendental en la vida de su niño: generalmente ya camina, dice varias palabras y es más independiente.

La calidad y cantidad del tiempo dedicado a su niño determina la confianza básica del niño en sus padres y familia, la cual sirve de base para el desarrollo posterior de la confianza en los demás.

Lecturas complementarias sugeridas

- Bastidas, M., Posada, Á. y Ramírez, H. (2006). Crecimiento y desarrollo. En Correa, J., Gómez, J.F. y Posada, R. (Eds.), Fundamentos de pediatría tomo I, (pp. 23 -69. Medellín: Corporación para investigaciones biológicas.
- Eisemberg, A., Murkoff, H. y Hathaway, S. (1992). El primer año del bebé. Bogotá: Editorial Norma.
- Nicaragua, Ministerio de la Familia y Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano. (2000). Mira cómo me desarrollo. Guía 2. Managua: INPASA.

Recursos en la Web:

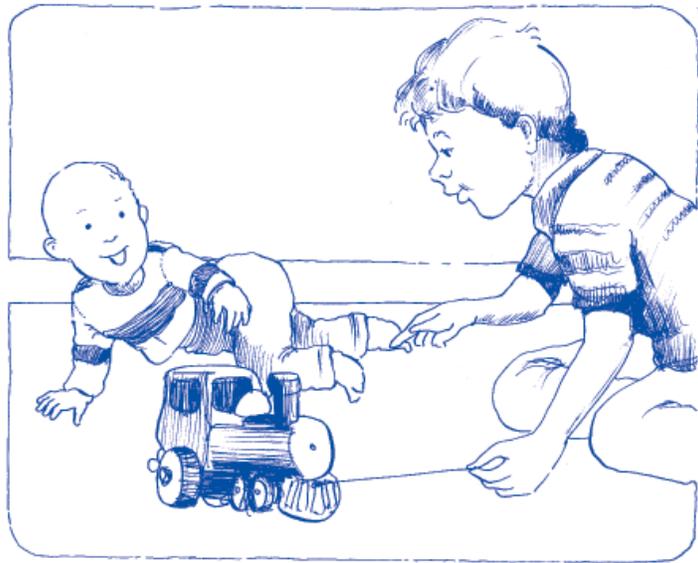
- Asociación Mundial de Educadores Infantiles. El niño y la niña de 0 a 1 año. Recuperado el 15 de abril de 2010 de <http://www.waece.org/desarrollo/1.php>
- Sociedad Argentina de Pediatría. El lenguaje del niño en el primer año de vida. Recuperado el 15 de abril de 2010 de http://www.sap.org.ar/comu-temas-29-lenguaje_del_nino.php

Tema 6

Juego, juguetes y estimulación del niño de siete a doce meses

*Los juegos infantiles no son tales juegos,
sino sus más serias actividades*
Michel Eyquem de Montaigne

El juego de su niño continúa siendo primordialmente individual. No obstante, se interesa en jugar con adultos y, aunque utiliza objetos de su entorno para jugar, su cuerpo todavía es su principal juguete



Su niño ha logrado grandes adelantos en su desarrollo motor, es decir, en los movimientos que hace con su cuerpo y, además, reconoce bien a las personas más allegadas, todo lo cual le permite avanzar cada vez más en su crecimiento y desarrollo. De los siete a los doce meses su niño tiene mayor capacidad de desplazamiento y de manipular objetos y el juego, los juguetes y la estimulación le facilitan seguir descubriendo el mundo y a las personas que le rodean.

¿Cómo es el juego de mi niño en esta edad?

En esta etapa el juego continúa siendo individual, aunque con frecuencia participa en actividades con adultos, para quienes el niño es particularmente atractivo, convirtiéndose en el centro de atención de la familia. Igualmente, otro aspecto importante es que el cuerpo todavía se constituye en su principal juguete. Sin embargo, va incorporando objetos del entorno en sus juegos.

Los juegos y actividades preferidos de esta edad son los siguientes:

- El “desaparecer y aparecer” de las personas
- El esconder y encontrar objetos
- Producir e imitar sonidos y gestos
- Desplazarse para seguir objetos en movimiento
- Escuchar música suave y moverse con el sonido de un ritmo alegre
- Manipular objetos, especialmente los pequeños, y tirarlos para observar que los recojan

Al jugar con el niño, su comprensión y ayuda, y la de los demás adultos que lo rodean irán aumentando la confianza en sí mismo, en las otras personas y en el mundo.

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

Además de las funciones mencionadas para el rango anterior, en esta etapa de los siete a los doce meses el juego propicia que su niño:

- Se acerque a las personas desconocidas y disminuya el temor que ellas le producen
- Adquiera habilidades y destrezas como, por ejemplo, decir la primera palabra o hacer muecas y ademanes que le facilitan expresar alegrías, tristezas y ansiedades

- Desarrolle habilidades motrices como el gateo y la marcha, lo cual le brinda mayores posibilidades de explorar su ambiente

¿Cuáles son las actividades que puedo practicar para estimular el desarrollo de mi niño en esta etapa?

Cada día que pasa aumentan las posibilidades de proponerle a su niño actividades novedosas y divertidas. A continuación encuentra algunas ideas para llevar a cabo con su niño de los siete hasta cumplir los diez meses y de los once hasta cumplir los doce meses.

De los siete a los diez meses

Las sugerencias se especificarán según las dimensiones que se quieren estimular.

Para estimular la dimensión corporal:



- Estando el niño sentado, empújelo suavemente en diferentes direcciones, para que él se apoye en las manos e intente mantenerse sentado
- Acostado boca abajo, levante levemente el niño sosteniéndolo por el abdomen con un trapo. Acomode luego las manos y rodillas del niño para que se apoye solo sobre ellas al retirar el trapo. Este es un ejercicio útil para motivarlo al gateo
- Cuando logre sostenerse solo sobre sus manos y rodillas, muéstrole objetos llamativos frente a su cara para estimularlo a que se desplace a cogerlos

- Cójalo de las manos y sosténgalo apoyado sobre sus pies, animándolo para que dé algunos pasos
- Practique con el niño actividades como mecerse, balancearse, deslizarse y dar vueltas

Para estimular la dimensión intelectual:

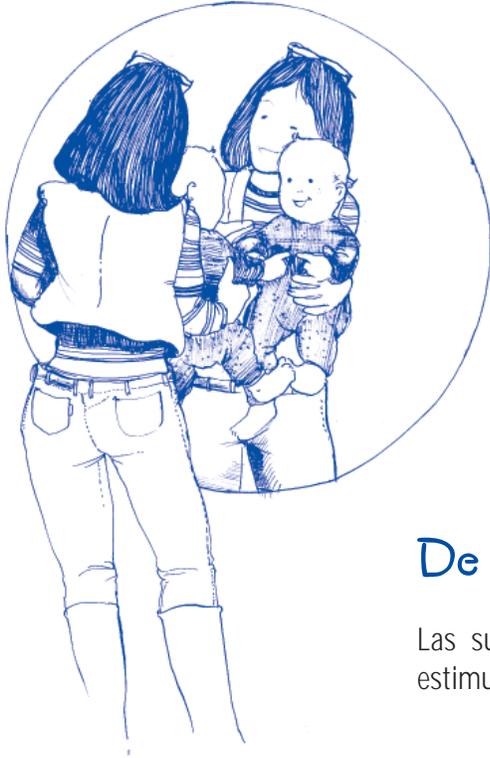
- Cante con su niño: ponga música infantil, bailen al son de la música, o hagan movimientos con los dedos o los brazos que vayan de acuerdo con el ritmo de la canción



- Juegue a las escondidas con él. Use un objeto pequeño como un bloque o una cuchara, cubierto con una toallita o un pañuelo. Pregunte: "¿dónde está el bloque?". Deje que el niño encuentre el bloque quitando el pañuelo. Le encantará hacer este juego una y otra vez
 - Siente al niño en sus piernas, mostrándole láminas de colores llamativos y hablándole sobre cada una de ellas
 - Haga un juego en el que usted hace sonidos como "ma, ma, ma, ma". Dele tiempo para repetir el sonido y cuando lo repita, vuélvalo a hacer
- Preséntele objetos o juguetes musicales: muéstrole como al oprimir un botón, suena una campana o al jalar una cuerda se produce un sonido

Para estimular la dimensión afectiva:

- Inicie y mantenga una conversación afectuosa con el niño, relacionada con la situación específica en que se encuentran, como el baño, un paseo, la alimentación, los masajes...
- Llámelo siempre por su nombre
- Proporciónale objetos que se pueda llevar a la boca, como un aro plástico o un rascaenías
- Si su niño tiene un objeto especial que le gusta manipular, tal como la cobija o el peluche, manténgaselo disponible para que él juegue, evitando quitárselo



Para estimular la dimensión social:

- Llévelo a dar un paseo, muéstrole personas y objetos que encuentre en el camino y los sonidos que producen. Explíquele e imite los sonidos escuchados
- Acerque el niño a un espejo permitiéndole que se observe y juegue ante este Háblele sobre la imagen y diga cosas como: "mira, ésa eres tú; tú eres Isabel y estás en el espejo; ahora estás sonriendo y este es tu pelo"
- Escóndase mientras el niño lo observa y reaparezca nuevamente, mostrando cara de alegría

De los once a los doce meses

Las sugerencias se especificarán según las dimensiones que se quieren estimular.

Para estimular la dimensión corporal:

- Ubique al niño de pies en el suelo, sosteniéndolo por detrás de sus manos levantadas y cerca de un mueble abollonado en el cual no tenga peligro de lastimarse si se cae. MotíVELO a desplazarse dando pasitos hacia los lados y hacia adelante



- Una persona agachada sostiene al niño permitiéndole libertad de movimientos de brazos y piernas. Ubíquese usted a una distancia de un metro frente al niño y llámalo tendiéndole las manos. Cuando el niño de unos pasitos solo, felicítelo y repita el ejercicio ampliando la distancia cada vez más
- Cántele rondas que lo motiven a tocar y mover partes de su cuerpo
- Juegue con el niño a moverse cuando se emita un sonido y a detenerse cuando se suspenda



Para estimular la dimensión intelectual:

- Describale con frases cortas las actividades que él mismo hace. Por ejemplo, Juanito se come la sopa, Ana juega con el carrito
- Cuéntele historias y converse con el niño cambiando de entonación
- Entréguele objetos al niño y luego pídale por su nombre para que se los devuelva. Dale tiempo de que responda a los estímulos que recibe

Para estimular la dimensión afectiva:

- Felicite al niño, abrácelo, apláudalo y estimúlelo por sus logros
- Exprésele el afecto en todas las actividades de la vida diaria
- Repita de manera continua cosas como: este es el papá, esta es la mamá, ella es tu hermanita
- Responda a las solicitudes o llamados del niño que en esta etapa son primordialmente por medio de gestos. No ignore sus peticiones



Para estimular la dimensión social:

- Pregúntele por diferentes personas y objetos para que los señale
- Invite a su casa a niños de edades similares a las de su niño para que interactúen
- Muéstrelle fotografías

Para que el juego resulte más provechoso en el estímulo del desarrollo de su niño, tenga en cuéntalas siguientes sugerencias:

- Usted debe ir de lo más fácil a lo más difícil, teniendo en cuenta el nivel de desarrollo observado en su niño, es decir, las capacidades y limitaciones que tiene, con el fin de no proponerle actividades tan fáciles que no le despierten interés o tan difíciles que le generen frustración
- Trate de que los juegos respondan a los gustos, intereses y necesidades de su niño, es decir, observe qué es lo que más disfruta y aprovéchelo para proponerle actividades
- Observe y acompañe a su niño en el momento del juego. Oriéntelo y móvelo en las actividades que haga y propóngale otras, sin intimidarlo, de tal manera que el niño sepa qué hacer, cuándo y cómo llevar a cabo su momento del juego
- Estimule a toda la familia para que se vincule a las actividades del juego del niño, pues de esta manera se enriquecen los aprendizajes que va adquiriendo, se fortalecen las relaciones intrafamiliares, y todos participan activamente en el estímulo en su desarrollo integral

Lecturas complementarias sugeridas

- Arango, I. (1991). El juego, una forma como los niños aprenden. [Documento ocasional]. Medellín: Cinde.
- Nimnicht, G. y Arango, M. (1998). Bases conceptuales para el desarrollo de juegos y juguetes educativos. Medellín: Cinde
- Sparling, J. y Lewis, I. (2005). Aprendamos jugando de 0 a 12 meses. MindNurture.

Tema 7

Nutrición del niño de siete a doce meses

*La salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago
Miguel de Cervantes Saavedra*



A partir de los siete meses el niño alimentado con leche materna debe iniciar la alimentación complementaria (alimentos diferentes a la leche), que en el caso del niño alimentado con otra leche (de vaca o industrializada) debió iniciar dos meses antes.

Recuerde que la alimentación complementaria se inicia con almidón o cereales como papillas, purés o sopas de arroz, avena, yuca, papas, plátano y otros alimentos, ofrecidos todos con cuchara o en taza.

Inicialmente no haga mezclas de alimentos y tenga muy presente que la alimentación complementaria se debe suministrar después de darle la leche materna, no antes. Posteriormente, vaya incorporando la carne pulpa de res o pollo, molida o en pequeños trozos con la sopa y la yema de huevo bien cocinada.

Ahora que su niño inicia la alimentación complementaria asegúrese de no mezclar muchos alimentos a la vez y de proporcionárselos una vez que haya tomado la leche materna

Paulatinamente se van incorporando otros alimentos, teniendo en cuenta que los últimos que se deben agregar son aquellos que pueden producir alergias, como la clara de huevo, el chocolate, la carne de cerdo, el pescado y las frutas cítricas, y los que han provocado alergias en familia.

Ofrézcale líquidos diferentes a la leche, en taza o con cuchara, para no afectar la lactancia natural, que debe continuar todavía como alimento básico.

Estimule y facilite la participación de su niño en su proceso de alimentación, entregándole galletas, frutas y otros alimentos que pueda manipular y comer por sus propios medios. Es necesario tolerar que se ensucie y riegue un poco las comidas. Una vez que haya terminado de comer se le asea y limpia.

En Colombia los alimentos se han clasificado en siete grupos, los cuales se describirán a continuación.

Cereales, raíces, tubérculos y plátanos

Son alimentos energéticos que proporcionan fundamentalmente carbohidratos. Su principal función es suministrarle energía al cuerpo necesaria para su funcionamiento (metabolismo) y las actividades cotidianas. Los alimentos de este tipo son: arroz, avena, papas, pastas y yuca, entre otros.

Empiece con una porción diaria de un alimento por tres días, ofreciendo uno diferente al cuarto día, para probar la tolerancia. Una porción equivale a medio pocillo de arroz cocido y licuado o un plato de sopa elaborado con dos papas medianas, o cinco galletas diluidas en leche o agua.

Hortalizas, verduras y leguminosas verdes

Son alimentos reguladores que proporcionan fundamentalmente vitaminas. Ellas facilitan los procesos químicos del organismo, necesarios para las funciones corporales; y fibra, la que contribuye al tránsito intestinal y a la formación del bolo fecal.

Los alimentos que aportan estos nutrientes son: auyama, habichuela, zanahoria, espinaca y otros. De este segundo grupo el niño lactante debe ingerir una porción diaria después de un mes aproximadamente de haber iniciado los almidones o cereales. 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, nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. Los alimentos de este tipo son banano, papaya, mango y otros. El uso de este tercer grupo de alimentos se puede iniciar simultáneamente con el de los cereales. El niño lactante debe consumir una o dos porciones diarias. Una porción equivale a medio banano o una papaya de las más pequeñas, o un mango.

Carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales

Son alimentos formadores, necesarios para la construcción de los tejidos corporales. Ayudan, además, a reparar células y producir células nuevas, indispensables para el crecimiento. Proporcionan fundamentalmente hierro y proteínas. Los alimentos que brindan estos nutrientes son carne de res, huevos, frijoles, bienestarina y otros.

El niño lactante debe recibir una porción diaria de este cuarto grupo de alimentos, iniciando su consumo aproximadamente tres meses después de haber iniciado los cereales y frutas. Una porción equivale a un pedazo mediano delgado de carne de res o hígado, o un perrito de pollo, o una sopa de bienestarina, o un pocillo de frijol, lenteja o garbanzo.

Lácteos

Son alimentos formadores que proporcionan fundamentalmente calcio y proteínas, y contribuyen a la formación y fortalecimiento del organismo. Entre estos se encuentran la leche, el kumis y el queso, entre otros. Es el



primer grupo de alimentos que ingiere el lactante como leche materna o leche industrializada maternizada. De preferencia la leche de vaca y sus derivados se iniciarán después de cumplir el año de edad. 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



Son alimentos energéticos que proporcionan fundamentalmente lípidos, los que suministran la energía de reserva para el funcionamiento del organismo. Los alimentos de este tipo son aceite, mantequilla, aguacate y otros. En relación con este grupo, el lactante 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. El consumo de este grupo de alimentos se incluirá uno o dos meses antes de cumplir el primer año.

Azúcares y dulces



Son alimentos energéticos que proporcionan carbohidratos y le aportan energía al organismo para las actividades cotidianas, que se encuentran en azúcar, bocadillo, mermelada, arequipe y otros. El niño lactante debe ingerir dos a tres 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. Este grupo de alimentos se incluirá unos dos meses después de iniciar los cereales y frutas.

Inicialmente proporciónesele cereales (grupo 1) y frutas no cítricas (grupo 3). Luego, hortalizas y verduras (grupo 2) y azúcares y dulces (grupo 7). Posteriormente, carne pulpa, yema de huevo y mezclas vegetales (grupo 4). Finalmente, las grasas (grupo 6), dejando la leche de vaca y sus derivados (grupo 5) para después del año, lo mismo que las frutas cítricas, el pescado, el chocolate, la clara de huevo y el tocino, debido al mayor riesgo de que ocurra alergia alimentaria en el niño.

En resumen, de los siete a los doce meses se inicia y se establece progresivamente la alimentación complementaria, sin dejar de ofrecer la leche materna o maternizada, según el caso.

Lecturas complementarias sugeridas

- Ángel, M.E. y Gil, C.I. (2004). Nutrámonos adecuadamente. Serie Cuidamos nuestra salud. Sabaneta: Gráficas LTDA.
- Cardona, O.L. (2007). Alimentación del niño durante el primer año de vida. Medellín: Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad de Antioquia.
- Genta, G., Gómez, J.F y Posada, Á. (2005). Alimentación y nutrición. En Posada, Á., Gómez, J.F y Ramírez, H. El niño sano. (3º ed, pp. 272 - 289). Medellín: Editorial Médica Panamericana.

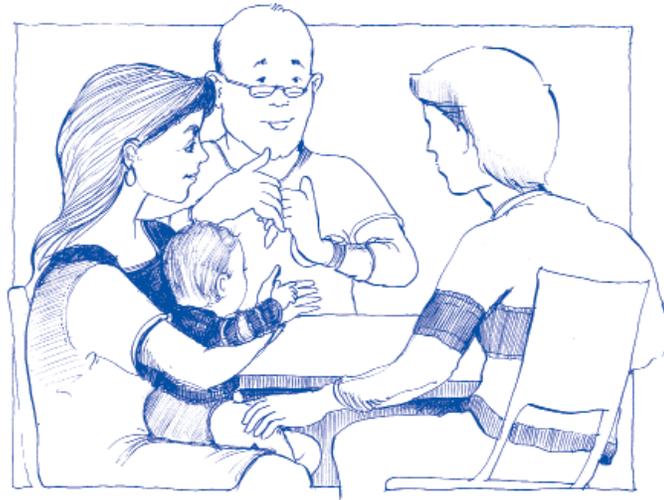
Recurso en la Web:

- Organización Mundial de la Salud. Salud y desarrollo del niño y del adolescente: Nutrición. Recuperado el 15 de abril de 2010 de http://www.who.int/child_adolescent_health/topics/prevention_care/child/nutrition/es/
- Para el bebé. La alimentación complementaria. Recuperado el 15 de abril de 2010 de <http://www.paraelbebe.net/alimentacion-complementaria/>

Tema 8

Salud del niño de siete a doce meses

La confianza es madre del descuido
Baltasar Gracián



Recuerde que la promoción de la salud es facilitada por un ambiente físico, mental y social adecuado a las necesidades de su niño, así como por el afianzamiento de los hábitos saludables iniciados en el semestre anterior y por el suministro de una dieta adecuada a los requerimientos y gustos del niño.

Por su parte, la prevención de enfermedades requiere el fomento de los factores de protección, como la continuación del calendario de vacunación; la higiene corporal, de los alimentos y del espacio físico, y el control de los factores de riesgo para infecciones y accidentes.

Tanto la promoción de la salud como la prevención de enfermedades son temas que hacen parte del programa de crecimiento y desarrollo al que debe estar asistiendo el niño. Allí usted recibirá apoyo en su proceso de crianza y tendrá oportunidad de aclarar las dudas que vayan surgiendo.

*Para promover
la salud de su
niño, ofrézcale
un ambiente
físico, mental y
social seguro y
armónico*

¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes en mi niño de los siete a los doce meses de edad?

La salud de su niño durante el segundo semestre del primer año tiene riesgo especial debido al proceso de incorporación de alimentos nuevos a la dieta al iniciar la alimentación complementaria, lo que puede ocasionar intolerancias o diarreas infecciosas, las cuales fueron trabajadas en el taller anterior. El proceso de destete conlleva, además, el riesgo de malnutrición, ya sea desnutrición u obesidad.

Igualmente, las infecciones respiratorias debidas a la contaminación ambiental por virus y bacterias y a la poca capacidad de defensa de su niño, lo hacen especialmente susceptible a estas enfermedades.

El riesgo de accidentes aumenta, pues su niño ha alcanzado una mayor capacidad de manipulación y de llevar los objetos a la boca, y, además, por la capacidad de desplazamiento que el niño ha alcanzado, lo que le permite la exploración de un espacio más amplio.

¿Cómo prevenir, detectar y atender las enfermedades más frecuentes en esta edad?

Recuerde que una buena estrategia de prevención es aplicarle a su niño las vacunas que quedaron pendientes del primer semestre y la vacuna del sarampión o la triple viral (sarampión, paperas y rubéola) en caso de epidemia en la comunidad. Si no hay urgencia, se aplicarán después del primer año.

Infecciones respiratorias agudas

Evite el contacto de su niño con personas infectadas para prevenir este tipo de enfermedades. Además, suminístrele lactancia natural o, si no es posible, bríndele otra leche recomendada por un profesional de salud. Evite el humo de cigarrillo o de cualquier otro tipo, lo mismo que cualquier gas contaminante. Este tipo de enfermedades se detecta por tos, fiebre, secreciones mucosas y respiración ruidosa.

Para atender a su niño, la palabra **FALTAN** le facilita recordar el manejo en el hogar, así:

Fiebre: si no pasa de 38,5 grados C no requiere que la combata, puesto que no es peligrosa sino que se constituye en una forma de defensa del organismo que destruye muchos virus del organismo.

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 50 respiraciones por minuto, convulsiones, temperatura muy alta, palidez intensa, color azulado de la piel (cianosis), dilatación de las fosas nasales al respirar o dificultad respiratoria, lleve su niño a la institución de salud.

Nariz: mantenga la nariz de su niño libre de secreciones mucosas. Si estas son muy espesas, aplíquese solución salina.

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



Malnutrición

Prevenir la malnutrición es muy necesario, especialmente en el primer año de vida, por los trastornos que puede ocasionar a esta edad y posteriormente. Dé a su niño una alimentación sana con base en las recomendaciones planteadas en el taller anterior.

La toma frecuente de las medidas de peso, longitud y perímetro cefálico es muy conveniente para hacer un seguimiento del proceso de crecimiento de su niño. Recuerde que el patrón de crecimiento de la OMS le da la pauta para registrar cómo avanza su niño en este sentido y que las medidas esperadas para la edad se encuentran en la parte V de esta guía.

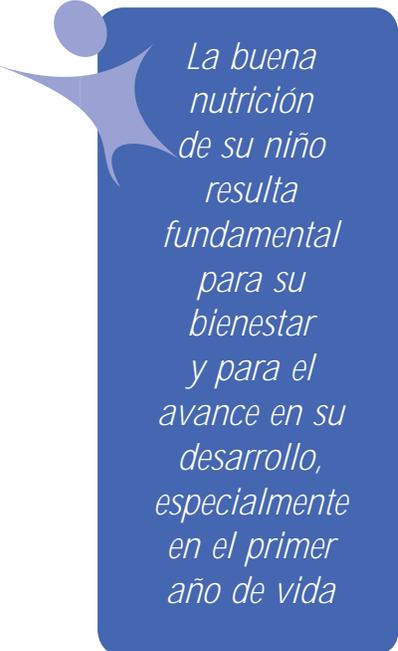
Con base en ese seguimiento, usted detecta si su niño tiene malnutrición, es decir, si está desnutrido, o sea con bajo peso para la talla, o para la edad o si tiene sobrepeso, es decir, mucho peso para su estatura o para su edad. Si esto ocurre, llévelo para que sea atendido por un médico o nutricionista, siga las instrucciones sobre alimentación y modifique los hábitos alimentarios inadecuados. Recuerde que tanto la desnutrición como la obesidad no solo generan problemas en la niñez sino también en la adultez.

Otras enfermedades comunes

Las infecciones respiratorias agudas y las infecciones en piel, frecuentes a esta edad, se previenen, detectan y atienden del mismo modo que en el niño menor de seis meses.

Igualmente, controle periódicamente el desarrollo de su niño en las dimensiones corporal, intelectual, afectiva y social, recuerde que este seguimiento se hace de manera más específica en los controles institucionales del crecimiento y desarrollo. No falte a estas citas y aprovéchelas para aclarar las dudas e inquietudes que surjan.

Los trastornos del desarrollo como el retardo mental, el retraso en cualquiera de las dimensiones o dificultades específicas en sus órganos de los sentidos deben ser motivo de especial cuidado y si detecta cualquier anomalía solicite prontamente la atención especializada con el profesional de la salud.



La buena nutrición de su niño resulta fundamental para su bienestar y para el avance en su desarrollo, especialmente en el primer año de vida

¿Cómo prevenir los accidentes a esta edad?

Los accidentes más frecuentes en este rango de edad son las caídas y las intoxicaciones. Para prevenir accidentes, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:



- Mantenga los pisos secos
- Cuando lave el piso, cargue al niño o déjelo en su cama debidamente protegido con sus barandas
- Cuando empiece a caminar, préstele especial atención para evitar caídas
- Los tanques y piscinas deben estar bien protegidos, lo mismo que las escalas, balcones y terrazas. Utilice algún tipo de elemento, como por ejemplo una reja que sirva como barrera para que el niño no tenga acceso a estos espacios

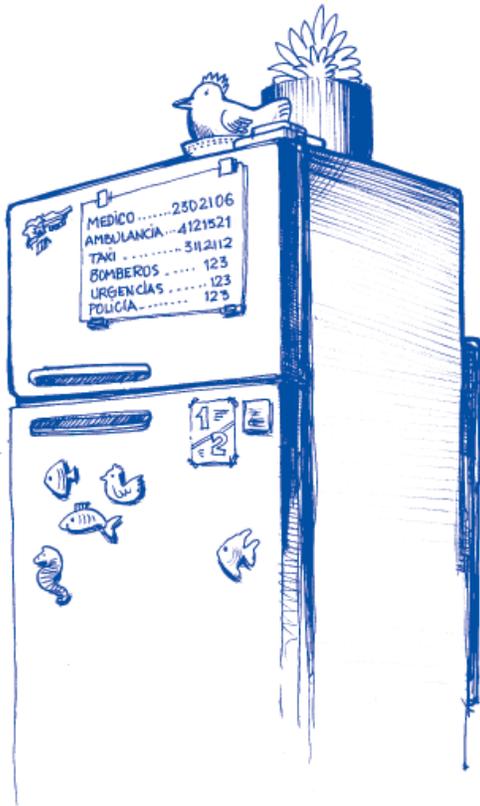


Las intoxicaciones suelen ser producidas por ingestión o por inhalación de sustancias tóxicas. La mayoría de las veces los productos que provocan este tipo de accidentes en el hogar son los siguientes: productos de limpieza, de perfumería y de jardinería; insecticidas, pinturas o disolventes; medicamentos, combustibles y sustancias derivadas de la combustión, así como bebidas alcohólicas y alimentos en mal estado.

