

GUÍA PRÁCTICA

Para El Desarrollo De Tu Hijo



GUÍA PRÁCTICA PARA EL DESARROLLO DE TU HIJO

1° edición digital, 2016
ISBN: 978-607-7805-16-8

El uso de este material es sin fines de lucro, queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio, sin autorización escrita de Fundación Carlos Slim A. C.

México, Ciudad de México.

	Página
Introducción	3
Recién nacido	5
Amamantar	5
Cuando el bebé hace del baño	7
Diarrea	7
Estreñimiento	8
Cambio de pañal	8
Circuncisión	9
Aseo general	10
Baño	10
Baños de sol	11
Llanto	11
Temperatura	12
Cólico	13
Hipo	14
Sueño	14
Descanso	15
Salud	17
Nutrición	19
Tabla de alimentos	20
Dentición	21
Técnica de cepillado	21
Masajes	23

ÍNDICE

	Página
Desarrollo del niño	25
0 a 3 meses	25
3 a 6 meses	29
6 a 9 meses	32
9 a 12 meses	35
12 a 18 meses	38
18 a 24 meses	42
2 a 3 años	45
3 a 4 años	51
Gateo	55
Vínculo	57
Comunicación afectiva	59
Aliento	61
Límites	63
Primeros Auxilios	65
Referencias	73
Programas Sociales	77

Debido a que no existe un consenso acerca del uso del "o/a" o de la "@" para denotar lo femenino/masculino y, adhiriéndonos a las recomendaciones de la Real Academia de la Lengua Española, en este texto se da por sentada la orientación hacia el logro de la equidad en materia de género, por tanto se usará sólo el tradicional masculino genérico, con el objetivo de ofrecer una lectura ágil y fluida.

La noticia de tener un hijo, seguramente despertó muchas emociones y sentimientos, tanto en ustedes como en el resto de la familia. Si se trata de su primer bebé, es muy posible que se sientan nerviosos o tengan algunas dudas de cómo darle lo mejor.

Ser mamá y papá requiere de paciencia, responsabilidad y sobre todo de mucho amor. La llegada de un bebé a casa es motivo de alegría y satisfacción. Conforme pasen los días verán cómo su hijo crece y descubre poco a poco nuevas cosas a su lado.

El bebé se desarrolla con los cuidados que recibe de ustedes. La ternura y el cariño que lo rodean son los "cimientos" con los que formará una identidad sana; por lo tanto, es necesario que ustedes construyan en el día a día, una relación de amor y seguridad. Al abrazarlo y decirle cuánto lo quieren, al amamantarlo, bañarlo, cambiarlo de pañal o de ropa, háganlo con delicadeza, para que sienta su amor. Permitan que hermanos y familiares se acerquen y le hablen para que los vaya reconociendo y se sienta acogido. Un trato amoroso le permitirá sin duda aprender las destrezas y habilidades que le serán útiles en la vida.

Esta guía tiene como objetivo brindarles apoyo durante esta nueva etapa de sus vidas. En ella encontrarán información y consejos prácticos acerca del cuidado y las necesidades de desarrollo de su hijo.

Ustedes serán su guía para conocer el mundo.

Muchas de las personas que te rodean te darán consejos de lo que ellas consideran debes realizar con tu bebé. En ocasiones éstos son mitos sobre lo que significa una buena crianza, sin embargo estas ideas no son del todo ciertas.

A continuación te presentamos algunos ejemplos:

Mitos o Creencias	Verdades
"No es bueno cargar a los bebés, es preferible dejarlos en su cuna".	Los bebés requieren una relación afectiva adecuada con los padres y la familia. Cárgalo, juega con él y platicale. Puedes acompañarlo cuando se vaya a dormir.
"Los niños chiquitos no entienden".	Los bebés comprenden una sonrisa, una caricia, un cambio en el tono de voz, una expresión suave o de enojo. A través de sus sentidos se conectan y perciben lo que ocurre a su alrededor.
"Hay que darle té al bebé".	El recién nacido no requiere de agua, jugo o té, éstos disminuyen el beneficio de los nutrientes de la leche materna.
"La leche materna no sirve si es de color claro".	La leche materna sirve desde los primeros días, tiene un color amarillo claro, pero contiene los nutrientes necesarios para tu bebé y ayuda a generar defensas.
"Debes de mantener al bebé muy arropado".	Se recomienda vestir al bebé con una prenda más de la que tú usas. En el hogar la cantidad de ropa que le pongas se determina según la temperatura de la casa.
"Los niños deben comer todo lo que se sirve en su plato".	Es importante que respetes en la medida de lo posible la sensación de saciedad o hambre expresada por el niño. Si no quiere comer, espera hasta que tenga hambre evitando que consuma comida chatarra.
"Los niños aprenden a caminar más rápido si los ponen en andadera".	La andadera evita que el niño logre habilidades motoras y puede provocar alteraciones en sus huesos. Permitele que explore su entorno arrojándose y gateando, en un espacio limpio y seguro.

RECIÉN NACIDO

El bebé cuando nace se encuentra en etapa de adaptación.

Siempre...

- Miralo a los ojos
- Arrúllalo
- Háblale
- Cántale
- Responde a sus sonrisas
- Abrázalo
- Acarícialo



Todas las relaciones afectivas y respetuosas que existan entre tu bebé y las personas cercanas a él permitirán que se sienta amado, confiado, tranquilo y desarrolle su autoestima.

Amamantar

La leche materna es el mejor alimento que tu hijo puede recibir durante los primeros seis meses de vida:

- Proporciona los nutrientes necesarios para crecer.
- Fortalece sus defensas para un sano desarrollo y crecimiento.

El calostro es el nombre de la leche de color amarillo claro que produces en los primeros días después del nacimiento de tu bebé. Aunque parece de poca consistencia, conserva su calidad y contribuye a fortalecer las defensas de tu bebé.

Cuando amamantas a tu bebé tienes beneficios importantes para tu salud como:

- Tu útero o matriz regresa a su tamaño normal con más rapidez.
- Baja el riesgo de hemorragias.
- Te ayuda a perder peso.

También te ayuda a prevenir:

- Cáncer de mama.
- Osteoporosis.
- Obesidad.
- Padecimientos cardiovasculares.

Amamantar a tu bebé no solo es darle un alimento nutritivo, también es una de las formas más bellas de brindarle amor, calor, confianza, seguridad y protección.

Durante la lactancia es importante que tengas una buena alimentación para evitar que tu organismo se desgaste.

- Come sano (trata de incluir alimentos como carne, pescado, frutas y verduras).
- Bebe de ocho a diez vasos de agua al día.
- Consulta a tu médico si necesitas algún complemento alimenticio.



Algunos alimentos pueden causar cólico a tu bebé como:

Sandía	Col
Chocolate	Coliflor
Chile	Brócoli
Cafeína	
Condimentos	



Recomendaciones

- No bebas alcohol, ni fumes; las toxinas pueden pasar a través de la leche haciéndole daño a tu bebé.
- Evita tomar sedantes, laxantes o medicamentos, a menos que sean indicados por el médico.

El bebé come generalmente cada 3 ó 4 horas en el día y cada 4 ó 5 por la noche. Poco a poco irás conociéndolo y juntos lograrán encontrar un horario que les permita sentirse cómodos, satisfechos y felices.

Para alimentar al bebé:

- 1 Lava tus manos con agua y jabón.
- 2 Busca un lugar cómodo para hacerlo y piensa que es un momento especial en el que podrán compartir un espacio de comunicación e intimidad.
- 3 No te distraigas viendo el celular o la tv, así tu bebé se sentirá atendido.
- 4 Limpia la parte oscura de tu pecho (aréola y pezón) con agua limpia.
- 5 Sostén la cabeza del bebé con tu brazo.
- 6 Toma tu pecho haciendo una letra "C" con tu mano; poniendo debajo tu cuarto dedo y arriba el dedo pulgar.



- 7 Usa tu dedo para cuidar que su nariz no se tape con tu pecho.
- 8 Alimenta a tu bebé alternando cada pecho, puedes adaptar el tiempo según lo necesite.

- 9 Al retirar al bebé, hazlo con cuidado, alejando suavemente su boca del pecho con tu dedo.
- 10 Vuelve a limpiar la parte oscura de tu pecho (aréola y pezón) con agua limpia.
- 11 Ayúdalo a eructar, cuando cambies de lado y al final de la comida, dándole pequeñas y suaves palmadas en la espalda para evitar cólicos.



- 12 Al terminar, puedes aplicarte un poco de la misma leche o crema con lanolina en la aréola y pezón para que no se resequen.
- 13 Recuerda empezar la siguiente toma de leche con el pecho con el que terminaste la toma anterior.
- 14 Si tienes molestias en los senos o se te agrietan, ponte fomentos de agua caliente y procura mantenerlos secos y limpios. Consulta al médico si continúan las molestias o te da fiebre.



Recomendaciones

- Si el bebé se duerme al poco tiempo de empezar a comer, tal vez, significa que no tiene suficiente hambre. La próxima vez, espera una segunda o tercera "llamada a comer".
- Si tu bebé saca demasiada leche al terminar de comer y observas que está molesto, consulta al médico; puede ser reflujo.



Cuidado

Puedes quedar embarazada a pesar de que no estés menstruando. El dar pecho no necesariamente evita esa posibilidad. Algunas mujeres, mientras amamantan, no reglan y eso es natural; hay que esperar a que el organismo se vuelva a regular.

Cuando el bebé hace del baño



Cuidado

Considera normal que el bebé haga del baño cada vez que come o al menos una vez al día.

Cuando el bebé se alimenta con leche materna, su popó puede ser líquida, de color amarillo oro, con un poco de mucosidad y algunos grumos blancos. Puede obrar de color verde. Si no aparecen otros síntomas, no te preocupes, es normal.

Si observas que el bebé presenta inflamación en el estómago, vómito, diarrea o no ha evacuado, consulta al médico.

Diarrea



Cuidado

Mantente alerta a los signos de deshidratación. Continúa dándole leche materna y los alimentos habituales adecuados a su edad. Mantenlo hidratado con líquidos o electrolitos.

Evita darle jugos y preparar soluciones caseras electrolíticas. Consulta a tu médico antes de administrar algún medicamento.

Estreñimiento

Cuando el bebé tenga dificultad para evacuar, ayúdalo masajeando su abdomen con movimientos circulares en sentido contrario de las manecillas del reloj.



Si le estás dando pecho, podrás ayudarlo comiendo alimentos ricos en fibra como:

- Frutas: manzana, papaya, ciruelas, pasas, plátano.
- Cereales: trigo, avena, pan integral.

Recomendación

En caso de estreñimiento continuo, consulta al médico.

Cambio de pañal

Aprovecha este momento para platicarle y cantarle.

- 1 Antes de empezar, lava tus manos y cuida que no haya corrientes de aire.
- 2 Coloca a tu alcance todo lo que vas a necesitar: pañales, toallas húmedas, bote de basura, cambio de ropa.
- 3 Acuesta al bebé y retira la ropa de la cintura para abajo.
- 4 Levanta sus piernas y sujétalo suavemente por los tobillos.
- 5 Retira el pañal sucio ayudándote de este para retirar el exceso de heces, envuélvelo y deposítalo en la basura. Asea con toallas húmedas o con un algodón (mojado en agua limpia y tibia).

- **Si es niña:** limpia de adelante hacia atrás (de la zona vaginal a la anal) hasta donde creas que pudo haber llegado la orina o haya restos fecales, evitando así infecciones.

- **Si es niño:** asea el abdomen, los muslos y los genitales, pues la orina del varón se esparce más.



- 6 Seca perfectamente los pliegues para evitar rozaduras. Limpia con suavidad para no ocasionarle inflamación o irritación y revisa que quede limpia la zona.

- 7 Se puede usar vaselina o alguna pomada indicada si está rozado, evita el talco.

- 8 Abre el pañal limpio, levanta las piernas del bebé y extiéndelo por debajo de su cuerpo hasta la cintura. Separa sus piernas y pasa entre ellas el pañal y ajústalo. Aprieta lo necesario para que no se le caiga, pero cuidando que no lo lastime o marque.



Recomendaciones

- Si presenta rozaduras puedes darle baños de asiento con agua de manzanilla y dejarlo sin pañal por algunos momentos durante el día. Al limpiarlo, puedes usar bolas de algodón mojadas en aceite de bebé mezclado con agua dejando que la

piel se airee un poco antes de cubrirla con el pañal.

- Existen algunas pomadas o vaselina que son recomendables para estos casos. Consulta con el médico antes de usarlas.

Circuncisión

Es la cirugía que se le practica al bebé varón en el pene; consiste en cortar una parte del prepucio. Tal vez, el niño esté incómodo, pues su pene podrá estar inflamado aproximadamente una semana. Puedes o no realizarle esta operación, es recomendable hacerla en los primeros días de nacido.

Te sugerimos que para tomar la decisión consultes a un médico.



Cuidados

- En lo posible que el bebé no esté boca abajo.
- Limpia el pene con agua tibia en cada cambio de pañal.
- Seca suavemente con una gasa.
- Aplica la pomada que te recomiende el médico y cúbrelo con una gasa.

Aseo general

<p>Piel</p>	<ul style="list-style-type: none">• La piel del bebé es delicada. Debes bañarlo todos los días. Alterna un día con agua únicamente y otro con jabón neutro para evitar que su piel se reseque. Puedes aplicarle crema lubricante después del baño.• Lava su ropa con jabón de tocador y enjuágala muy bien. Evita usar suavizante.• El exceso de ropa puede irritar su piel.
<p>Oídos</p>	<ul style="list-style-type: none">• Limpia los oídos por fuera con una toallita suave. No introduzcas ningún objeto.
<p>Ombigo</p> 	<ul style="list-style-type: none">• El cordón umbilical tardará entre 10 y 21 días en secarse y caerse. Cuida mantenerlo seco y limpio. Dobra la parte de arriba del pañal hacia abajo para que el ombligo quede expuesto al aire, no se lastime y el cordón umbilical no esté en contacto con la orina hasta que se haya caído y cicatrice.• Observa que la piel de alrededor del ombligo no esté enrojecida o tenga un olor desagradable, puede ser señal de infección.
<p>Uñas</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Corta las uñas en forma recta con tijeras de punta redonda, ten cuidado de no hacerlo muy cercano a la piel para evitar una infección o lastimarlo.
<p>Nariz</p>	<ul style="list-style-type: none">• Si la nariz estuviese tapada por moco, puedes aplicar 2 ó 3 gotas de agua hervida, cuidando que esté tibia, para aflojar el moco y que salga sin dificultad a través de un estornudo.• Evita el uso de la perilla nasal en caso de no saber la técnica.• Si el bebé estornuda de repente y no hay otro síntoma, es normal.

