

# Los primeros años

Crecimiento y desarrollo



## FUNDACIÓN SECRETOS PARA CONTAR

**Directora General:** Tita Maya.

**Presidenta Consejo de Administración:** Lina Mejía Correa.

**Directora administrativa:** Isabel Cristina Castellanos A.

**Directora instalación:** Natalia Olano Velásquez.

**Coordinación de Talleres:** Sebastián Castro P. – Javier Burgos M.

**Consejo de Administración:** Juan Guillermo Jaramillo C., Beatriz Restrepo G., Carlos Alberto Uribe M., Jorge Mario Ángel A., Manuel Santiago Mejía C., Gloria Inés Palomino L., Olga Clemencia Villegas, Martha Luz Botero R., Luis Alberto Gómez R., Margarita Inés Restrepo C. **Invitado permanente:** Gilberto Restrepo Vásquez.

### Gracias a los aportes de:

Acción Social – Programa Red de Seguridad Alimentaria RESA, Agenciaauto S.A., Alcaldía de Medellín - Secretaría de Cultura Ciudadana – Secretaría de Educación, Antioqueña de Negocios Ltda., Arquitectos e Ingenieros S.A. – AIA, Augura, Banco Agrario de Colombia, Bimbo de Colombia S.A., Boulevard Mayorca, C.I. Cultivos Miramonte S.A., C.I. Hermeco S.A., Cámara de Comercio de Medellín para Antioquia, Cervecería Unión S.A., Coca-Cola Servicios de Colombia, Colinversiones, Colombiana de Comercio S.A., Comfama, Comfenalco Antioquia, Compañía de Empaques S.A., Coninsa Ramón H. S.A., Contegral Medellín S.A., Coordinadora Mercantil S.A., Corantioquia, Corbanacol, Cornare, Corpoayapel, Corporación Banco de Bogotá para el fomento de la educación, DeLima Marsh, Developing Minds Foundation, Inc., Distrihogar S.A., Dominante Ltda., Edatel S.A. E.S.P., Electrolux de Colombia S.A., Emilio Restrepo Ángel, Emisora Cultural Universidad de Antioquia, Empresas Públicas de Medellín, Estudio de Moda S.A., Exxon Mobil de Colombia, Fábrica de Calcetines Crystal S.A., Fabricato – Tejicóndor S.A., Federación Nacional de Cafeteros – Comité Departamental de Antioquia, Fernando Vélez Escobar, Fundación Argos, Fundación Amigos de Camilo C. y Jonás, Fundación Bancolombia, Fundación Colombia, Fundación Éxito, Fundación Fraternidad Medellín, Fundación Grupo Nacional de Chocolates, Fundación Oleoductos de Colombia, Fundación Pinar del Río, Fundación Probán, Fundación Saldarriaga Concha, Fundación Sofía Pérez de Soto, Fundación Suramericana, Fundaunibán, Give to Colombia – Mc Millan Foundation, Gobernación de Antioquia – Secretaría de Educación para la Cultura de Antioquia, IDEA, Imusa S.A., Indupalma S.A., Industrias El Cid, Industrias Haceb S.A., Interconexión Eléctrica S.A. – ISA, Inversiones Forestales La Cabaña, Isagen, Johnson & Johnson de Colombia, Jorge Agudelo Restrepo, Londoño Gómez S.A., María Luz Ospina Villa, Meriléctrica S.A., Mineros S.A., Nestlé de Colombia, Panasonic, Philip Morris Colombia S.A., Procter & Gamble Industrial Colombia, Productos Familia – Sancela, Protección S.A., RCN Radio, Samsung Electronics, Setas Colombianas, Sofasa S.A., Solla S.A., Spot S.A., Tablemac S.A., Tahamí Cultiflores S.A. C.I., Todelar, Transmetano E.S.P. S.A., Transmisora Surandes, Warner Lambert y a otras entidades, fundaciones y personas que han ayudado de manera silenciosa.

### LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

**Investigación y textos:** Humberto Ramírez Gómez.

**Edición de texto y corrección de estilo:** Alberto Quiroga.

**Edición:** Lina Mejía Correa – Tita Maya. Fundación Secretos para contar.

**Dirección pedagógica:** Tita Maya.

**Asesoría General:** Beatriz Restrepo Gallego.

**Asesoría en Nutrición:** Ana Cristina Gómez Correa.

**Texto Alteraciones en el desarrollo:** Marisol Moreno, Fundación Saldarriaga Concha.

**Diseño gráfico y montaje:** Carolina Bernal Camargo.

**Ilustraciones:** Carolina Bernal, Alejandra Estrada.

**Corrección gramatical:** Esther Fleisacher.

**Con el apoyo de:** Fundación EXITO.

Primera edición: 50.000 ejemplares, febrero 2009

Segunda edición: 50.000 ejemplares, julio 2009

Secretos para contar ISBN 978-958-33-8473-8

Los primeros años de vida ISBN 978-958-98845-0-8

Impreso en Colombia por **CARGRAPHICS S.A.**

® Todos los derechos reservados

FUNDACIÓN SECRETOS PARA CONTAR

fundasecretos@une.net.co /www.secretosparacontar.org

Teléfono 57 (4) 266 41 63

Medellín – Colombia

**Material educativo de distribución gratuita, no tiene valor comercial**

---

*A todos los padres que cargan a sus hijos,  
por enseñarles a ver las cosas buenas de la vida.*



# Índice

## Niños y niñas

---

### La infancia

¿Cómo es un niño?..... 13

Las grandes riquezas de la infancia..... 15

### La crianza

Un niño sano y feliz..... 19

Una buena persona ..... 20

El valor no tiene precio, se aprende..... 23

Los niños tienen derechos..... 26

Aprender a vivir juntos ..... 28

## Gestación y nacimiento

---

Nuestra vida antes de nacer..... 35

La familia que espera un bebé ..... 36

Consejos clave para la mujer gestante ..... 40

El parto..... 44

La llegada al hogar ..... 46

La madre después del parto ..... 47

## Crecimiento y desarrollo

---

<b>La primera infancia</b> .....	51
Tres grandes logros: caminar, hablar y pensar .....	52
<b>El niño crece y se desarrolla</b> .....	56
El bebé recién nacido.....	58
Del mes a los tres meses. El bebé de pecho.....	66
De los cuatro a los seis meses. El bebé que se voltea .....	72
De los siete a los nueve meses. El bebé que gatea.....	80
De los diez a los doce meses. El bebé que se para .....	86
Del año al año y medio. El niño que camina.....	94
Del año y medio a los dos años. El niño imitador.....	102
De los dos a los tres años. El niño que imagina.....	108
De tres a cuatro años. El niño preguntón .....	114
De cuatro a cinco años. El niño conversador .....	120
De cinco a seis años. El niño realista .....	126
De seis a siete años. El niño laborioso .....	132

## Nutrición y salud

---

<b>La nutrición</b> .....	141
Los alimentos .....	142
Aprender a comer bien.....	143
Alimentos ricos en nutrientes.....	148
<b>La salud</b> .....	159
Enfermedades y accidentes frecuentes .....	161
Enfermedades infantiles más frecuentes.....	164
Detección temprana de niños con necesidades educativas especiales.....	171



*El niño es el padre del hombre, dijo el poeta;  
el niño es el futuro del país, dijo el político;  
el niño soy yo, dijo el niño.*

Todos los adultos hemos sido niños alguna vez, pero casi todos lo hemos olvidado y cuando llega la hora de ser padres y tenemos un niño entre los brazos no sabemos qué hacer, ni cómo tratarlo, porque nadie nos ha preparado para esta experiencia. Ojalá existieran escuelas que nos enseñaran a ser buenos padres, ojalá pudiéramos recordar al niño que fuimos y así saber qué necesita, desea y siente nuestro hijo, ojalá tuviéramos a la mano todas las respuestas a las preguntas que nos hacemos como padres.

Este libro ha sido escrito pensando en los padres, pero ante todo pensando en los niños. El niño que acaba de nacer está aquí y ahora, está viviendo su vida ya, y como es un ser nuevo en este mundo no sabe exactamente qué es lo que quiere.

Lo mejor que le puede pasar a un niño es contar con la comprensión, el cuidado y el apoyo de los adultos, con el amor y el respeto por su ser y por su entorno; y poder vivir su propio mundo hecho de sensibilidad, imaginación y fantasía; de emociones, gozos y placeres; de diversiones y juego, y sobre todo de afán de aprender.

Todos los padres sueñan con poder ofrecer lo mejor a sus hijos, y que sus hijos puedan ser felices. ¿Cómo es el niño que queremos ver crecer en nuestros hogares?