Los síntomas provocados por una intoxicación varían mucho según la sustancia que se ha ingerido o con la que se ha tenido contacto. Sin embargo, los siguientes signos y síntomas son los más comunes: náuseas y vómitos; respiración acelerada; hiperactividad; aumento de la temperatura y convulsiones; diarrea, sudoración, somnolencia o respiración con dificultad.

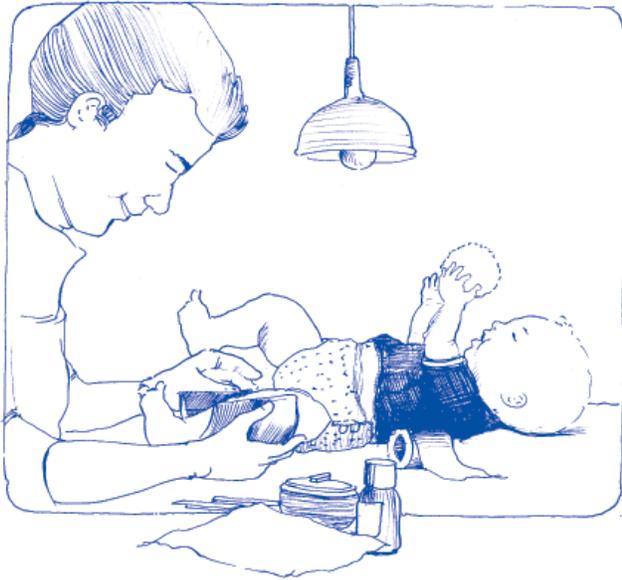
Para prevenir intoxicaciones, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Deseche los productos innecesarios, aquellos que han caducado o que estén en mal estado
- No envase productos tóxicos en recipientes utilizados habitualmente para alimentos y mantenga siempre los productos en sus envases originales
- No almacene conjuntamente productos con distinta finalidad de uso, ya que su rotura inadvertida o accidental puede hacer que se produzcan reacciones tóxicas entre ellos



- No le suministre medicinas a su niño si no han sido recetadas por un profesional de la salud
- Compruebe siempre la fecha de caducidad de los medicamentos y alimentos que le va a suministrar a su niño
- Marque de forma visible los recipientes que contengan sustancias tóxicas y manténgalos alejados del alcance de su niño, preferiblemente bajo llave
- Evite que su niño permanezca en habitaciones recién pintadas o fumigadas
- Mantenga en un lugar visible el número de teléfono de donde le puedan brindar información toxicológica. Si sospecha una intoxicación, acuda de inmediato a la institución de salud más cercana y presente la etiqueta o envase que pudo haber provocado esta situación

¿Cómo atiendo en el hogar a mi niño accidentado y cuándo llevarlo a la institución de salud?



Los mal llamados accidentes o lesiones físicas no intencionales requieren especial atención. En el caso de una caída revise bien las extremidades y el tórax para descartar una fractura o una dislocación, es decir, la desarticulación de dos huesos. Si la tiene, inmovilice la extremidad y lleve el niño a un centro asistencial. No lo haga "sobar", pues esto conlleva generalmente complicaciones.

Si su niño se golpeó fuertemente la cabeza, manténgalo en observación de su estado de conciencia, es decir, que esté bien despierto, sin somnolencia; que no tenga vómito o dolor de cabeza intenso, convulsiones o dilatación de una de sus pupilas oculares. En caso de que tenga cualquier signo o síntoma de los mencionados, lleve inmediatamente el niño a un centro de urgencias médicas.

Cuando no fue posible prevenir las intoxicaciones como se comentó previamente, el niño requiere atención inmediata, incluso desde el hogar. Por esta razón, las siguientes indicaciones serán de gran utilidad:

- Si detecta que su niño ingirió o estuvo expuesto a una sustancia tóxica llame de inmediato al lugar donde le puedan brindar asesoramiento (hospital, bomberos, centros de salud) o diríjase directamente con su niño al lugar, llevando el envase o rótulo del tóxico
- Provoque el vómito, estimulando la faringe o parte posterior de la boca con el mango de una cuchara u ofrezca un vaso de agua tibia con una cucharadita de sal o bicarbonato. Si lo que tomó fue un ácido, cal o cualquier derivado del petróleo, no provoque el vómito
- En caso de inhalación, saque al niño al aire libre y ventílelo
- Si el tóxico ha hecho contacto con otras partes del cuerpo, retire la ropa y lave con abundante agua y jabón la zona afectada
- Lleve inmediatamente a su niño a un centro de urgencias

Haga un curso de primeros auxilios, el cual será de gran utilidad. Mantenga en su casa un botiquín de primeros auxilios con la dotación básica y los teléfonos de urgencia (ver anexo 2).

Lecturas complementarias sugeridas

- Ángel, M.E. y Gil, C.I. (2004). Atendamos las enfermedades de las vías respiratorias. Serie Cuidamos nuestra salud. Sabaneta: Gráficas LTDA.
- 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.

Recursos en la Web:

- Grupo asesor para la prevención de infecciones respiratorias bajas en la infancia. ¿Qué es una infección respiratoria aguda? Recuperado el 15 de abril de 2010 de <http://www.respiratoriasbebe.org/descargas/folleto.pdf>
- Pediatras asociados. Seguridad y prevención de accidentes para los bebés desde los 6 meses hasta el año de edad. Recuperado el 15 de abril de 2010 de http://www.pediatrasasociados.com/salud_bebe/segu1a.htm

Tema 9

Hábitos saludables del niño menor de un año

Las costumbres nos toman en la cuna y nos abandonan en la tumba
Robert Green

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

Es necesario que usted acompañe a su niño con acciones que progresivamente vayan permitiéndole rutinas en el diario vivir, pues la formación de hábitos desde tempranas edades va estructurando su personalidad y definiendo una orientación en su vida.

Los hábitos saludables son actividades cotidianas e intencionadas que propician bienestar, promueven la salud y previenen enfermedades en su niño. Además, contribuyen a su estabilidad y autocontrol, puesto que con ellos va adquiriendo la noción de qué, cómo y cuándo hacerlo, hasta estar en capacidad de hacer este tipo de acciones por su propia iniciativa.

¿Qué hábitos saludables debo estimular en mi niño?

La estimulación, la alimentación, el juego, el baño, los masajes y el sueño son algunos de los hábitos que usted debe fomentar en su niño desde el nacimiento. En esta oportunidad se amplían los tres últimos temas enunciados.

Algunos de los hábitos más importantes que usted debe propiciar cotidianamente con su niño son la estimulación, el juego, el baño, los masajes y el sueño

El baño

El baño, además de ser el momento apropiado para brindarle el aseo y la higiene al niño, es una oportunidad para estimular su desarrollo, ya que brinda experiencias sensitivas como frío, calor y humedad. Adicionalmente, usted puede aprovechar este momento para actividades de juego y estimulación.

Propicie que se establezca una rutina para el aseo cotidiano en cuanto al horario, al sitio y las condiciones en las que se lleva a cabo. Para ello siga las siguientes recomendaciones:

- Bañe a su niño diariamente en lugar cálido sin corrientes de aire. Utilice agua tibia a una temperatura que no exceda los 40 grados, preferiblemente hervida si no hay seguridad de su pureza. La duración del baño en los primeros meses debe ser de cinco minutos como máximo
- La hora del baño puede variar según sus necesidades y rutinas. Sin embargo, trate de conservar los mismos horarios cada día
- Tenga todo preparado antes de desnudar al niño



- Lave bien sus manos antes de empezar el baño y procure no usar joyas y tener las uñas cortas para evitar lastimar la piel del niño
- Utilice una bañera de plástico que le ofrezca seguridad y comodidad
- Si su niño es menor de tres meses, sosténgalo acostado sobre su antebrazo izquierdo de forma que la cabeza del niño repose sobre el dedo índice y medio de su mano, y el pulgar sostenga la axila, pues así estará más seguro y quedará libre su mano derecha para manipular objetos



- Inicie el baño por la cabeza y conclúyalo por las nalgas y genitales, zonas que deben ser aseadas de manera especial
- Use un jabón suave que no irrite la piel del niño y no aplique la pasta de jabón directamente en la piel: impregne sus manos y luego aplique la espuma. En cuanto al champú, lo recomendable es utilizarlo dos o tres veces por semana
- El aseo de cavidades como la nariz, los ojos y oídos se hace con algodón impregnado en agua hervida. La boca se limpia con gasa húmeda

- Al secarlo haga toquecitos suaves con la toalla. Seque completamente los pliegues de flexión de las extremidades, del cuello y de la región detrás de las orejas, así como el ombligo, para evitar infecciones, especialmente en los primeros meses
- No utilice talcos, perfumes ni lociones, solo pomadas aislantes en la zona del pañal
- Cambie oportunamente el pañal de su niño
- Mantenga limpia la ropa del niño, así como la de cama

El baño de sol es un hábito bastante beneficioso para su niño, pues los rayos solares son una excelente fuente de vitamina D. Para este, ponga a su niño desnudo bajo el sol en las horas de la mañana y permita que los rayos solares le den por todo el cuerpo, cambiándolo permanentemente de posición. Lo ideal es que los reciba directamente y sin vidrios de por medio.

El tiempo recomendado para esta actividad es al comienzo de 2 a 3 minutos por cada lado e ir aumentando de forma progresiva sin sobrepasar los 30 minutos. Proteja los ojos de su niño cubriéndolos con un pañuelo oscuro.



Los masajes son una gran oportunidad para estrechar los lazos de amor entre usted y su niño, por medio del contacto físico y la comunicación con gestos, miradas y sonrisas

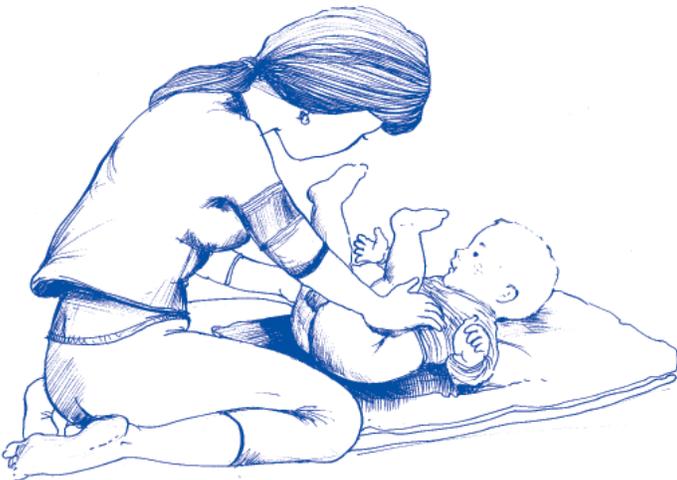
Masajes

Cualquier momento del día es propicio para que usted le exprese amor a su niño. Sin embargo, mediante los masajes puede establecer un hábito destinado a comunicarse con él. La técnica de masajes para niños que más se ha popularizado proviene de India y se conoce con el nombre de masajes de Shantala. Los masajes producen en el niño múltiples beneficios, entre los cuales están:

- Impulsan el desarrollo de sus movimientos
- Propician que el niño se vuelva más receptivo a los estímulos
- Mejoran sus reacciones musculares
- Disminuyen molestias ocasionadas por gases y estreñimiento
- Mejoran sus funciones circulatoria, respiratoria y digestiva
- Disminuyen el estrés y relajan al niño

Además de todos estos beneficios, los masajes proporcionan un excelente acercamiento entre usted y su niño, ya que es un espacio para fortalecer la comunicación amorosa caracterizada por expresiones no verbales. Para hacer más efectivo este momento, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Disponga el ambiente de tal manera que facilite la comodidad y la tranquilidad tanto de su niño como la suya. El espacio debe ser tibio y sin corrientes fuertes de aire
- Si bien es recomendable seguir un horario, lo más importante es que tanto usted como el niño estén en disposición para la actividad
- Trate de olvidar todas sus preocupaciones y concéntrese en brindar un momento de placer y afecto a su niño. Asuma esta actividad como un momento de armonía en el cual su actitud positiva resulta fundamental para obtener mejores resultados



- El masaje puede ser efectuado sobre una colchoneta u otro lugar cómodo
 - Si lo desea, puede poner música de fondo con volumen bajo
 - Lave bien sus manos antes de comenzar y retire sus pulseras y anillos para no lastimar a su niño
 - Desnude completamente al niño y acuéstelo en el lugar que haya dispuesto para tal fin, asegurándose de que la posición permita hacer contacto por medio de la mirada
- Si lo desea, puede aplicarse en sus manos una crema hidratante suave o un aceite natural
 - Antes de iniciar el masaje mire a su niño a los ojos. Luego, proceda a hacer el masaje con movimientos firmes pero delicados siempre de adentro hacia fuera, del centro hacia las extremidades y en el sentido de las manecillas del reloj
 - El ritmo debe ser suave y constante, asegurándose de estimular cada parte del cuerpo del niño incluyendo sus dedos, espalda y rostro

- En algunas ocasiones haga los masajes en silencio con el fin de contar con un espacio permanente para la comunicación no verbal en el cual el contacto sea principalmente por medio de la piel y las miradas

El sueño

La calidad del sueño de su niño determina en gran medida la calidad de las horas en las que pasa despierto

En relación con el sueño, tenga en cuenta que según la calidad del sueño será la calidad de la vigilia. Los seres humanos pasan un tercio de la vida durmiendo, pero en la niñez el tiempo dedicado al sueño es mucho mayor que en la adultez.

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

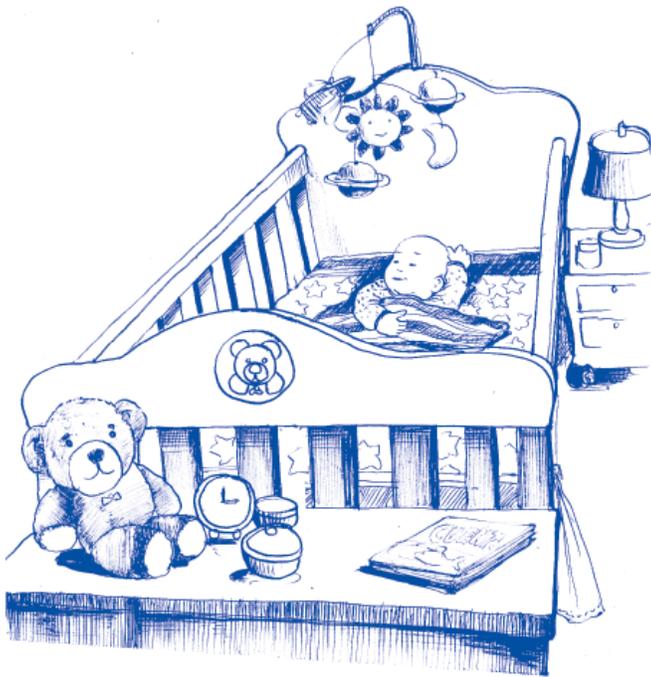
- Descansar y recargar sus energías
- Controlar la temperatura corporal
- Regular y reparar el funcionamiento del organismo
- Madurar física y psicológicamente
- Asimilar lo vivido y lo aprendido

En los períodos en los que el niño duerme ocurren importantes eventos en su cuerpo y en su mente, lo cual sucede tanto en el sueño nocturno como en el diurno o siesta. De aquí la importancia de que establezca para los momentos de sueño unos hábitos en cuanto a los horarios, tiempo y condiciones.

En los primeros meses de vida el sueño generalmente es irregular y en varios ciclos, iniciados por la saciedad que provoca una alimentación apropiada y terminados por la sensación de hambre, aunque en la noche a esta edad la duración del sueño empieza a ser mayor.

Los niños tienen diferentes ritmos y dinámicas, lo cual se aprecia incluso en sus horarios de sueño, los cuales ajustan según sus gustos y necesidades. Sin embargo, existen unos promedios que podrían ser útiles para comparar con los de su niño, así:

- El recién nacido duerme de 18 a 22 horas diarias
- Los niños de uno a seis meses duermen de 14 a 18 horas por día
- Los niños de siete a nueve meses duermen de 12 a 14 horas diarias
- Los niños de diez a doce meses duermen de 10 a 12 horas



Acostumbre al niño a dormir en una cama diferente a la suya, en un lugar tranquilo cerca de usted, pero con los ruidos y luz habituales del ambiente. Trate de tener un sitio y horas definidas para el sueño.

El niño debe haber comido bien y estar relajado, por lo cual no se debe excitar con juegos que impliquen actividad física exagerada previos al sueño. En la noche acostúmbrelo a dormir un poco antes de la hora que habitualmente lo hace usted, sin ponerle almohada y abrigándolo según el clima.

Se debe estar atento para determinar cuándo su niño tiene ganas de dormir y propiciar las condiciones necesarias para que pueda hacerlo. Si percibe que el niño bosteza, está demasiado quieto, se frota los ojos, no desea jugar o se encuentra irritable es probable que tenga deseos de hacer una siesta, por lo que usted debe disponer el ambiente de tal forma que pueda dormir.

A continuación se enuncian algunas acciones que posibilitan que el sueño se constituya en un hábito, con horarios y duraciones más o menos fijos:

- Identifique cuáles son las situaciones que le producen sueño a su niño. Las más comunes son las de después del baño, de comer o de jugar
- A partir de estas observaciones, haga diariamente una rutina que le permita al niño comprender que ha llegado la hora de dormir, con acciones como, por ejemplo, hacer silencio en la habitación, poner música tranquila o cantar una canción de cuna, que suelen ser de gran ayuda para fijar el hábito
- El niño debe diferenciar la hora de la siesta de la hora del sueño nocturno, para lo cual usted puede dejar pasar algo de luz por la ventana a la hora de la siesta, mientras que en la noche todo debe estar oscuro

Tenga en cuenta que los hábitos se van induciendo en el niño mediante el comportamiento de las personas más cercanas, quienes permanentemente deben motivar al niño para que los consolide.

El ejemplo es la manera más clara y eficiente de fortalecer en su niño hábitos de vida saludables



Lecturas complementarias sugeridas

- Orozco, G. (2004). Rutinas diarias y la crianza. Boletín Crianza Humanizada. N° 70. Medellín.
- Schutt, K. (1999). El cuidado del bebé y mucho más... Barcelona: Gráficas Estella.
- Weigert, V. (2000). Y ahora..., a dormir. Barcelona: Gráficas Estella.

Recurso en la Web:

- Guía infantil. Masajes en bebés y niños. Recuperado el 15 de abril de 2010 de <http://www.guiainfantil.com/servicios/Masajes/indice.htm>
- Puleva Salud. Cuidados del bebé. Recuperado el 15 de abril de 2010 de http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=103119&RUTA=1-5-7-103119

Tema 10

Mitos, creencias y consejos populares relacionados con el niño menor de un año

El sentido común es el instinto de la verdad
Max Jacob

En las prácticas de crianza de los niños por lo general se generan muchas inquietudes e ideas que hacen parte del pensamiento popular, y que muchas veces no tienen un sustento científico. En algunos casos acoger estas ideas resulta provechoso, pero en otros puede ser contraproducente pues ponen en riesgo el bienestar de su niño.

Tratándose de algo tan importante como es la salud y el bienestar de su niño, a continuación se enuncian los mitos, creencias y consejos populares relativos a esta etapa, así como la correspondiente opinión de los expertos.

¿Cuáles son los mitos, creencias y consejos en relación con mi niño menor de un año?

Se especificarán según los distintos rangos de edad del primer año de vida del niño.

Recién nacido:

- Si el niño puja fue porque lo ojaron (tiene mal de ojo) y tiene enfermedad grave: Ningún niño se enferma porque lo miren ni porque lo cargue una mujer con la menstruación. Generalmente, los recién nacidos sanos pujan. Si lo que tiene es un quejido que acompaña la respiración, sí debe ser motivo de preocupación
- Como el niño está tan pequeño no entiende: al contrario, desde esta edad el niño percibe muchas situaciones: una caricia, una sonrisa, el tono de la voz, un reto para que efectúe alguna acción, una expresión suave. Es asombrosa la rapidez de la maduración neurológica, lo que propicia que el niño pueda captar las reacciones y los gestos que responden a sus demandas y le producen placer



- Si lo cargan mucho y miman, lo malcrían: esto no es cierto. Los niños muestran mayor seguridad al crecer y lloran menos al demostrarles el afecto cargándolos y acariciándolos
 - Amamantar con menos frecuencia permite recoger más leche: el mejor estímulo para la producción de leche es la succión del niño, de tal manera que a mayor succión mayor producción de leche. Si se amamanta con menos frecuencia, la producción será menor. Lo que sí es recomendable es tomar buena cantidad de líquidos
 - El uso del ombliguero previene la hernia umbilical: no la previene. Tampoco el uso de botones y otros objetos en el ombligo. Por el contrario, podría ser perjudicial por favorecer infecciones al mantener la humedad
 - Dejarlo llorar es conveniente para los pulmones: no, el niño llora porque necesita atención rápida. Puede que los pulmones se expandan un poco más pero esto no justifica la desatención. Además, la desatención a su llanto tiene un efecto negativo en el apego y podría repercutir en sus relaciones posteriores
-
- Nunca se debe despertar al niño que duerme: algunas veces hay que despertarlo, por ejemplo, si lleva más de 5 ó 6 horas dormido, si recibió medicamentos que dan somnolencia o si ha tenido un trauma en cráneo. Recuerde que una baja del azúcar sanguíneo por hambre en un recién nacido puede ser fatal.
 - Los niños deben dormir en absoluto silencio: por el contrario, pueden y deben dormir con los ruidos habituales del hogar. Si se acostumbran a dormir en absoluto silencio, después pueden tener dificultades pues no siempre se puede controlar los ruidos
 - Si mi niña recién nacida sangra por la vagina: es normal que las niñas tengan un poco de sangre y mucosidad en la vagina. Tanto este fenómeno como la secreción de leche se deben a que en su organismo todavía circulan hormonas femeninas de su madre. Poco a poco esta situación se soluciona, por lo que no es necesario tomar ninguna medida especial. Tampoco se deben exprimir los pechitos

De uno a tres meses:

- Si el niño no gana peso es porque la leche es de mala calidad: la leche materna siempre es de buena calidad, aun la de las madres desnutridas y, en general, se produce en un volumen suficiente para cubrir las necesidades del niño. Si se está dando leche diferente a la materna, es necesario evaluar la cantidad, frecuencia, dilución y cualidades del tipo de leche ofrecida. Si todo está bien y a pesar de esto el niño no gana peso hay que buscar otra causa
- Una madre debe tomar leche para producir leche: a pesar de ser la leche un buen alimento, no necesariamente la madre lactante debe consumirla pues en algunas personas esta puede producir malestar estomacal. Una dieta balanceada con buena cantidad de líquidos y una buena succión del niño son suficientes para una adecuada producción de leche por la madre
- La lactancia demasiado frecuente causa obesidad cuando el niño crece: los estudios científicos demuestran que los niños amamantados tienden a consumir la cantidad de leche adecuada para su propio cuerpo. Es la alimentación con biberón y la introducción precoz de alimentos complementarios la causa de que se vean afectados de obesidad al crecer, no la lactancia natural



- El "cólico" del lactante solo se calma con medicamentos para los "cólicos" o "los gases": cuando un niño sano tiene llanto incontrolable, generalmente en las horas de la tarde, que se repite casi todos los días, y al pasar el episodio se mejora completamente, es probable que se trate del mal llamado cólico del lactante, mejor conocido en la actualidad como llanto habitual del recién nacido. Este llanto generalmente no cede a los medicamentos utilizados para el cólico ni para los gases. Puede ser más útil el masaje abdominal, mecerlos, utilizar el chupo, llevarlos a un paseo en coche u otros procedimientos pero, sobre todo, descartar cualquier enfermedad, tener mucha paciencia y confiar que con el tiempo desaparecerá, como ocurre siempre

- La circuncisión es causa frecuente de trastornos sexuales: en general esta cirugía indicada en casos especiales a esta edad y practicada por manos expertas no es causa de trastornos posteriores
- Algunos niños son alérgicos a la leche materna: la leche materna es la sustancia más natural y provechosa que el niño puede ingerir. Sin embargo, si el niño muestra señas de sensibilidad, generalmente se debe a alguna proteína ajena que ha logrado entrar a la leche materna y no a la leche materna en sí. Este problema se remedia fácilmente eliminando la sustancia causante de tal reacción

De cuatro a seis meses:

- Debe suspenderse la lactancia natural en caso de diarrea, tos, fiebre o vómito porque la leche se cuaja en el estómago: es normal que la leche se cuaje en el estómago como comienzo de su proceso de digestión. No se debe suspender, por ser un alimento muy nutritivo y de fácil digestión, además de que proporciona líquidos adicionales para compensar los que el niño pierde por la diarrea
- La confusión chupón-pezón no existe: el mecanismo de succión para extraer la leche de la madre es diferente al requerido para extraer la leche del biberón; este último es más fácil y el niño puede emplearlo equivocadamente para succionar el pecho materno, lo que puede llevar una deficiente succión y, posteriormente, a preferir el biberón al pecho materno, por lo que si tiene buena cantidad de leche materna no dé biberón al niño. Si tiene que salir, deje leche recogida para que alguien se la proporcione al niño
- Dele alimentos de adultos para que cure el estómago, como frijoles o chicharrón: la inclusión de alimentos nuevos en la dieta del niño debe ser progresiva para evitar trastornos digestivos y alergias, debido a que aún no tienen maduración adecuada del sistema digestivo

De siete a nueve meses:

- Si el niño la muerde, quítele del todo la leche materna: no. El proceso de destete debe ser gradual y de común acuerdo entre la madre y el niño. Si el niño la muerde es un mal momento para suprimir la lactancia, pues lo considerará como un castigo severo. Más bien, explíquele en forma clara y simple que esto no está bien hecho, pero se continúa la lactancia, pues así el niño comprenderá y dejará de hacerlo



- No pare al niño antes de los nueve meses porque se vuelve “garetas”: si el niño lo desea y tiene fuerza para sostenerse en pie se puede parar. Las piernas en paréntesis (“garetas”), llamada genu varo, son debidas a otros trastornos, de los cuales el más común es el raquitismo por deficiencia de vitamina D. Esta vitamina es proporcionada por el sol y por algunos alimentos como hígado, pescado, huevo y mantequilla
- Sóplele la mollera para que se le quite el hipo: realmente no tiene utilidad, pues el niño no respira por allí. Lo que ocurre es que esta se mueve con la respiración al cambiar la presión del tórax. Pegar el niño al pecho materno es una medida más efectiva para quitar el hipo

De diez a doce meses:

- La salida de los dientes da diarrea en los niños: no es cierto, aunque es una creencia muy difundida. Es más una coincidencia que una relación de causa- efecto. Puede ocurrir la diarrea porque el fastidio e incomodidad haga que el niño introduzca objetos contaminados con microbios a su boca y estos sean los causantes de la infección intestinal que lleva a la diarrea
- No sacuda al niño porque se le desprende el cerebro: realmente no se desprende el cerebro, pero sí pueden ocurrir hemorragias cerebrales en el niño zarandeado. El maltrato infantil no solo puede ocasionar trastornos orgánicos sino mentales
- La zanahoria y la auyama mejoran la visión: tanto la zanahoria como la auyama contienen buena cantidad de vitamina A, necesaria para la visión en la penumbra. Estos alimentos mejoran la visión solo cuando existe déficit de esta vitamina

Consejos recomendados para esta edad:

- Lleve al niño al programa de crecimiento y desarrollo, aunque lo vea bien: asistir con su hijo a los programas de crecimiento y desarrollo es muy conveniente no solo porque evalúan el niño, sino porque allí le van a dar recomendaciones útiles para la crianza
- Hágalo vacunar, así le duela un poco y le dé fiebre: las leves reacciones que pueden dar las vacunas no justifican el dejarlas de aplicar, pues las enfermedades que previenen pueden ser graves y aun ocasionar la muerte
- Todos los dedos de las manos no son iguales: es un dicho muy válido de la sabiduría popular para confirmar que los niños son diferentes entre sí, aun si son hermanos. Es necesario tenerlo en cuenta para hacer un acompañamiento de acuerdo con las características personales

Lecturas complementarias sugeridas

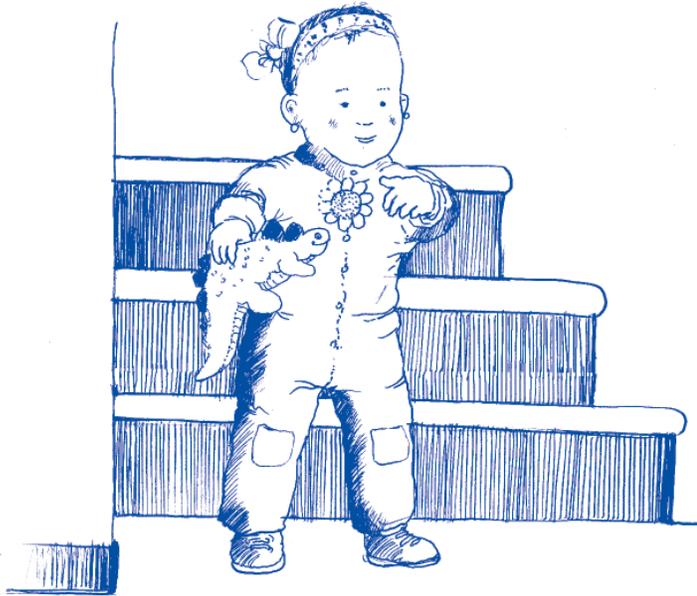
- Ciales, J. (2003). Mitos que se aclaran en la primera cita con el pediatra. Crianza y Salud, 5, pp. 8 -10.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Sociedad Colombiana de Pediatría. (2006). El arte de criar hijos con amor. Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia.
- Leal, F. y Plata, E. (2006). Preguntas de madres y padres. Bogotá: Editorial Médica Panamericana.