* Siempre considera las recomendaciones del médico.

Baño

Prepara todo lo necesario para el baño (jabón, toalla, ropa limpia, pañal, etc.) antes de quitarle la ropa a tu bebé para evitar accidentes.

Comprueba la temperatura del agua con tu codo.

Recomendación

- Nunca dejes solo al bebé en el agua, ni te distraigas.

Baños de sol

Los baños de sol son saludables para el bebé, pues Favorecen el desarrollo y crecimiento de sus huesos, fortalecen sus defensas y contribuyen a la formación de vitamina D que elimina el color amarillo de la piel.



Recomendaciones

- 1 Realízalos después del baño entre las 9 y 10 de la mañana, o por la tarde después de las 5 que es cuando los rayos del sol son menos dañinos.
- 2 Pon al bebé desnudo o en pañal bajo los rayos del sol, puede ser al aire libre o a través de un cristal sobre su cabeza. Cuida que no haga mucho calor o haya corrientes de aire.
- 3 Cuida que el sol no le dé directamente a los ojos o en sus genitales, puedes usar una mantita sencilla y colocar su cara en la sombra.
- 4 Aumenta el tiempo de exposición de manera progresiva, iniciando con dos o tres minutos de cada lado, máximo 10 minutos.

Llanto

Es la forma en la que el bebé se comunica para manifestar si:

- Tiene hambre, sed o sueño.
- Su pañal está sucio.
- Está rozado.
- Tiene frío o calor.
- Algo de su ropa le incomoda.
- Hay mucho ruido o la luz es muy brillante.
- Está incómodo con cierta posición ya sea acostado o al cargarlo.
- Tiene algún malestar físico (posible enfermedad).
- Le están saliendo los dientes.
- Necesita que lo abracen, le hablen o le arrulles.
- Tiene un cabello enrollado en sus dedos.

Temperatura

La temperatura normal de un bebé debe estar entre los 36.5 y 37.5, si notas que la frente o espalda de tu bebé está muy caliente, su cara

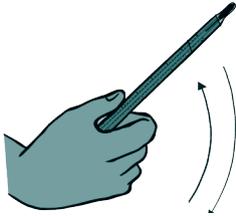
está colorada, tiene los ojos llorosos o se muestra inquieto, usa un termómetro para comprobar su temperatura.



Uso del termómetro

Lava con agua a temperatura ambiente el termómetro antes y después de usarlo.

- 1 Toma el termómetro por la parte más ancha y sacúdalo un par de veces. El mercurio (líquido plateado o rojo que indica el grado de temperatura) debe quedar almacenado antes de la marca. Para ver el mercurio inclina hacia los lados el termómetro hasta que logres observarlo.



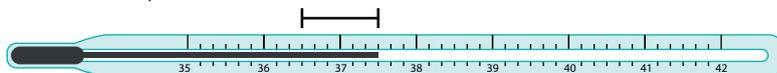
- 2 Revisa que la axila del bebé esté seca.
- 3 Coloca el termómetro bajo su axila y pega su brazo al costado, sostenlo por un minuto.



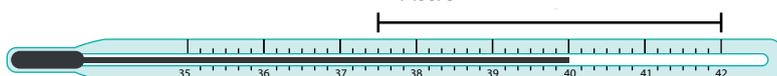
- 4 En caso de usar un termómetro rectal se debe introducir en el recto aproximadamente [1.5 cm] con una duración de un minuto, utiliza vaselina en la punta.
- 5 Evita que el bebé se desespere, entreténlo:
 - Pláticale.
 - Explícale lo que estás haciendo.
 - Cántale.
 - Cuéntale un cuento.
- 6 Retira el termómetro, tómallo por la parte gruesa y colócalo a la altura de tus ojos de forma horizontal para observar qué temperatura marca.



Temperatura normal del bebe



Fiebre



Recomendaciones

- Para bajar la fiebre puedes darle un baño de agua tibia y verificar cada 10 minutos que haya bajado la temperatura.
- Si la temperatura es menor a 36,5° o mayor a 37,5° debes consultar al médico. En caso de que no baje o suba hasta los 39° o el bebé presente convulsiones, llévalo a la unidad de salud más cercana.

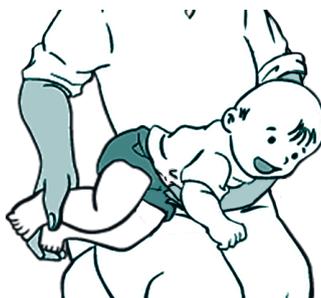
Cuidado

El termómetro es un instrumento delicado. Si se rompe, evita que el niño tenga contacto con los cristales y el mercurio (sustancia tóxica).

Cólico

Es un malestar abdominal en el bebé que se caracteriza por llanto repentino e intenso. Puede ser causado por el tipo de alimentación de la madre o estreñimiento.

Carga al bebé boca abajo calentando su pancita con tu mano izquierda y usa tu mano derecha para flexionar sus piernas; esto provoca que el aire ascienda y pueda sacarlo eructando. El calor de tu mano en su pancita, lo ayudará.



Hipo

El hipo es muy común en los bebés. Se puede presentar después de comer o si está mojado.

A veces se quita solo, si no es así, cambia su pañal o dale un poco de leche.

Sueño

Para el bebé, el sueño es tan importante como el alimento. No dormir lo suficiente afecta su salud, estado de ánimo, desarrollo y aprendizaje. Si despierta en la noche hay que revisar si está sucio, tiene fiebre, hambre, frío o calor; aténdelo si es necesario y espera a que vuelva a dormir.

Las necesidades de sueño son individuales; los bebés y niños toman siesta de acuerdo al ritmo de vida que tienen.

La siguiente tabla te ayudará a saber el tiempo que tu bebé puede dormir.

Edad	Recomendado	Es apropiado si duerme	No es recomendable
0-3 meses	14 a 17 hrs.	11 a 13 hrs. 18 a 19 hrs.	Menos de 11 hrs. Más de 19 hrs.
4-11 meses	12 a 15 hrs.	10 a 11 hrs. 16 a 18 hrs.	Menos de 10 hrs. Más de 18 hrs.
1-2 años	11 a 14 hrs.	9 a 10 hrs. 15 a 16 hrs.	Menos de 9 hrs. Más de 16 hrs.
3-5 años	10 a 13 hrs.	8 a 9 hrs. 14 hrs.	Menos de 8 hrs. Más de 14 hrs.

National Sleep Foundation (2015)

El bebé puede necesitar una siesta si observas que:

- Disminuye su actividad.
- Tiene los ojos llorosos.
- Bostezo.
- Se talla los ojos.
- Se chupa la mano o busca tu pecho sin ser la hora de su alimentación.



Recomendación

- Es importante respetar los ciclos en los que tu hijo come y duerme.

Descanso

Acuesta al bebé boca arriba para que pueda respirar con facilidad, además de ser una posición que representa menor riesgo mientras duerme.

- Puedes acomodar debajo del colchón una almohada para que su cabecita quede levantada.

- Enrolla una toalla o cobertor para acomodarlo a su alrededor y evitar que se ruede.



Recomendaciones

- De acuerdo a la temperatura del ambiente cubre al bebé con una sábana o cobertor cuidando que su cabeza y brazos queden descubiertos.
- Si el bebé se despierta en la noche no es necesario moverlo o encender la luz, es posible que con algunas caricias se vuelva a dormir.
- Si es posible baña al bebé antes de dormir, para que esté más relajado a la hora de acostarlo.
- Establece y respeta una rutina de sueño todos los días.
- Utiliza música suave o canciones de cuna para que se tranquilice y logre dormir.

Cuidado

- Vigila que mientras descansa o duerme no tenga dificultades para respirar o que su piel o uñas no cambien de color.
- Un recién nacido no puede ni sabe quitarse las cobijas de la cara, evita dejarlo con mantas y cobijas sueltas; podría ahogarse.

El adecuado desarrollo y crecimiento de tu bebé dependerá mucho de su salud, por lo tanto es importante, hidratarlo y alimentarlo balanceadamente, cuidando su higiene, evitando exponerlo a cambios fuertes de temperatura o a ambientes contaminados y estando pendiente de las vacunas que deben administrarle.

Acude a las citas programadas con el médico para la revisión general de tu bebé y dar seguimiento a su desarrollo, esto para promover un crecimiento sano o detectar alguna señal de alarma que pueda ser atendida a tiempo.



Cuidado si:

- Su respiración es rápida, agitada o ruidosa.
- Rechaza el alimento.
- Tiene vómitos frecuentes.
- Tiene diarrea o dificultad para ir al baño.
- La temperatura es mayor a los 37° o menor a los 36.5°.
- El color de su piel es amarillento.
- Sus uñas y labios se empiezan a poner de color azul o morado.
- Uno o ambos ojos se mueven en diferentes direcciones y no logra seguir el movimiento de un objeto.
- Detectas que el crecimiento de sus piernas es disparateo.
- Tiene problemas para mover la cadera.

En cualquiera de los casos, acude al médico.

Vacunar a tiempo a tu hijo evitará que se enferme. Consulta con el médico las fechas en las que deberás llevarlo a vacunar.

Vacuna	Enfermedad que previene	Dosis	Edad
BCG	Tuberculosis	Única	Al nacer
HEPATITIS B	Hepatitis B	Primera	Al nacer
		Segunda	2 meses
		Tercera	6 meses
PENTAVALENTE ACELULAR (DPaT + VPI + Hib)	Difteria, Tosferina, Tétanos, Poliomielitis e infecciones por H. Influenza b	Primera	2 meses
		Segunda	4 meses
		Tercera	6 meses
		Cuarta	18 meses
DPT	Difteria, Tosferina, Tétanos	Refuerzo	4 años
ROTA VIRUS	Diarrea por Rotavirus	Primera	2 meses
		Segunda	4 meses
		Tercera	6 meses
NEUMOCÓCICA CONJUGADA	Infecciones por Neumococo	Primera	2 meses
		Segunda	4 meses
		Refuerzo	12 meses
INFLUENZA	Influenza	Primera	6 meses
		Segunda	7 meses
		Revacunación	Anual hasta los 59 meses
SRP	Sarampión, Rubéola y Parotiditis	Primera	1 año
		Refuerzo	6 años
SABIN	Poliomielitis	Adicionales	
SR	Sarampión y Rubéola	Adicionales	
OTRAS VACUNAS			

Cartilla Nacional de Salud, (2014)

Alimentar adecuadamente a tu bebé le permitirá crecer sano y favorecerá su desarrollo y aprendizaje. Toma en cuenta las siguientes recomendaciones y observa la tabla de los alimentos que se sugieren en cada etapa.

- Si tu bebé duerme y es menor de tres meses, despiértalo con suavidad cada tres horas para darle de comer.
- Incorpora alimentos nuevos poco a poco, a partir del 6º mes.
- Dale primero lo que le guste menos (leche o comida).
- No lo obligues a comer (puede causarle desórdenes alimenticios).
- Trata de mantener un horario fijo para las comidas (ayudará a crearle hábitos).
- De preferencia, no prepares alimentos con condimentos (sal, azúcar, pimienta, etc.).
- Al preparar los alimentos lávalos perfectamente y cuida que no se cuezan demasiado para que conserven sus nutrientes.

Para evitar alergias, espera a que cumpla un año para darle los siguientes alimentos:

- Miel de abeja
- Chocolate
- Huevo
- Pescado
- Fresas
- Nueces, cacahuates, avellanas



Evita

- Picantes
- Frituras
- Embutidos
- Refrescos
- Caramelos



Cuidado

Lee cuidadosamente el tema de "Atragantamiento" en Primeros Auxilios.

Tabla edad - alimentos

Sigue las indicaciones del pediatra sobre los alimentos que puedes ir incluyendo en la dieta de tu bebé y la forma de prepararlos.

Edad	Alimentos
0 - 6 meses	<ul style="list-style-type: none">• Leche materna.
7 - 8 meses	<ul style="list-style-type: none">• Leche materna.• Arroz, avena o amaranto en papilla o puré.• Calabaza, zanahoria, chayote, chícharo o papa (cocidas).• Plátano, manzana, papaya o pera (crudas).
9 - 11 meses	<ul style="list-style-type: none">• Leche materna.• Pollo o carne de res, tortilla o pan en papilla o finamente picado.• Pasta, frijol, lenteja o verduras (molidas).• Agua y jugos de fruta natural* sin azúcar (evita darle cítricos**).• Galletas suaves.
1 año	<ul style="list-style-type: none">• Leche materna.• Yogurt, queso crema.• Huevo, pescado o jamón finamente picados.• Espinacas o acelgas (cocidas).• Cítricos** <p>A partir de esta edad puede empezar a comer los alimentos que preparas para toda la familia.</p>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, (2006)

* Prepara los jugos con fruta natural usando la misma porción que comería y no añadas azúcar.

** Cítricos: naranja, limón, lima, mandarina, toronja.

Los dientes del bebé comienzan a salir entre los cuatro meses y el primer año de vida. Algunos bebés nacen con dientes, recuerda que el desarrollo de cada niño es diferente.