- Un niño libre, sano, feliz y creativo.
- Integral, en en cuanto pueda integrarse y relacionarse bien con los demás y con el mundo que lo rodea.
- Que viva con alegría las cosas buenas de la vida y que afronte con entusiasmo las dificultades, y salga fortalecido por ellas.
- Que se desarrolle como individuo, persona, y ser social que tiene derechos y responsabilidades.

Queremos un niño amoroso, amistoso, alegre, juguetón, responsable, sincero, tolerante, honesto, pacífico, con capacidad de sentir, de emocionarse, de soñar, de pensar, de jugar, de compartir, y de vivir la vida en todo sentido.



Durante unos diez años, la madre osa inicia a sus oseznos en los olores, sabores, sonidos y peligros de la vida.



Después los oseznos ya son mayores y responsables y ha llegado el momento de la separación.



En los primeros años se forma el ser que vamos a ser para el resto de la vida. En esta primera etapa, que llamamos la Primera Infancia, se dan los aprendizajes más importantes: aprender a caminar y a movernos por el mundo, aprender a hablar y a comunicarnos, aprender a pensar y a relacionarnos con los demás.

El acompañamiento que le brindemos al niño durante su Primera Infancia es decisivo, ya que marcará su personalidad. La oportunidad de educar bien al niño durante este período, brindándole amor y buen ejemplo, no la volveremos a tener. ¡Aprovechémosla!

Hay animales que al nacer ya están muy preparados para enfrentar los desafíos de la realidad y sus habilidades se desarrollan de manera muy rápida. Los niños recién nacidos por el contrario, para alimentarse y suplir sus necesidades básicas, dependen de su madre y de la familia que los rodea. Su crecimiento y desarrollo es más largo en el tiempo y más delicado que el de la mayoría de los infantes del reino animal.



El joven oso buscará un territorio y luego una compañera.



Se convertirán a su vez en padre y madre para perpetuar la vida.



Niños y niñas:  
todos iguales, todos distintos





La familia del zorro de orejas de murciélago está formada por parejas que duran toda la vida, y por los crios descendientes de todas las edades, nacidos en diferentes camadas. Los zorros jóvenes se quedan con sus padres y les ayudan a criar a la siguiente generación de cachorros.



El elefante africano pasa 22 meses en el vientre de su madre, cuando nace pesa un centenar de kilos y mide casi un metro. Al cabo de media hora ya se tiene en pie con la ayuda de su madre, y permanece a su lado durante mucho tiempo.



La hembra canguro posee una bolsa donde su cría se mantiene a salvo. La cría al nacer es ciega y lampiña, permanece en la bolsa y se alimenta de la leche de su madre hasta los siete meses de edad. En ese momento sale por primera vez de la bolsa, se desplaza al lado de su madre y retorna a la bolsa para evitar el peligro y dormir, hasta cumplir 15 meses.

# La infancia

## ¿Cómo es un niño?

Esta pregunta se vuelve más importante cuando vamos a ser padres, porque según entendamos cómo es un niño vamos a tener una mejor relación con él, y vamos a ayudarlo a que sea feliz y a que crezca de una manera sana y equilibrada.

**Es una persona única e irrepetible.** No existen dos niños iguales. Cada niño es valioso en sí mismo, y lo mejor que podemos hacer es tratar de ver y comprender cuáles son las diferencias que lo hacen valioso.

**Es una persona sensible e inteligente.** El niño todo lo siente y desde que nace es dueño de una gran inteligencia que está siempre alerta, captando lo que hay alrededor. El niño siente ante todo el afecto de las personas que lo rodean y también es capaz de expresar afecto.

**Es una persona que desea.** El niño, desde sus primeros días, es una persona que expresa sus deseos con gran fuerza. Desea comer, desea compañía, desea un abrazo, desea ante todo que lo quieran y que lo protejan. Siempre debemos tratar de comprender qué es lo que desea el niño, para que se sienta comfortable y querido en este mundo que empieza a conocer.



**Es un ser al que le gusta jugar.** Para el niño todo es juego y gracias a él desarrolla sus habilidades y talentos. Jugando aprende a caminar, a hablar y a relacionarse con los demás, a conocer otros mundos y a tener hábitos cotidianos y disciplina.