Recurso en la Web:

- ABC Del bebé. Mitos y verdades a la hora de la crianza en los primeros meses. Recuperado el 15 de abril de 2010 de <http://www.abcdelbebe.com/node/74>

Tema 11

Crecimiento y desarrollo del niño de trece a veinticuatro meses



*El amor es la preocupación activa por la vida
y el crecimiento de lo que amamos*
Erich Fromm

Su niño se encuentra en una etapa de mucha actividad gracias a los aprendizajes que ha ido adquiriendo y que está incorporando a su desarrollo, lo cual se hace evidente al observar sus movimientos y las actitudes que va asumiendo con respecto a las personas y cosas que le rodean. Cada aprendizaje se manifiesta en su actitud espontánea y alegre cuando ha contado con acompañamiento afectuoso e inteligente.

La mayoría de experiencias que su niño vive en esta etapa inciden directamente y para el resto de su vida; de ahí la importancia de brindarle vivencias agradables y que potencien su desarrollo integral

Por ello es necesario que usted ponga toda su atención en observar cómo avanza su niño en las dimensiones del desarrollo: la corporal, la intelectual, la social y la afectiva. Recuerde que los niños a esta edad son como el comienzo de un libro en el cual quedan narradas todas las experiencias vividas, de ahí que de las acciones suyas y de quienes le rodean dependa en gran medida que se convierta o no en una gran obra. Todo el apoyo que usted, su familia y las personas más allegadas le brinden le permitirá un armónico desarrollo integral.

Siendo la etapa de los trece a los veinticuatro meses un período de mucha actividad por parte de su niño, tenga muy en cuenta hacer seguimiento a las características más importantes de su proceso de crecimiento con base en el patrón propuesto como estándar internacional por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

¿Cómo es mi niño en esta etapa de la vida?

Se harán especificaciones según rangos de edad.

De los trece a los dieciocho meses

Tenga en cuenta que el niño sigue mostrando un ritmo de crecimiento significativo en su desarrollo corporal, aunque este ya no es tan rápido como en etapas anteriores: el incremento promedio de peso por mes es de 200 gramos y el de la longitud es de 1 centímetro mensual. En lo que se refiere al contorno de la cabeza (perímetro cefálico), el aumento es de 2 a 3 milímetros por mes, ritmo de aumento que es menor que en etapas anteriores. Al año y medio de edad el peso promedio es de 11 kilos, la longitud de 81-82 centímetros y el contorno de la cabeza es de aproximadamente 48 centímetros.

En lo que se refiere a otros aspectos del desarrollo, su niño muestra cambios y avances significativos, lo cual es el resultado de los aprendizajes adquiridos hasta el momento. En este período experimenta una sensación de independencia y libertad que lo hace pensarse dueño del mundo, por lo que poco le importan los golpes y las caídas, pues caminar le da la sensación de que lo puede hacer todo.

Usted como persona responsable del cuidado de su niño debe brindarle seguridad e incentivar su autonomía, apoyándolo en las actividades que emprenda, tales como subir escalas, intentar correr y bajarse y subirse a la cama, entre otras. Los siguientes son algunos avances en las dimensiones del desarrollo.

*Con los avances
logrados hasta
el momento
su niño gana
mayor confianza
en sus propias
capacidades
y su
comportamiento
refleja mayor
independencia*





Dimensión corporal

Al iniciar esta etapa camina con dificultad, luego con más seguridad y posteriormente corre. Sube escaleras gateando; baila al son de la música; saca y pone cubos en una caja; y construye torres de tres cubos. Maneja mejor la pinza con el pulgar y el índice, lo que le permite dibujar solo líneas, por imitación.

Caminar se constituye en el principal logro de esta etapa en cuanto a su desarrollo corporal, lo cual amplía la capacidad de su niño de explorar el mundo que le rodea, ya no solo desde el piso sino también desde su propia altura, por lo cual es muy común que se interese por abrir cajones, jalar el mantel de la mesa para tratar de alcanzar lo que hay sobre ella, lo que muchas veces es motivo de regaño por parte de los adultos, que no entienden que estas acciones son propias del nivel de desarrollo que ha alcanzado.



Es tan activo y ansioso en cuanto al hecho de caminar que él mismo se atropella intentando correr, lo cual le lleva a caerse de manera constante, por lo que usted debe observar sus actividades sin obstaculizar su motivación y apoyándolo cariñosamente. Tenga en cuenta que si al finalizar este período el niño aún no camina, es un signo de alerta que justifica evaluación médica.

Dimensión intelectual

Su niño va adquiriendo una gran habilidad para comprender el lenguaje verbal. Sin embargo, su capacidad de expresar verbalmente las cosas no es tan rápida como su capacidad de comprensión, lo que lo lleva a expresar una cantidad de palabras y sonidos incomprensibles para los demás, pero que para él sí tienen un gran significado, lo cual lo lleva a veces a expresarse mediante gestos y señas. Por lo anterior, es necesario que usted hable claramente frente a él, tratando de identificar la palabra que quiere expresar.

En este período su niño con una buena estimulación verbal dice varias palabras y combina dos de ellas. A unos pocos objetos los llama por el nombre; a los dieciocho meses muchos ya tienen un vocabulario de unas quince a veinte palabras claras. Las palabras que ha incorporado son aquellas que comúnmente le ha escuchado a usted o las personas más cercanas, de donde se desprende la importancia de que todos los miembros de la familia se relacionen con él de manera animada y cariñosa.



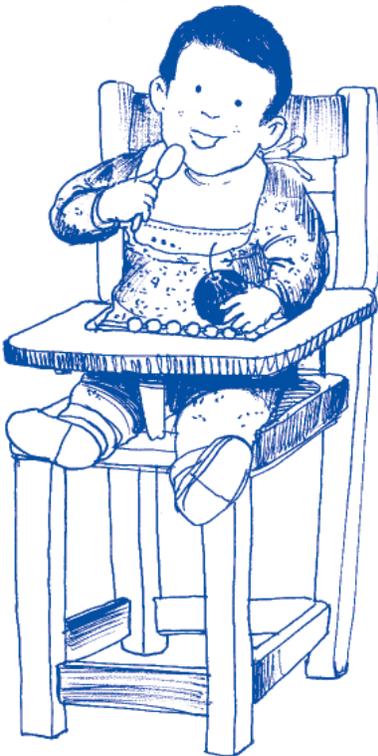
A esta edad podrá notar que su niño se para y camina hacia el sofá para alcanzar el muñeco de trapo que había dejado allí tiempo atrás, juega con él por un corto período hasta saciar su curiosidad y luego se dirige hacia otro espacio de su habitación para coger otro elemento que le llama la atención. Este tipo de actividades evidencian su afán de descubrir el mundo que le rodea. Mediante su orientación y apoyo su niño aprende a resolver sus dificultades al encontrar respuestas a sus inquietudes y conflictos, los cuales para los adultos son pequeños, pero para él son su razón de vivir.

En este rango de edad su niño aprende por ejemplo que una llave sirve para abrir una puerta, lo que indica que ha empezado a conocer el significado y uso de los objetos. También reconoce el botón para encender y apagar la televisión o la radio.

Además, notará que todo es un juego para él en este rango de edad, por lo cual es muy probable que se haga necesario que usted haga una presentación más llamativa y variada de la comida para contrarrestar la inapetencia que frecuentemente experimenta debido a su actitud juguetona y lúdica. Este aspecto se trata más adelante.

Dimensión afectiva

En este período continúa la etapa en la cual construye y fortalece sentimientos de apego y vínculos afectivos con otras personas diferentes a la madre como, por ejemplo, con sus hermanos, tíos, abuelos y amigos, lo que se conoce como apegos múltiples. Continúa, además, llevándose los objetos a la boca y mordiéndolos para aplacar sufrimientos e incomodidades, lo cual muestra que la boca sigue siendo la principal zona corporal de estimulación y conocimiento. Recuerde que estos comportamientos son típicos de la etapa oral activa por la que pasa su niño.



Dimensión social

El niño es simpático y abierto con los demás. Adicionalmente, cada vez es más consciente de que es un ser distinto a otros y se hacen más evidentes los rasgos de su personalidad y temperamento, lo que indica que la formación de la individualidad avanza rápidamente, es decir, la adquisición progresiva de sus propios rasgos que le permiten diferenciarse de los demás, como cuando se relaciona con las personas que le rodean: se puede mostrar cariñoso y alegre o, por el contrario, apático y serio.

Por otro lado, al caminar, también descubre sus órganos genitales y el orinar y defecar los considera como funciones más propias, así no las pueda controlar voluntariamente todavía.

Así mismo, comienza a identificar las partes de su cuerpo como, por ejemplo los ojitos, la boca, la cabeza, las manos y las piernas. Igualmente, identifica las prendas de vestir que más le llaman la atención. Ayuda a desvestirse y comienza con el uso de la cuchara. Confía mucho en los adultos cuando ellos le resuelven satisfactoriamente sus necesidades de afecto, alimentación y abrigo.

De los diecinueve a los veinticuatro meses

El proceso de desarrollo corporal del niño en esta etapa sigue mostrando grandes adelantos. El aumento mensual de peso es de aproximadamente 200 gramos y el de la longitud de 9 milímetros al mes; el contorno de la cabeza (perímetro cefálico) aumenta 1 milímetro por mes. Se espera que al cumplir los dos años de edad su niño pese de 12 a 13 kilos; mida de 86 a 88 centímetros de longitud y tenga de 48 a 50 centímetros de perímetro cefálico.

En cuanto a su desarrollo, aunque existen variaciones individuales según el ritmo de su niño y la estimulación que le haya dado en los meses anteriores, se espera que obtenga los siguientes logros en las dimensiones del desarrollo.

Dimensión corporal



El niño está en una etapa plena de actividad y su desarrollo corporal está íntimamente ligado a la estimulación producto del juego. Lanza y patea la pelota; sube y luego baja escaleras sin alternar los pies; trepa y se sube a las sillas. Monta a “caballito”; salta en ambos pies; se empina y baila; maneja bien la taza y bruscamente la cuchara; hace torres de cinco, seis y más cubos; dibuja garabatos circulares, bolitas y chulitos; y rasga papel y cartón.

Mediante estas actividades el niño está estimulando constantemente sus sentidos y sus músculos adquiriendo mayor agilidad para moverse y resolver las situaciones en las que se ve inmerso.



Dimensión intelectual

El desarrollo del lenguaje de su niño es palpable en situaciones como las siguientes: el vocabulario promedio es superior a veinte palabras; reconoce y nombra seis o más partes del cuerpo; entiende y cumple órdenes; dice cosas como “perro corre” o “muñeca baila”, lo que indica que ahora utiliza frases simples con dos o más palabras, sustantivo y verbo; y cuenta experiencias inmediatas y se refiere a sí mismo por su nombre.

Su niño sabe, por ejemplo, cuántas escalas es capaz de saltar y si sobrepasa ese número presume que se caerá, lo cual muestra que ahora puede predecir el éxito o fracaso de algunas acciones sin ejecutarlas.

Adicionalmente, si alguien le promete un carrito más grande del que posee, el niño puede imaginárselo, lo que es posible porque percibe y recuerda un objeto por lo que comprende de él y formula imágenes propias, es decir, piensa. Además, comienza a tomar conciencia de algunas de sus características propias como por ejemplo, su sexo y color de piel, entre otras, lo cual indica que se comprende a sí mismo como ser único, es decir, se piensa.

Dimensión afectiva

En esta etapa de la vida su niño reacciona como si tuviera miedo cuando lo separan de las personas que le son familiares, como sus padres o personas responsables de su cuidado. Sin embargo, aunque parezca más dependiente, no le gustan las intromisiones en su autonomía.

Su niño, por ejemplo, quiere intensamente nadar en la piscina pero como aún no es capaz de hacerlo por su propia cuenta se siente mal por este motivo, lo cual hace pensar en que tiene una lucha entre lo que quiere hacer y lo que realmente puede hacer. Usted debe apoyar que su niño haga todo lo que es capaz de hacer a su propio ritmo, en el momento preciso y con los límites necesarios y así desarrollar su autonomía. Lo más recomendable es no hacer las cosas por él y facilitarle el desarrollo de su autonomía.

A esta edad su niño utiliza el no con fuerza y obstinación y hace fácilmente pataletas ante un deseo que no se le satisface, ante una prohibición o cuando tienen la imposibilidad de expresar sus sentimientos con palabras. Lentamente va saliendo de esa crisis al lograr mayor independencia y mediante el desarrollo del lenguaje, que le facilita expresar sus deseos.

Dimensión social

Es capaz de comer solo, actividad que usted debe estimular, aunque riegue parte de la comida. Adicionalmente, puede preguntar por personas que no tiene cerca como, por ejemplo, su padre que trabaja.

Entra en una etapa de imitación de otras personas del hogar, por lo que es normal verlo, por ejemplo, intentando barrer o limpiar la casa. Igualmente, reconoce fotografías de personas familiares.



En esta etapa el desarrollo de la autonomía y de la autoestima en su niño es fundamental, por lo que usted y quienes lo rodean deben animarlo a intentar nuevos avances y a arriesgarse a confiar en sus capacidades

Por ejemplo, si lleva al niño de visita al zoológico es posible que posteriormente comente lo que estaba haciendo el mico o lo que comía la lora, lo cual demuestra que ahora reflexiona más sobre sus experiencias. Así mismo, es probable que en el transcurso de la semana proponga una nueva visita para ver de nuevo animales que no observó detalladamente, lo cual ocurre porque a esta edad propone hacer y hace cosas nuevas por iniciativa propia.



Además de los avances antes mencionados, es probable que cuando su niño se orine indique que sus ropas están mojadas, lo cual demuestra que comienza a tomar conciencia de su micción como primer paso para el aprendizaje posterior del control de esfínteres. Usted debe orientarlo en el momento oportuno, enseñándole mediante la imitación e indicándole de manera tranquila y paciente el modo apropiado para la eliminación de la orina o las materias fecales.

Este aprendizaje ocurre generalmente entre el año y medio y los dos años de edad, cuando es posible que el nivel de desarrollo alcanzado le permita iniciar voluntariamente el control de esfínteres.

Su niño que antes se orinaba sin ningún problema en la ropa, ahora comprende que si lo hace tendrá dificultades con los adultos, esto es, el control de esfínteres pone de manifiesto una lucha entre la autonomía y la subordinación a las personas responsables de su cuidado.

La responsabilidad de establecer límites y de orientar al niño es suya y de las otras personas de su familia. Su niño maneja mejor las dificultades con el control de esfínteres si usted le propone juegos divertidos y dramatizados que le permitan comprender cómo anunciar a quien lo cuida su deseo de orinar o defecar y también cómo usar el baño.

Cada oportunidad en que él se arriesga a conocer e intentar nuevas cosas le provee un sentimiento de seguridad y orgullo, lo cual contribuye a fortalecer su autonomía y autoestima. Con este tipo de eventos cotidianos adquiere también la capacidad de dirigir sus propias actividades, según sus habilidades, desarrollando su voluntad.

Lecturas complementarias sugeridas

- Nicaragua, Ministerio de la Familia y Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano. (2000). Mira cómo me desarrollo. Guía 2. Managua: INPASA.
- Plata, E. y Llano, M. (1996). Consulta de vigilancia y control de crecimiento y desarrollo. En Leal, F. y Plata, E. (Eds). El pediatra eficiente. (5° ed, pp. 35 - 79). Medellín: Editorial Médica Panamericana.

Recurso en la Web:

- Meridian health. El niño en crecimiento: 1 año de edad. Recuperado el 15 de abril de 2010 de <http://www.meridianhealth.com/index.cfm/HealthInfo/SPeds/P05369.cfm>
- Tu otro médico. Crecimiento y desarrollo normal. El niño de 1 año. Recuperado el 15 de abril de 2010 de http://www.tuotromedico.com/temas/un_ano.htm

Tema 12

Juego, juguetes y estimulación del niño de trece a veinticuatro meses

*No puedes enseñárselo todo: solo puedes ayudarlo a encontrarlo por sí mismo,
Galileo Galilei*

Su niño a esta edad es muy curioso, desea conocer y entenderlo todo; sus avances en cuanto a caminar y hablar aumentan su capacidad de interactuar con su entorno

En el segundo año de vida se desarrolla plenamente la curiosidad de su niño y es la época en que este examina con detalle objetos, personas, hechos y movimientos. Esta necesidad de explorar y experimentar se posibilita en la medida en que usted haya llevado a cabo múltiples actividades de estimulación que han sido comentadas para los períodos anteriores y que se relacionan con las diferentes dimensiones.

¿Cómo es el juego de mi niño de los trece a los veinticuatro meses?

Las distintas habilidades adquiridas por el niño como, por ejemplo, caminar y hablar se constituyen en una posibilidad de ampliar su relación con el mundo que lo rodea. Por ello su niño se puede desplazar hacia donde le place y comunicarse con mayor facilidad, relacionándose con un grupo de personas aun más numeroso. El énfasis del juego estará en el fortalecimiento de estos dos procesos, para que así amplíe sus posibilidades de movimiento motivado por lo que ve, siente y oye; por lo que puede tocar y manipular; y también por los desplazamientos que hace en los espacios que frecuenta.

En esta edad es difícil separar el desarrollo de las dimensiones corporal, intelectual, social y afectiva de su niño, pues todas van a estar estrechamente ligadas. El juego de su niño en esta etapa tiene las siguientes características:

- Se hace en compañía de otros niños, pero generalmente cada quien está concentrado en su propia actividad, a lo cual se le llama juego paralelo, es decir, comparten el espacio pero no la actividad que están efectuando. Tampoco se comparten los juegos ni sus pertenencias y es muy probable que pelee por ellos con otros niños
- La forma de juego es mucho más activa ya que su niño es más seguro al caminar o correr y no se cae tan fácilmente

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

- Pintar con los dedos y rayar
- Correr, saltar y subirse a los muebles
- Encajar objetos e imitar sonidos de animales



Como su niño está interesado en el proceso de micción y defecación, es probable que juegue con la orina y la materia fecal, o con agua, barro, arena, plastilina, masa y otros materiales similares. Así mismo, le gusta jugar con animales y con objetos que se mueven y que puede arrastrar.

Es fundamental que usted estimule su creatividad, permitiéndole escoger sus propios juegos y materiales, para lo cual debe disponer de abundante cantidad de elementos para que tenga opción de escoger los que le llamen la atención; felicitándolo por sus logros, con palabras y gestos; dándole ideas de cómo ir desarrollando lo que está haciendo y permitiéndole resolver pequeños problemas por su propia cuenta.

Recuerde escuchar con afecto sus explicaciones y argumentos, y bríndele respuestas apropiadas y oportunas. Para el momento del juego las indicaciones y orientaciones deben ser claras, pero a la vez flexibles y adaptadas al momento en el que se encuentra.

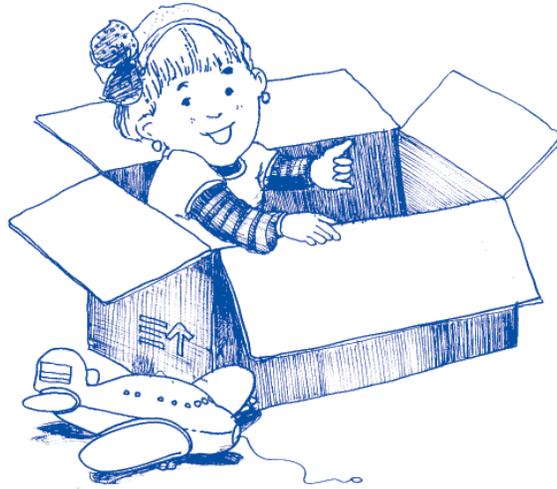
Tenga en cuenta que el juego es una actividad placentera para su niño y que de esta manera su aprendizaje será mayor. Por ningún motivo lo lleve a hacer lo que no desea: su orientación debe ser afectuosa e inteligente, basada en las sus motivaciones e intereses.

¿Para qué es útil el juego de mi niño a esta edad?

Además de las funciones del juego mencionadas en talleres anteriores, en esta edad se suman las siguientes:

- Le permite experimentar, probar, intentar nuevas acciones y buscar alternativas. Por ejemplo, es posible ver a su niño tirando una y otra vez un objeto con múltiples variaciones para observar qué sucede y al final repetir la que más le interesa
- Es un apoyo y estímulo a su autonomía y su voluntad, lo que a su vez le dará mayor seguridad y facilita su creatividad. Por ejemplo, cuando su niño sube escaleras apoyado en sus manos y piernas, observa a los adultos buscando su aprobación. En este caso, acompañelo y háblele sobre el cuidado que debe tener, pues así se sentirá más firme en lo que está haciendo. Posteriormente, su niño lo hará solo, sintiéndose libre y tranquilo
- Le aporta experiencias que son útiles para resolver sus propios problemas. Por ejemplo, cuando trata de bajarse de la cama de manera brusca y se golpea, irá comprendiendo que debe apoyarse en sus extremidades o pedir su ayuda si es del caso
- Lo ayuda a fortalecer la percepción de su propio cuerpo. Por ejemplo, por medio del juego se puede reforzar el aprendizaje de las partes del cuerpo, sus funciones y a mejorar la imagen de sí mismo
- Impulsa el desarrollo del lenguaje oral, en la medida en que usted le propone actividades como escuchar cuentos y cantar canciones
- Propicia el crecimiento individual, social y afectivo, pues permite la construcción de valores, hábitos y normas. Por ejemplo, entréguele un juguete y pídale que se lo regrese a usted. Cuando lo haga, dele las gracias y motíVELO para que él haga lo mismo
- Facilita el desarrollo de su imaginación y de su expresión artística y corporal. Por ejemplo, cuando esté cantándole canciones, acompañelas con gestos y promueva que cante imitando lo que usted hace.
- Fortalece el vínculo afectivo y el autoconcepto, lo cual le permite reafirmar su individualidad y lograr mejor interacción con otras personas que le rodean. Cuando juega de manera continua con su niño él empieza a reconocer que con usted se llevan a cabo momentos agradables y siempre estará dispuesto a jugar, lo cual crea en él confianza y fortalece lazos afectivos.

¿Qué juguetes o materiales son más apropiados para mi niño en esta edad?



Recuerde que durante toda la niñez su propio cuerpo y el de otras personas continúan siendo muy importantes.

En esta edad se convierten en juguetes objetos muy simples y sin ningún costo, los cuales pueden ser elaborados con materiales reciclables que se encuentran a su disposición en el hogar, tales como cajas de cartón y de cigarrillos; palos de escoba; cartón; revistas; periódicos; lanas; rollos de papel higiénico; prendas de vestir y accesorios en desuso; tarros; baldes tapas y recipientes de plástico; icopor; agua; arena; y retazos de madera, que no deben faltar en ninguna casa donde haya niños pequeños y se convierten en juguetes de mucha utilidad.

Otros elementos son necesarios para el desarrollo de muchos juegos: papeles para pintar, cartulinas, cartones, plastilina, masilla de barro, así como juguetes con ruedas y cuerdas para arrastrar; crayolas, vinilos, pinturas, agua y arena; campanas, cascabeles, cajas de música, instrumentos musicales...

Recuerde que muchas veces resulta más útil y pedagógico un juguete elaborado por usted que los juguetes costosos y comerciales.

Los juguetes elaborados en casa con materiales de recuperación pueden resultar más económicos, divertidos y ajustados a las necesidades de su niño que aquellos que se consiguen en el mercado

¿Qué juegos y actividades de estimulación favorecen el desarrollo de mi niño en esta etapa?

Se especificarán según rangos de edad de la etapa de trece a veinticuatro meses.

De los trece a los dieciocho meses

Si bien una misma actividad puede estimular el desarrollo de varias dimensiones de manera simultánea, a continuación se presentan clasificadas de tal manera que usted pueda llevarlas a cabo de acuerdo con la dimensión que le interese estimular.



Para estimular la dimensión corporal:

- Invite al niño a caminar en diferentes superficies detrás de un familiar o persiguiendo una pelota u otro objeto
- Bríndele juguetes que pueda arrastrar
- Proporcionele cajas en las que se pueda meter y salir
- Facilítele bloques o cubos para hacer torres
- Ofrézcale un recipiente del cual pueda meter y sacar cubos

Para estimular la dimensión intelectual:

- Observen cuentos e identifiquen en ellos imágenes de personas, animales o cosas
- Dígale frases sobre las personas, animales o cosas que observan en libros y revistas
- Utilice palabras emitidas por el niño y amplíe su significado, incluyendo estas palabras en frases completas, en diferentes situaciones
- Canten y bailen acompañándose con movimientos de las palmas

Para estimular la dimensión afectiva:

- Jueguen a señalar las partes del cuerpo
- Exprésele afecto de diferentes formas: caricias, abrazos, palabras cariñosas
- Anímelo permanentemente a intentar nuevas acciones, transmitiéndole confianza en sí mismo y en sus capacidades

Para estimular la dimensión social:

- Facilítele la cuchara y estimúlelo a utilizarla
- Présentele las personas que llegan a la casa y permítale interactuar con otros niños y adultos
- Llévelo a diferentes lugares de la ciudad para que tenga la oportunidad de conocer otros espacios, tales como parques infantiles, parques naturales, zoológico

De los diecinueve a los veinticuatro meses

Si bien una misma actividad puede estimular el desarrollo de varias dimensiones de manera simultánea, a continuación se presentan clasificadas de tal manera que usted pueda llevarlas a cabo de acuerdo con la dimensión que le interese estimular.