Los niños tienen una sensación de molestia o cosquilleo en las encías cuando comienzan a crecer los primeros dientes y es por eso que babea,

quieren chupar o morder todo lo que esté a su alcance. En ocasiones se sienten inquietos y lloran, tienen dificultad para dormir o falta de apetito. La temperatura o la diarrea no son malestares asociados a la aparición de los dientes, la causa de esto es porque se llevan todo a la boca para calmar la sensación de molestia y eso puede causar una infección.

Recomendaciones

- Dale al bebé una mordedera para estimular las encías y facilitar la salida de los dientes. Asegúrate de que sea grande y resistente. Es importante mantenerla limpia.
- Dale una zanahoria pelada y cruda para que la muerda, pero permanece cerca vigilando que no se atragante.
- Frota suavemente sus encías con una gasa limpia para aliviar la comezón. No es recomendable usar algún licor, esto irrita y causa ardor.
- Retira el exceso de baba para evitar irritación.
- El pediatra debe verificar en cada consulta que estén creciendo sus dientes y puede indicar el momento en que debes llevar a tu bebé al dentista.
- Evita darle comida "chatarra" (refrescos, frituras, dulces).

Técnica de cepillado

De 0 a 12 meses

- 1 Cubre tu dedo índice con una gasa limpia y húmeda o con un dedal suave especial para limpieza bucal.
- 2 Si ya tiene dientes, frótalos con suavidad y dale masaje también a la encía. Repite esta acción varias veces.



- 3 Si utilizaste gasa, tírala a la basura. En caso de usar dedal enjuágalo con agua limpia.

Técnica de cepillado

De 13 a 18 meses

- Pide que incline un poco su cabeza hacia atrás.
- Utiliza un cepillo de dientes de cerdas suaves, y realiza el cepillado con suavidad.

De 19 meses en adelante

- Coloca al niño Frente al lavabo, si es necesario que se suba a un banquito para que quede a la altura. Cuida que sea seguro y acompáñalo en todo momento.
- Dale al niño un cepillo dental de cerdas suaves con pasta dental. Coloca una pequeña porción (del tamaño de una gota).
- Enséñale la técnica de cepillado, de preferencia que sea frente a un espejo.

- Los dientes de arriba se cepillan con un movimiento de arriba hacia abajo.



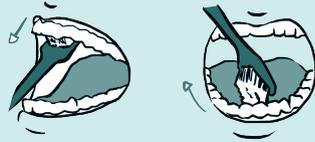
- Los dientes de abajo se cepillan con un movimiento de abajo hacia arriba.



- Las muelas se cepillan con movimientos circulares.



- La lengua se cepilla con barrido de adentro hacia afuera.
- Muéstrale cómo cepillar la parte de atrás de los dientes colocando el cepillo de forma vertical.



Proporciónale un poco de agua, de preferencia purificada por si llega a tragarla. Enséñale a que tome un trago, se enjuague y escupa.

- Enséñalo a enjuagar el cepillo y que lo coloque con las cerdas hacia arriba.
- Seca con una toalla su boca.
- Cuida que no se coma la pasta.
- Cambia el cepillo cuando se abran las puntas.

Ayudan al bebé a mejorar su sensibilidad, su coordinación y sus relaciones afectivas. En un lugar tranquilo, con el bebé frente a ti, muéstrale tus manos serenamente y dile que le darás un masajito para relajarlo.

- Miralo y háblale con cariño.
- Inicia el masaje por los pies, luego las piernas y así ve subiendo tus manos hasta llegar a los hombros.

A continuación encontrarás algunos masajes:

Molinillo: da giros con las yemas de los dedos deslizándolos suavemente por su cuerpo.



Caminando: sube y baja con las yemas de cuatro dedos sobre la piel.



Palmititas: golpea ligeramente con los dedos, alternando una y otra mano.



Abrazo de oso: cruza sus brazos sobre el pecho como si se diera un abrazo a sí mismo y mécelo suavemente.



Abrir manos: abre sus manos suavemente cuando las tenga cerradas y acaricia su palma con tus dedos.



Mano abierta: haz movimientos suaves utilizando la palma de la mano en forma circular sin tocarlo con los dedos.



Manos y pies: masajea con tus dedos índice y pulgar cada uno de sus dedos.



DESARROLLO DEL NIÑO

Tú eres y serás importante para tu hijo en cada etapa de su desarrollo, es por eso que queremos compartir contigo algunas actividades para que el niño a través de sus sentidos, logre ciertas habilidades y conductas conforme va creciendo y disfrutes momentos especiales con él.

Una vez que hayan realizado las actividades, podrás revisar algunos indicadores de desarrollo que te servirán como referencia de lo que tu bebé es capaz de hacer. Registra su avance.

Recuerda que todos los niños son diferentes y, por lo tanto, se desarrollan y aprenden según su propio ritmo; pero si descubres que tu hijo presenta alguna dificultad o problema, no dudes en consultar al médico. Ésto es sólo una guía.

Cuida a tu hijo y protégelo tomando en cuenta lo siguiente:

- No lo dejes solo en casa ni lo pierdas de vista en lugares abiertos.
- Cuando lo dejes con otro adulto; asegúrate que sea una persona confiable. Enséñale cómo cuidarse.
- Cree y confía en él, permítele expresar lo que piensa y siente. Escúchalo.
- Procura realizar actividades en las que estén involucrados todos los miembros de la familia.
- Antes de los dos años no se recomienda que vea la televisión ni utilice dispositivos electrónicos.

0 a 3 meses

Actividades para favorecer su desarrollo

Motor Grueso

- Recuéstalo boca arriba para que observe lo que hay a su alrededor y pueda mover libremente sus brazos y piernas.
- Tómalo de sus manos y ayúdalo a doblar sus brazos hacia el pecho, luego extiéndeselos suavemente hacia afuera; muévelos despacio hacia arriba y hacia abajo.
- Estimula suavemente sus mejillas con tu dedo para provocar el movimiento de su cabeza hacia un lado y hacia el otro.



- Acuéstalo boca abajo cuidadosamente y descúbrele un poco la espalda. Con tu dedo, suavemente recorre una línea siguiendo su columna para que intente levantar la cabeza.
- Colócalo boca abajo por momentos breves, muéstrale de frente algo que le guste para lograr que levante la cabeza.



Motor Fino

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

Observa si...

Motor Grueso

- Mueve sus brazos y piernas de forma espontánea.
- Sostiene su cabeza por algunos segundos.

Motor Fino

- Se lleva la mano a la boca.
- Observa sus manos cuando las está moviendo.
- Abre y cierra las manos.
- Sostiene una sonaja en la mano cuando se la das.

Comunicación

Actividades para Favorecer su desarrollo

- Cárgalo dejando su oído a la altura de tu pecho para que escuche el latido de tu corazón.
- Háblale mientras come, lo bañas, vistes, caminas con él; le gustará escuchar tu voz.
- Repítele a tu bebé los sonidos guturales que emite, usando la misma entonación.
- Ponle la música que acostumbrabas escuchar cuando estabas embarazada.
- Cántale canciones o rondas infantiles haciendo gestos, sonidos y movimientos.

Observa si...

- Hace algún ruido con la boca y/o llora cuando está incómodo o quiere comer algo.
- Dice "agu" o "ga".
- Te responde con sonidos o gestos cuando le hablas.

Cognitivo

Actividades para Favorecer su desarrollo

- Agita una campana o cascabeles frente a sus ojos para llamar su atención y propiciar que siga el sonido.
- Cuelga en su cuna o cama un móvil o un juguete.
- Pon una mordedera en sus manos mientras lo cambias.
- Ayúdale a descubrir diferentes texturas a través de objetos de tela o plástico.
- Háblale con ternura acercándote y alejándote a un lado y después al otro de su cabeza.
- Da una palmada suave del lado derecho y otra del lado izquierdo de su cabeza para que voltee hacia el sonido.

Observa si...

- Reacciona con gestos, sonidos o movimientos cuando prendes, apagas la luz o haces ruidos.
- Observa y explora objetos llevándoselos a la boca.
- Fija su mirada en un objeto cuando se lo muestras y lo sigue cuando lo mueves.
- Voltea hacia el lugar donde escucha un ruido.

Afectivo – Social

Actividades para Favorecer su desarrollo

- Atiéndelo cuando llora y establece con tu bebé rutinas de alimentación, sueño, e higiene.
- Respeta el horario natural de tu bebé ya que algunos niños comen o duermen más tiempo que otros.
- Acércate a tu bebé para que aprendas a reconocer cuando necesite, sienta o quiera algo; ya que puede llorar por hambre, sueño, dolor o porque necesita un abrazo tuyo.
- Dale caricias usando diferentes texturas y explícale lo que haces.
- Mira a tu bebé a los ojos.
- Exprésale afecto con palabras, gestos y con el contacto físico al abrazarlo, cargarlo y sonreírle. Dile palabras dulces y amables como: "te quiero", "eres importante para mí".

Observa si...

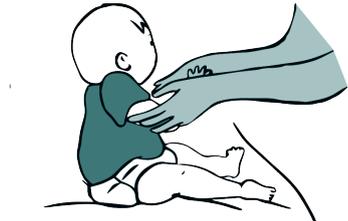
- Cuando llora, se tranquiliza si le hablas, lo cargas y acaricias.
- Te mira a los ojos cuando estás frente a él y le hablas.
- Llora, ríe y se mueve para expresar placer y displacer.

3 a 6 meses

Actividades para favorecer su desarrollo

Motor Grueso

- Ponlo boca arriba y flexiona alternadamente sus piernas a modo de pedaleo.
- Colócalo boca abajo apoyado en sus antebrazos sobre una superficie plana. Llama su atención con un juguete y dirígelo hacia arriba de su lado derecho, intentando que gire hasta quedar boca arriba.
- Recuéstalo boca arriba y toma sus brazos. Levántalo suavemente hasta sentarlo, sostenlo con firmeza por unos segundos y ve recostándolo poco a poco de lado.



Motor Fino

- Pon en su mano una sonaja y ayúdalo a sacudirla.
- Dale objetos ligeros y enséñale a tomarlos con ambas manos.
- Colócalo boca abajo y muéstrale un juguete para que intente tomarlo hasta que quede apoyado en una sola mano.



Observa si...

Motor Grueso

- Controla los movimientos de su cabeza.
- Estira y flexiona las piernas estando acostado boca abajo.
- Se voltea hacia un lado o hacia el otro cuando está acostado boca arriba.

Motor Fino

- Extiende su brazo cuando quiere tomar un objeto que llama su atención.
- Sostiene con la mano un objeto que le das por algunos segundos.
- Puede coger su sonaja y pasarla de una mano a la otra.

Comunicación

Actividades para favorecer su desarrollo

- Pídele a papá, hermanos y familiares que lo llamen por su nombre desde diferentes espacios para que voltee a verlos.
- Hazle pequeñas representaciones con títeres para llevar su atención hacia los personajes.
- Anímallo a balbucear (ma, pa, ta) repitiendo los sonidos que él haga.
- Háblale despacio y súrrrale a unos 20 cm de distancia.

Observa si...

- Mueve la cabeza en dirección a tu voz aunque no pueda verte.
- Repite los sonidos que imitas de él.
- Emite sonidos como "le", "be", "pa", "gu".

Cognitivo

Actividades para favorecer su desarrollo

- Establece horarios con tu bebé para realizar ciertas actividades, descríbele lo que harán y muéstrale algún objeto que se relacione con la hora del baño, la comida o la hora de dormir.
- Haz rodar una pelota para que el bebé la siga con la mirada.
- Enséñale un juguete que llame su atención y después muéstrale otro con la intención de que desvíe su mirada hacia el segundo juguete.
- Colócate frente a él, escóndete detrás de un pañuelo y reaparece llamándolo por su nombre y sonriéndole.

- Cárgalo mirando hacia enfrente para que observe lo que hay en su entorno.
- Dale objetos con sonido como una pulsera de cascabeles o una sonaja y ayúdale a agitarlos de un lado a otro.

Observa si...

- Sabe que lo vas a alimentar cuando observa tu pecho.
- Mueve la cabeza para seguir un objeto que se mueve frente a él hasta que desaparece.
- Disfruta jugar con juguetes y objetos que suenan.

Afectivo – Social

Actividades para favorecer su desarrollo

- Permite que toque tu rostro y dile que eres su mamá/abuelo/papá, según sea el caso.
- Fomenta que los integrantes de la familia platiquen y jueguen con él.
- Cárgalo suavemente, elévalo al nivel de tus hombros con cuidado, háblale, cántale y ríe con él.
- Ponte frente al bebé para que vea tu cara y tu boca mientras le hablas usando diferentes tonos de voz: cariñosa, cansada, alegre, etc.
- Cuando lo notes inquieto, arrúllalo y háblale con cariño o ponle música tranquila en un volumen bajo para que se relaje.
- Realiza gestos como de risa, enojo, pucheros, susto y asombro para que el bebé vaya reconociendo los diferentes estados de ánimo.

Observa si...

- Sonríe al ver personas que le son familiares.
- Responde con movimientos, gestos o expresiones de agrado cuando estás cerca.
- Cambia sus estados de ánimo dependiendo de lo que sucede a su alrededor.

6 a 9 meses

Actividades para favorecer su desarrollo

Motor Grueso

- Ayúdalo en sus primeros intentos de voltearse cruzándole las piernas hacia un lado sobre una superficie plana y suave.
- Acuéstalo boca abajo y pon tus manos en las plantas de sus pies para promover que se arrastre hasta llegar al gateo.
- Enséñale objetos llamativos o con los que le guste jugar y colócalos a cierta distancia para que los vea y se esfuerce para llegar a ellos.
- Juega con él en el suelo con una pelota, para que mantenga las piernas extendidas y la espalda recta.



Motor Fino

- Ofrecele objetos cilíndricos o redondos para que los tome con la palma de la mano.
- Proporcióname juguetes de diferentes tamaños y pesos para que los manipule libremente.
- Da un suave masaje en cada uno de sus dedos y al mismo tiempo cántale una canción relacionada con esta acción.
- Cuando esté sentado dale una sonaja u otro juguete que no se rompa para que pueda golpear sobre la mesa.