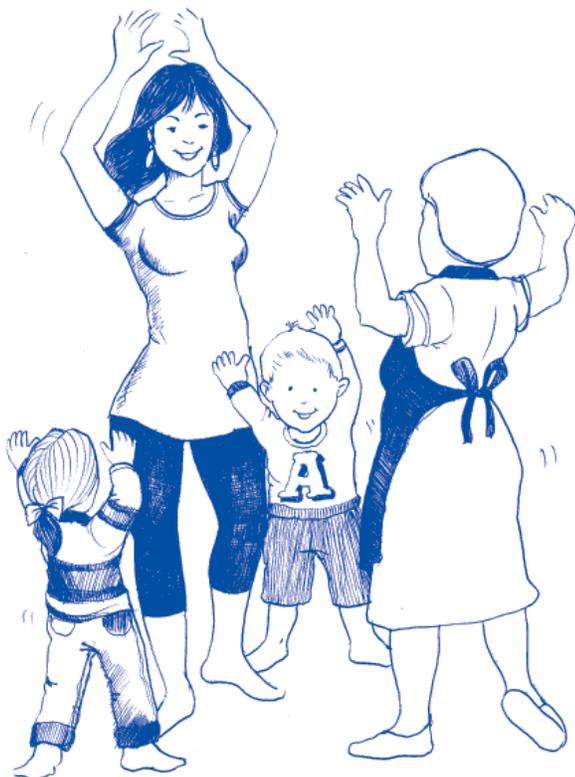


Para estimular la dimensión corporal:

- Motive al niño mediante demostraciones a patear una pelota
- Estimúlelo a bailar, saltar en los dos pies y empinarse
- Juegue con su niño a montar a caballito
- Facilítele cubos para hacer torres de seis o más cubos
- Ofrézcale papel para rasgar
- Estimúlelo a jugar con plastilina, barro, arena y agua

Para estimular la dimensión intelectual:

- Ofrezcale bolsas de tela con objetos variados en su interior
- Jueguen a imitar sonidos de animales
- Ofrezcale objetos desarmables
- Motívelo a contar sus experiencias



Para estimular la dimensión afectiva:

- Estimúlelo a decir su nombre
- Invente canciones que permitan nombrar y mover las diferentes partes del cuerpo
- Demuéstrele afecto y trátelo con cariño en todo momento

Para estimular la dimensión social:

- Motívelo a comer por sus propios medios
- Converse con su niño sobre las personas de la casa y las actividades que llevan a cabo
- Invítelo a compartir sus juegos y juguetes con otros niños

Entre el primero y el segundo año usted puede practicar otras actividades de estimulación de acuerdo con su momento específico de desarrollo: consulte la quinta parte de esta guía.

¿Cómo puedo aportar en el momento del juego de mi niño?

Para que el juego sea una actividad cada vez más placentera y productiva para su niño, se hacen las siguientes recomendaciones.

En relación con el juego libre:

- Dele mucha importancia al juego del niño, recordando que los avances en el desarrollo los logra más fácil mediante las actividades lúdicas
- Respete el juego de su niño
- Facilite su juego proporcionándole las condiciones físicas y los materiales que requiera y teniendo en cuenta que estos deben ser seguros, atractivos y de fácil manejo
- No interfiera en las actividades de juego de su niño, a menos que usted perciba que algo lo puede poner en peligro
- Observe permanentemente el juego de su niño para identificar su nivel de desarrollo, sus gustos e intereses y poder estimularlo con juegos que le impliquen cada vez nuevos y pequeños retos que no excedan sus capacidades y gustos

En relación con el juego dirigido:

- Haga del momento del juego un espacio para enseñarle a pensar y desarrollar habilidades, de acuerdo con su edad, permitiendo que su niño dé las respuestas y tome sus opciones
- Determine un tiempo mínimo diario para el juego acorde con los intereses del niño y su disposición. Si usted trabaja por fuera de la casa, la recomendación es jugar con su niño diariamente durante un período de tiempo específico y a una misma hora, para formarle el hábito de juego compartido
- Evite forzar al niño para que juegue con usted en un momento específico o en un juego en particular. Pregúntele si quiere jugar y respételo si dice que no
- Evite obligar al niño a que termine el juego y a ordenarlo o a guardarlo, pues puede ocurrir que él no esté en capacidad de hacerlo

- Evite recompensar al niño por jugar o castigarlo por no querer hacerlo, pues el juego en sí mismo debe ser divertido y provocar placer
- Permita que el niño invente juegos y que cambie las reglas
- Sea muy claro a la hora de explicarle un juego determinado y si no está dentro de sus capacidades, bríndele tiempo para volver a intentarlo
- Proporcione distintas opciones de utilizar un mismo juguete o material
- Hágale preguntas que le permitan imaginar juegos o situaciones diferentes a las que está viendo, escuchando o haciendo
- Estimúlelo para que insista en juegos en los que encuentra obstáculos, sin forzarlo demasiado
- Asegúrese de que el momento de juego sea muy divertido para ambos y que, adicionalmente, sea llevado a cabo en los espacio físicos adecuados

Lecturas complementarias sugeridas

- Estados Unidos, Departamento de Agricultura, Departamento de Educación, Departamento de Salud y Servicios Humanos. (2002). Buen Comienzo, Buen Futuro. Texas: Autor.
- Nicaragua, Ministerio de la Familia y Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano. (2000). Mira cómo me desarrollo. Guía para la estimulación del crecimiento y del desarrollo del niño (a) de 13 a 24 meses 29 días. Managua: INPASA.
- Nimnicht, G. y Arango, M. (1991). Juegue con su niño y contribuya al sano desarrollo de sus capacidades. Medellín: Cinde

Recurso en la Web:

- Ludomecum. Jugar en familia. Recuperado el 16 de abril de 2010 de http://www.ludomecum.com/comun/j_familia_05.php
- El bebé. ¿Cómo deben ser los juguetes? Recuperado el 16 de abril de 2010 de <http://www.elbebe.com/index.php/es/nino/funcion-del-juego/el-juguete-ideal>

Tema 13

Nutrición del niño de trece a veinticuatro meses



Hay algo tan necesario como el pan de cada día, y es la paz de cada día; la paz sin la cual el mismo pan es amargo
Amado Nervo

La alimentación de su niño de uno a dos años de edad se irá pareciendo cada vez más a la alimentación del adulto, aunque si aún recibe leche materna es recomendable que la continúe, disminuyendo las tomas progresivamente hasta la suspensión total a los dos años aproximadamente.

Incluya en forma lenta y progresiva uno a uno los siguientes alimentos: leche de vaca, chocolate, pescado, frutas cítricas y tocino, teniendo cuidado de que los tolere, para lo cual debe observar si el niño tiene brotes en piel o intolerancia digestiva manifestada por vómito, diarrea o distensión, es decir, "inflamamiento" del abdomen. Estos alimentos se incluyen según las costumbres del hogar, hasta incluirlos todos si son bien tolerados por el niño.

Un rasgo característico de su niño en esta etapa es que en ocasiones prefiere jugar a otras actividades tan importantes como alimentarse

Es habitual que en este período su niño prefiera el juego a la alimentación, por lo tanto tenga en cuenta el manejo de un horario más o menos definido de alimentación, pero además tenga un poco de tolerancia, para no caer en una excesiva rigidez a la hora de comer.

Permita a su niño coger con sus manos los alimentos para llevarlos a la boca aunque riegue un poco y enséñele el uso progresivo y paciente de la cuchara, tolerando su torpeza natural pues se espera que alrededor de los dos años adquiera la habilidad necesaria para el buen manejo de esta.

Hasta donde sea posible su niño debe comer conjuntamente con los demás miembros de la familia, unas dos o tres comidas del día, lo cual facilita su proceso de aprendizaje y socialización. Evite al máximo los regaños, lo mismo que ofrecer premios o castigos para que coma, pues comer debe ser una actividad agradable. No lo presione para que coma alimentos que no le gustan ni le dé la comida a la fuerza. Póngale babero antes de iniciar la alimentación y lávele sus manos antes y después de comer.

Recuerde el cepillado de los dientes al terminar la comida, teniendo muy en cuenta que su niño aprende más por imitación que recibiendo órdenes: si usted o cualquier otro miembro de la familia hace las cosas bien en su compañía, aprenderá con mayor facilidad.

¿Qué debe comer mi niño a esta edad?

La variedad de la alimentación que usted puede ofrecer al niño es muy amplia, según las costumbres, gustos, requerimientos nutricionales y recomendaciones antes comentadas. Para mayor facilidad de comprensión se presenta a continuación una propuesta de menú para su niño a esta edad.

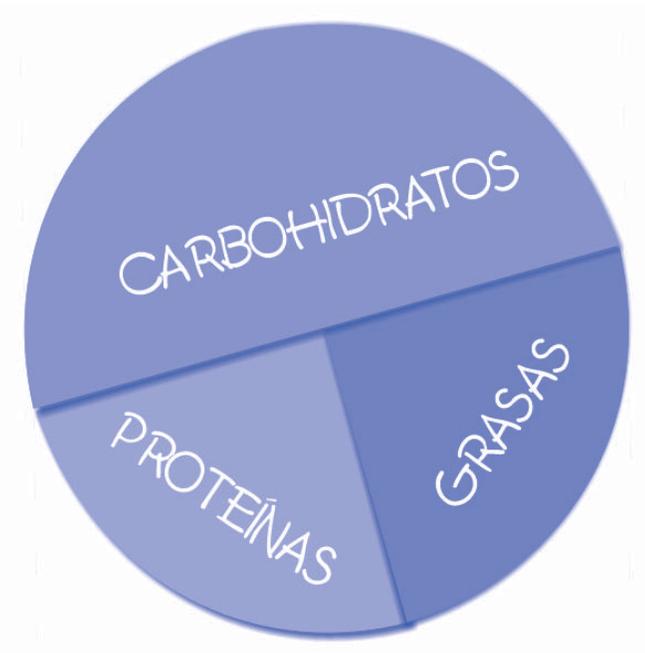
Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Algo	Comida
Leche materna y cereales con leche de vaca o chocolate con leche y pan o media arepa con mantequilla	Fruta, jugo o salpicón	Fríjoles o sopa con carne molida o en trozos Tres cucharadas de arroz y dos de verduras Medio vaso de leche y una cucharadita de arequipe	Galletas con yogur o con helado	Sopa o crema de verduras Tajadas de plátano Dos cucharadas de arroz y un huevo Jugo de fruta o leche

Si aún su niño está recibiendo leche materna, ofrézcasela antes de dormir. Si ya no lo hace, puede darle leche de vaca tibia. Recuerde que a esta hora del día es fundamental un buen cepillado de los dientes.

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. Recuerde que estos son:

- Las proteínas, que son formadoras y reparadoras de los tejidos del organismo y que se encuentran en alimentos como carnes; leche y quesos; huevos y frijoles o arvejas
- Los carbohidratos, que proporcionan energía para el funcionamiento del cuerpo. Los siguientes alimentos son fuente de este nutriente: maíz, arroz, papas, plátanos, panela, azúcar y bocadillos
- Las grasas, que proporciona la energía de reserva y se encuentran en alimentos como margarina, aceites, aguacate y 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, frijoles, espinacas y leche
- El agua, indispensable en la conformación del cuerpo, mantener 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 está en alimentos como piña, naranja, yuca y salvado



Equilibrada se refiere a que tenga los nutrientes en proporciones adecuadas. Por ejemplo, en esta edad la mitad de las calorías que su niño consume deben provenir de los carbohidratos. La tercera parte de las calorías, de las grasas, y las calorías restantes de la dieta diaria será para las proteínas, necesarias para el crecimiento del niño. Además de vitaminas, minerales, agua y fibra, que no suministran calorías.

Suficiente en cantidad, es decir, que la alimentación no sea en exceso ni en déficit, ni mucha ni muy 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 constatará que la alimentación es suficiente por el aumento esperado del peso, talla y perímetro cefálico, según la edad del niño 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 en la parte V de esta guía.

Adecuada, en cuanto a la preparación y la presentación agradable a la hora de comer. Usted debe tener presente que las proteínas de origen animal son preferibles a 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. Además, que la cocción de verduras y hortalizas puede inactivar algunas vitaminas. En cuanto a la presentación, tenga en cuenta las siguientes consideraciones:

- Si al niño no le gusta un alimento busque otro que sí le agrade y que tenga nutrientes similares. Por ejemplo, cambiar la carne de res por la de pollo o de pescado
- 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
- Ingeniería 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. Por ejemplo, que tenga hambre, que no esté en una actividad que le despierte mucho interés, que no esté dormido y que no esté triste o enojado

Por último, recuerde: nunca ruegue ni dé la comida a la fuerza. Tampoco premie o castigue al niño para que coma. Tenga en cuenta que su niño todos los días no tiene igual apetito y unos días come más y otros menos. Lo fundamental es tener una alimentación CESA al promediar lo que el niño recibe los diferentes días de la semana.

No ruegue a su niño para que coma y evite castigarlo o premiarlo con los alimentos: la alimentación debe ser asumida como un asunto tranquilo y natural que no le genere angustia a su niño



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

Lecturas complementarias sugeridas

- Correa, A.C, y Gómez, J.F. (2007). La alimentación, un acto de amor. Boletín Crianza Humanizada. N° 88. Medellín.
- Leal, F.J. (2006). La alimentación. En Preguntas de madres y padres (5° ed., pp.73 - 111). Bogotá: Editorial Médica Panamericana.
- Plata, E., Rojas, C. y Leal, F.J. (1996). La alimentación. En Plata, E. y Leal, F. (Eds). (5° ed. Pp. 107 - 147) El pediatra eficiente. Bogotá: Editorial Médica Panamericana.

Recursos en la web:

- Geosalud. Formas atractivas de servir los alimentos a niños quisquillosos. Recuperado el 16 de abril de 2010 de http://geosalud.com/Nutricion/servir_alimentos.htm
- Tú y tu bebé. Nutrémonos adecuadamente. Recuperado el 16 de abril de 2010 de http://www.tuytubebe.com/contenido/familia/nutramonos_adecuadamente.htm

Tema 14

Salud del niño de trece a veinticuatro meses

*Los males previstos resultan menores
Séneca*



En esta etapa su niño tiene un menor riesgo de sufrir infecciones que en el año anterior porque ha adquirido mayor inmunidad debido a las infecciones previas y a las vacunas. No obstante, el riesgo de desnutrición es mayor, debido al destete, al incremento de la actividad física con mayor gasto de energía y al desinterés por la alimentación, en parte debida a su mayor motivación por el juego.



El afán de su niño por explorar su mundo, así como, su inexperiencia con objetos y situaciones nuevas aumentan el riesgo de accidentes en esta etapa, principalmente caídas

De igual manera, la probabilidad de ingerir agua y alimentos contaminados y de llevarse a la boca objetos sucios es mayor y predispone a su niño a parasitosis intestinales. El lavado de los alimentos crudos que va a ingerir, lo mismo que el de las manos y los juguetes es necesario para evitar esta enfermedad.

Adicionalmente, el riesgo de accidentes es alto por lo cual se requieren mayores cuidados, sobre todo por posibles caídas debido a su inexperiencia y curiosidad. Además, hay que tener en cuenta que siempre que el niño salga a la calle debe caminar de la mano de un adulto responsable.

¿Cómo promuevo la salud en mi niño en este segundo año de vida?

La promoción de la salud en esta edad se hace, al igual que en las edades anteriores, mediante el acompañamiento afectuoso e inteligente a su niño en la alimentación. Además, proporcionándole un ambiente familiar tranquilo, libre de agresiones físicas o verbales y manteniendo la armonía del hogar.

Mantenga los hábitos de higiene, sueño, juego y, en general, los estímulos para favorecer el desarrollo integral. Así mismo, es fundamental la prevención de accidentes y saber manejar las enfermedades frecuentes a esta edad.

Lo ideal es que en este año su niño continúe recibiendo lactancia natural y postergar el destete definitivo para un período cercano al cumplimiento de los dos años de edad. Sin embargo, es necesario ofrecer una dieta complementaria acorde con la edad y los requerimientos nutricionales del niño, esto es, una alimentación Completa, Equilibrada, Suficiente y Adecuada (CESA).

La higiene corporal se debe mantener por medio del baño diario y la limpieza frecuente de manos, área genital y alrededor del ano, lo mismo que de los juguetes, el vestido y el piso de la casa.

¿Cómo prevenir, detectar y atender las enfermedades más frecuentes a esta edad?

En este período siguen vigentes muchas de las recomendaciones de talleres anteriores, pues siguen ocurriendo con frecuencia las enfermedades mencionadas. Ponga especial atención en esta edad a las parasitosis intestinales, las infecciones urinarias y las deficiencias visuales y auditivas, las cuales se explicarán a continuación.

Parasitosis intestinales

Son producidas por diferentes tipos de parásitos: helmintos o gusanos y protozoos o parásitos unicelulares. Para prevenir las parasitosis intestinales se sugieren las siguientes recomendaciones:

- Disponer de agua potable y haga una disposición apropiada de las materias fecales, lavando sus manos después del cambio de pañal, de ir al baño y antes de preparar los alimentos
- Lavar las frutas y verduras antes de dárselas al niño
- Asear permanentemente la cara, manos y juguetes de su niño
- Mantener las uñas cortas y limpias, tanto del niño como las suyas
- Asegurarse de que el piso de la casa esté limpio
- Mantener las basuras tapadas

Los parásitos intestinales se detectan en su niño al observar gusanos en las materias fecales o cuando manifiesta cólicos frecuentes. Esta enfermedad se puede confirmar mediante examen microscópico en busca de los huevos de los gusanos o la observación de los protozoos, examen que es llamado coprológico y lo hacen en la institución de salud.

Para atender a su niño cuando tenga parasitosis intestinal es necesario suministrarle medicamentos antiparasitarios ordenados por el médico, según el tipo de parásito encontrado.

Infecciones urinarias

Son infecciones del aparato urinario que muchas veces pasan inadvertidas por no producir siempre síntomas llamativos. Se previenen con el cambio frecuente de pañales, un buen aseo diario del área genital, teniendo la precaución en la niña de hacer la limpieza de adelante hacia atrás. Se detecta por síntomas como fiebre, aumento de la frecuencia de la micción, ardor para orinar, orinas turbias y el examen microscópico de orina que muestra signos de infección.



La atención del niño con infección urinaria es mediante el suministro de medicamentos recetados por el médico, aumento de la ingestión de líquidos y control periódico con exámenes complementarios.

Deficiencias visuales y auditivas

Son trastornos frecuentes en la niñez que pueden llevar a otras dificultades en el desarrollo y que pueden pasar inadvertidos si no se hace una observación cuidadosa a su niño.



Se previenen con el tratamiento oportuno de malformaciones, infecciones o traumatismos en los ojos y en los oídos, lo mismo que con la corrección oportuna de deficiencias orgánicas o funcionales de estos órganos.

Se detectan mediante la observación cuidadosa del niño cuando mira personas u objetos, comprobando si escucha bien y haciendo seguimiento al desarrollo del lenguaje oral. Si se sospecha alguna deficiencia se debe llevar al niño al profesional de la salud quien detectará con mayor precisión el posible trastorno y atenderá al niño según sus necesidades.

Otras enfermedades frecuentes a esta edad se previenen, detectan y atienden según lo planteado en talleres anteriores.

¿Cómo prevenir los accidentes a esta edad?

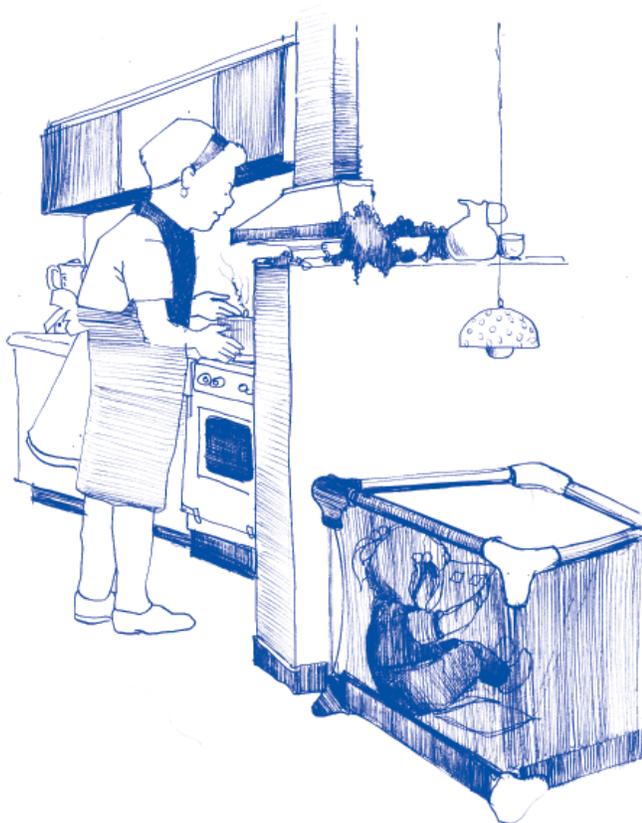
A esta edad se espera que su niño ya se esté desplazando por todo el espacio donde vive; que alcance y tome objetos con sus manos y que esté en un proceso de exploración permanente, razón de la importancia de ser cautos y observadores de sus movimientos dentro de la residencia, para lo cual debe tener en cuenta para la prevención de accidentes las siguientes recomendaciones:

- Cuando algo de vidrio se rompa, recoja rápidamente los pedazos, envuélvalos en periódico y luego en una bolsa plástica cerrada
- Si se estalla una bomba de caucho, recupere todos los trozos para evitar que su niño los lleve a la boca
- Mantenga fuera del alcance del niño objetos con los que se pueda

chuzar o cortar, tales como cuchillos, latas, vidrios y tijeras

- Asegúrese de clavar bien las putillas que sobresalen de la superficie de muebles o paredes
- Cambie rápidamente los vidrios rotos
- Ubique tapones de plástico en los enchufes para evitar que su niño introduzca objetos en ellos

Por otro lado, uno de los riesgos de accidente a los que están expuestos los niños son las quemaduras, las cuales pueden ser ocasionadas principalmente por el contacto con líquidos calientes como agua, el contenido líquido de biberones y otros alimentos; para prevenir este tipo de situaciones en su hogar tenga en cuenta lo siguiente:



- Cuando se disponga a bañar al niño verifique la temperatura del agua
- Evite la presencia y el desplazamiento de su niño por la cocina o en la zona de planchar
- No permita que su niño manipule mecheros, fósforos o pólvora
- Antes de suministrar los alimentos, pruébelos para verificar que no estén muy calientes o muy fríos
- Mantenga todos los productos químicos que puedan quemarlo por fuera del alcance de su niño: ácido muriático y blanqueadores, por ejemplo

¿Cómo atiendo en el hogar a mi niño accidentado y cuándo llevarlo a la institución de salud?

Recomendaciones para atender accidentes:

- ❑ *Haga un curso de primeros auxilios*
- ❑ *Mantenga un botiquín en el hogar, con su respectivo manual*
- ❑ *Tenga a la mano los números telefónicos de quienes puedan ayudarlo en caso de un accidente: hospital, bomberos, ambulancias y taxis, entre otros*

Es muy conveniente que usted como persona responsable de la crianza y del cuidado de su niño asista a un curso de primeros auxilios con el fin de que se prepare para las acciones indicadas en caso de accidentes. Adicionalmente, recuerde que es necesario mantener a la mano, en el hogar, un botiquín con un manual, y los teléfonos de urgencia disponibles para utilizarlos en caso de necesidad como hospitales, bomberos, ambulancias y servicio de taxi.

Si su niño llega a sufrir una quemadura, tenga presente las siguientes indicaciones:



- Deje correr agua fría sobre la quemadura
- No aplique jabón, pomadas u otros remedios caseros en la zona afectada
- Si la ropa se ha quedado pegada a la piel, no intente quitarla
- No toque la zona de la quemadura directamente con sus manos, sino con objetos que estén esterilizados

- Si la quemadura es grande o profunda, diríjase inmediatamente a una institución de salud
- Si la quemadura se torna enrojecida o supura, consulte al médico

Adicionalmente, tenga en cuenta en caso de un accidente con trauma físico que si su niño recibe un golpe en la cabeza y pierde la conciencia o está somnoliento; con vómito intenso o dolor de cabeza; pupilas de diferente tamaño; pérdida de la fuerza de una extremidad o convulsiona debe ser llevado de inmediato a una institución de salud.

Recuerde, también, llevar a su niño al médico si tiene cuerpos extraños en nariz, oído u ojos. Además, en caso de fracturas, luxaciones o esguinces y en quemaduras graves o moderadas y aun en leves cuando son en cara o genitales.

También es necesario llevarlo, aunque no tenga síntomas, si ha ingerido alcohol y tiene signos de embriaguez o una sobredosis de un medicamento, y si ha ingerido en forma accidental algún tóxico o un medicamento para adultos.

Lecturas complementarias sugeridas

- Plata, E. (1996). Las parasitosis intestinales. En Plata, E. y Leal, F. (Eds). (5° ed. pp. 231 - 249) El pediatra eficiente. Bogotá: Editorial Médica Panamericana.
- 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:

- Salud. Com Primeros auxilios. Recuperado el 16 de abril de 2010 de http://www.salud.com/primeros_auxilios.asp
- Guía infantil. Quemaduras: primeros auxilios a niños. Recuperado el 16 de abril de 2010 de <http://www.guiainfantil.com/pauxilios/quemaduras.htm>

Tema 15

Hábitos saludables del niño de trece a veinticuatro meses

La disciplina es el segundo mejor regalo que los padres pueden darles a los hijos. El amor, obviamente, el primero
T. Brazelton y D. Sparrow

Fortalezca en su niño los hábitos de alimentación, estimulación, juego, sueño, disciplina e higiene personal.



La formación de hábitos en su niño desde tempranas edades va estructurando su personalidad y definiendo una orientación en su vida. Estas acciones deben constituirse en rutinas diarias del proceso de crianza, y para lograrlo deben hacerse en una forma y hora determinadas y repetitivas en el tiempo.

¿Qué hábitos debo fortalecer en mi niño a esta edad?

En esta etapa usted debe fomentar en su niño el fortalecimiento de los hábitos de alimentación, estimulación, juego, sueño e higiene personal, la cual incluye el baño, el lavado de sus manos y el cepillado de sus dientes. Así mismo, es un buen momento para reforzar la disciplina.

El juego y la alimentación deben recibir especial atención de su parte, debido a que el niño ocupa casi todas las horas en que está despierto para sus juegos, lo cual se debe a la gran motivación por conocer el mundo circundante. Este interés por jugar puede ocasionar que la alimentación pase a ser una actividad de menor importancia para su niño, provocando un desorden en el ritmo que venía establecido en los meses anteriores.



En cuanto a la higiene personal, propicie en su niño el hábito de lavar las manos antes de ingerir los alimentos y después de ir al baño o de jugar. Así mismo, haga del baño un momento divertido, incluyendo, por ejemplo, juegos y juguetes que su niño disfrute. También, a la hora de aplicar el jabón utilice una esponjita muy suave y productos que no irriten sus ojos, con el fin de que su niño sienta placer a la hora del baño.

Además del baño, juego y la alimentación, en estos meses merecen un apoyo específico el sueño, la disciplina y el cuidado de la salud oral.

El sueño

Recuerde que el sueño es fundamental para el bienestar de su niño, pues le ayuda en asuntos tales como descansar, recuperar energías, regular y reparar el funcionamiento de su cuerpo, entre otros. Por esta razón usted debe asegurarse de que la cantidad y calidad de las horas de sueño sean las apropiadas.