Observa si...

Motor Grueso

- Se voltea para quedar boca abajo cuando está acostado boca arriba.
- Se arrastra para ir a otro lugar o alcanzar un objeto que le interesa.
- Se mantiene sentado.

Motor Fino

- Utiliza sus dedos como si fuera un rastrillo cuando quiere coger las cosas.
- Aprieta objetos suaves que tiene en la mano.
- Golpea objetos contra la mesa o el suelo.

Comunicación

Actividades para favorecer su desarrollo

- Repítelo los sonidos que él haga.
- Cuando te pida algo señalándolo con el dedo o haciendo sonidos, dile el nombre del objeto al mismo tiempo que se lo das.
- Muéstrale imágenes de un cuento y haz el sonido que producen los animales, objetos o personas que ahí aparecen.
- Cárgalo y recorran los lugares de la casa o de un jardín y platicale acerca de lo que ven y lo que escuchan.

Observa si...

- Hace dos sonidos iguales como "ba-ba", "da-da", "ta-ta".
- Intenta imitar los sonidos que escucha.
- Hace gestos y sonidos para pedir lo que quiere.

Cognitivo

Actividades para favorecer su desarrollo

- Promueve que escuche diferentes ruidos como: el del teléfono, timbre, licuadora, etc.
- Ponle música con diferentes géneros y con sonidos de la naturaleza a un volumen moderado (mar, aves, viento, lluvia, etc.).
- Haz sonar un instrumento musical debajo de un pañuelo y permite que él lo encuentre.
- Permitele dejar caer un objeto para que conozca el sonido que produce y regrésaselo todas las veces que lo tire.
- Muéstrale las partes de tu cara señalándolas y posteriormente dirige su dedo hacia las de él, como: "esta es mi nariz y esta es tu nariz".
- Colócalo frente al espejo para que se mire, se reconozca y señale cada parte de su cuerpo.
- Esconde un juguete de modo que quede una parte visible y pídele que te lo dé.

Observa si...

- Percibe los sonidos y/o ruidos de su entorno y presta atención a ellos.
- Reconoce su imagen en el espejo.
- Descubre los objetos que producen algún ruido.
- Encuentra objetos que no están del todo escondidos.
- Observa los objetos que manipula y los deja caer al suelo.

Afectivo – Social

Actividades para favorecer su desarrollo

- Consuélelo si llora o se asusta, abrazándolo, sobándole la espalda y diciéndole que estás acompañándolo para transmitirle paz y armonía.
- Dile palabras que expresen cariño, míralo, abrázalo, dile lo importante que es para ti y cuánto lo quieres; reconoce sus logros y ayúdalo cuando se le dificulte hacer algo.
- Permítele convivir y jugar con las personas que le rodean.
- Anímalo a acercarse extendiéndole los brazos.
- Mantente atento a las texturas, alimentos, música y objetos que le agradan y le desagradan.
- Toma un vaso y dale otro al niño. Simula beber un poco de agua para que intente imitarte.

Observa si...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Se muestra inquieto cuando no estás cerca. | <input type="checkbox"/> Demuestra agrado y desagrado con gestos. |
| <input type="checkbox"/> Reacciona con expresiones de alegría cuando está contigo o con personas conocidas. | <input type="checkbox"/> Se alimenta llevándose la comida con las manos o sosteniendo el biberón o vaso. |
| <input type="checkbox"/> Repite acciones que causan simpatía a los demás. | |

9 a 12 meses

Actividades para favorecer su desarrollo

Motor Grueso

- Pon objetos a un costado de él cuando esté sentado para que gire su cuerpo y los tome.
- Acuéstalo boca abajo y pon frente a él su juguete favorito, ponte atrás y ayúdale a mover suavemente sus piernas en posición de gateo para alcanzar el objeto.
- Coloca al bebé boca abajo sobre una toalla o cobija enrollada, de tal manera que sus piernas y brazos toquen el piso para que se balancee.
- Cuando logre ponerse de pie, sujétalo de la cadera y separa sus pies para que le den apoyo.
- Enséñalo a ponerse de pie; primero ponlo de rodillas y permítele agarrarse de ti o de algún soporte. Después, ayúdale a adelantar y apoyar un pie y después el otro.
- Arma un camino con objetos suaves en el piso para que el niño gatee alrededor, arriba, abajo o por un lado de estos. Gatea con él.
- Ayúdalo a caminar sosteniéndolo de ambas manos.
- Puedes pararlo y motivarlo para que camine de un lado a otro, apoyándose en muebles estables y seguros.



Motor Fino

- Colócale objetos o juguetes cerca para que los jale.
- Juega con él en el suelo y con una pelota pequeña. Mantenlo sentado, con las piernas extendidas y la espalda recta, y pide que te la dé, haciéndola rodar.
- Dale instrumentos musicales en los que tenga que utilizar sus manos directamente para hacerlos sonar como: tambor, piano, maracas o pandero.
- Baja su calcetín a la mitad de su pie para que termine de quitárselo.
- Si ya se sienta solo, coloca frente a él varios objetos de diferentes tamaños con la finalidad de que los tome con dedo pulgar e índice. Cuida que sean seguros.



Observa si...

Motor Grueso

- Gatea para desplazarse.
- Mantiene el equilibrio cuando está hincado.
- Se pone de pie con apoyo.
- Se mantiene parado sin apoyo.
- Empieza a dar pasos si lo sostienes de las manos.

Motor Fino

- Jala, empuja o rueda objetos.
- Sujeta un objeto en cada mano y suelta uno al darle un tercero.
- Se jala los calcetines.
- Sujeta un objeto pequeño con los dedos pulgar e índice y lo mantiene en el centro de la mano.

Comunicación

Actividades para favorecer su desarrollo

- Muéstrale imágenes de animales u objetos tridimensionales y pídele repetir el sonido que producen: "vaca, muuuuuuu".
- Cuéntale cuentos e historias en los que tenga que imitar el sonido de los personajes o de los objetos.
- Dile "no" de manera firme y cariñosa cuando haga algo que le afecte a él o a los demás. No abuses del "no".
- Cuando le digas "no", acompáñalo con un movimiento de cabeza o de la mano para que él lo imite.

Observa si...

- Imita el sonido de los animales conocidos como el perro y el gato.
- Deja de hacer alguna actividad cuando le dices "no".

Cognitivo

Actividades para favorecer su desarrollo

- Juega con él a esconderte, llámalo por su nombre y cuando te encuentre, sonríele al aparecer y afirmale que te ha encontrado.
- Enséñale cantos acompañados de movimientos corporales y gestos.

- Jueguen a hacer caras, gestos y movimientos imitando a algún animalito frente al espejo.
- Toma sus manos para aplaudir juntándolas y separándolas y después permite que lo haga por sí solo.
- Paseen por la casa. Enséñale que al apretar el interruptor de la luz se prende el foco; que al tocar el timbre suena, y que al mover la manija, la puerta se abre o se cierra.

Observa si...

- A veces llora, grita, ríe y hace ruidos buscando llamar tu atención.
- Imita gestos y movimientos.
- Hace sonar los objetos que tiene en sus manos juntándolos.

Afectivo – Social

Actividades para favorecer su desarrollo

- Puedes dejarlo solo por breves momentos en su cuna o corral, mientras vas a otro cuarto de la casa, háblale desde donde estás y hazle saber que estás allí cuando no te vea para que esté tranquilo.
- Colóquense frente a un espejo y pregúntale, "¿quiénes son?" Toma su mano y dirígela hacia él y menciona su nombre lentamente, después dirige la mano hacia ti y di tu nombre, soy mamá o papá.
- Enfatízale tonos de pregunta, sorpresa o afirmación con gestos cuando platiques con él.
- Pon palabras a lo que le pasa al niño tanto en situaciones positivas como desfavorables: "estás contento", "tienes sueño", etc.
- Inventa canciones relacionadas con las prendas de vestir que le ayuden a identificar en qué parte del cuerpo van.

Observa si...

- Lloro cuando te vas.
- Te señala cuando le preguntan por ti.
- Muestra emociones como: alegría, frustración, tristeza, miedo, sorpresa.
- Te ayuda a terminar de meter el brazo por la manga cuando lo vistes.

12 a 18 meses

Actividades para Favorecer su desarrollo

Motor Grueso

- Dale una sillita baja para que juegue, en la que pueda sentarse y ponerse de pie solo.
- Siéntate con él en el piso para jugar; cuando te esté mirando, párate y animalo a que te imite.
- Enséñale a jalar un carrito atado a un listón.
- Arma un camino de obstáculos con almohadas, juguetes, cajas, etc., para que el niño lo recorra caminando y apoyándose en ellos.
- Dile que te dé los juguetes que están en el piso, no olvides pedirselo por favor y darle las gracias.
- Ponle música e invítalo a jugar, a caminar lento, rápido y a detenerse.
- Coloca frente a él una pelota y enséñale cómo patearla, vayan hacia donde llegó y pídele que ahora lo haga él.



Motor Fino

- Dale una caja con objetos y permite que los saque y los vuelva a meter.
- Acércale material de ensamble para que lo explore y muéstrale cómo unir las piezas. Permite que lo realice por sí solo.
- Enséñale a tapar y destapar frascos de rosca y plástico.
- Jueguen a reventar burbujas con la mano y con un dedo.
- Coloca trozos de fruta pequeñas en un plato frente a él y permite que los tome con la mano y los pruebe.
- Permítele que raye libremente en papel con crayolas gruesas.

Observa si...

Motor Grueso

- Puede pararse cuando está sentado.
- Camina agarrado de los muebles y luego lo hace solo.
- Se agacha para coger un objeto que está en el suelo.
- Corre con poca coordinación.
- Patea una pelota.

Motor Fino

- Saca y mete objetos de un recipiente.
- Coloca cubos u objetos uno encima del otro.
- Intenta abrir un frasco girando la mano.
- Puede tomar un pedazo pequeño de comida utilizando las yemas de los dedos.
- Coge una crayola con los dedos.

Comunicación

Actividades para favorecer su desarrollo

- Invita al niño a tocar un instrumento musical.
- Pon música de fondo y pídele que se mueva al ritmo de la música. Si no tienes música, cántale una canción.
- Cántale la canción "Pin Pon" (Jorge Guerra) y realicen juntos los gestos y movimientos que se vayan mencionando.
- Jueguen a escuchar los diferentes sonidos del entorno y pregúntale de qué son.
- Pídele repetir sonidos que escuche en la casa o en la calle como el tren, las aves, etc.
- Hazle preguntas relacionadas con sonidos onomatopéyicos como: "¿quién hace guau, guau?", "¿quién hace muuuuuu?", etc.
- Pregúntale sobre la ubicación de algunos objetos, como: "¿dónde está la pelota?", "¿dónde está el carrito?", "¿dónde está la muñeca?"
- Muéstrele diferentes objetos y di su nombre como: leche, agua, pan y pídele que los repita.
- Ayúdale a completar palabras como: "esto es una pelo...ta".
- Cuando intente decir una palabra, repítela correctamente.
- Dile palabras sencillas, (mamá, papá, agua, etc.) despacio y de frente para que vea tus labios e intente imitarte.
- Enriquece su vocabulario mencionando los objetos a su alrededor, no uses diminutivos.
- Antes de darle el objeto, pide que lo señale y hazle preguntas como: "¿cuál quieres, éste o aquel?"
- Pon atención a las palabras nuevas que va aprendiendo y repítelas en diferentes contextos o espacios.
- Escuchen canciones para ubicar las partes del cuerpo y pídele que las señale como: "esta es tu cabeza", "¿dónde está tu cabeza?"

Observa si...

- Tararea canciones y las acompaña con movimientos.
- Identifica objetos y animales conocidos, por el ruido que producen.
- Dice el nombre de los objetos que señala.
- Dice más de cuatro palabras además de papá y mamá, por ejemplo: pan, mesa, carro, leche, pelota, perro.
- Señala dos ó tres partes de su cuerpo.

Cognitivo

Actividades para favorecer su desarrollo

- Aprovecha cualquier momento para platicar con él, primero establece contacto con su mirada y hazle preguntas como: "¿quieres jugar?", "¿quieres salir al sol un ratito?" Y cuida que su respuesta sea hacia ti.
- Enséñale dos objetos y cúbrelos con una manta, posteriormente quita uno de ellos, retira la manta y pregúntale cuál falta.
- Coloca frente a él diferentes objetos y explícale para qué sirven.
- Simula actividades cotidianas con objetos tridimensionales como: peinarse, abrir una puerta, comer, lavarse los dientes, etc., para que los imite.
- Dale diversos objetos para que él los explore y les dé un uso, pueden ser: un peine, un vaso, un jabón, etc.
- Dale objetos ligeros para que los entregue a personas cercanas a él, como: "dale la pelota a papá", "dale la sonaja a tu hermano".



Observa si...

- Te mira a los ojos cuando te habla.
- Encuentra fácilmente objetos que le escondes en su presencia.
- Usa algunos objetos de acuerdo a su función.
- Puede seguir una instrucción simple como: dame las llaves, lleva tu juguete.

Afectivo – Social

Actividades para favorecer su desarrollo

- Muéstrole afecto con tu postura, tus gestos, tus palabras y la atención que le brindes.
- Enséñale fotografías de familiares y platicale sobre ellos.
- Da un juguete a la persona que desconoce para que se vaya acercando poco a poco a jugar con él pero permanece cerca en todo momento.
- Siempre háblale con la verdad y si te vas a alejar por un momento, anticipalo y procura hacerlo por periodos cortos.
- No lo fuerces a jugar con otros niños, respeta los momentos en los que quiera jugar solo.
- Un muñeco de felpa o tela puede ser su compañero de juego por mucho tiempo.
- Ofrécele un poco de líquido en un vaso o taza y jueguen a beber de él. Recuerda que para que aprenda tendrá que practicar y esto implica que se ensucie.
- Permitele que coma solo aunque tire un poco de alimento.

Observa si...