En la primera infancia, es decir, hasta que cumple los seis años de vida, es muy común que ocurra algún trastorno del sueño. Entre estos es posible que su niño:

- Tenga dificultades para irse a la cama
- Tenga problemas para quedarse dormido
- Se despierte varias veces en la noche por tener un sueño muy liviano
- Tenga pesadillas frecuentes
- Con frecuencia despierte experimentando angustia, sudoración y llanto (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 le genera angustia
- El exceso de estimulación provocada, por ejemplo, por una actividad física intensa antes de dormir
- La falta de un hábito saludable en cuanto a horario o forma de ir a dormir
- El consumo de alimentos poco apropiados antes de ir a la cama
- Incomodidades en el cuarto del niño como, por ejemplo, una temperatura muy alta o muy baja y exceso de ropa de abrigo
- Cambios bruscos en las rutinas de sueño, como, por ejemplo, aumento del ruido en la casa o en los horarios para acostarse



Para evitar estos problemas tenga presentes las siguientes recomendaciones:

- Establezca un horario fijo para ir a la cama
- Evite que su niño experimente sentimientos de tristeza o enojo antes de dormir
- Transmítale seguridad por medio de las palabras y de los gestos: dígame, por ejemplo, que tendrá lindos sueños y manifiéstele su amor recordándole cuánto lo quiere
- Establezca una actividad fija antes de dormir como, por ejemplo, la lectura de un cuento o un baño antes de ponerle su pijama, acciones que ayudarán a relajarlo

Cuando su niño tenga muchas dificultades para dormir y estas persisten en el tiempo, lo más recomendable es consultar con un profesional de la salud para recibir asesoramiento.

La disciplina



Busque un punto de equilibrio entre la libertad y los límites que le ofrece a su niño, de tal manera que las normas no sean tan rígidas que le impidan tomar decisiones o tan débiles que no le brinden una mínima orientación

La disciplina tiene que ver con las normas, los permisos y las consecuencias que se acuerdan en la familia. Además, se relaciona con los valores y principios que rigen la vida de quienes la conforman. La definición de estos elementos posibilita que su niño aprenda a cuidar de las personas, de su entorno y de los objetos que lo rodean. Igualmente, aprende a cuidarse a sí mismo y a protegerse de los peligros que hay en su ambiente

Los niños cuyas familias proponen una disciplina firme pero cariñosa generalmente poseen más destrezas sociales y se desarrollan mejor que aquellos a quienes no se les fijan límites suficientes o que, por el contrario, viven bajo la imposición de normas demasiado rígidas.

Su niño cuando es menor de dos años no ha aprendido totalmente la diferencia entre “lo bueno” y “lo malo”. Sin embargo, ya tiene algunas nociones básicas que usted con su orientación irá fortaleciendo progresivamente, labor que se debe iniciar desde los primeros años con el fin de ir definiendo límites en el comportamiento de su niño. Para lograrlo tenga en cuenta las siguientes indicaciones:

- El ejemplo es fundamental a la hora de establecer la disciplina, por lo que no debe hacer cosas que vayan en contra de las normas o valores planteados, es decir, si pretende enseñarle que no golpee a sus amiguitos, usted debe evitar utilizar los golpes y las conductas violentas, pues lo contrario podría ocasionar una contradicción entre lo que usted dice y lo que hace
- En vez de decirle a su niño cosas como si golpeas a tu hermanita te apago el televisor dígame si golpeas a tu hermanita ella se siente muy triste, le duele mucho y piensa que no la quieres. Con este tipo de frases su niño irá comprendiendo que debe comportarse bien no por miedo al castigo sino por consideración a otras personas y a sí mismo
- Las normas que usted imponga a su niño deben ser razonables y claras, para lo cual debe analizar lo que él puede o no hacer y el grado de autocontrol que le proporciona su nivel de desarrollo. Por ejemplo, no puede exigirle que controle esfínteres al año de edad, pues es claro que funcional y psicológicamente no puede hacerlo hasta alrededor de los dos años

Su niño aprende más del ejemplo y las actitudes que ve en quienes le rodean que de las normas y valores que se le repiten constantemente pero que nadie cercano practica

- Explíquelo suficientemente por qué no debe hacer algo específico y no espere hasta que haya cometido la falta para decírselo. Por ejemplo, cuénteles al niño que si introduce objetos en el toma eléctrico lo puede coger la corriente, lo que le producirá mucho dolor y ardor, sin esperar hasta que lo intente para explicárselo
- Cuando su niño incumpla una norma, usted debe aplicar la consecuencia correspondiente, la cual nunca debe ser un castigo físico, es decir, golpes, pellizcos y estrujones ni maltrato psicológico como gritos, insultos y palabras o frases que afecten su autoestima, para lo cual debe evitar decirle cosas como torpe, tonto, bruto o eres un incapaz, entre muchas otras
- A esta edad se recomienda la técnica del “tiempo fuera”, la cual consiste en que si su niño incumple una norma acordada previamente, se debe llevar por un par de minutos a un lugar específico en el cual no tenga estímulos y se encuentre solo. No le hable ni lo regañe mientras dura el castigo. Se aconseja disponer siempre de una misma silla o de un escalón, asegurándose de que no sea un lugar oscuro ni temeroso y que se encuentre ubicado de tal manera que usted pueda estar pendiente de su niño
- La consecuencia para cuando haya incumplimiento de la norma ser acorde con su nivel de desarrollo y debe ser aplicada de inmediato. Por ejemplo, si golpea a uno de sus amiguitos usted no debería castigarlo con prohibirle una salida el fin de semana, pues aún no está en capacidad de asociar a largo plazo las consecuencias de su acto. Más bien, si están en un parque infantil tómelo y lléveselo de inmediato explicándole que se van por su mal comportamiento
- Cuando prometa algo a su niño, cúmplale. Sin embargo, no lo acostumbre a actuar motivado por un premio, es decir, evite decirle cosas como si te comes el desayuno podrás jugar o si eres obediente te regalaré una muñeca
- Todos los miembros de la familia deben conocer completamente cuáles son las normas y las consecuencias que se han establecido en el hogar, con el fin de que todos puedan orientar al niño de manera coherente. Por ejemplo, una de las normas es que no se debe jugar en la cocina, pero cuando se deja al niño al cuidado de la tía ella le permite hacerlo, entonces, él recibirá un mensaje contradictorio y se sentirá confundido

Recuerde que esta es una edad muy difícil para su niño puesto que constantemente experimenta contradicciones en cuanto a lo que quiere y lo que es capaz de hacer, es decir, después de haber logrado algo puede sentirse el rey de mundo, y al poco tiempo, luego de haber fallado en el intento de una acción, puede sentirse muy frustrado y molesto. Póngase en su lugar, tenga mucha paciencia y sea flexible a la hora de disciplinarlo, eso sí, sin poner en riesgo su seguridad.

Por último, tenga presente que el exceso de protección y de normas impide que su niño aprenda a cuidarse a sí mismo, por lo cual debe buscar un equilibrio en el cual cuente con unos límites sin perder su autonomía.

Hábitos para el cuidado de la salud oral

Tenga en cuenta que en esta edad su niño ya ha sumado a su dieta muchos alimentos que pueden afectar su salud oral, por lo cual usted debe prestar una especial atención al cuidado de los dientes y reforzar el hábito del cepillado. Para promover la salud oral de su niño tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Asegúrese de no suministrar grandes cantidades de azúcar a su niño, pues esta facilita las caries
- Después de haber consumido jugos, otras bebidas o medicamentos azucarados, haga lo posible para que su niño no se quede dormido sin cepillarse y, además, no endulce su biberón. A más de una adecuada alimentación baja en azúcar, el cepillado regular y apropiado se constituye en la mejor estrategia para promover la salud oral de su niño



- Hagan del cepillado una actividad para ser efectuada juntos: recuerde que la mejor forma de reforzar un hábito es el ejemplo
- Utilice el juego como estrategia para fortalecer este hábito. Por ejemplo, propóngale a su niño que entre los dos cepillen a todos los muñecos o permítale a su niño que sea él quien lo cepille a usted
- Cepille usted mismo a su niño antes de acostarse. En los otros horarios puede permitir que lo haga por sí mismo contando con su acompañamiento

- En el menor de dos años de edad es preferible que no aplique crema dental o que utilice una que no contenga flúor
- La hora del cepillado debe ser un momento tranquilo: evite las imposiciones y regaños

Por otro lado, también es conveniente recordar la importancia del aseo corporal, muy especialmente de las manos y la cara, lo mismo que reforzar todos los demás hábitos implementados hasta el momento.

Lecturas complementarias sugeridas

- Espinal, G. (2005). Salud oral. En Posada, Á., Gómez, J.F y Ramírez, H. El niño sano. (3º ed, pp. 300 - 304). Medellín: Editorial Médica Panamericana.
- Quevedo, A. (2005). El sueño en el niño. En Posada, Á., Gómez, J.F y Ramírez, H. El niño sano. (3º ed, pp. 338 - 345). Medellín: Editorial Médica Panamericana.
- Ramírez, H. (2002). Dormir y soñar. Boletín Crianza Humanizada. N° 1. Medellín
- Ruiz, A. (2005). La disciplina. En Posada, Á., Gómez, J.F y Ramírez, H. El niño sano. (3º ed, pp. 388 - 396). Medellín: Editorial Médica Panamericana

Recursos en la web:

- Zona pediátrica. Educación y disciplina. Recuperado el 16 de abril de 2010 de <http://www.zonapediatrica.com/psicologia/educacion-y-disciplina.html>
- Al bebé. Disciplina. Recuperado el 16 de abril de 2010 de <http://www.albebe.com/cgi-bin/albebe/1a5.pl?6115.html>

Tema 16

Mitos, creencias y consejos populares relacionados con el niño de trece a veinticuatro meses

Un error no se convierte en verdad por el hecho de que todo el mundo crea en él
Mahatma Gandhi

¿Cuáles son los mitos, creencias, consejos populares en relación con el niño de uno a dos años?

A continuación usted encuentra algunos de los mitos, creencias y consejos populares más comunes en esta edad, así como, la opinión de los expertos sobre cada uno:

- Si el niño no come sopa se desnutre: en general las sopas aportan menos calorías que los sólidos y además casi siempre el “seco” o sólidos de las comidas tiene mayor variedad de nutrientes. Por lo tanto, si se tiene una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada, así no se coma sopa muy seguramente no ocurrirá desnutrición
- Si endulzo el tetero con panela es mejor para el niño: la panela es un azúcar no refinado que no es superior a los otros azúcares, por lo tanto puede afectar la salud del niño, causando, por ejemplo, caries dental por el depósito de residuos dulces en los dientes que facilitan la reproducción de microorganismos, y obesidad, por el aumento de calorías que pueden desequilibrar la dieta. Por todo esto, no es conveniente endulzar los biberones
- Los huevos son malos para la salud: los huevos son muy nutritivos y contienen una buena cantidad de colesterol, que contribuye a la formación del sistema nervioso a esta edad. No obstante, no se deben suministrar en exceso ya que puede ocasionar otros problemas en el sistema cardiovascular

En Colombia la más frecuente causa de inapetencia es la mala técnica alimentaria consistente en rogar para que coma u ofrecer premios o castigos para que lo haga



- Si el niño no come, toca darle comida a la fuerza: nunca se le debe dar al niño alimentos a la fuerza, pues se crea rechazo y resentimiento. Si el niño no come, hay que buscar la causa de su inapetencia y corregirla pero no forzarlo a comer. Las causas de la inapetencia pueden ser orgánicas, psicológicas y sociales
 - Orgánicas: infecciones, fiebre alta, anemia intensa y otras
 - Psicológicas: depresión, angustia, mala técnica alimentaria y otras
 - Sociales: alimentos desconocidos con diferente preparación a la habitual o con distinta presentación
- Dele vitaminas para que engorde: realmente las vitaminas no engordan, pues no aportan calorías. Son nutrientes esenciales para el niño requeridas para muchas reacciones químicas y otras funciones orgánicas. La leche materna contiene todas las vitaminas requeridas a esta edad a excepción de la vitamina D (antirraquítica), que es proporcionada por los rayos solares
- No se puede motilar al niño porque no hablará: no existe relación entre el corte de pelo y el desarrollo del habla, aunque si hay explicaciones psicológicas a esta reacción casi universal de temor de los niños a la motilada
- Pienso que mi niño es muy pequeño para entender una orden o un llamado de atención: los niños entienden más de lo que habitualmente creemos desde muy temprana edad, debido a su estructuración mental, afectiva y social. Por lo tanto, las órdenes y llamados de atención necesarios para su formación son válidos casi a cualquier edad, pero se deben dar según su nivel de desarrollo
- Siempre se debe bajar la fiebre por el peligro de convulsiones o meningitis: la fiebre no causa meningitis, pero la meningitis sí da fiebre. La fiebre es, en general, benéfica para el organismo, pues es un mecanismo de defensa contra enfermedades infecciosas como las producidas por virus, que son frecuentes a esta edad. En pocos casos podría desencadenar convulsiones, las que generalmente ocurre en niños un poco mayores, cuando el ascenso de la temperatura es muy rápido y la fiebre es muy alta, es decir, por encima de 40 grados
- Úntele ají en los dedos o póngale guantes para que deje de chupar dedo: es normal que el niño a esta edad y hasta los dos años chupe dedo, como medio de autoestimulación porque está pasando la fase oral de su desarrollo y está en un proceso de conocimiento del mundo. Si después de los dos años continúa con este hábito se debe consultar a personal experto en el tema



- No lo bañe si tiene fiebre, gripa o diarrea: al contrario, se debe bañar, pues el aseo es fundamental para la salud. En estos casos lo recomendable es un baño rápido con agua tibia. Si la fiebre es muy alta y molesta para el niño, el baño con agua tibia haciendo fricciones contribuye a bajar la temperatura
 - Dele caldo de loro para que suelte la lengua: esto no tiene ninguna base científica que lo sustente e, inclusive, podría causar infecciones
 - Úntele vino o clara de huevo detrás de las rodillas para que camine rápido: no se ha demostrado la utilidad de estas costumbres. Lo mejor es una buena alimentación y estimulación del niño mediante el afecto y el juego
-
- A mi niño no le aplico la vacuna contra el sarampión porque igual le va a dar, aplíquese la o no: esto no es cierto. Se debe recordar que si la vacuna contra el sarampión es de buena calidad da una protección superior al 98%

Consejos populares recomendados para esta edad:

- El ejemplo es más efectivo que las palabras: es una afirmación que siempre hay que tener presente, pues los niños son grandes imitadores y hacen más fácil lo que ven hacer que lo que oyen decir. Recuerde el mensaje del pedagogo cubano José Martí que decía que la mejor forma de decir es hacer
- Lo más importante es que mi hijo sea feliz: realmente es un deseo que todos los padres tienen para sus hijos, pero la felicidad no viene como caída del cielo y se construye día a día con las manifestaciones de afecto, la aceptación del niño tal y como es y, adicionalmente, con el estilo de vida que se le ofrece

Lo que debo saber respecto a mi niño menor de dos años

Anexo 1: Reflejos del recién nacido

Los reflejos del recién nacido cuyo conocimiento es útil para el acompañamiento en la crianza son:

- **Reflejo de Moro:** Al levantar al niño unos centímetros de la cama o mesa de examen, cogido de sus manos y soltarlo bruscamente, él responde abriendo las manos y extendiendo los brazos y luego cerrándolos y doblándolos. Se puede lograr lo mismo con un fuerte ruido o una palmada en la cama o mesa de examen
- **Reflejo de búsqueda:** al tocar con el dedo la mejilla del niño, este gira la cabeza hacia el lado donde ha sido tocado
- **Reflejo de succión:** al introducir un dedo o el seno materno en la boca del niño este responde succionando activamente con su boca
- **Reflejo de deglución:** es el reflejo que ocurre cuando después de succionar su niño o niña traga
- **Reflejo de Landau:** al sostener a su niño boca abajo en posición horizontal sobre la mano del examinador, este levanta la cabeza y arquea la espalda
- **Reflejo de Galand:** en la misma posición anterior, al pasar la punta del dedo índice del examinador por todo el lado derecho o izquierdo de la espalda del niño, este responde flexionando la cadera hacia el lado donde ha sido tocado
- **Reflejo de marcha automática:** cuando se sostiene al niño por las axilas y se pone en posición vertical, un poco inclinado hacia adelante y dejando que la planta del pie toque suavemente la cama o mesa de examen, reacciona levantando un pie y haciendo presión con la planta del otro, como intentando dar el paso

- **Reflejo del alpinista:** en la misma posición anterior, si se toca el borde de la cama o mesa de examen con el revés del pie del niño (empeine) este retira el pie y lo sube
- **Reflejo de prensión palmar y plantar:** al tocar las palmas de las manos o las plantas de los pies, su niño responde doblando los dedos
- **Reflejo de extensión:** al acariciar los dorsos de las manos o de los pies, su niño responde extendiendo todos los dedos

Todos los reflejos van desapareciendo progresivamente a medida que su niño crece. Los estímulos que provocan las respuestas reflejas son el punto de partida para las respuestas voluntarias, razón por la cual es necesario ejercitarlos para que el niño posteriormente esté en capacidad de hacer estos movimientos por su propia iniciativa.

Para observar demostraciones en video y fotografías sobre el examen clínico y los reflejos del recién nacido visite la siguiente dirección:

www.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/nacido/desarrollo.htm

Anexo 2: Escala Abreviada del Desarrollo¹

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.

¹ Adaptada de: Cartilla de Desarrollo Infantil. Escala Abreviada de Desarrollo Psicosocial. UNICEF 2008.

0 a 3 meses

Motricidad Gruesa

Motricidad Fina

Audición y Lenguaje

Personal Social

PATALEA FUERTE



Llama su atención con un objeto. Trata de que la niña o el niño lo patee.

0

SIGUE LOS MOVIMIENTOS DE UN OBJETO (2 VECES)



Muéstrale un objeto moviéndolo de derecha a izquierda y de arriba hacia abajo.

0

SE ASUSTA CON UN RUIDO



Hazle echar, a cierta distancia haz un ruido.

0

SIGUE LOS MOVIMIENTOS DE LA CARA



Ubícate a medio metro, mueve tu cara de un lado a otro. La niña o el niño debe seguirte con la mirada.

0

LEVANTA Y MANTIENE LA CABEZA (HASTA CONTAR 3)



Pone de barriga y llama su atención con un objeto.

1

ABRE Y MIRA SUS MANOS



La niña o el niño lleva una o las dos manos delante de sus ojos y las mira.

1

BUSCA EL SONIDO CON LA MIRADA



Haz sonar un objeto que suene sin que lo vea. La niña o el niño debe buscar el sonido con la mirada.

1

RECONOCE A LA MADRE



Pide a la madre que se acerque a la niña o el niño. La niña o el niño debe mirarla fijamente y sonreír.

1

LEVANTA Y MANTIENE LA CABEZA Y PECHO (HASTA CONTAR 3)



Pone de barriga y llama su atención con un objeto.

2

SOSTIENE UN OBJETO CON LA MANO (HASTA CONTAR 10)



Dale un objeto liviano para que agarre con la mano.

2

PRONUNCIA 2 SONIDOS DIFERENTES



Escucha los sonidos que hace la niña o el niño. Debe hacer por lo menos 2 sonidos diferentes: ggg, uuuu, etc.

2

SONRÍE CUANDO SE LE ACARICIA



Acaríciala la cara a la niña o al niño, ella o él debe mirar y sonreír.

2

MANTIENE FIRME LA CABEZA AL LEVANTARLE (3 VECES)



Hazle recostar de espalda, y sosteniéndole de sus axilas levántale despacio.

3

LLEVA OBJETOS A LA BOCA (3 VECES)



Dale un objeto liviano y seguro, y observa si lo lleva a la boca.

3

BALBUCEA CON LAS PERSONAS



Muéstrale un objeto llamativo. La niña o el niño debe reaccionar haciendo sonidos como queriendo hablar.

3

GIRA CUANDO ESCUCHA HABLAR



Habla con otra persona cerca de la niña o el niño, observa si gira la cabeza cuando escucha hablar.

3

4 a 6 meses

Motricidad Gruesa

Motricidad Fina

Audición y Lenguaje

Personal Social

MANTIENE FIRME LA CABEZA MIENTRAS ESTÁ SENTADA



Sosteniendo sus manos o espalda, hazle sentar.

4

AGARRA OBJETOS



Hazle sentar, pon varios objetos pequeños delante de la niña o el niño.

4

PRONUNCIA 4 SONIDOS DIFERENTES



ggg
uuu
aaa
sss...

Escucha los sonidos que hace la niña o el niño. Debe hacer: ggg, uu, rrr, sss, etc.

4

AGARRA LA MANO DE UNA PERSONA



Pide a otra persona que acerque sus manos a las de la niña o el niño, y ella o él debe mirar y agarrarlas.

4

GIRA DE UN LADO A OTRO



Ponle de espaldas y desde un lado llama su atención con un objeto para que gire.

5

AGARRA UN OBJETO EN CADA MANO (HASTA CONTAR 3)



Hazle sentar con apoyos, dale dos objetos, uno en cada mano. Debe agarrar ambos sin soltarlos.

5

RÍE A CARCAJADAS



rrrr...

Hazle algunos gestos o cosquillas suaves, o escucha mientras juega. Debe reír fuerte.

5

ACEPTA Y AGARRA EL JUGUETE



Ofrécele un juguete. La niña o el niño debe mirar y luego animarse a agarrar el juguete.

5

TRATA DE SENTARSE SOLA O SOLO (2 VECES)



Ponle de espaldas y llama su atención con un objeto.

6

PASA UN OBJETO DE UNA MANO A OTRA



Hazle sentar sin apoyos, dale un objeto. La niña o el niño debe pasarlo de una mano a la otra.

6

GIRA LA CABEZA CUANDO SE LE LLAMA



Llámale por su nombre sin que te vea. La niña o el niño debe darse la vuelta mirando a la dirección correcta.

6

PONE ATENCIÓN A LA CHARLA



Habla con la persona que cuida a la niña o niño muy cerca de ella o de él. Debe mirar atentamente.

6

7 a 9 meses

Motricidad Gruesa

Motricidad Fina

Audición y Lenguaje

Personal Social

SE MANTIENE SENTADA O SENTADO CON APOYO (HASTA CONTAR 3)



Hazle sentar con apoyo, y luego retira despacio el apoyo.

7

AGARRA VARIOS OBJETOS AL MISMO TIEMPO



Hazle sentar con apoyo, dale varios objetos que pueda agarrarlos.

7

PRONUNCIA 3 SÍLABAS



Escucha los sonidos que hace el niño o la niña. Debe decir: ma, pa, ta, etc.

7

AYUDA A AGARRAR LA TAZA PARA TOMAR



Dale de tomar algún líquido. El niño o la niña debe tomar el vaso o la taza, ayudas a agarrarla.

7

SE ARRASTRA PARA ALCANZAR UN OBJETO



Ponle de barriga y muéstrale un objeto. Debe hacer fuerza en brazos y piernas para poder alcanzarlo.

8

AGARRA UN OBJETO PEQUEÑO CON LOS DEDOS



Dale un objeto pequeño. La niña o el niño debe agarrar el objeto sólo con los dedos sin apoyarlo en la palma.

8

HACE SONAR LA SONAJERA U OTRO OBJETO QUE HACE RUIDO (3 VECES)



Muéstrale cómo hacer sonar el objeto. La niña o el niño debe moverlo para hacerlo sonar.

8

REACCIONA AL VERSE EN EL ESPEJO



Coloca un espejo delante de la niña o el niño. Debe mirar y tratar de tocar su imagen y sonreír.

8

SE SIENTA SIN AYUDA



Hazle recostar de espaldas, llama su atención con un objeto. Debe sentarse sola o solo.

9

AGARRA UN OBJETO CON LOS DEDOS PULGAR E ÍNDICE



Dale un objeto. La niña o el niño debe agarrar solamente con dos dedos.

9

DICE UNA PALABRA CLARAMENTE (En su lengua materna)



Escucha a la niña o al niño, o pregunta a la familia. Si la niña o el niño dice claramente: mamá, papá, etc.

9

IMITA APLAUSOS (2 VECES)



Aplauda frente a la niña o el niño. Ella o él debe hacer lo mismo.

9

10 a 12 meses

Motricidad Gruesa

Motricidad Fina

Audición y Lenguaje

Personal Social

GATEA
(2 METROS DE DISTANCIA)



Ponle en posición de gateo, llama su atención con un objeto.

10

METE Y SACA OBJETOS DE UN RECIPIENTE



Dale un recipiente lleno de objetos más pequeños y observa.

10

NIEGA CON LA CABEZA



Observa durante la evaluación o pregunta si la niña o niño niega con la cabeza cuando no quiere algo.

10

ENTREGA UN OBJETO AL EVALUADOR



Dale un objeto, y después de un momento pídele que te devuelva.

10

SE PARA AGARRÁNDOSE DE ALGO (HASTA CONTAR 10)



Hágale sentar cerca de algo firme, y muéstrale un objeto que le guste.

11

AGARRA 3 OBJETOS SIN SOLTARLOS (HASTA CONTAR 3)



Dale un objeto pequeño en cada mano y ofrécele un tercer objeto.

11

LLAMA A LA PERSONA QUE LE CUIDA (En su lengua materna)



Observa durante la evaluación si la niña o el niño llamó por su nombre o de otra forma a la persona que le cuida.

11

PIDE UN OBJETO QUE QUIERE O NECESITA (En su lengua materna)



Pon varios objetos a la vista de la niña o el niño. Debe pedir algo aunque no hable bien.

11

SE MANTIENE DE PIE SIN APOYARSE (HASTA CONTAR 10)



Ayúdale a ponerse de pie, entrégale un objeto que le guste.

12

BUSCA OBJETOS ESCONDIDOS (2 VECES)



Muéstrele un objeto y escóndalo debajo de una manta o aguayo.

12

ENTIENDE UNA ORDEN SENCILLA (En su lengua materna)



Pídele que haga algo. Ejemplo: Dame el vaso, guarda la muñeca, etc.

12

TOMA SOLA O SOLO AGARRANDO LA TAZA



Pregunta a la madre o al padre si agarra el vaso o taza para tomar sola o solo.

12

13 a 18 meses

Motricidad Gruesa

Motricidad Fina

Audición y Lenguaje

Personal Social

CAMINA 5 PASOS (SOLA O SOLO)



Ponle de pie con cuidado, suéltale y llama su atención con un objeto.

13

HACE TORRES



Enséñale cómo hacer torres con cajas, cubos u otro objeto.

13

RECONOCE 3 OBJETOS



Pon varios objetos delante de la niña o el niño. Pídele de uno en uno hasta que entregue o señale tres.

13

SEÑALA UNA PRENDA DE VESTIR



Pregúntale: ¿Cuál es tu polera?, ¿cuál es tu pantalón?, etc.

13

CAMINA SIN AYUDA



Ponle de pie y llama su atención con un objeto. Debe caminar sin arrastrar los pies.

14

PASA HOJA POR HOJA UN CUENTO



Enséñale cómo hojear un cuento. La niña o el niño debe hojear con la punta de los dedos.

14

COMBINA 2 PALABRAS



Escucha atentamente lo que dice. La niña o el niño debe decir dos palabras juntas: "más leche" etc.

14

SEÑALA 2 PARTES DE SU CUERPO



Pide a la niña o al niño que te muestre sus ojos, manos, nariz, etc.

14

CORRE



Invita a la niña o al niño a correr. Debe correr sin arrastrar los pies.

15

ESPERA QUE SALGA LA PELOTITA (2 VECES)



Mete la pelotita por un lado del tubo. La niña o el niño debe esperar al otro lado con sus manos.

15

RECONOCE 6 OBJETOS



Pon varios objetos delante de la niña o el niño. Pídele de uno en uno hasta que entregue o señale seis.

15

COME SOLA O SOLO



Observa a la niña o al niño si come sola o solo usando la cuchara.

15

19 a 24 meses

Motricidad Gruesa

Motricidad Fina

Audición y Lenguaje

Personal Social

PATEA LA PELOTA



Coloca la pelota delante de la niña o el niño, y pídele que patee donde tú le indiques.

16

TAPA BIEN UN RECIPIENTE (2 VECES)



Enséñale cómo tapar un recipiente. La niña o el niño debe taparlo bien.

16

NOMBRA 5 OBJETOS



lápiz, taza, manzana, olla...

Pregunta a la niña o niño los nombres de objetos. Debe decir 5 nombres aunque no pronuncie bien.

16

SEÑALA 5 PARTES DE SU CUERPO



Pídele a la niña o al niño que te muestre: sus ojos, dientes, nariz, manos, cabeza, etc.

16

LANZA LA PELOTA CON LAS MANOS (2 VECES)



Dale la pelota y ubícate a 2 ó 3 pasos delante de la niña o el niño, y dile que te pase la pelota.