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Te abraza y te besa. | <input type="checkbox"/> Juega solo. |
| <input type="checkbox"/> Se muestra tímido en presencia de personas desconocidas algunas veces. | <input type="checkbox"/> Tiene un juguete preferido o un objeto como: manta, oso o muñeco de felpa. |
| <input type="checkbox"/> Puede alejarse de ti un poco y permanecer tranquilo. | <input type="checkbox"/> Come solo sin que alguien le ayude. |

18 a 24 meses

Actividades para favorecer su desarrollo

Motor Grueso

- Arma un recorrido de obstáculos con muebles, almohadas, cajas, etc., e invítalo a imaginar que son exploradores e irán en busca de un tesoro.

- Jueguen a correr: tomados de la mano, con los brazos extendidos, con las manos en la cabeza.
- Permite que pateé pelotas de diferentes tamaños.

Motor Fino

- Dale botes de rosca de diferentes tamaños y motívalo a abrirlos y cerrarlos.



- Enséñale a usar la cuchara para comer y tú dirígela la mano. Sé paciente si derrama un poco.
- Cubre una pared con plástico o papel para que pinte sobre ella.
- Dale un traste con arena o tierra para que pueda dibujar sobre ella utilizando toda la mano y después con el dedo índice.

Observa si...

Motor Grueso

- Se sube solo a los muebles.
- Corre de forma coordinada y sin caerse.
- Patea una pelota sin perder el equilibrio.

Motor Fino

- Enrosca y desenrosca un frasco.
- Utiliza herramientas para comer.
- Desenvuelve un dulce.
- Garabatea.

Comunicación

Actividades para favorecer su desarrollo

- Enséñale objetos cuyos nombres estén compuestos por sílabas directas como: taza, tapa, casa, copa, etc., y repite el nombre para que te imite.
- Menciona el nombre de algunas imágenes de cuento y motívalo a encontrarlas.
- Hazle preguntas cuando diga palabras aisladas, por ejemplo: si dice "perro" pregúntale "¿qué color es?", "¿de quién es?", etc.

- Cuéntale un cuento y ve mostrándole las imágenes, después hazle preguntas como: "¿qué le pasó al perrito Tito?", con la finalidad de que te responda "se pegó", etc.
- Dile pequeñas frases como: mi leche, dame agua, quiero pan. Pídele que las repita.



Observa si...

Dice más de diez palabras como: pan, silla, mesa, carro, leche, pelota, perro, taza, agua, dulce, gato, galleta, muñeco, jugo, niño, zapato, globo.

Dice frases de dos palabras como: mamá leche, perro bonito.

Cognitivo

Actividades para favorecer su desarrollo

- Coloca cuatro objetos de uso común para el niño y dile que te los vaya dando uno por uno, al recibirlos, repite el nombre del objeto.
- Muéstrale un juguete llamativo a cierta distancia y pídele que intente alcanzarlo, utilizando otro.
- Cuando vayan al mercado, muéstrale y descríbele lo que vas viendo. Mencíonale los nombres, las formas, tamaños y colores de frutas y otros objetos.
- Pon objetos de diferentes colores y formas para que los separe como: cubos, pelotas, vasos de plástico, etc.
- Dale bloques de construcción de diferentes tamaños y juega con él a unirlos.
- Pinta un camino que se dirija hacia una mesa o una caja; dale un objeto, por ejemplo: unas llaves e indícale que las lleve por el camino y las ponga adentro de la caja, etc.

Observa si...

Reconoce e identifica el nombre de los objetos más comunes.

Busca alternativas para alcanzar algo.

Puede agrupar objetos por color o forma.

Ensambla objetos.

Obedece órdenes un poco más complejas como: pon la pluma sobre la mesa, levanta los brazos, trae el muñeco, abre la puerta.

Afectivo – Social

Actividades para favorecer su desarrollo

- Platícale sobre lo que se puede hacer y lo que no, por los riesgos que implica como: tocar un enchufe, entrar a la cocina, etc.
- Llévalo a lugares donde conviva con más niños e involucra a la familia para que todos jueguen con él.
- Permítele expresar lo que siente y mantente cerca de él.
- Juega con él a hacer caras con diferentes emociones frente a un espejo: enojado, contento, triste, sorprendido, etc.
- Muéstrale imágenes de un cuento y hazle preguntas acerca de cómo cree que se sienten los personajes.
- Cuando algo no le salga bien, deja que intente hacerlo de diferentes maneras antes de resolvérselo.
- Hazle saber que tú lo acompañas y estarás con él en todo momento.
- Enséñalo a decir su edad.
- Coloca una pequeña tina con agua y un poco de jabón. Muéstrale cómo lavarse las manos y motívalo a que lo intente. Cántale una canción para despertar su interés.
- Pregúntale si ha hecho del baño, antes de cambiarle el pañal.
- Establece un plan para llevarlo al baño, puede ser antes y después de cada alimento. Cuida que el tiempo que permanezca en la bacinica no sea mayor a cinco minutos y no lo presiones o castigues si no aprende pronto.

Observa si...



Interpreta el tono de voz de la madre (comienza a darse cuenta de lo que está bien y lo que está mal).



Imita lo que hacen otros niños, los persigue, abraza o se interesa por lo que tienen.



Expresa emociones como tristeza, alegría, enojo, vergüenza y las reconoce en los otros.



Trata de hacer las cosas solo y se molesta cuando no lo dejas.



Te pide ayuda cuando la necesita.



Responde con señas cuando le preguntan su edad.



Coopera para que le laven y sequen las manos.



Te avisa cuando ha mojado el pañal.

2 a 3 años

Actividades para favorecer su desarrollo

Motor Grueso

- Ponte en cuclillas con el niño y jueguen a levantarse y agacharse sin utilizar las manos diciéndole: "vamos a hacernos chiquitos y ahora grandotes". Puedes hacerlo cada vez más rápido.
- Jueguen a pararse en un solo pie, primero con ayuda de una silla y luego sin ella.
- Salten desde una altura corta.
- Muéstrole cómo saltar en un solo lugar y ayúdale a que lo haga.
- Tómallo de las manos y con una canción salten adentro y afuera de un aro.
- Marca una línea en el piso y pide al niño que al escuchar la palmada brinque hacia el otro lado de la línea con los dos pies.
- Ayúdalo a subir escalón por escalón, deteniéndolo de las manos.
- Coloca un juguete sobre algún mueble para que intente alcanzarlo estirándose y parándose en puntitas.
- Enséñale a caminar en puntitas.
- Tómallo de las manos para que camine en línea recta, curva y en zig-zag.
- Pídele que camine con un objeto ligero en las manos sobre un camino recto, primero de frente y después hacia atrás.



Motor Fino



- Enséñale a lanzar una pelota pequeña por arriba del hombro.
- Arruguen hojas de papel secas y después mojadas.
- Amasen plastilina o masa usando las dos manos y después con una.
- Expriman una esponja mojada o retazos de tela.
- Pasen semillas de una jarra a otra.
- Sirvan agua de una jarra a un recipiente de plástico.
- Muéstrole cómo abotonar y desabotonar la ropa.
- Pídele que con arcilla, barro, plastilina o masa, moldee y haga figuras.

- Enséñale a hacer bolitas de papel, plastilina, masa, barro, usando sus dos manos y posteriormente colocarlas sobre una línea marcada en el piso.
- Dale hojas y pinturas para que dibuje. Menciónale los colores y las formas de su dibujo. Puedes utilizar música.
- Traza líneas verticales y horizontales en una hoja y pídele que las copie.
- Promueve que explore los libros observando sus imágenes y pasando las hojas.

Observa si...

Motor Grueso

- Puede agacharse fácilmente hacia delante sin caerse.
- Se para sobre un solo pie.
- Brinca con los dos pies.
- Sube o baja escalones con tu ayuda.
- Camina sobre la punta de sus pies.
- Camina hacia atrás.

Motor Fino

- Lanza una pelota chica con la mano.
- Abre un frasco por sí solo.
- Arruga papel.
- Vacía líquidos de un recipiente de boca chica a uno de boca grande.
- Puede abrochar alguno de sus botones cuando se viste.
- Puede levantar una canica o piedra del suelo tomándola con los dedos índice y pulgar.
- Hace líneas de arriba hacia abajo y de un lado a otro cuando dibuja.
- Pasa las páginas de un cuento, revista o libro.
- Puede meter piedritas o semillas en un frasco de boca chica.

Comunicación

Actividades para favorecer su desarrollo

- Siempre llámalo afectuosamente por su nombre y enséñale a decir cómo se llama y que lo repita.
- Enséñale a decir "yo", "mi", "tú", "ella" a través de preguntas como: "¿quién quiere salir a casa de la abuela?", "¿quién se bañó antes de dormir?", "¿de quién es este suéter, de él o ella?"
- Muéstrole imágenes con las que pueda armar frases, por ejemplo: imagen de niño y pelota para armar la frase "la pelota de Juan".
- Cuando intente decir algo, repítele la misma palabra o frase correctamente.
- Hazle preguntas en relación a las cosas que le rodean: "¿qué es?", "¿para qué sirve?"
- Enséñale a decir su edad con los dedos o con palabras.
- Pláticale lo que hiciste durante el día.
- Cuando le leas un cuento pregúntale acerca de lo que pasó, de su personaje favorito, lo que más le gustó y lo que no.
- Inventa un cuento en donde describas algunas de las acciones más divertidas que hizo el personaje en días anteriores.

Observa si...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sabe decir su nombre. | <input type="checkbox"/> Dice su edad. |
| <input type="checkbox"/> Utiliza pronombres como yo, él, tú. | <input type="checkbox"/> Utiliza palabras en plural cuando habla: perros, juguetes, niños, etc. |
| <input type="checkbox"/> Arma frases de tres palabras como: "quiero mi pelota", "dame mi leche". | <input type="checkbox"/> Intenta contar algo que pasó o vio. |
| <input type="checkbox"/> Su lenguaje es comprensible para las demás personas. | |

Cognitivo

Actividades para favorecer su desarrollo

- Escóndete detrás de un mueble u objeto que te cubra y llámalo por su nombre para ayudarlo a encontrarte.
- Platica con él del día y la noche estableciendo una relación con las actividades que realizan como: "ya es de noche y es hora de dormir", "ya salió el sol, es hora de desayunar".
- Pídele que se tape los ojos y toca diferentes instrumentos para que el niño los identifique y los nombre como: corneta, campana, tambor, flauta, etc.
- Léele un cuento y jueguen a adivinar quién es el personaje a través de los sonidos que hace o las palabras que dice, la descripción de su ropa, sus gestos y movimientos.
- Cuéntale un cuento y muéstrale las imágenes para que imite los gestos de los personajes.
- Responde de manera breve y concisa cuando pregunte el porqué de las cosas.
- En las actividades que comúnmente hace, dale indicaciones para que identifique lo que es adentro-afuera, lejos-cerca, arriba-abajo, etc.
- Jueguen a encontrar pares de imágenes u objetos como el juego de memoria.
- Coloca objetos que pueda aparear, por ejemplo: cepillo de dientes con pasta, zapato con calcetín, plato con cuchara, etc.
- Dale dos cubos grandes y coloca uno encima del otro para después derribarlos y así motivarlo a hacerlo.
- Muéstrale objetos semejantes contenidos en una caja, estimulándolo a identificar de dos en dos, ejemplo; dos pelotas, dos bloques de color, dos cucharas, etc. Procura trabajar primero objetos iguales en forma y después en color.
- Armen rompecabezas con piezas grandes.



- Ayúdale a imaginar. Jueguen como si estuvieran comiendo, bañándose o haciendo otra actividad.
- Coloca objetos que puedan comerse y objetos que no puedan comerse, por ejemplo: mango, cuchara, naranja, servilleta, etc., y pídele que ponga de un lado los elementos que se comen y del otro los que no se comen.

Observa si...

- Juega a esconderse para que lo busques.
- Sabe diferenciar el día de la noche por las actividades que realiza.
- Identifica diferentes sonidos y menciona de qué son.
- Identifica gestos en imágenes de cuentos y los imita.
- Comienza a preguntar ¿por qué?
- Comprende cuando le dices arriba-abajo, grande-chico, adentro-afuera, adelante-atrás, grueso-delgado, rápido-lento, lleno-vacío en alguna acción.
- Reconoce los pares de objetos cuando juega memorama.
- Arma torres.
- Arma rompecabezas de 3 piezas.
- Puede diferenciar la fantasía de la realidad.

Afectivo - Social

Actividades para favorecer su desarrollo

- Dedícale tiempo para platicar, jugar y compartir. Pregúntale acerca de cómo se siente, qué le gustaría hacer, etc. Permite que se exprese.
- Muéstrale imágenes con las diferentes emociones: feliz, triste, enojado, miedoso, etc., y pregúntale cómo se siente o cómo se sintió ante alguna situación, por ejemplo: que Juan no le haya prestado su pelota.
- Cuando haga algún berrinche, mantente cerca de él y espera a que se tranquilice.
- Hazle saber que lo amas, haga lo que haga, pero que gritando o pegando no es la manera de conseguir lo que quiere.
- Invítalo a realizar algunas actividades del hogar, como dándole un trapito para que limpie su mesa o márcale el lugar en donde debe guardar sus juguetes y ayúdale a hacerlo.
- Ponle canciones para realizar diversas actividades como: recoger sus juguetes, irse a bañar, limpiar una mesa, peinarse, etc.
- Promueve actitudes orientadas a la autonomía del niño como son: lavarse y secarse las manos y ayudar a vestirse y desvestirse, lavarse los dientes, bañarse.
- Coloca objetos tuyos y del niño dentro de una caja y conforme saques uno pregúntale ¿de quién es?
- Promueve que aprenda a pedir "por favor" las cosas y a dar las "gracias" después de recibirlos.
- Motívalo para que platique y juegue con otros niños, no lo presiones.
- Organiza una actividad en la que los niños puedan identificar los objetos que pueden compartir y los que no.
- Comparte con el niño una naranja, un pastel, colores y explícale lo que significa compartir. No lo presiones para hacerlo.
- Enséñale a decir tu nombre y pregúntale cómo se llama y cómo te llamas.