17

HACE GARABATOS REDONDOS



Dale lápiz y papel, enséñale cómo hacer garabatos. No importa cómo agarre el lápiz.

17

USA FRASES DE 3 PALABRAS



Mamá más pan.

Escucha atentamente o pregunta a la familia si la niña o el niño habla con frases de 3 palabras como: "mamá más pan".

17

TRATA DE CONTAR LO QUE HA VISTO O LO QUE HA HECHO



Pregunta a la niña o al niño: ¿Qué has hecho?, ¿qué has visto?, etc.

17

SALTA CON LOS PIES JUNTOS (2 VECES)



Enséñale a saltar con los dos pies al mismo tiempo. La niña o el niño debe saltar igual.

18

HACE TORRES DE 5 Ó MÁS CUBOS O CAJAS



Enséñale cómo hacer torres con los cubos o cajas.

18

DICE MÁS DE 20 PALABRAS CLARAMENTE



pelota, auto, boca, cama, plato, dedo, perro, flor, corazón...

Escucha al niño o la niña. Debe decir por lo menos 20 palabras.

18

CONTROLA SU ORINA EN EL DÍA



Alguna vez la niña o el niño puede orinarse en su ropa en el día.

18

Practico actividades de estimulación

El niño desde el nacimiento hasta cumplir los dos 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 específico deben continuarse en rangos posteriores hasta que el juego o la actividad no despierten el interés de su niño, o hasta que usted esté seguro de que el avance que se busca ya ha sido alcanzado por su niño.

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

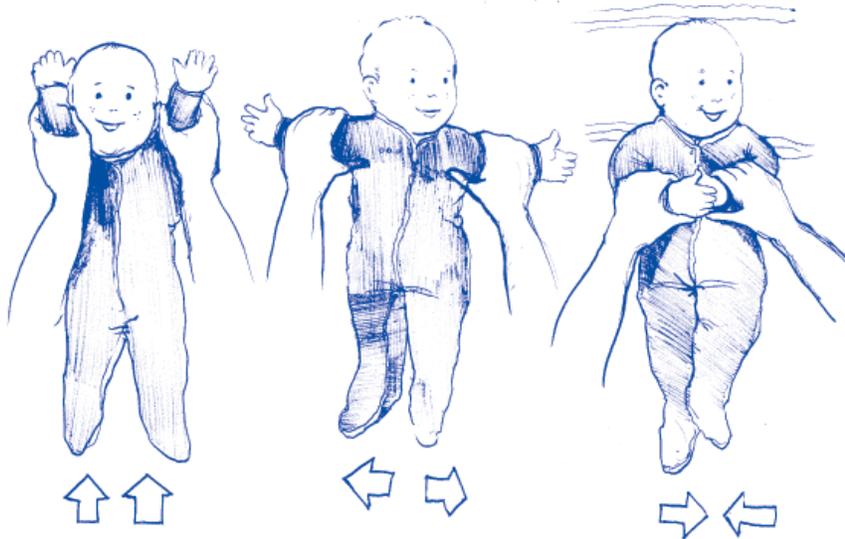
Recién nacido

Las actividades se describirán según la dimensión del desarrollo que se pretenda estimular.

Para estimular la dimensión corporal:

- Cámbiele con frecuencia de posición, moviéndolo en diferentes direcciones
- Hágale masajes por todo el cuerpo presionándolo y dándole palmaditas suavemente
- Envuélvalo en una cobija y desenvuélvalo suavemente sobre la cama. Haga esta actividad para ambos lados
- Cárguelo en posición sentado por algunos instantes, sosteniéndole su cabeza con sus manos

- Extienda los brazos del niño sobre la cama, cruzándolos suavemente hacia adelante y estirándolos hacia arriba y bajándolos de nuevo. Repita este ejercicio varias veces



- Ayude al niño a patear, pedalear, separar, juntar y doblar las piernas sobre el abdomen, al principio lentamente y después un poco más rápidamente
- Cárguelo y sosténgalo de las axilas, separándolo unos veinticinco centímetros de su cuerpo y balanceándolo suavemente hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados, hacia arriba y hacia abajo. Gire con él en círculo
- Toque suavemente por fuera la mano cerrada del niño y observe si él la abre. Luego tóquelo la palma de la mano y observe si la cierra



Para estimular la dimensión intelectual:

- Póngase frente al niño y mueva su cabeza lentamente de lado a lado. Aumente su distancia y varíe la dirección moviéndose hacia arriba y hacia abajo, diagonalmente y en forma circular. Observe si el niño sigue el movimiento con los ojos. Repita la actividad varias veces
- Tome un juguete llamativo o brillante (una luz de linterna, por ejemplo): muéstrela al niño, muévela de arriba a abajo y de un lado a otro y en pequeños círculos; regrese el estímulo al centro, tratando de que el niño fije su atención en él. Anime al niño para que la siga con la mirada o moviendo la cabeza
- Cargue al niño de diferentes maneras para que tenga sensaciones distintas y pueda observar su entorno desde variados puntos de vista
- Acueste al niño boca arriba, sostenga frente a él un objeto de color llamativo y sonoro, como una campanilla y hágala sonar para que la mire
- Tome al niño en sus brazos para que pueda ver las cosas alrededor. Camine con él y descríbele lo que observa

Para estimular la dimensión socioafectiva:

- Haga que los momentos cotidianos como la alimentación, el baño, cambio de pañal y de ropa sean de mucha alegría para los dos
- Ponga su cara muy cerca de la del niño y dígame cuanto lo ama, alejándose gradualmente y volviendo a acercarse. Repita el ejercicio varias veces
- Acaricie con frecuencia al niño en el mentón, la mejilla, la nariz y alrededor de la boca, especialmente en la comisura de los labios, mientras le habla cariñosamente
- Tome al niño antes de vestirlo y sople suavemente las manos, luego acarícelas. Haga lo mismo con otras partes de su cuerpo como los pies, el cuello y la espalda. Recuerde siempre acariciar delicadamente la parte del cuerpo que le ha soplado



- Practique masajes suaves por todo el cuerpo desnudo del niño, empezando por los hombros y siguiendo hacia las palmas de sus manos y sus deditos, el abdomen y las piernas. Luego, póngalo boca abajo y hágale masaje por la espalda, las nalgas, los pies y los dedos. Aproveche para esto los momentos después del baño. Hágale cosquillas



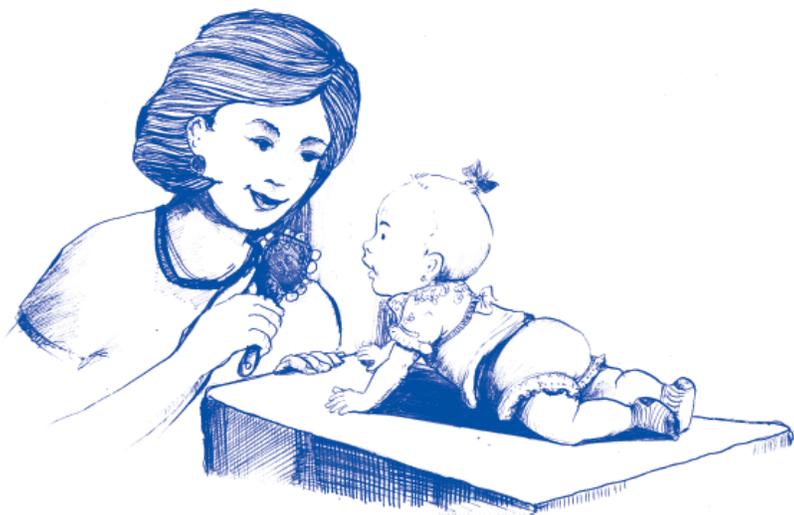
- Cuando le esté mirando su rostro, háblele pronunciando con claridad y usando movimientos de la boca ligeramente exagerados. Observe si mantiene la atención sobre su rostro
- Permita que lo carguen, le conversen y lo acaricien otras personas de la familia, amigos y conocidos, siempre y cuando no tengan infecciones

Niño de uno a tres meses

Las actividades se describirán según la dimensión del desarrollo que se pretenda estimular.

Para estimular la dimensión corporal:

- Ponga al niño boca arriba sobre la cama sosteniéndole la planta de los pies y moviéndole las piernas suavemente de un lado a otro. Varíe los movimientos de arriba hacia abajo y en círculos. Finalmente empuje y jale suavemente los pies y observe si el niño opone resistencia



- Acueste al niño boca abajo estimulándolo a levantar la cabeza ofreciéndole objetos llamativos para que los mire. También, haciéndole cosquillas y caricias en la espalda y masajes con el pulgar a lado y lado de la columna o pasando la mano suavemente sobre la espalda
 - Ponga al niño boca arriba y tómelo de las manos u ofrézcale los dedos para que se agarre de ellos e intente sentarse
 - Siéntelo por momentos y esté atento a sostenerle la cabeza, para que no le tambalee o se le vaya para adelante
-
- Entréguele en la mano un objeto delgado, largo y sonoro. Observe si mueve la mano y descubre el sonido e intente quitarle el objeto para que oponga resistencia. Haga esta actividad también con la otra mano
 - Entregue al niño objetos de diferentes tamaños y temperaturas o cojines de distintas texturas, jugando a darle y quitarle los objetos. Cuando se le caigan, ayúdele a tratar de cogerlo nuevamente
 - Ubique un objeto aproximadamente del tamaño de una naranja, más o menos a un metro de distancia. Produzca un sonido suave y observe si el niño mira al acompañante o el objeto. Repita el juego varias veces para lograr nuevas respuestas moviéndolo de arriba hacia abajo y en forma circular
 - Dele al niño dos pitos o cascabeles, uno al lado derecho y otro al izquierdo. Suene uno de ellos y cuando el niño mire hacia donde se produjo el sonido suene el otro. Repita el ejercicio varias veces para que el niño adquiera agilidad en el movimiento de la cabeza y de los ojos. Puede acompañar el ejercicio con un canto

Para estimular la dimensión intelectual:

- Póngale guantes de colores en las manos para que se las mire
- Escuche atentamente los gorjeos o sonidos guturales espontáneos del niño motivándolo a que haga más sonidos imitándolo y haciendo ruidos y muecas frente a él. Respóndale simulando un diálogo: ¿Sí?, no me digas, ¿verdad?, ¿qué dice el niño?
- Háblele a su niño muy despacio pronunciando algunas palabras suavemente y otras con mucha emoción y usando tonos diferentes. El niño le presta atención porque sabe que le están hablando solo a él
- Interprete siempre y dé respuesta a los sonidos y comportamientos del niño (llanto, risa y movimientos corporales), ya que son los primeros intentos que hace por comunicarse



- Haga muchos sonidos con la boca y los labios tratando de que él los imite. Por ejemplo, llene la boca de aire y suéltelo con una palmadita en las mejillas imitando el sonido del tren (uuuuu) dándose golpecitos suaves en los labios
 - Háblele al niño cuando empiece a llorar. Utilice sonidos iguales y diferentes a los que él está emitiendo y observe si deja de llorar o cambia de sonido
 - Permítale al niño escuchar sonidos naturales de su ambiente; voces de los familiares y de otras personas; objetos sonoros y música suave
- Aproveche los momentos del baño, la comida, el sueño o simplemente cuando esté solo para ponerle música suave y variada
 - Háblele al niño con palabras completas y claras sobre los objetos que esté mirando. Por ejemplo, este es el vestido amarillo
 - Cántele acompañándose con mímica y cambios en el tono de voz (voz delgada, gruesa, alta y baja). Varíe su distancia del niño

- Emita un sonido buscando inquietarlo para que trate de descubrir quién y de dónde se produce el sonido. Escóndase y de vez en cuando déjese ver, acercándose poco a poco y repitiendo los sonidos
- Léale cuentos, revistas y libros usando una voz animada e incluyendo el nombre del niño dentro de los personajes para motivarlo

Para estimular la dimensión socioafectiva:

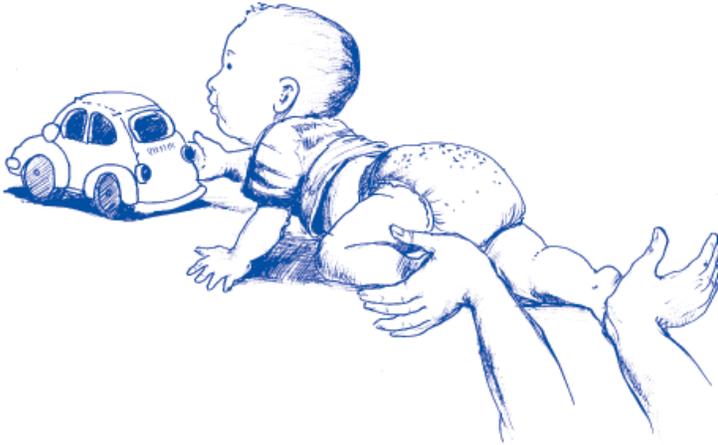
- Tome al niño en sus brazos, arrúllelo, abrácelo, cántele canciones muy cortas al tiempo de hacerlo dormir, como la luz se ha ido ya, el viento pasó y el gallo no cantó, cocorocó
- Cántele al niño haciendo movimientos corporales y acompañándose con maracas o sonajeros, los cuales debe mover de derecha a izquierda y viceversa



- Permítale que interactúe con varias personas y dígame quienes son el papá, la tía, la madrina, el vecino. Si se trata de otros niños como, por ejemplo, sus hermanos, cuide que no le hagan daño
- Llámelo por su nombre e invéntele una canción que lo contenga. Repítasela varias veces
- Pellizque suavemente sus manitos y bracitos, mientras le dice, por ejemplo, cuando yo compro carne, no compro ni de aquí, ni de aquí, ni de aquí, sino de por aquí. Finalice haciéndole cosquillas debajo del bracito. Repítale este juego hasta hacerlo reír
- Emocíonese con el niño por todas las cosas y sonidos que hace, lo cual lo puede hacer con sonrisas o expresándole su satisfacción verbalmente o con aplausos
- Sonría muy cerca del rostro del niño y haga gestos graciosos para intentar que él también sonría

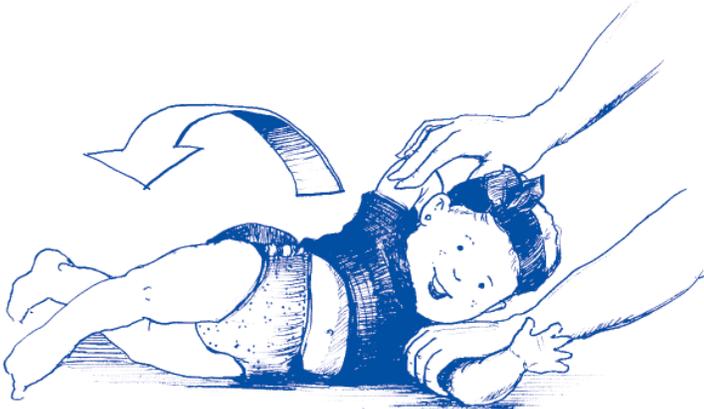
Niño de cuatro a seis meses

Las actividades se describirán según la dimensión del desarrollo que se pretenda estimular.



Para estimular la dimensión corporal:

- Ponga al niño acostado boca abajo con un juguete llamativo delante de él. Sitúese detrás y apoye las palmas de sus manos contra las plantas de los pies de él, lo cual lo estimula a empujarse hacia adelante utilizando sus propios brazos
- Póngalo y juegue con él en el piso, pues en esta edad su niño necesita pasar mucho tiempo en el piso para aprender a gatear
- Ofrézcale un juguete llamativo. Cuando lo mire, muévaselo hacia uno de sus lados para que intente voltearse para cogerlo empujándole la cadera para terminar este giro
- Acuéstelo boca arriba y tómelo de una mano para que se siente. Mientras tanto ponga la otra mano del niño sobre la superficie de la cama para que se apoye en ella. Haga el ejercicio con ambas manos
- Siéntelo por períodos cortos y varias veces al día en sillas para niño o con el apoyo de almohadas o cojines
- Acostado boca abajo, pásele los dedos suavemente por la espalda, y cuando se enderece presione sus hombros para reafirmar esta posición



- Acuéstelo de medio lado y muévelo de un lado a otro para estimularlo a cambiar de posición boca abajo a posición boca arriba y viceversa, jalando suavemente de su mano para facilitar el giro a uno y otro lado
- Tómele sus manitos, júguele con los dedos y lléveselos a las diferentes partes del cuerpo, para que sienta la sensación producida por el tacto

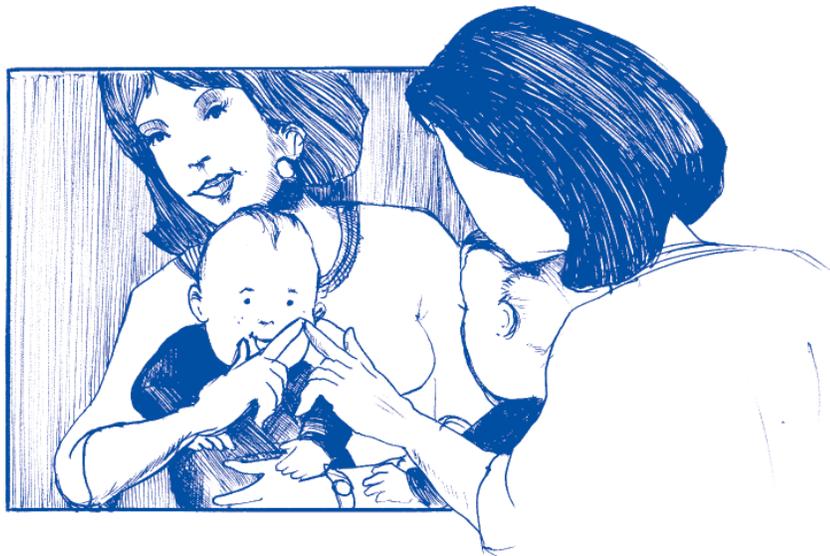
- Dele tiempo a la hora del baño para que el niño se mueva libremente, juegue con el agua y haga ejercicios, pues así aprende muchas cosas nuevas y se ejercita por sí solo

Para estimular la dimensión intelectual:

- Ofrézcale al niño objetos que pueda agarrar, manipular y llevárselos a la boca con seguridad. Pueden ser de diferentes, formas, texturas, tamaños y colores. Los objetos o juguetes en esta edad no deben ser tan pequeños que quepan completamente en su boca o elaborados en materiales tóxicos o puntiagudos
- Tápese su rostro con un pañuelo o pañal por momentos muy cortos, llame al niño por su nombre y asómese momentáneamente. Cuando esté bien cerca de él quítese el pañuelo que cubre su rostro
- Acueste al niño boca abajo y mueva un objeto sonoro hacia un lado para que gire su cuerpo. Repita la actividad variando la localización del sonido y la posición del niño
- Refuerce el balbuceo del niño con nuevos sonidos imitando e interpretando sus sonidos. Dele respuestas de acuerdo con la situación
- Háblele al niño de frente, pronuncie su nombre y el de sus padres y otros familiares cercanos
- Deletréele las sílabas de los nombres que el niño escuche frecuentemente procurando mantener su atención y dándole oportunidad de que responda con sonrisas, sonidos o movimientos del cuerpo
- Ponga varios objetos de plástico de diferentes tamaños y colores en una caja de zapatos. Meta la mano a la caja y saque un objeto, luego saque otro y así sucesivamente
- Recítele versos cortos, sencillos y con ritmo marcado y haga que varios miembros de la familia también los entonen

Para estimular la dimensión socioafectiva:

- Cuando cargue al niño, háblele, sonríale, dígame cuanto lo quiere y cántele canciones que pueda acompañar con movimientos corporales o sonajeros
- Háblele con distintos tonos de voz y con diferentes sílabas, así: maa..., maa..., tee..., tee..., buuuu..., buuuu
- Cántele una canción y repítasela varias veces. Simultáneamente hágale gestos variados y movimientos de boca
- Hágale diferentes masajes: en la cara, en el estómago, en las piernas y en los pies. Repítale este juego hasta hacer que se ría
- Estimule al niño con sonrisas y abrazos cuando haga algo. Por ejemplo, cuando emita un sonido nuevo
- Cuando el niño llora, se muestra triste o temeroso por algo, cárguelo, consuélolo, demuéstrelle su cariño, dele todo su apoyo y demuéstrelle familiaridad y confianza
- Ponga al niño al frente de un espejo mostrándole las diferentes partes de la cara suya y de la del niño a la vez que las va nombrando diga: estos son los ojos del niño y estos son los ojos de la mamá



Niño de siete a nueve meses

Las actividades se describirán según la dimensión del desarrollo que se pretenda estimular.

Para estimular la dimensión corporal:

- Acueste al niño boca arriba poniéndole debajo de las plantas de los pies una almohada, cilindro pequeño o las palmas de sus manos, de tal manera que le hagan presión, lo cual lo estimula a extender y doblar sus piernas rítmicamente, intentando empujarse hacia adelante

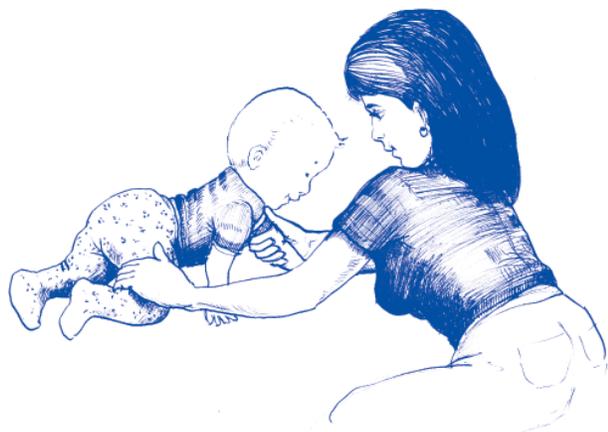


- Siéntelo recostado entre cojines o apoyado entre sus manos. Cuando esté sostenido, retírele lentamente y con cuidado el apoyo y observe si el niño se sostiene solo por unos segundos. Aplauda sus logros

- Ponga en frente un juguete llamativo colgado de una cuerda, mientras permanece sentado con apoyo. Acerque y retire un poco el juguete, para estimularlo a separarse de su punto de apoyo

- Siente al niño sin apoyo en la espalda por algunos segundos dos o tres veces al día. Mientras transcurren estos segundos bríndele sus manos para que se entretenga con ellas y le sirvan de punto de apoyo. Haga lo mismo al momento de bañarlo o vestirlo

- Cárguelo sentado en su antebrazo izquierdo y tómelo de su mano derecha, bailando suavemente con él o meciéndolo al caminar. También puede sentarlo frente a usted sobre sus muslos sosteniéndolo por sus manos y moviéndose rítmicamente con él

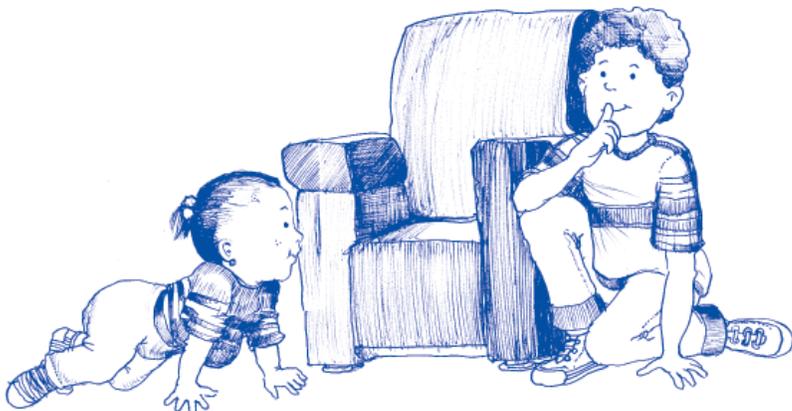


- En posición de gateo, tome un muslo del niño llevando su rodilla hacia adelante y poniéndole adelante el brazo del lado contrario. Repita el ejercicio con el otro muslo y el otro brazo. Practique el ejercicio hasta que el niño aprenda a encoger un muslo tras el otro para iniciar el gateo

- Facilítele al niño un espacio cómodo y seguro para que experimente distintas formas de moverse y cambie de posición. Cárguelo a diferentes alturas. Nunca lo lance al aire para luego cogerlo, dado que es peligroso pues puede haber una caída o lesionarse su cerebro
- Juegue con el niño a gatear: gatee delante de él y motívelo a seguirle y gatee tras él simulando que lo va a alcanzar. Haga esta actividad despacio, suave y con mucho cariño; permítale experimentar su propia forma de gatear, respetando el ritmo del niño
- Ruede una pelota o juguete hacia distintos lados del cuarto, animando al niño a que los traiga hasta donde está usted. Observe cómo se los devuelve y gatea a la vez
- Haga en el piso una montaña con almohadas por las que el niño pueda subir, animándolo a gatear por encima de la montaña y sentándose en el piso con él para ayudarle a equilibrarse mientras sube
- Ponga al niño sentado y extiéndale los brazos y las piernas sin que doble las rodillas: de esta manera se va ejercitando para afianzar y afirmar su posición de parado
- Deje gatear al niño para trasladarse así de un lugar a otro: estimúlelo a que vaya gateando tras un objeto que esté visible sobre una mesa y se pare apoyado de esta con el objetivo de alcanzar el juguete
- Juegue con el niño a abrir y cerrar las manos: abra las suyas para que lo observe y lo imite. Ábrale sus manitos y ciérrselas, motivándolo a que lo haga él solo
- Préstele papel y lanas para que las manipule
- Juegue con la lengua delante del niño y observe si él trata de imitarlo

Para estimular la dimensión intelectual:

- Tápelo con una toallita para que él se destape, aplaudiéndolo cada vez que lo haga



- Escóndase detrás de algo (una cortina, un mueble) asegurándose de que él vea dónde se escondió. Haga distintos sonidos y vea si gatea para encontrarlo. Si lo hace, celébrele el hallazgo
- Tápese la cara con una hoja de papel o con un trapo y dígame si quieres verme, háblame. Destápese ante cualquier sonido que emita el niño de manera articulada. Haga este ejercicio varias veces
- Ponga un bloque u otro juguete en el piso, cúbralo con una toallita o un pañuelo preguntando ¿dónde está el bloque? Permita que el niño encuentre el bloque quitando el pañuelo. Felicítelo por su logro
- Acerque un objeto al niño y póngaselo en la palma de la mano. Observe si logra sostenerlo. Esta actividad se debe practicar igualmente con ambas manos. Los objetos recomendados son móviles, como juguetes livianos colgados de una cuerda de colores llamativos. Trate de usar objetos que vayan de acuerdo con el tamaño de la mano del niño
- Ponga dos o tres objetos de diferente forma, peso, tamaño, color, textura, y consistencia para que el niño los alcance, manipule y suelte
- Ofrézcale objetos cilíndricos o redondos y espere que lo coja con las dos manos. Déjelo jugar y observe con cuál mano lo coge cuando usted se lo ofrece. Vuelva a entregárselo, esta vez en la mano contraria a la primera. Nómbrale los objetos que toma y dígame de qué color y forma son
- Recítele versos cortos y sencillos, llevando el ritmo con el cuerpo para que él lo imite. Invite a otros miembros de la familia a que participen de la actividad

- Anímelo con diferentes estímulos para que el niño exprese su alegría por medio de gritos y sonrisas. Por ejemplo, ante otro niño o ante su juguete preferido dígame de forma expresiva mira el niño de Claudia u observa como se mueve el payaso
- Varíe el volumen y la distancia de sonidos del medio ambiente como voces, tapas de ollas o tarros. Observe si busca por el sonido a la persona u objeto que lo produce
- Llévelo al parque y a otros lugares donde pueda escuchar nuevos sonidos. Explíquele lo que escucha y lo que ve
- Ponga un reloj cerca al oído del niño para que oiga su tic-tac y luego páselo al otro oído. Observe si voltea para buscar el sonido. Puede cambiar el sonido del reloj por silbidos, besos o murmullos
- Ponga y retire alternativamente la mano sobre la boca del niño cuando esté haciendo sonidos

Para estimular la dimensión socioafectiva:

- Sírvale al niño de refugio cuando se muestre temeroso de alguien o por algo Aleje al niño del objeto, persona, animal o cosa que le causa miedo o timidez y acercándose usted a dicho objeto demuéstrele familiaridad y confianza
- Familiarícelo con palabras y formas afectuosas, de agradecimiento y de respeto: "Niño precioso", "el papá hermoso", "la mami linda", "gracias", "por favor", "disculpa", entre muchas otras formas Trátele con suavidad
- Explíquele amablemente por qué no puede hacer o coger ciertas cosas. Dada la etapa de gran inquietud, es necesario fijarle límites para evitarle daños o accidentes
- Enséñele la palabra "No" y su significado Indíquele el No con acompañamiento del movimiento de la cabeza, y en otras ocasiones con el del dedo Él empezará en algún momento a imitar estos movimientos
- Ayúdelo a que empiece a obedecer el no: para esto, apláudalo, felicítelo, alábelo, sonríale y demuéstrele felicidad cuando obedezca o muéstrese triste, molesto o contrariado ante su desobediencia Es suficiente con adoptar un tono estricto y cambiar la sonrisa por un ceño fruncido

- Practique este comportamiento del no oral o gestual con otros miembros de la familia y delante del niño. De esta manera él irá entendiendo su importancia

Niños de diez a doce meses

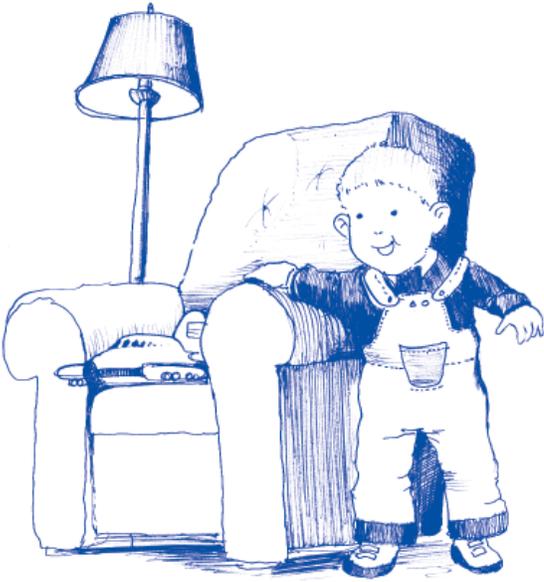
Las actividades se describirán según la dimensión del desarrollo que se pretenda estimular.