Observa si...

- Comienza a hablar sobre sus emociones y estados de ánimo.
- Identifica sus emociones en dibujos, caritas y recortes.
- Se molesta cuando no obtiene o no logra algo o no le gusta y lo expresa llorando o haciendo berrinche.
- Le gusta imitar las tareas de casa como: guardar sus juguetes, barrer, sacudir o limpiar con un trapo.
- Se lava las manos y la cara solo.
- Entiende la diferencia entre mío y tuyo.
- Dice "yo puedo", "yo quiero", "yo solo".
- Repite "por favor" y "gracias" al pedir algo.
- Juega con otros niños.
- Manifiesta inconformidad para prestar sus juguetes y compartir el espacio en el que está.
- Sabe decir el nombre de mamá y papá.

3 a 4 años

Actividades para favorecer su desarrollo

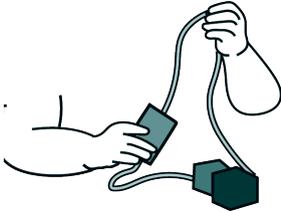
Motor Grueso

- Jueguen a lanzar y cachar una pelota grande, poco a poco ve cambiándola por una más pequeña.
- Ayúdale a bajar escaleras alternando los pies.
- Realiza un pequeño circuito que tenga aros, líneas rectas y curvas, un puente

(mesa para que pase por debajo de ella), y pídele que realizando diferentes movimientos haga el recorrido: caminando, corriendo, caminando en puntas, talones o saltando con uno o los dos pies. También puedes trabajar conceptos como: adelante, atrás, rápida, lento, etc.

Motor Fino

- Dale materiales para que ensarte en un lazo o hilo. Pueden ser cuentas, cereales o pastas con un agujero grande o pequeño.



- Aplasten bolitas pequeñas de plastilina con el dedo índice, pulgar y medio.



- Permitele que dibuje diferentes figuras en la tierra utilizando un palo pequeño.
- Hagan movimientos circulares en el aire con sus brazos.
- Dibuja el contorno de su cuerpo sobre papel y decórenlo con prendas de vestir u otros materiales de rehúso.
- Dile que dibuje a su familia, papá, mamá, hermanos, abuelitos, y a sí mismo.

- Pasen agua de un recipiente a otro con gotero.
- Enséñale a rasgar hojas de papel periódico verticalmente, utilizando el dedo índice y pulgar.

Observa si...

Motor Grueso

- Puede cachar una pelota.
- Salta en un solo pie.
- Sube y baja escaleras sin apoyarse de la pared o del barandal.
- Camina sobre los talones.

Motor Fino

- Puede meter una agujeta o cordón por los agujeros de una cuenta.
- Copia una cruz y un círculo.
- Dibuja una cruz y un círculo.
- Dibuja una persona con dos o más partes del cuerpo.
- Rasga papel.

Comunicación

Actividades para favorecer su desarrollo

- Busquen imágenes de revistas y péguenlas en una libreta para crear un cuento.
- Muéstrole la imagen de un cuento y pregúntale: "¿qué cree que está sucediendo con los personajes?"
- Núrrale un cuento y hazle preguntas como: "¿qué pasó cuando...?", "¿cómo te sentiste cuando...?", etc.
- Pídele que busque objetos de acuerdo a sus características y que adivine de qué objeto se trata, por ejemplo: "es redondo, de colores y bota, ¿qué es?...pelota". "Es café, tiene agujetas y se usa en el pie, ¿qué es?...zapato".
- Pláticale sobre algo que realizaste un día anterior.

Observa si...

- Cuenta cuentos con ayuda de imágenes.
- Usa la mayor parte de las palabras que tú usas.
- Usa palabras que tienen relación con el tiempo aunque a veces no las emplee correctamente.

Cognitivo

Actividades para favorecer su desarrollo

- Platica con el niño sobre algún tema de su interés como: los medios de transporte que viajan por tierra y por aire. Muéstrale imágenes y motívalo a hacerte preguntas, comenten sus características como: "los carros tienen llantas, los aviones necesitan hélices", etc.
- Muéstrale diferentes imágenes y nárrole una historia, después pide que él arme el cuento con las imágenes en secuencia.
- Enséñale imágenes de cuentos u objetos de colores y pídele que te mencione de qué colores son.
- Coloca tres recipientes de diferente color, dale objetos de esos colores para que los clasifique dentro de los recipientes.
- Recórtale una imagen en forma de rompecabezas e invítalo a armarla.
- Arma con él rompecabezas de seis piezas. Pídele que lo desarme y que intente armarlo solo.

Observa si...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Te hace preguntas: ¿quién?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿por qué? | <input type="checkbox"/> Puede contarte partes de una historia o cuento que le hayas narrado. |
| <input type="checkbox"/> Te dice cosas como: "tengo sueño, me quiero ir a dormir". | <input type="checkbox"/> Reconoce y sabe el nombre de colores básicos. |
| | <input type="checkbox"/> Arma rompecabezas de 6 piezas. |

Afectivo – Social

Actividades para favorecer su desarrollo

- Enséñale a decir su nombre completo y edad.
- Ayúdalo a reconocer sus emociones, preguntándole cómo se siente ante los diferentes acontecimientos que vive, por ejemplo: "¿te sientes triste porque se perdió tu muñeco?", "¿estás contento porque vamos a la feria?", "¿estás molesto porque tienes sueño?"
- Permite que proponga las reglas del juego en compañía de los demás niños.
- En caso de no querer participar en algún juego, respeta su decisión y motívalo poco a poco a integrarse.
- Realicen juegos en los que tenga que esperar su turno para participar de nuevo.
- Platícale sobre las actividades que hacen distintos personajes: mamá, papá, policía, bombero, doctor, vendedor y jueguen a representarlos.



- Permitele elegir las prendas y los colores con los que quiera vestirse.
- Mantente cerca de él por si necesita ayuda para ir al baño.

Observa si...

- Dice su nombre, apellido y edad.
- Muestra temor, alegría, pena, rebeldía.
- Trata de experimentar diferentes soluciones y resolver retos sencillos.
- Coopera en juegos que se le proponen.
- Juega con otros niños al papá y a la mamá, al doctor y/o policías y ladrones.
- Puede vestirse y desvestirse solo.
- Va al baño solo, bajo tu supervisión y no utiliza pañal durante el día.

El gateo es una de las conductas motoras más importantes para los bebés y tiene diversos beneficios, pues favorece la conexión entre los hemisferios cerebrales que es necesaria para la adquisición de aprendizajes y movimientos más complejos.

Es la primera actividad a través de la cual tu hijo puede sincronizar lo que ve y siente con sus movimientos, lo que le permitirá conocer su

entorno y tener una imagen más completa de sí mismo.

Mientras gatea, tu hijo adquiere el sentido del equilibrio, balance, espacio y profundidad; desarrolla su motricidad gruesa y fina, la coordinación ojo mano y los procesos de lateralización, lo que a la larga facilitará el manejo de objetos.

Finalmente ésta es una de las primeras actividades que le permite adquirir autonomía para moverse por sí mismo con seguridad y libertad.

Para que el bebé empiece a gatear necesita...

Estar entre los 6 y 9 meses de edad, incluso puede alargarse hasta los 12 meses.

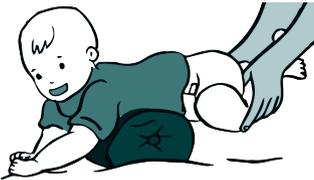
Observa si...

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tolera estar boca abajo. | <input type="checkbox"/> Reacciona sacando las manos si pierde el equilibrio para protegerse de golpes. |
| <input type="checkbox"/> Se arrastra. | <input type="checkbox"/> Su cabeza, caderas y piernas están alineadas. |
| <input type="checkbox"/> Se sienta sin ayuda. | <input type="checkbox"/> Logra cambiar el peso de su cuerpo hacia un lado o hacia otro, estando boca arriba o boca abajo y sentado. |
| <input type="checkbox"/> Tiene fuerza suficiente en brazos, piernas, espalda, abdomen y cadera para controlar su cuerpo sin estar rígido. | |

Para promover el gateo

Recuerda que cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo, por lo que no debes presionarlo; lo que más desea tu hijo es que le brindes compañía, cariño y el apoyo necesario para lograrlo.

- Procura recostarlo boca abajo sobre tu pecho y estómago por periodos cortos.
- Coloca una manta, una colchoneta o tapete sobre el piso. Después coloca al bebé boca abajo sobre una toalla o cobija enrollada, de tal manera que sus piernas y brazos toquen el piso para que se balancee.



- Al estar apoyado en sus manos y rodillas, balancéalo suavemente hacia adelante y hacia atrás para que pueda equilibrar su peso.
- Bríndale un espacio seguro, limpio, acogedor y libre de objetos que pueda llevarse a la boca y sean de riesgo.

- Deja a su alcance juguetes u objetos de diferentes formas, tamaños y texturas que llamen su atención y lo motiven a gatear.



- Llévelo a espacios donde pueda sentir diferentes texturas en el piso como: alfombra o pasto.
- Juega con él a perseguirse o a librar obstáculos gateando.
- Evita usar aparatos que retrasen o afecten el desarrollo del movimiento como lo son: andaderas o canguros, pues no le permiten moverse por sí mismo, ni darse cuenta de que su cuerpo es el que se mueve, se acerca y se aleja de los objetos.

Beneficios

- Permite que sus dos hemisferios cerebrales trabajen juntos para facilitar el aprendizaje.
- Comienza su proceso de lateralización en el que uno de sus dos hemisferios es el dominante.
- Le da una imagen más completa de su entorno, pues realiza al mismo tiempo actividades que implican ver, sentir y moverse.
- Adquiere autonomía para moverse por sí mismo con seguridad y libertad; y puede

explorar, conocer y experimentar su entorno.

- Se mueve de forma organizada y eso favorece su equilibrio.
- Fortalece su columna vertebral y músculos que son necesarios para desarrollar la motricidad fina y gruesa.
- Ubica las partes de su cuerpo.
- Desarrolla la coordinación ojo-mano que le ayudará en un futuro a la escritura.

Es el lazo afectivo que creas con tu hijo a través de la convivencia. Esta relación sienta las bases para el desarrollo de sus capacidades y lo prepara

para el aprendizaje y futuras relaciones; al mismo tiempo que le brinda seguridad, lo ayuda para adaptarse a los cambios.

¿Qué hacer para fortalecer el vínculo con tu hijo?

- Responde a sus necesidades físicas, cognitivas y afectivas cuando lo requiera. Vestirlo y dormirlo con ternura son algunas formas para fomentar tu relación.
- Permite que explore su entorno a través de sus sentidos en un espacio seguro.
- Comparte momentos de juego disfrutándolos a su lado.
- Conoce a tu hijo y descubre su temperamento, intereses, inquietudes e ideas.
- Demuéstrale tu cariño y aceptación incondicional en todo momento.

Ejemplo

- Cuando lo vayas a dormir, contacta con su mirada, cántale una canción de cuna, arrúllalo y dile lo importante que es para ti.
- Disfruta de su compañía; muestra alegría y placer por su presencia.
- Asegúrate que se pueda comunicar contigo a distancia mediante la expresión facial, movimientos o la voz; si vas a estar en otro espacio dale algo tuyo para tenerlo presente y se sienta más seguro.
- Oriéntalo, háblale sobre él, lo que ocurre a su alrededor, el valor de la familia, "la abuela está enferma, vamos a su casa para ver si se le ofrece algo".

COMUNICACIÓN AFECTIVA

Es el diálogo que se establece con el niño para que exprese sus pensamientos, sentimientos, necesidades o deseos, sin riesgo a ser juzgado...

Lo que hacen comúnmente los padres con sus hijos	Propuesta de cambio para los padres
No darse tiempo para escucharlo.	Date un espacio y tiempo para escuchar a tu hijo.
Minimizar las necesidades y emociones del niño.	Aprende a leer sus expresiones para saber qué quiere comunicarte.
Hacer otra cosa mientras el niño está comunicando algo.	Muestra atención con tu mirada, postura y gestos.
Considerar que la opinión del niño no es importante.	Escucha atentamente y respeta su opinión, aun sin estar de acuerdo.
Interrogarlo, culparlo o aconsejarlo.	Permite que exprese sus pensamientos y emociones, sin interrumpirlo.
Etiquetarlo, amenazarlo, aislarlo o castigarlo cuando expresa ciertos sentimientos.	Valida todos los sentimientos que exprese el niño sin calificarlos como buenos o malos.
El niño cree que	El niño se siente
<ul style="list-style-type: none">• Hay cosas más importantes para ti como padre que él.• No debe comunicar lo que necesita y siente, porque está mal o lo juzgan.• Lo que le pasa, siente o dice no tiene valor.• Es inadecuado expresar algunas emociones o hablar de ciertas situaciones.	<ul style="list-style-type: none">• Vinculado con la persona que lo escucha.• Aceptado.• Reconocido.• Comprendido.• Seguro de sí mismo.• Importante en su familia.• Confiado para decir lo que piensa y siente.

En resumen...

- Si los adultos responden con consejos, críticas o sermones cuando el niño quiere expresar lo que le pasa, él se aleja, deja de comunicarse, bloquea los sentimientos, no se siente comprendido y busca a otras personas para ser escuchado, poniéndose en riesgo.
- Cuando el niño se siente comprendido y escuchado por los adultos que están cerca de él, encuentra un espacio para expresar sus experiencias, sentimientos y necesidades; eso lo ayuda a sentirse seguro y respetado. La relación se fortalece y puede sentirse confiado porque cuenta con un adulto que lo escucha en todo momento, aceptándolo como persona.

Recuerda que

- Para que los niños hablen y compartan sus experiencias, necesitan ser escuchados. El inicio de un diálogo comienza cuando se validan las emociones y pensamientos del niño.

Ejemplos

Situación	Lo que hacen comúnmente los padres	Propuesta de cambio
Luis está llorando porque se le cayó el helado que se acababan de comprar.	Minimizar "Deja de llorar, no es para tanto, te voy a comprar otro".	Validar "Estás Frustrado porque se te cayó tu helado, yo me sentiría igual si a mí me hubiera pasado lo mismo".
Lucía llega con su mamá y le dice que su amiga no quiso jugar con ella.	Negar "No te preocupes al rato va a querer jugar contigo. Seguro exageras".	Nombrar el sentimiento Mamá: - hija te veo triste porque tu amiga no quiso jugar contigo hoy. Lucía: - sí, me siento triste porque me gusta jugar con ella. Mamá: - se siente uno triste cuando pasan estas cosas. ¿Qué te gustaría hacer?
Raúl llegó enojado porque su hermano le quitó su pelota.	Aconsejar "Ve y dile que te regrese tu pelota, que no está bien que te la quite".	Escuchar. "Estás enojado porque tu hermano te quitó tu pelota. ¿Quieres contarme lo que pasó?"
Llega Dora con su papá muy contenta a enseñarle el dibujo que hizo para él.	Ignorar "Estoy muy ocupado, luego me lo enseñas".	Valorar "Gracias por el dibujo que me hiciste, me gustó".

Es reconocer el esfuerzo, avance y logros del niño describiendo lo que se observa, sin emitir juicios de evaluación.

Lo que hacen comúnmente los padres con sus hijos

Etiquetarlo de acuerdo a sus acciones, pensamientos o sentimientos: eres flojo, sucio, descuidado, o eres el mejor, el más inteligente.

Usar la comparación para "motivar" y que se dé un cambio.

Exigir que siempre se esfuerce más.

Aplaudir todo lo que hace.

Cambio

Propuesta de cambio para los padres

Describe lo que hace el niño sin calificarlo o juzgarlo. Acepta lo que piensa, dice, hace o siente.

Reconoce sus cualidades, considerando su edad y recuerda que él es único.

Valora sus avances por pequeños que parezcan.

Pregúntale cómo se siente con lo que hizo y lo que logró, sin que tú emitas juicios.

El niño cree que

- Lo que dicen acerca de él es cierto y lo define.
- Lo que hace no es suficiente.
- Siempre hay alguien que lo hace mejor.
- Tiene que complacer a los demás y ser el centro de atención.
- No es valioso o es superior a los demás.
- No es capaz.

El niño se siente

- Aceptado de manera incondicional.
- Seguro.
- Tranquilo.
- Satisfecho.
- Confiado.
- Reconocido, valorado.
- Sabe que acertar o equivocarse es válido.

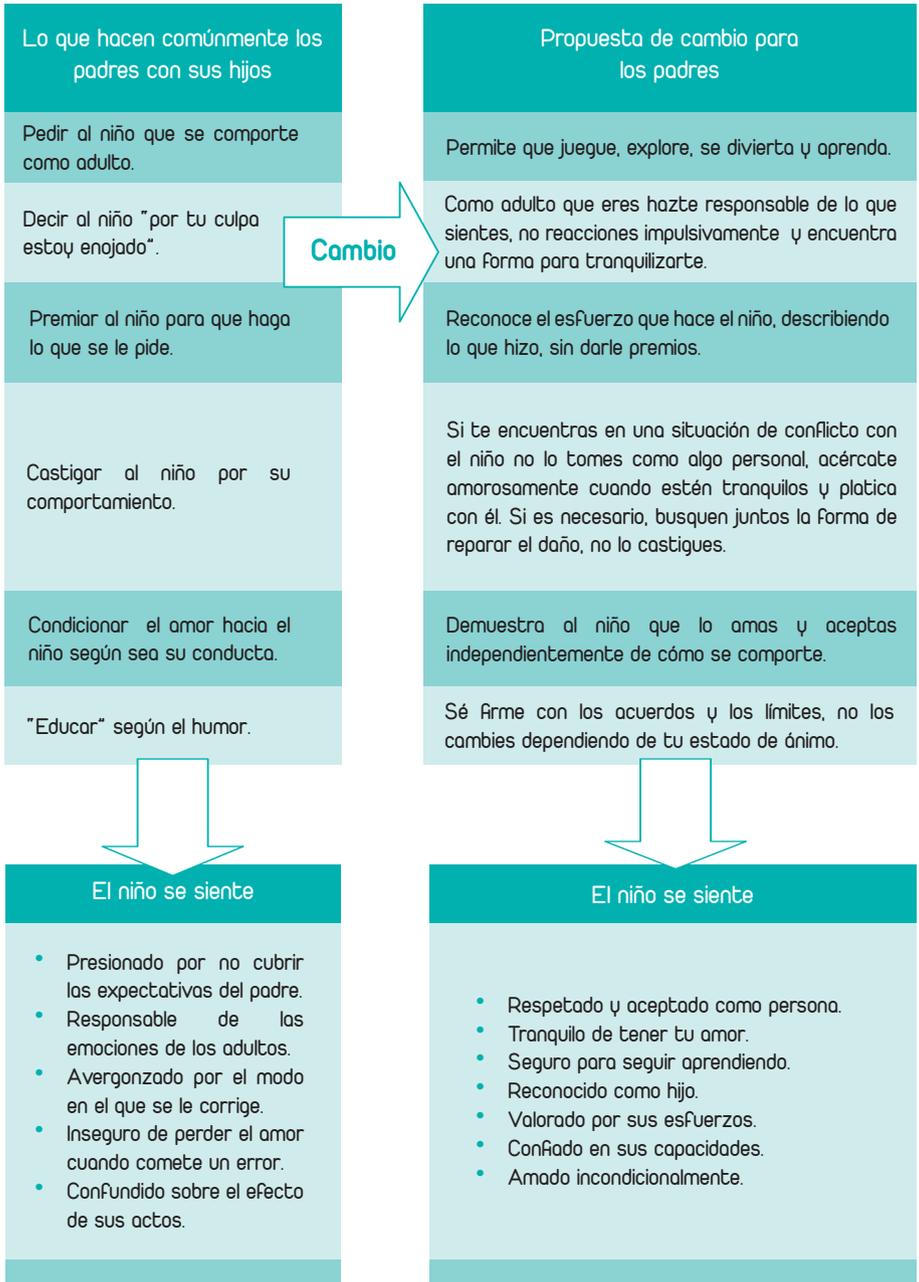
En resumen...

- Cuando los adultos usan el elogio o la crítica como formas de motivar al niño para que cambie, el resultado es que él se sienta etiquetado, poco valorado, dañado en su autoestima, puede tender a ser exigente o perfeccionista, o por el contrario se da por vencido con facilidad; lo que generará inseguridad, falta de confianza en sí mismo, temor para actuar.
- Cuando los adultos describen las acciones del niño lo alientan a dar lo mejor de sí mismo y puede darse cuenta si lo que hace está funcionando o necesita hacer cambios, desarrolla confianza en sí mismo, valor para enfrentar los retos y se responsabiliza de sus actos.

Ejemplos

Situación	Lo que hacen comúnmente los padres	Propuesta de cambio
Raúl terminó su comida y no se ensució.	Elogiar "Bravo eres un campeón, no te ensuciaste, ¿ves como si puedes hacerlo?"	Aliento "Raúl veo que comiste sin ensuciar tu ropa, tu playera está limpia. Lo lograste".
Felipe está dibujando. El vaso en el que estaba enjuagando sus pinceles se cae sobre su dibujo.	Criticar "Mira nada más lo que hiciste. Eres un niño descuidado, nunca te fijas. Ahora recoge ese tiradero".	Aliento "Me di cuenta que se cayó el agua sobre tu dibujo, ¿hay algo en lo que te pueda ayudar?"
Claudia está muy triste porque no logra terminar de armar su rompecabezas y sus hermanos ya lo lograron.	Comparar "Claudia, ¿por qué estás triste?, en lugar de estar así, termina tu rompecabezas, tus hermanos ya lo lograron".	Aliento "Claudia, te veo triste porque no has terminado de armar tu rompecabezas, ya llevas más de la mitad, te faltan tres piezas, ¿necesitas algo?"
Norma recogió sus juguetes y los puso en su lugar cuando terminó de jugar.	Elogiar "Mira que niña tan linda, eres la mejor hija del mundo".	Aliento "Norma, observé que después de jugar guardaste los juguetes en su lugar. Gracias, eso es cooperar".

Son pautas de comportamiento que permiten al niño convivir de manera armónica con las demás personas.



Cambio

¿Cómo?

- Hazle saber al niño que la relación entre ustedes es lo más importante para ti.
- Reconoce que el niño tiene el derecho de vivir su infancia, atiende sus necesidades, intereses y preferencias.
- Sé flexible considerando las necesidades, características del niño y las circunstancias.
- Da alternativas para que el niño sepa que tiene opciones y puede elegir.
- Anticipa situaciones que están fuera de su rutina para que no lo tomen por sorpresa.

En resumen...

- Cuando los niños se sienten avergonzados por sus acciones, responsables de las emociones de los adultos e inseguros en lo que hacen, es probable que presenten problemas emocionales, de aprendizaje y de comportamiento, lo que impactará en su vida presente y futura.
- Cuando los niños viven en ambientes libres de violencia e intimidación, con buenos modelos a seguir, se sienten amados, aceptados de manera incondicional, valorados y seguros; esto posibilita su desarrollo físico, cognitivo y emocional, lo cual les permite: aprender, relacionarse con los demás, tener metas y prevenir adicciones.

Ejemplos

Lo que hacen comunmente los padres	Propuesta de Cambio
Juzgar "Dejaste los trastes fuera de su lugar, eres una niña descuidada".	Responsabilidad "Los trastes están fuera de su lugar, guárdalos para poderlos usar mañana".
Condicionar el amor "Si sigues haciendo ruido ya no te voy a querer".	Empatía "Sé que estás divertido con tu tambor, ve al patio mientras termino esta llamada, te alcanzo para jugar a la arquesta".
Amenazar y gritar "¡Si no levantas tus juguetes vas a ver cómo te va!"	Expectativas claras "Te acompaño mientras recoges tus juguetes".
Controlar "¡Si sigues rayando la pared voy a regalar tus colores!"	Tranquilidad "Las paredes no se rayan, puedes colorear en estas hojas, vamos a limpiar".
Atemorizar "¡No le jales el pelo a Rocío! ¡Te voy a dar una nalgada si no haces caso!"	Reflexión "Cuando le jalas el pelo a Rocío ella llora porque le duele. Dile lo que quieres sin lastimarla".
Condicionar "¡Nos tenemos que ir! ¡Si no estás listo pronto, te voy a dejar!"	Firmeza y serenidad "Nos vamos en diez minutos, termina de vestirme".

PRIMEROS AUXILIOS

Son los procedimientos inmediatos que le das al tu hijo cuando ocurre un accidente antes de que reciba atención médica y especializada.

Si te sientes muy nervioso y no estás seguro de cómo actuar:

- Busca ayuda.
- Mantén la calma.
- Muestra seguridad para que sienta confianza en las decisiones que vas a tomar.
- Tranquilízalo para que no se asuste.
- Explícale lo que vas a hacer.

Evitarás accidentes a tu hijo si tomas en cuenta lo siguiente

- Nunca le des medicamentos o remedios caseros sin antes haber consultado al médico.
- Asegúrate que las sustancias tóxicas como: detergentes, cloro, solventes, insecticidas, gasolina, etc., estén bien cerradas y fuera de su alcance para evitar que las ingiera.
- Evita que juegue en la cocina, estacionamientos, cerca de barrancos, calles, azoteas, arroyos o pantanos.
- Ten cuidado con escaleras, ventanas y balcones; no pongas muebles cerca de lugares como éstos, donde pueda subirse y correr peligro.
- Mantén fuera de su alcance, objetos que puedan lastimarlo como: cuchillos, ventiladores, metales oxidados, tablas, vidrios, etc.
- Puedes evitar quemaduras cuidando que no juegue o se acerque a objetos calientes, como: ollas, estufas, planchas, anafres, fogatas, lámparas, calentadores, velas, cerillos, encendedores, cohetes, etc.
- Te recomendamos cubrir los contactos eléctricos.
- Procura no dejar a su alcance cubetas con agua.
- Cuida que en el lugar donde esté no haya objetos pequeños, sucios o peligrosos que pueda llevarse a la boca.
- Revisa y mantén limpio el lugar donde duerme para evitar picaduras o mordeduras de animales.
- Trata de no dejarlo solo si ha sufrido algún accidente, evita moverlo o intentar acomodarle los huesos. En caso de fractura, acude al médico.

El siguiente cuadro muestra algunos eventos o accidentes más frecuentes que ocurren en los niños pequeños.

	¿Qué es?	¿Qué hacer?
Mareo	<p>Se caracteriza por un sentido de inestabilidad, provocado por falta de aire, movimientos o golpes.</p> <p>Síntomas: Náusea, debilidad, desequilibrio, aturdimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ubícalo en un lugar con sombra y ventilado. • Afójale la ropa. • Pídele que se siente separando las rodillas y que trate de agacharse hasta que su cabeza quede entre sus piernas. • Remójale la cara y dale agua de beber. • Recuéstalo 10 min.
Deshidratación	<p>Pérdida de líquidos y sales minerales.</p> <p>Síntomas: Resequedad de la boca, ojos hundidos, falta de energía, respiración agitada, somnolencia o palidez.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dale suficientes líquidos o suero oral en pequeñas dosis. • Consulta al médico.
Insolación	<p>Aumento de la temperatura en el cuerpo causada por la exposición al sol.</p> <p>Síntomas: Debilidad, mareo, deshidratación, dolor de cabeza, poca sudoración, poca orina, vómito o adormecimiento del cuerpo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ubícalo en un lugar con sombra y ventilado. • Dale pequeños tragos de agua. • Refresca su cuerpo con fomentos de agua en la nuca, cabeza, cara y pecho. • Si después de 30 minutos no se siente mejor y aparece fiebre, dificultad para respirar, vómito, pérdida del conocimiento o convulsiones será necesario localizar a un médico y llevarlo con él.
Desmayo	<p>Se presenta cuando el cerebro no recibe suficiente oxígeno, debido a que pueda encontrarse en un lugar poco ventilado o hace mucho calor.</p> <p>Síntomas: Desvanecimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acuesta al niño boca arriba en el suelo, eleva sus piernas a una altura más arriba que la cabeza. Acomoda la cabeza de lado por si se presentara vómito. • Ubícalo en un lugar ventilado. • Afloja su ropa. • Refresca su pecho y cara. • Dale a oler alcohol en un algodón.