Para estimular la dimensión corporal:

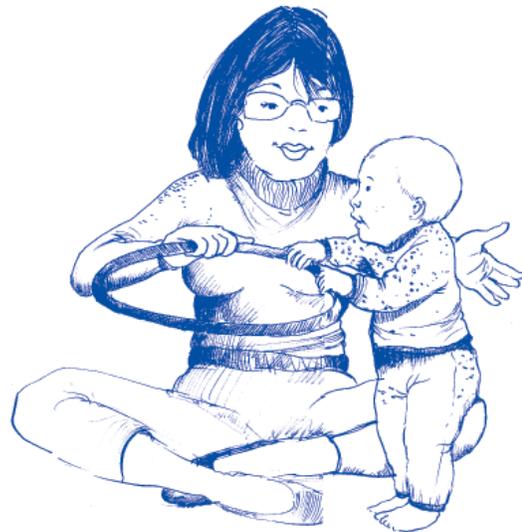
Una vez que su niño afianza el gateo, empiece la estimulación para ayudarlo a pararse y caminar efectuando, entre otras, las siguientes actividades:



- Coja al niño por las manos y las muñecas o por debajo de las axilas, teniéndolo de pie. Suavemente empújelo hacia atrás y hacia adelante. Observe si usa sus piernas para equilibrar su peso en el balanceo. Puede acompañar estos movimientos con canciones o versos como, por ejemplo, aserrín, aserrán, los maderos de San Juan
- Organice un lugar en un espacio seguro donde el niño pueda moverse y pararse sin obstáculos. En caso de que no tenga un corral amplio, ubique los muebles de tal manera que delimiten el espacio para el juego del niño
- Arrodille al niño, ayúdele a sacar un pie y luego el otro hasta lograr la posición de pies
- Tome un palo de escoba y sosténgalo horizontalmente. Anime al niño a que se agarre de este con ambas manos y se pare y llévelo a que dé algunos pasos sosteniéndose del palo
- Coja al niño de sus manos y póngalo de pie, meciéndolo de un lado a otro para cambiar el peso de su cuerpo y ayudarlo así en el equilibrio
- Tome al niño del tronco con ambas manos y suéltelo para observar si se sostiene parado solo por unos segundos, estando alerta para que no se golpee



- Póngalo parado y apoyado en una silla, pared o cama, con alguno de sus juguetes preferidos sobre el mueble para animarlo a que se mantenga un poco más de tiempo parado y motivándolo a dar pasitos de lado. Aplauda cada uno de sus intentos
- Ponga al niño sobre diferentes superficies como papel, tierra, arena y espuma, y ayúdelo a dar pasos tomándolo de su mano
- Motive al niño a dar pasos entre las personas y objetos evitando que se caiga
- Haga caminar al niño distancias más largas cada vez cogido de un aro, palo o de las manos de los adultos



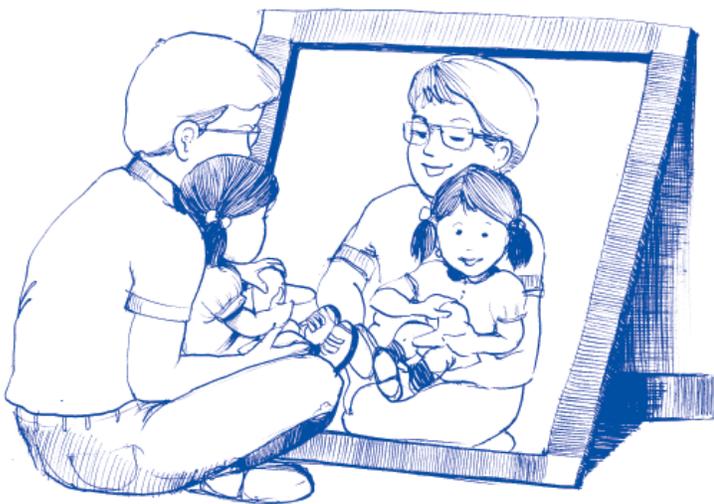
- Sírvale un poco de comida al niño en un plato y deje que saque trozos de comida con los dedos y se los lleve a la boca. Al comienzo riega los alimentos, pero pronto tendrá el equilibrio suficiente para no dejar caer la comida
- Repita los gestos o movimientos que haga el niño para que él a su vez los repita y enséñele nuevos como, por ejemplo, arrugar la nariz, sacar la lengua, hacer viejitos, hacer guiños, levantar las manos o presionar la lengua sobre las mejillas con la boca cerrada. Observe si los imita y felicítelo cuando lo haga
- Préstele revistas y cuadernos que él pueda utilizar permitiendo que los manipule y arrugue y teniendo cuidado de que no se vaya a tragar el papel

Para estimular la dimensión intelectual:

- Cuénteles los dedos y muéstrelas las distintas partes del cuerpo
- Proporciónese una revista o cuento llamativo mostrándole los dibujos e inventándole cuentos relacionados con la vida del niño. Lea al niño cuentos cortos y sencillos y hágale comentarios sobre ellos
- Pronuncie y repítale con frecuencia palabras y nombres de uso común y familiares como papá, mamá, nene y niño, entre otros
- Acompañe las acciones cotidianas de descripciones sencillas, cortas, claras y oportunas. Por ejemplo, cuando lo vaya a cargar dígame te voy a levantar, cuando lo vaya a poner nuevamente en la cama dígame te voy a bajar y cuando lo esté bañando dígame estás mojado
- Dele al niño órdenes sencillas como, por ejemplo, muéstrame el osito o pídale que le pase objetos conocidos y que estén cercanos a él. Inicialmente usted puede señalarle el objeto y posteriormente trate de que se lo pase solamente al pronunciarle el nombre
- Si el niño dice “aga” estando cerca de la llave del lavamanos y mirando hacia ella, lo más probable es que se esté refiriendo al agua. En este caso, párese frente a él y dígame claramente agua. Luego se acerca y abre la llave
- Anime al niño a imitar ruidos de animales
- Repítale canciones y rimas o póngale música animándolo a seguir el ritmo con sus palmas y el cuerpo
- Si le está ayudando a comer, pregúntele cuál alimento quiere primero y espere a que se lo indique. Puede que se lo señale o le responda con alguna palabra o sonido. Ayúdelo a que cada vez sea más claro en la expresión repitiendo correctamente las palabras que intenta pronunciar
- Pida a sus familiares o amistades que le llamen por teléfono y ponga al niño a escuchar y a hablar por él

Para estimular la dimensión socioafectiva:

- Estimule el juego con sus hermanos mayores u otros niños
- Anime al niño a caminar y felicítelo por sus logros. Si se cae, ayúdele a pararse y abrácelo con cariño
- Despídase afectuosamente del niño antes de dormir y atiéndalo rápidamente cuando manifieste temor, frío u otra incomodidad
- Enséñele al niño a despedirse, dar besos y mover la manito diciendo chao o adiós
- Cuando usted vaya a salir de la casa, explíquesele al niño claramente y despídase de él y déjelo a cargo de una persona a quien le tenga afecto
- Manifiéstele su amor con palabras y acciones, cargándole, acariciándole y sonriéndole cuando esté cerca de él
- Cuando el niño cometa un error, oriéntelo afectuosamente. Si, por ejemplo, intenta llevarse un objeto peligroso a la boca, explíquele por qué no lo debe hacer
- Evite decirle no permanentemente al niño: cambie esta palabra por expresiones positivas hacia una acción diferente como, por ejemplo, en vez de decirle no toques el florero, dígame mira, mejor juega con la pelota



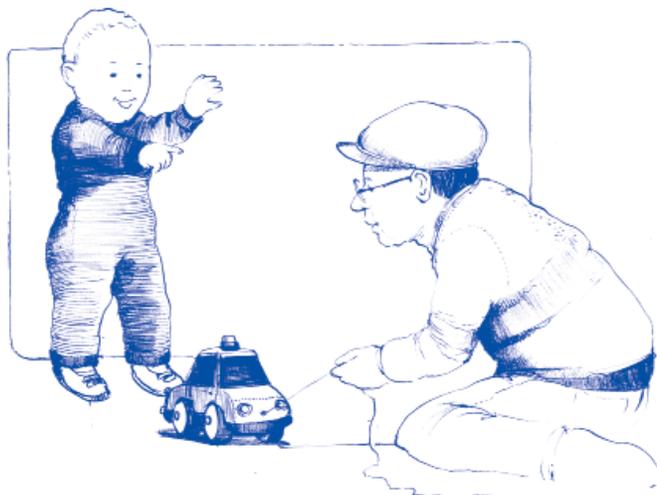
- Cuelgue un espejo irrompible en la pared cerca del piso y anime al niño a verse en él. Háblele sobre la imagen, para lo cual puede decirle mira a Felipe como se ríe o María tiene unos ojos hermosos

Niños de trece a dieciocho meses

Las actividades se describirán según la dimensión del desarrollo que se pretenda estimular.

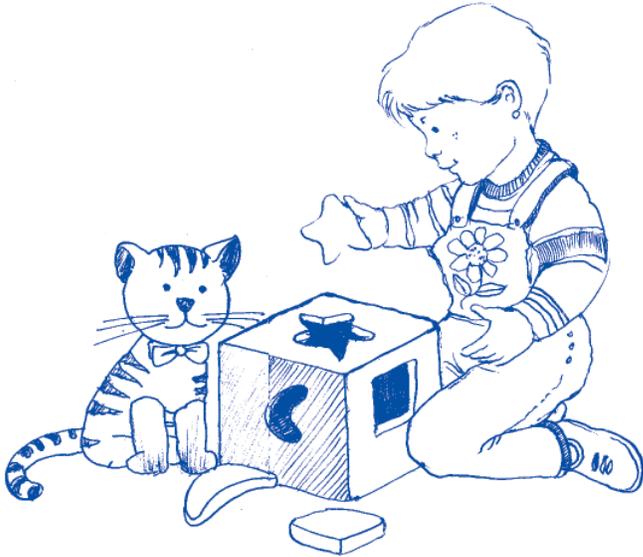
Para estimular la dimensión corporal:

- Observe si el niño logra estar firme con los pies en el suelo. Tómelo de la mano y ayúdelo a sostenerse por unos segundos aumentando el tiempo gradualmente con diferentes actividades hasta que pueda mantenerse por sí solo durante unos segundos
- Ayúdelo a caminar cogido de la mano y suéltelo a ratos. Mientras eso sucede describale lo que están haciendo. Entreténgalo, señalándole y nombrándole las cosas sencillas que hay en la casa
- Facilítele subir escalas gateando, mostrándole su juguete favorito para que lo alcance



- Escoja el juguete que más le gusta al niño, amárrelo a un cordón y muéstreselo, tirando del cordón. Cuando lo haya alcanzado, aléjeselo para que dé unos pasos más. Los cordones que se usen para jugar con el niño deben ser cortos y en material grueso para evitar que se enreden o corten con ellos
- Motívelo a caminar más rápido y esté atento a apoyarlo si se cae
- Bríndele objetos pequeños para que los manipule y suelte (arroz, maíz, lentejas, migas). Obsérvelo y acompañelo para evitar que se atore o introduzca estos objetos en la nariz y oídos. Cuando ya no vaya a estimular más al niño quite de alcance todos los objetos pequeños
- Fabrique una alcancía con una caja de zapatos o cualquiera otra. Ábrale una ranura amplia y estimule al niño para que introduzca en esta algunos de sus juguetes. Incítelo a que mueva la caja para escuchar y sentir los objetos

- Dele al niño cajas de diferentes tamaños mostrándole como se meten una dentro de la otra y animelo a que lo haga solo
- Entréguele frascos de plástico con su tapa y enséñele a taparlos y destaparlos
- Dele juguetes, como cubos, con huecos en forma de figuras geométricas y de diferentes tamaños para que encaje objetos similares a las formas de los huecos



- Entregue al niño objetos de madera y enséñele como meterlos en recipientes. Cada vez que el niño lo haga correctamente felicítelo con un abrazo, una sonrisa o un beso
- Préstele al niño un bolso de tela con cremallera, lleno de objetos y juguetes. Anímelo a abrirlo, sacar el contenido, manipularlo, volverlo a guardar y cerrar nuevamente la cremallera
- Entréguele al niño una cuerda o pita y unas bolas medianas de colores con una perforación en la mitad enseñándole a ensartar las bolas en la cuerda. Al principio ayúdelo hasta que lo haga bien; poco a poco él lo hará solo y cuando esto ocurra, felicítelo



Para estimular la dimensión intelectual:

- Cántele canciones sobre las partes del cuerpo para que aprenda a identificarlas una por una. Por ejemplo, en mi cara redondita tengo ojos y nariz, y también una boquita para cantar y reír... Ayúdele a hacer la actividad primero en su propio cuerpo y luego en el del niño, después en una muñeca o figura
- Póngale sobre el piso naranjas y limones e invite al niño a organizar las frutas separando las naranjas de los limones. Si el niño no lo sabe hacer hágalo inicialmente con él, después él podrá hacerlo solo. Mientras van separando las naranjas y los limones puede cantarle naranja dulce, limón partido, dame un besito, yo te lo pido
- Préstele al niño un teléfono de juguete o un objeto que pueda utilizar como teléfono. Estimúlelo a que marque el número con los dedos y simule que le contesta con una conversación corta, motivándolo a que vuelva a marcar
- Entregue al niño un libro de cuentos con dibujos en colores. MotíVELO para que le muestre las diferentes ilustraciones nombrándole cada animal u objeto que haya y pregúntele por él. Por ejemplo, ¿cómo hace este animal?, ¿este pollito con quién está? Continúe el juego ayudándole a decir lo que ve y si tiene dificultades ayúdelo con mucho amor y ternura, diciéndole este perro hace guau, guau, este pollito está con la gallina. Este ejercicio lo puede hacer repetidas veces y con varios cuentos
- Ármele una casa de campo con cartón y otros materiales de desecho, dejando algunos materiales para que el niño también vaya agregando, diciendo los nombres de lo que va poniendo. Si él extiende las manos para coger otro objeto, pregúntele qué objeto quiere o qué objeto va a coger
- Anímelo para que desordene la casa y que la vuelva a construir como él quiera. Cuando termine, pregúntele qué elementos tiene y háblele sobre su construcción
- Muéstrelle al niño un pollito. Si ve que no le produce miedo, pídale que lo toque y lo acaricie suavemente. Mientras el niño lo coge, cante y enséñele a cantar los pollitos dicen pío, pío, pío, cuando tienen hambre, cuando tienen frío. La gallina busca el maíz y el trigo, les da la comida y les presta abrigo. Bajo sus dos alas acurrucaditos, hasta el otro día duermen los pollitos

- Reemplace el pollo real por un pollito de juguete o con una lámina y cuando se lo muestre repítale el canto los pollitos dicen pío, pío, pío, cuando tienen hambre y cuando tienen frío. El niño puede jugar aplaudiendo y tratando de repetir la canción
- Establezca una conversación con el niño sobre una persona muy conocida para él como la mamá, el papá, el tío o la tía, y hágale preguntas: ¿cómo hace tu papá cuando se levanta?, ¿cómo hace tu mamá cuando te acaricia?, ¿cómo camina el tío cuando va al trabajo?
- Pida al niño que le muestre la ventana, la puerta u otras partes de la casa o el entorno. Si se equivoca, corríjalo con cariño. Por ejemplo, si usted le dice muéstrame la ventana y el niño le muestra la puerta, dígame a la vez que toca cada objeto: esta es la puerta, la ventana es esta. Hágle repetir para que pronuncie bien las palabras
- Vista y desvista al niño diciéndole el nombre de lo que le quita y le pone, de dónde se lo quita y se lo pone
- Permítale que juegue con los muñecos a quitarle y ponerle la ropa, inicialmente con ayuda y luego por sí mismo



Para estimular la dimensión socioafectiva:

- Consienta al niño recostándolo sobre su pecho, lo cual lo tranquiliza y le da seguridad afectiva
- Permítale elegir. Por ejemplo, pregúntele cuál camiseta desea ponerse después del baño y complazca su deseo
- Estimule al niño para que exprese sus sentimientos en palabras y acciones y para que comunique lo que le gusta y lo que no le gusta
- Observe cuáles son los gustos y preferencias del niño en cuanto a actividades y parta de estas para introducir otras nuevas
- Exprésele satisfacción por las acciones adecuadas del niño y la insatisfacción por las inapropiadas
- Muéstrelle fotos de personas conocidas enseñándole quiénes son y sus nombres
- Acompáñelo en la noche cerca de su cama, cantándole y contándole cuentos e historias familiares
- Cuando el niño despierte asustado en la noche tranquilícelo hasta que se relaje nuevamente
- Si en el transcurso de la noche se pasa para la cama de los padres, acompañelo nuevamente a su propia cama y espere a que se duerma
- Pásele al niño un trapo húmedo y pídale que se limpie la cara o las manos
- Bríndele las bebidas en vasos plásticos y permita que las tome solo
- Préstele al niño un muñeco y juegue a darle la comida observando cómo lo hace

Niños de diecinueve a veinticuatro meses

Las actividades se describirán según la dimensión del desarrollo que se pretenda estimular.

Para estimular la dimensión corporal:

- Dele al niño un trencito o carrito para jugar y póngale la cuerda en la mano para que lo arrastre. Inicialmente llévelo de la mano para sostenerlo caminando y suéltelo por momentos hasta que lo haga solo



- Improvise unas escalas en su casa con cojines o almohadas. Juegue con él a subirlas y bajarlas
 - Tome al niño de las manos y pídale que salte del último escalón motivándolo a que salte solo y recibéndolo en los brazos
 - Cuando salga con el niño a la calle enséñele a subir y bajar andenes tomado de su mano
 - Juegue con el niño a patear una pelota. Tenga en cuenta que en sus primeros ensayos se acerca pero no lo logra realmente y que su próximo paso es empujarla con la pierna recta
- Lleve al niño a un espacio amplio y dele una pelota de tamaño mediano para lanzarla con las manos
 - Ofrézcale una caja para que la arrastre. Introdúzcalo dentro de esta y arrástrelo
 - Ponga un juguete colgado de un elástico a poca distancia por encima de él y animelo a alcanzarlo. Muéstrelle cómo hacerlo empinándose y estirándose varias veces
 - Pida al niño que salte sobre una colchoneta, prado o arena mientras usted lo sostiene de una mano. Permítale saltar libremente y motíVELO a saltar solo.
 - Imite el caballito brincando, produciendo los ruidos correspondientes y anime al niño para que él lo repita



- Suba al niño en un tronco u otra superficie no muy alta, póngase frente a él e incítelo a saltar hacia usted. Recíballo en sus brazos y bájelo hasta el piso
- Dele al niño cubos de madera o plástico para que haga torres y enséñele como hacerlas y cómo contar el número de piezas
- Juegue con el niño utilizando masa de hornear o plastilina no tóxica enseñándole a hacer arepas, tortillas, bolas, y a estirar
- Ofrezcale al niño libros y enséñele a hacer torres con ellos
- Motive al niño a trabajar con juegos de bloques y rompecabezas simples de tres a cinco piezas

- Préstele recipientes plásticos, panderetas, marimbas y cucharas de palo
- Permita que el niño manipule, rasgue y punce papel
- Juegue con el niño a amontonar objetos y a ponerlos en hilera

Para estimular la dimensión intelectual:

- Arme parejas de objetos iguales como dos lapiceros, dos pelotas o dos carritos e introduzca en una bolsa un objeto de cada pareja y deje el otro por fuera. Pídale que sin ver busque dentro de la bolsa la pareja del objeto que usted le señala. Más adelante haga el ejercicio nombrando los objetos, sin señalárselos
- Juegue con el niño a imitar sonidos, posiciones y formas de desplazarse de los animales como, por ejemplo el gusano, la culebra, el pato, el gato, el caballo, el perro, la jirafa...
- Utilice vasos desechables o plásticos para jugar con el niño. Llene un vaso con agua y vacíela a otro vaso pidiéndole al niño que haga lo mismo. Este juego también se puede hacer con arena

- Utilice los números en diferentes juegos con el niño. Él no podrá entender, por ahora, lo que significan pero si puede ir aprendiendo a pronunciar sus nombres. Puede empezar mostrándole objetos. Por ejemplo, le muestra un zapato y luego el otro diciendo uno, dos hay dos zapatos
- Dé un golpe suave sobre una mesa con la mano abierta y repítalo rítmicamente. Tome una manita del niño y enséñele a hacerlo, tarareando una canción. Repita hasta que el niño aprenda



- Entréguele al niño un tubo de cartón o de cartulina y pídale que se ponga un extremo del tubo en su oreja indicándole cómo y hablándole suavemente al oído. Póngase usted el tubo en su oreja y que ahora sea él quien le hable al oído
- Ponga música de diferentes ritmos y motive al niño para que baile. No lo convierta en un espectáculo porque puede hacerlo sentir incómodo
- Léale libros de cuentos al niño haciendo cambios de voces y de entonación
- Pida al niño que repita una serie de palabras que usted le diga y cada vez que las diga bien agréguele otra más Por ejemplo, pato, pato-caballo, pato-caballo-vaca
- Deje que el niño ayude en algunas actividades hogareñas simples como barrer, sacudir y regar las matas

- Pronuncie siempre correctamente las palabras sin recortarlas o sin cambiar unas letras por otras, como calito por carrito. Trate de ser expresivo en lo que conversa
- Coja un palo y pídale al niño que pase por debajo de este y después por encima. Mientras lo hace dígame por arriba, por debajo
- Nómbrele los alimentos que tiene en su plato cuando el niño esté comiendo
- Dígame la palabra que corresponde a las acciones que efectúa cuando él está haciendo algo: estás sentado, por ejemplo. Luego se sienta usted y le dice estoy sentada. Lo mismo puede hacer con distintas acciones como correr, saltar, caminar, bailar, cantar...

Para estimular la dimensión socioafectiva:

- Propicie encuentros y juegos con otros niños
- Enséñele a decir gracias a quienes hacen algo por él, lo mismo que a decir buenos días o buenas noches
- Pídale al niño que se quite o se ponga por sí mismo alguna prenda de vestir, como los zapatos o la blusa
- Dele pequeñas responsabilidades de acuerdo con su edad. Por ejemplo, que bote una basura, recoja su ropa sucia y la lleve a la canasta o que traiga la bolsa con el pan
- Enséñele el nombre de las personas que ve con mayor frecuencia. Cuando esté cerca del niño, muéstrele la persona repitiendo su nombre
- Cuénteles historias positivas de sus antepasados o de su niñez
- Enséñele mediante imitación el control de los esfínteres, sin presionarlo ni castigarlo por no lograrlo
- Estimúlelo a que aprenda a utilizar la cuchara por su propia cuenta

Otros apoyos



CRECER EN FAMILIA

Esta parte comprende la bibliografía utilizada para preparar el texto y el glosario de términos

Glosario

Acompañamiento afectuoso: atender y tener 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 normalmente no deberían producirla.

Alimentación complementaria: alimentos que se ofrecen al niño lactante además de la leche, la cual se inicia generalmente después de los seis meses de vida.

Ambiente familiar adecuado: condiciones y actitudes favorables de la familia que representan apoyo para sus miembros. Por ejemplo, vínculo afectivo, relación estable de los padres y estabilidad económica.

Ambiente físico: condiciones o circunstancias de los objetos y espacios físicos en que se encuentra el niño.

Ambiente psicosocial: condiciones o circunstancias relacionadas con 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 o de los mismos glóbulos rojos

Apego indiscriminado: etapa del desarrollo afectivo del ser humano que va desde los tres a los seis meses de vida, caracterizada porque los niños disfrutan de la atención que reciben casi de cualquier persona sin preferencias por alguien en especial, a excepción de la persona que lo atiende principalmente, es decir, de su apego primario, el cual generalmente corresponde a su madre o padre.

Apegos múltiples: apego del niño hacia otras personas cercanas que no son objetos de su apego primario, que aparece aproximadamente a partir de los dieciocho meses.

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.

Bibliografía: relación de libros o escritos referentes a una materia. Listado de textos utilizados para la construcción de un documento.

Calostro: leche materna de los primeros días.

Cereales: plantas herbáceas pertenecientes a la familia de las gramíneas.

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

Ciclo vital: etapas por las cuales transcurre la vida de las personas y de la familia.

Competencias: saber hacer en contexto. Capacidad para hacer cosas.

Concepción: unión del óvulo y del espermatozoide que da origen a una nueva vida.

Confianza básica: etapa, según Erik Erikson, que va del nacimiento a los dieciocho meses de vida del ser humano, caracterizada por el tipo de relaciones que el niño establece con las personas que atienden sus necesidades básicas.

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

Creatividad: capacidad para generar nuevas y útiles soluciones, ideas u objetos, 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 cotidianas por medio de las cuales los adultos brindan cuidado, afecto y formación a los niños, con miras a propiciar su desarrollo como ser corporal, intelectual, afectivo y social.

Defecación: expulsión de materias fecales por el recto.

Derechos: son esos 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.

Dermatitis: inflamación de la piel.

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

Desarrollo: adquisición y perfeccionamiento de funciones mediante la maduración.

Difteria: Enfermedad infecciosa producida por el *Corynebacterium diphtheriae*.

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.

Enfermedad diarreica aguda: deposiciones más frecuentes y de menor consistencia.

Enfermedades congénitas: enfermedades con las que se nace.

Enfermedades infecciosas: enfermedades causadas por un microorganismo.

Enfermedades nutricionales: enfermedades ocasionadas por déficit o exceso en la ingesta de alimentos, como la desnutrición y la obesidad.