	¿Qué es?	¿Qué hacer?
Quemaduras	<p>Lesiones en la piel causadas por fuego, objetos calientes, agua hirviendo, sol o sustancias.</p> <p>Diferentes tipos: Primer grado: producen que la piel se ponga roja y exista un poco de ardor. Segundo grado: presentan ampollas. Tercer grado: son más graves pues afectan la piel, músculos y tejidos.</p>	<p>En el caso de quemaduras de primer y segundo grado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica agua fría hasta que el dolor se calme. • No es conveniente que cubras la herida con gasas o vendas, ya que la piel necesita respirar. • No apliques remedios caseros como pomadas, aceites, mostaza, pasta de dientes u otros. • Si la quemadura fue por exposición al sol, podrás aplicar cremas refrescantes. Si se han formado ampollas; no las revientes, mejor consulta al médico. <p>Si es de tercer grado, acude al médico de inmediato.</p>
Machucos	<p>Lesiones provocadas por aplastar alguna parte del cuerpo con objetos.</p> <p>Síntomas: Dolor, enrojecimiento, calor e hinchazón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coloca en la zona afectada hielo envuelto en un paño o pomada antiinflamatoria.
Golpes	<p>Lesiones provocadas por el contacto fuerte de alguna parte del cuerpo con un objeto o persona.</p> <p>Síntomas: Dolor intenso, hinchazón, moretones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coloca en la zona afectada hielo envuelto en un paño. Si no hay sangrado puedes aplicar pomada antiinflamatoria. • En caso de vómito, pérdida del conocimiento, desequilibrio, dificultad para hablar o somnolencia, acude al médico de inmediato.

	¿Qué es?	¿Qué hacer?
Cortadas y raspones	<p>Herida en la piel causadas por diferentes objetos o fricción.</p> <p>Síntomas: Sangrado, ardor, dolor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lávate las manos antes de curar. • Limpia la herida con agua y jabón neutro. • Coloca hielos en un paño y ponlo en la herida. • Coloca agua oxigenada y cubre la herida con una gasa para prevenir infecciones. • Si hay sangrado abundante, lava la zona y presiona la herida. • En caso de que sean heridas profundas y no dejen de sangrar, acude al médico de inmediato.
Mordeduras y piquetes de animal	<p>Lesiones provocadas por algún animal o insecto.</p> <p>Síntomas: Ronchas, enrojecimiento, ardor, comezón, dolor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En caso de picaduras de abeja, retira el aguijón raspando con un objeto liso y coloca hielo. Nunca uses tus dedos o emplees pinzas para retirar el aguijón, pues puedes inyectar más veneno en la herida. • En caso de mordedura de perro o rata, lava con agua y jabón neutro, acude al médico de inmediato. • Si hay síntomas como: hinchazón en párpados o lengua, adormecimiento de alguna parte del cuerpo o dificultad para respirar, acude al médico de inmediato.
Intoxicación	<p>Reacción alérgica en el cuerpo a un medicamento, sustancia o alimento.</p> <p>Síntomas: Hinchazón, dificultad para respirar, sudoración, vómito, diarrea, náusea o fiebre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En caso de haber ingerido alguna sustancia tóxica, evita provocar el vómito o darle agua, esto puede dañar más sus órganos internos. • Traslada de inmediato al niño al hospital o clínica más cercana. • Lleva contigo el envase de la sustancia que ingirió.
Hemorragia nasal	<p>Flujo continuo de sangre que aparece por la rotura de uno o varios vasos sanguíneos.</p> <p>Síntomas: Exceso de sangre, palidez, mareo, desvanecimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acuéstalo de lado. • Ejerce presión con los dedos en la parte blanda de la nariz. • Aplica paños húmedos en la nuca y frente. • En caso de que la hemorragia no se detenga o sean muy frecuentes, acude al médico.

¿Qué es?

Obstrucción en la garganta por un objeto o alimento que impide la entrada de aire a los pulmones.

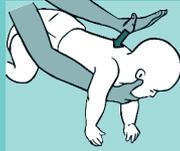
Síntomas:

Dificultad para respirar y hablar, tose con debilidad, labios azulados y/o cambio de color en la piel.

¿Qué hacer?

Si el niño es menor a un año:

- Da cinco palmaditas en la espalda.



- Alternadamente presiona cinco veces el pecho.



Si el niño es mayor a un año:

- Oprime de forma rápida exactamente arriba del ombligo.



Academia Americana de Pediatría, [AAP, 1999]

Objetos en los ojos, piel, nariz y oídos

	Evento o accidentes	¿Qué hacer?
Lesiones en el ojo	<p>Lesiones que ocurren en el ojo por golpes, conjuntivitis, introducción de cuerpos extraños o productos químicos.</p> <p>Síntomas:</p> <p>Golpe: dolor, hinchazón, enrojecimiento, cambio en el color de la piel alrededor del ojo.</p> <p>Conjuntivitis: comezón, flujo (lagañas), enrojecimiento, párpados pegados.</p> <p>Introducción de cuerpos extraños o productos químicos: enrojecimiento, ardor, lagrimeo.</p>	<p>Golpe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloca un paño mojado en agua fría sobre el ojo. Repetir esto varias veces. • Si el dolor continúa, acude al médico. <p>Conjuntivitis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lava tus manos. • Toma un paño o algodón y sumérgelo en agua o té de manzanilla tibia, escurre el agua y limpia de adentro hacia fuera el párpado, quita la lagaña y cambia el paño en cada aplicación. Repite el procedimiento tres veces al día. • Acude al médico. <p>Cuerpos extraños</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si es polvo o pestaña, retira delicadamente con la punta de un pañuelo húmedo y lava los ojos únicamente con agua. • Cuando es un objeto grande o algo que está clavado, no intentes sacarlo, cubre el ojo con una venda o pañuelo y acude al médico de inmediato. • En caso de sustancia química, enjuaga los ojos con abundante agua y acude al médico de inmediato.
Astillas o espinas en la piel	<p>Lesiones que ocurren por la introducción de espinas en la piel.</p> <p>Síntomas:</p> <p>Molestia, dolor, hinchazón, enrojecimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Limpia con alcohol una aguja o pinza de depilar. • Limpia la zona afectada con algodón y merthiolate. • Retira el objeto enterrado cuidadosamente para evitar introducirlo más o romperlo.

Objetos en los ojos, piel, nariz y oídos

	Evento o accidentes	¿Qué hacer?
Objetos en la nariz	<p>Accidente que ocurre por colocar objetos (canica, cacahuete, semilla o papel) dentro de los orificios nasales.</p> <p>Síntomas: Dificultad para respirar, hinchazón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tapa el orificio libre de la nariz y pide al niño que por el orificio que está bloqueado, expulse (sople) aire. • Si el objeto no sale, no intentes sacarlo con palitos, pasadores o pinzas; podrías lastimarlo más o empujar el objeto. • Acude al especialista y pide al niño que respire mientras por la boca.
Objetos en el oído	<p>Accidente que ocurre por colocar objetos en el oído.</p> <p>Síntomas: Dolor, molestia, secreción, posible sangrado, dificultad para escuchar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No intentes, de ninguna manera, sacar el objeto del oído y acude al médico de inmediato.

REFERENCIAS

- Academia Americana de Pediatría [AAP, 1999]. *Prevención de asfixia y primeros auxilios para bebés y niños*. Recuperado de: Early Childhood Education Linkage System. Healthy Child Care Pennsylvania. <http://www.ecels-healthychildcarepa.org/>
- Arango de Narváez, M. T., et all. (2004) *Estimulación temprana*. Colombia: Grupo Dimas Ediciones.
- Cartilla Nacional de Salud, [2014]. Secretaría de Salud. *Cartilla Nacional de Salud*. México.
- Dinkmeyer, D., McKay, G. y Dinkmeyer, J. (1989). *Usted y sus hijos pequeños*. Caracas: American Guidance Service.
- Dirección de Desarrollo Operativo en la Comisión Nacional de Protección Social en Salud y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2011). *Ejercicios de Estimulación Temprana*. México.
- Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS, 2016]. *¿Qué hacer si mi niño tiene diarrea?*. México. Recuperado de: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/infografia-diarrea>
- National Sleep Foundation [2015] *National Sleep Foundation Completes Rigorous Study and Updates Recommended Sleep Times at Each Life Stage*. Recuperado de: <https://sleepfoundation.org/media-center/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>
- Padres e Hijos. *La salud de tu hijo*. Provenemex. Volumen 12. México
- Papalia, D., et all.[2003] *Desarrollo Humano*. Colombia: Mc Graw Hill.
- Secretaría de Salud, [2013]. *Manual para la Aplicación de la Prueba Evaluación del Desarrollo Infantil "EDI"*. México: Secretaría de Salud.
- Spock, B. y Rothenberg M. [1995] *Tu hijo*. Argentina: Editorial Javier Vergara.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación [FAO, 2006]. *Guía de Nutrición de la Familia*. Roma.
- Organización Mundial de la Salud [OMS, 2003]. *Estrategia Mundial para la alimentación del Lactante y del Niño Pequeño*. Ginebra.

¿Te pareció interesante la información contenida en la guía?

¿Te fueron útiles las recomendaciones para el cuidado, desarrollo y estimulación de tu bebé?

¿Compartirías esta guía con familiares, amigos o conocidos?

Contáctanos en nuestras redes sociales:



educacioninicialFCS



@EduInicialFCS

Y en nuestra página web donde podrás descargarla y compartirnos tu opinión

www.educacioninicial.mx



Programas Sociales

“La pobreza se combate con salud, educación y, sobre todo, con empleo y más empleo”

Carlos Slim

Educación

Es la puerta de acceso a una sociedad libre, saludable, justa y próspera, por lo que año con año expande este programa que contribuye, mediante el otorgamiento de diversos insumos, a la formación de estudiantes, apoyándolos desde sus primeros años de vida hasta sus estudios de postgrado.

Salud

Genera acciones para ayudar a resolver los principales problemas de salud de la población más vulnerable de México y el resto de América Latina, a través de soluciones innovadoras, sustentables y replicables. El objetivo de sus programas es mejorar la salud de la población, para que más personas vivan más y mejor.

Empleo

Encaminado al fortalecimiento de las capacidades y habilidades de las personas para mejorar su calidad de vida y facilitar su inserción activa en el mercado laboral. A través de iniciativas como Capacitate para el Empleo y Fondo Acceso, se tiene como objetivo contribuir en este proceso social para la inclusión de grupos sociales vulnerables a las diversas actividades productivas.

Desarrollo económico

Impulsa actividades que generan empleo y fortalecen el tejido social, incluyendo activamente a las personas y grupos sociales en los procesos de desarrollo. Ejemplo de éstas son el rescate de espacios urbanos y la creación de infraestructura para el crecimiento económico y social de las comunidades y su entorno, así como programas de fomento directo a las actividades productivas.

Migrantes

Extiende a la comunidad de origen latino en Estados Unidos, sus actividades de impulso al desarrollo productivo, apoyándola en su búsqueda de mejores oportunidades que les permitan una mejor calidad de vida.

Seguridad Vial

Pilotos por la Seguridad Vial es una iniciativa que suma los esfuerzos del Gobierno Federal a través de la Secretaría de Salud, la Federación Internacional de Automovilismo (FIA) México, Escudería TELMEX, Cruz Roja Mexicana, así como de otras instituciones públicas y privadas, y tiene como objetivo crear una cultura vial que permita salvar vidas en México.

Deporte

Considera al deporte como un factor de cambio en la sociedad. Por ella, a través de la Fundación Telmex, se desarrollan programas que inculcan importantes valores de vida, tales como: el trabajo en equipo, la recompensa al esfuerzo, la realización de sueños, el compañerismo y la competitividad, entre otros. En el caso de los jóvenes, por ejemplo, el ejercicio brinda la oportunidad de que se alejen de adicciones como las drogas y el alcohol, así como del pandillerismo, además de que favorece la integración familiar.

Medio Ambiente

Consistente con su compromiso con el entorno natural y el medio ambiente, fortalece sus planes y programas de protección y conservación, así como de desarrollo social, para detener y revertir los procesos de deterioro ambiental que ponen en riesgo la vasta biodiversidad del país, y se suma activamente a la búsqueda de un futuro mejor para todos los mexicanos.

Justicia

Trabaja activamente tanto en la reinserción familiar, social y laboral de personas vulnerables privadas de la libertad por delitos menores, así como en la prevención de la violencia escolar, de género, comunitaria y familiar, y en el fortalecimiento de la seguridad ciudadana.

Cultura

Promueve y facilita que cada vez más mexicanos tengan acceso gratuito al arte y a las diversas expresiones culturales, como parte de la formación integral del ser humano.

Desarrollo Humano

Fomenta el sentido de trascendencia a través de la familia, el trabajo y la comunidad.

Ayuda Humanitaria

Apoya a poblaciones devastadas por desastres naturales en México y en naciones hermanas. A la fecha ha sumado una vasta experiencia que le permite brindar ayuda humanitaria directamente a la población, con oportunidad y eficiencia.

MAMÁ Y PAPÁ

Me gusta que...

- ...me cuiden.
- ...me respeten.
- ...me demuestren su cariño y sean pacientes.
- ...me ayuden a descubrir el mundo.
- ...se interesen en lo que estoy aprendiendo a hacer.
- ...compartamos momentos.
- ...jueguen conmigo.
- ...me enseñen con su ejemplo.
- ...estén más tiempo a mi lado.