Esguince: rotura o estiramiento de un ligamento.

Esterilizados: sin gérmenes, desinfectado.

Estimulación: acciones que activan los sentidos y el movimiento del niño y que favorecen su desarrollo integral.

Etapa oral activa: según la escuela psicoanalítica va de los ocho a los 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 morder.

Etapa oral pasiva: según la escuela psicoanalítica va del nacimiento a los siete 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.

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

Hepatitis B: inflamación del hígado producida por un virus.

Hiperactividad: actividad mucho mayor a la esperada para la edad.

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

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

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

Infecciones urinarias: infecciones del aparato urinario.

Juego: actividad libre y espontánea que el niño ejecuta por el solo placer de hacerla.

Juego individual: es aquel en el que el niño juega solo con objetos, juguetes, con el cuerpo de sus familiares o con su propio cuerpo.

Juego paralelo: es aquel en el que hay varios niños jugando y cada uno está en su propio juego. Los niños solo se relacionan ocasionalmente para tomar algún juguete de otro.

Juego simbólico: es aquel en el que en el cual a un objeto de le asigna el significado de otro. Por ejemplo, un palo de escoba simboliza un caballo.

Laxante: que laxa; medicamento que facilita la evacuación intestinal.

Leguminosas secas: alimentos de origen vegetal que son duras y necesitan hidratarse dejándolas en remojo desde la víspera.

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

Luxaciones: desarticulación de dos huesos. Pérdida del contacto entre dos articulaciones.

Meconio: materias fecales del niño recién nacido.

Meningitis: inflamación de las meninges generalmente debida a infecciones.

Micción: Expulsión de orina por la uretra.

Microbio: ser vivo de muy pequeño tamaño y solo observable con el microscopio.

Miliaria: también llamada sudamina. Es un trastorno frecuente en la piel del recién nacido caracterizado por un brote rosado en el tronco, cuello, brazos y muslos.

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

Neumonía: inflamación aguda o crónica del pulmón.

Niño: ser humano menor de dieciocho años, que es único e irrepetible, generador y captador de sentimientos, deseante, con derechos y responsabilidades, en rápido proceso de crecimiento y desarrollo que es facilitado u obstaculizado de acuerdo con la herencia, su medio interno y externo.

Obesidad: excesiva gordura.

Observación: mirar atentamente; estudiar en detalle los comportamientos y características de alguien.

Onfalitis: inflamación del ombligo.

Otitis: inflamación del oído, generalmente por microorganismos.

Parásitos: organismos que viven a expensas de otros.

Parasitosis intestinal: enfermedad por parásitos en el intestino.

Perímetro cefálico: medida de la circunferencia de la cabeza.

Pinza palmar: posición de la mano para sujetar con la palma de la mano.

Potencialidades: son capacidades que tienen las personas y que aún no han sido desarrolladas, pero que pueden suceder o existir.

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

Programa de crecimiento y desarrollo: programa que se ofrece en algunas instituciones de salud para evaluar el crecimiento y desarrollo del niño y brindar apoyo a la familia para las actividades de crianza. Además, para detectar enfermedades y alteraciones del crecimiento y desarrollo.

Prurito: rasquiña, picazón.

Raíces: órgano de la planta clavado en la tierra; algunas son comestibles como los rábanos.

Reflejo: respuesta automática e involuntaria a un estímulo.

Respuesta social facial: gesto de la cara ante el estímulo de otra persona.

Secreción: salida de una sustancia al exterior a través de la piel o un conducto.

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

Sífilis: enfermedad infecciosa transmitida por contacto sexual o de madre a hijo en la gestación.

Signos: manifestaciones o señales en el cuerpo por enfermedades.

Simbiosis normal: etapa del desarrollo humano en la cual el niño se siente parte del cuerpo de la madre o de la persona que atiende principalmente sus necesidades básicas.

Síntomas: manifestaciones o quejas de una enfermedad referidas por el enfermo.

Sistema nervioso autónomo: sistema del organismo que controla funciones como la circulación, respiración, digestión y metabolismo, sobre las cuales el ser humano no tiene control voluntario.

Sistema nervioso central: se refiere al sistema del organismo conformado por el cerebro y la médula espinal.

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

Supurar: echar pus.

Tétanos: enfermedad infecciosa grave debida a la bacteria Clostridium tetani.

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

Tubérculos: tallos subterráneos modificados, como la papa.

Tuberculosis: enfermedad infecciosa que afecta especialmente los pulmones producida por el Mycobacterium tuberculosis.

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

Vía subcutánea: vía de aplicación de algo debajo de la piel.

Vínculo afectivo: relación de afecto que se establece entre las personas. En el caso del niño es esencial el amor y atención brindada por las personas responsables de la crianza para construir el vínculo.

Bibliografía

Ángel, M.E. y Gil, C.I. (2004). Nutrámonos adecuadamente. Serie Cuidamos nuestra salud. Sabaneta: Gráficas LTDA.

Ángel, M.E. y Gil, C.I. (2004). Atendamos las enfermedades de las vías respiratorias. Serie Cuidamos nuestra salud. Sabaneta: Gráficas LTDA.

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

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 menores 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.

Montenegro, H. y Lira, M.I. (1998). Manual de estimulación para menores de 1 año. Santiago de Chile: Galdoc.

Nicaragua, Ministerio de la Familia y Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano. (2000). Mira cómo me desarrollo. Guía 2. Managua: INPASA.

Nimnicht, G. y Arango, M. (1991). Juegue con su niño y contribuya al sano desarrollo de sus capacidades. Medellín: Cinde

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

UNICEF. (1994). Manual de lactancia materna. Nueva York: Autor.

Revistas y boletines

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

Criales, J. (2003). Mitos que se aclaran en la primera cita con el pediatra. Crianza y Salud, 5, pp. 8 -10.

Escobar, C. (2007). Mitos y verdades sobre los hijos únicos. Crianza y Salud, 1, pp. 30 -31.

Martínez, L.M. (2007). Prácticas culturales en el cuidado de los niños. Crianza y Salud, 4, pp. 12 - 14.

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

Ramírez, H. (2002). Dormir y soñar. Boletín Crianza Humanizada. N° 1. Medellín

Recursos en la Web:

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

Guía Infantil
www.guiainfantil.com

Revista Crianza y Salud
http://www.crianzaysalud.com.co/index.php?option=com_content&view=article&id=74&Itemid=108

Sociedad Colombiana de Pediatría y Puericultura
<http://www.scp.com.co/>

Tú y tu bebé
www.tuytubebe.com

Zona pediátrica. Red social de salud infantil
www.zonapediatrica.com

Sigo y registro el proceso de crecimiento y desarrollo



CRECER EN FAMILIA

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

Decidimos que tu nombre fuera (tu nombre es) _____

Lo escogimos porque _____

El día de tu nacimiento lucías _____



Esta es tu primera fotografía
tomada el día _____

Tu nacimiento...

Las primeras personas que te vieron:

1. _____

Quien sintió y pensó que _____

2. _____

Quien sintió y pensó que _____

3. _____

Quien sintió y pensó que _____

4. _____

Quien sintió y pensó que _____

5. _____

Quien sintió y pensó que _____

Tu nacimiento...

Registramos tu nacimiento en la notaría _____

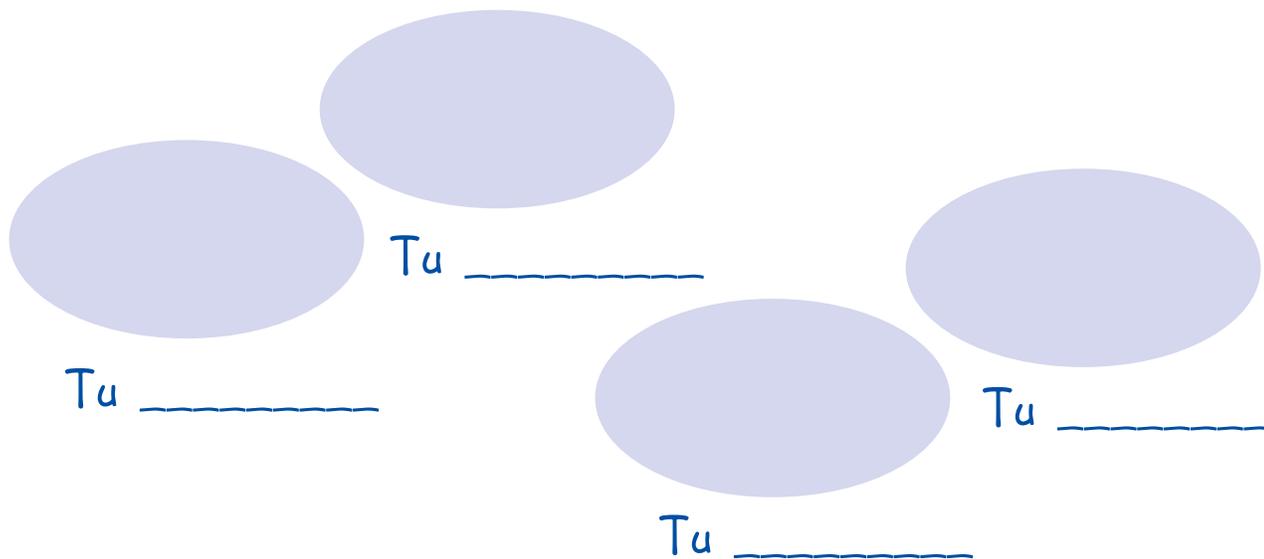
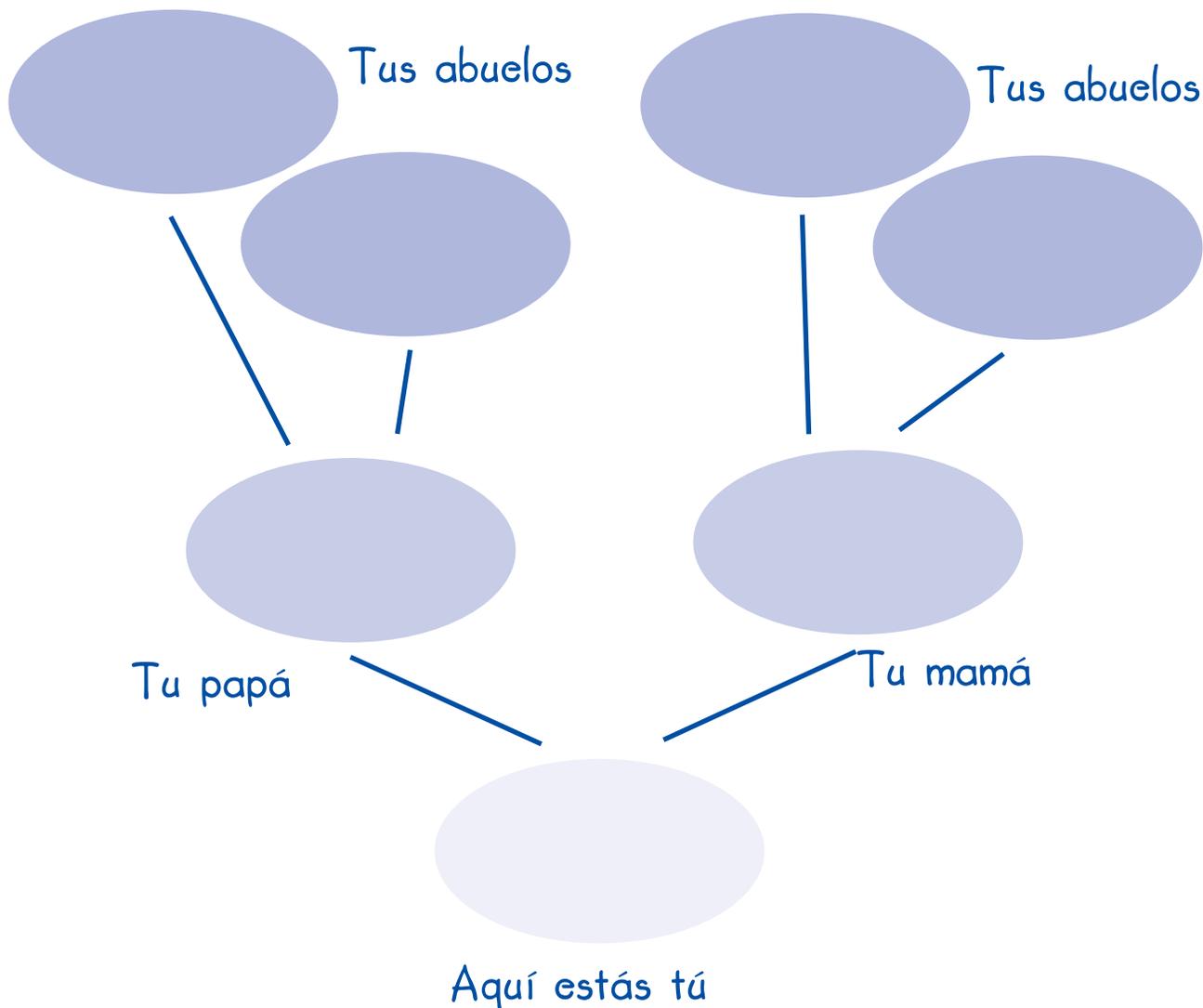
de la ciudad de _____

En el libro _____ folio _____



Aquí esta la fotocopia...

Tu familia...

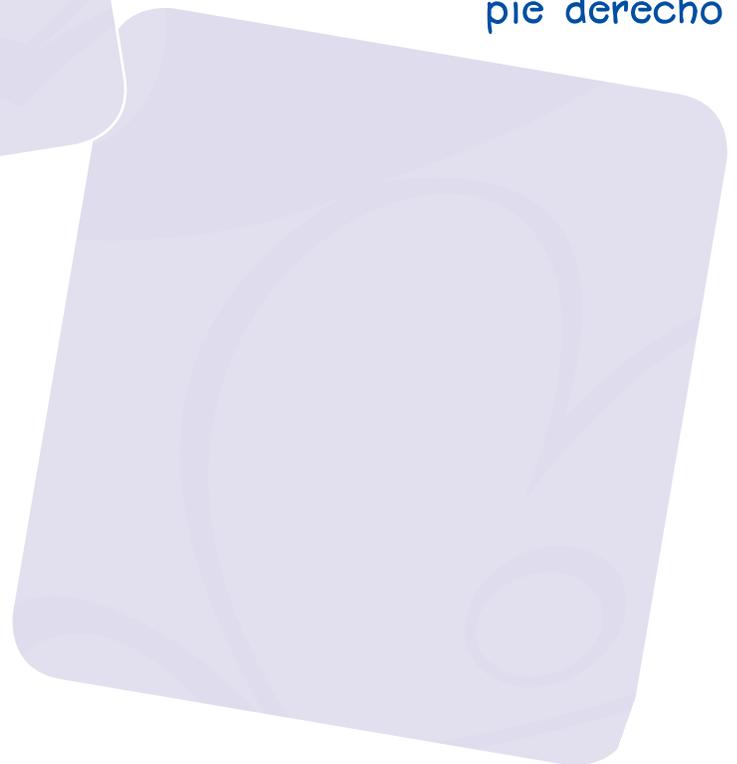


Tus huellas...



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

Tu primera sonrisa fue el...

Día _____ Mes _____ Edad _____

Lo que más te hace sonreír es:



Esta es tu foto
sonriendo

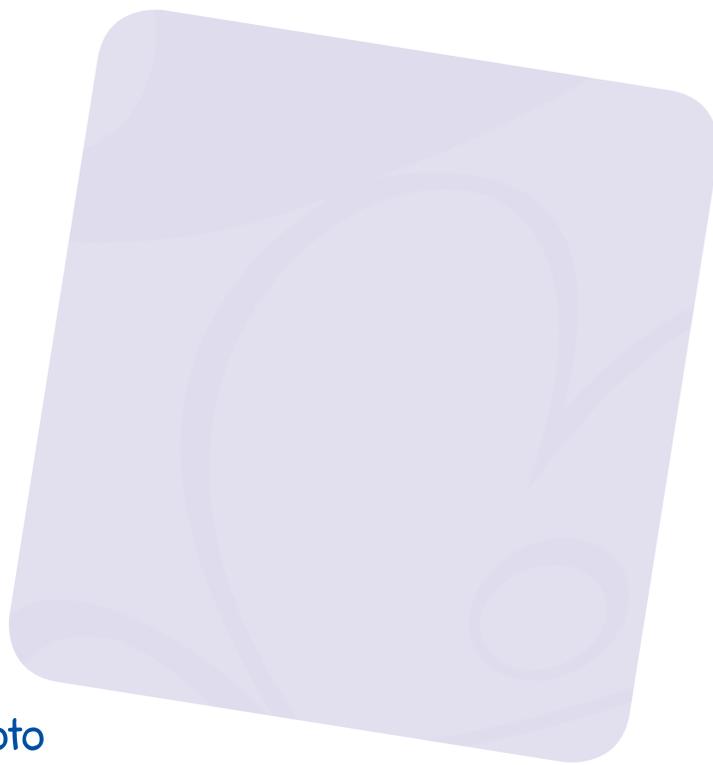
¡Tus avances!

Ahora eres capaz de tomar un objeto con tu mano y soltarlo.

Edad _____

Mes _____

Día _____



Esta es tu foto

Ya te volteas por tus propios medios

Edad _____

Mes _____

Día _____

¡Tus avances!

Mira, ya lograste sentarte solo

Edad _____

Mes _____ Día _____



Esta es tu foto

Ya gateas

Edad _____

Mes _____ Día _____

¡Tus avances!

Hoy fue la primera vez que te paraste por tus propios medios

Edad _____

Mes _____ Día _____



Esta es tu foto

Ahora ya caminas solo

Edad _____

Mes _____ Día _____

¡Tus avances!

Ya entiendes algunas ordenes por ejemplo cuando te decimos...

Hoy pronunciaste tu primera palabra

Edad _____

Mes _____ Día _____

Las primeras palabras que dijiste fueron

Quien te escucho fue

y sintió

¡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:

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 el 2007; 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 5 años de vida.

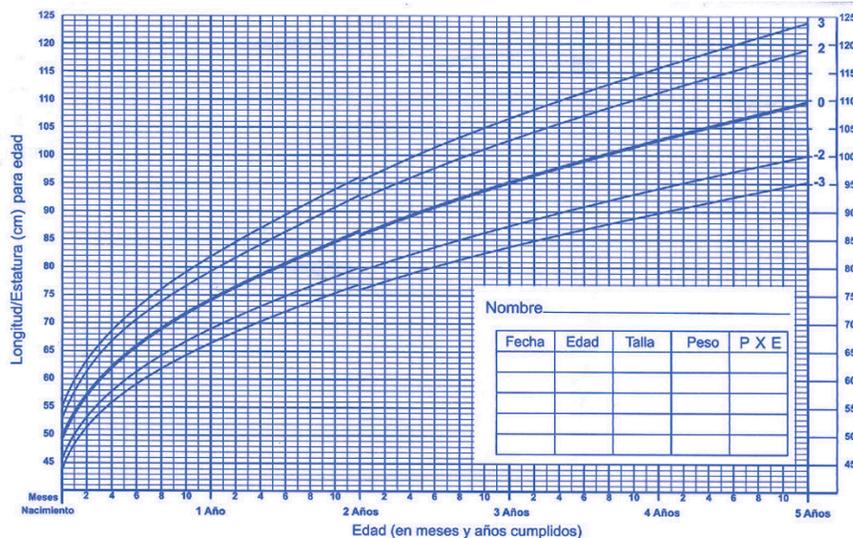
Los gráficos que se muestran a continuación, se presentan separadamente para niños y para niñas, según recomendación de la OMS. En ellos se puede hacer un seguimiento del crecimiento de su niño o niña desde el nacimiento hasta los cinco años de edad.

Para su correcto llenado e interpretación usted puede solicitar asesoría al personal de salud de la institución a donde lleva su niño al programa de crecimiento y desarrollo.

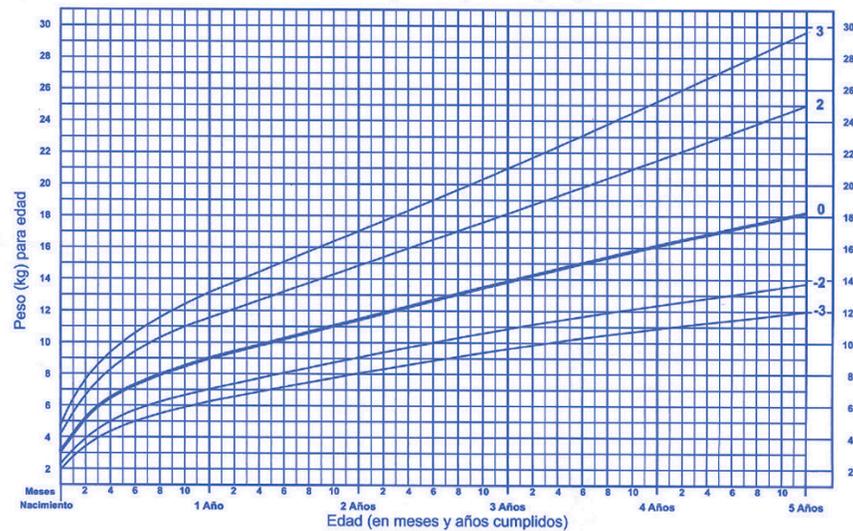
Patrones de crecimiento

Niñas Puntaje Z

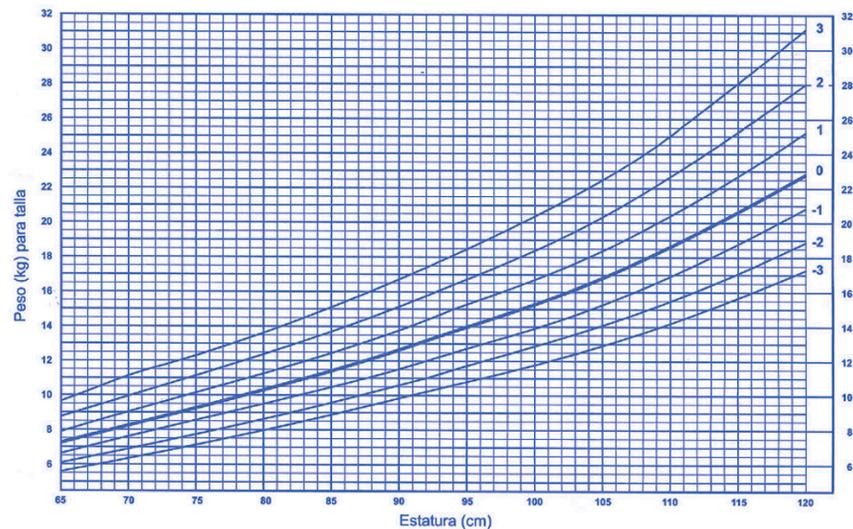
Nacimiento a 5 años



Nacimiento a 5 años

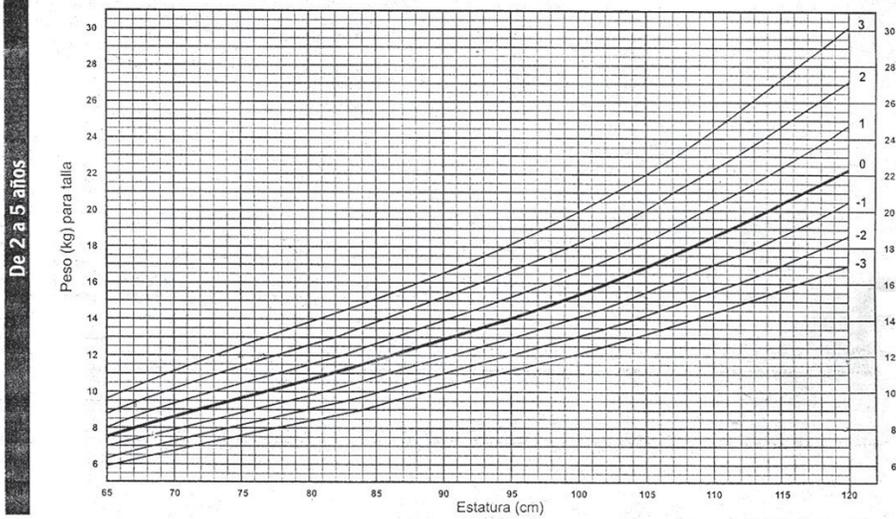
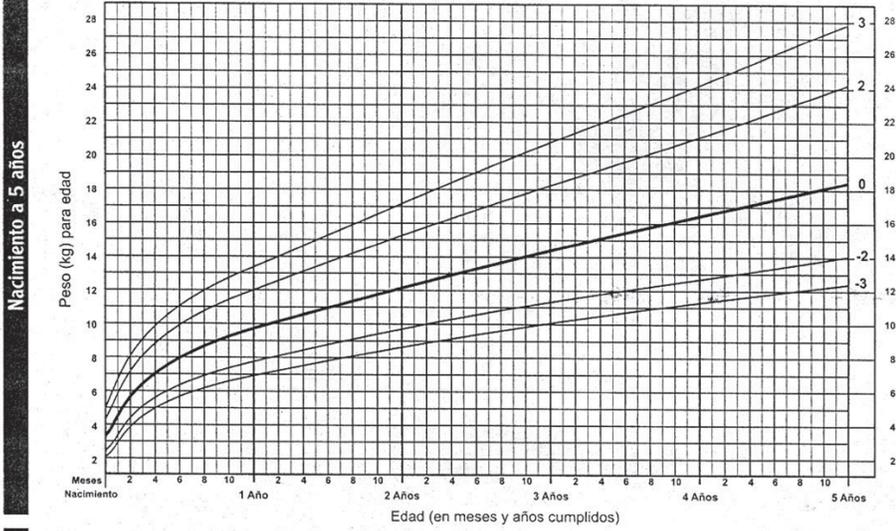
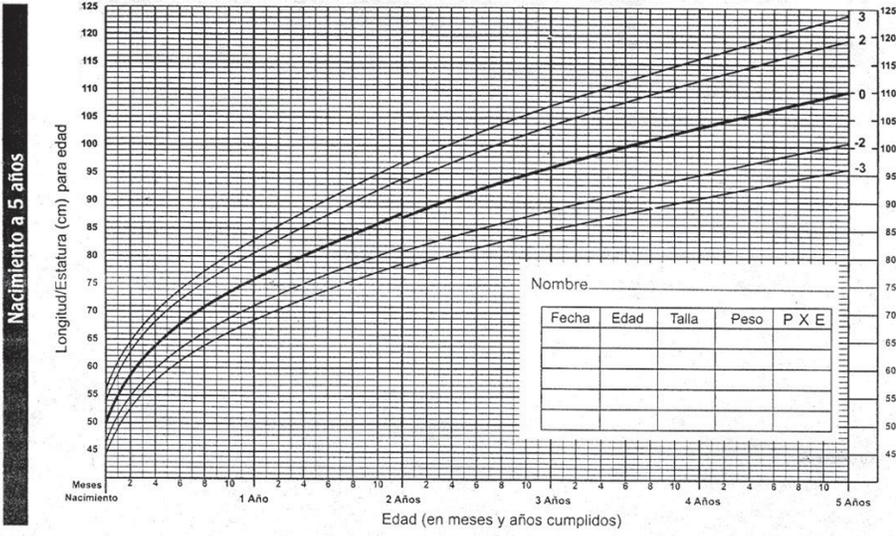


De 2 a 5 años



Patrones de crecimiento

Niños Puntaje Z



La historia de tu salud durante tus dos primeros años

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 - Antiamarilica - 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 _____ _____

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 a padecer algunas enfermedades u otras que por su relación costo-beneficio no han sido incluidas.

Usted encontrará en el esquema presentado 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 primer cumpleaños...

Lo celebramos así:



Esta es tu foto

Fechas especiales...

Hoy es tu segundo cumpleaños...

Lo celebramos así:



Esta es tu foto

Selecciono mis lecturas



CRECER EN FAMILIA

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



Crezco y Desarrollo mis Talentos

Niños de 2 a 6 años