**Es el protagonista principal de su propia vida.** En principio, la persona más importante para un niño es él mismo. El niño trae una fuerza y una manera de ser propia que va a orientar su vida, y una serie de habilidades y talentos que debe desarrollar para que su vida sea plena. Sus padres y otras personas cercanas deben ayudarlo a ser él mismo, acompañándolo con estímulo y protección.

**Es un ser muy dependiente que debe llegar a ser independiente.** Al nacer, un niño depende para todo de sus padres y de las personas que lo cuidan. El arte de la crianza consiste en hacer que el niño pueda llegar a valerse por sí mismo en todos los aspectos de su vida. Y esto lo logra si cuenta con el apoyo de las personas que lo quieren y respetan.

**Es un ser que aprende y crece muy rápido.** Nadie aprende tan rápido como un niño. Durante los primeros 6 años, el niño crece y aumenta su conocimiento a grandes velocidades. Un niño aprende cosas nuevas y mientras tanto su cuerpo y su cerebro van creciendo como en ninguna otra etapa de su vida.

**Es un ser social.** Un niño quiere, por instinto, relacionarse con personas de cualquier edad. Y a través de estas relaciones que establece con los demás desarrolla su propia personalidad, y se convierte en un miembro activo de su familia y de su comunidad.



## Las grandes riquezas de la infancia

Hay aspectos en la vida de un niño que deben tenerse en cuenta para su buena crianza:

### La capacidad de amar

El niño es afectuoso y amoroso por naturaleza. Responde de manera fácil y agradecida a toda manifestación de amor, y se expresa siempre de manera directa y confiada.

Un abrazo, una caricia, un mimo, una palabra amorosa, despiertan en el niño profundos sentimientos de afecto y de su interior brota, de manera instantánea e instintiva, el amor que siente por los demás. Esta capacidad de entregarse, de confiar, de sentir cariño y afecto sin ningún pudor genera en el niño, además de una gran satisfacción, seguridad y autoafirmación.

Los padres deben ser conscientes de la responsabilidad amorosa que tienen con el niño, pues el amor y el afecto que sientan por él, y las formas en que se lo expresen van a alimentar el amor y el afecto que él siente y expresa por los demás y por el mundo que lo rodea.



## La curiosidad

Es el deseo de saberlo todo, de entenderlo todo, de meterse donde no lo han llamado por el solo placer de conocer. Un niño es curioso por naturaleza porque su mente y su imaginación viven en permanente actividad.

Cuando un niño descubre un objeto quiere llevárselo a la boca para conocer su sabor y su textura, lo tira al suelo para ver cómo cae, quiere desbaratarlo para saber cómo funciona y trata de ensamblarlo con otros objetos para descubrir su forma y su tamaño.

Cuando crece, el niño va a preguntar por todo lo que le pase ante los ojos o por su imaginación, y querrá explorar la casa de al lado, el bosque vecino o cualquier otro lugar que haya atraído su curiosidad.

La curiosidad es la fuerza que mantiene despierta su imaginación y sus ganas de conocer. Un niño sin curiosidad y sin imaginación es como un pájaro sin alas.





## La capacidad de jugar

Para un niño todo es juego. En el juego los niños descubren cómo es el mundo en que viven, aprenden a expresar sus sentimientos y necesidades, desarrollan su imaginación y fortalecen los vínculos con familiares y amigos.

Los niños tienen la capacidad de aprender jugando, porque el conocimiento y el aprendizaje están asociados, en su mente, al placer. El niño juega porque siente placer al jugar, y al jugar emplea todos sus sentidos, sus habilidades, su inteligencia, su imaginación, su memoria, su experiencia y su capacidad de pensar y analizar.

La mejor manera que tenemos de relacionarnos con un niño es jugando con él. Jugando, el niño aprenderá fácilmente todo lo que le queda difícil de aprender de otras maneras.



## La capacidad de gozar y de ser feliz

Un niño goza con cualquier cosa amable y rica que le sucede. Con el agua cuando se baña, con el viento que le acaricia la nuca, con ver caer hojas de un árbol, con una pelota que rueda, con el sonido de una palabra extraña y con millones de cosas más.

El niño no tiene necesidad de objetos complicados, ni de actividades muy especiales para ser feliz. Para el niño la felicidad proviene del hecho de estar vivo, conociendo y explorando el mundo que lo rodea.

## La capacidad de aprender

Nadie tiene la capacidad de aprender que tiene un niño. Su mente recibe y guarda información de una manera absolutamente rápida y al mismo tiempo aprende a utilizarla para convertirla en conocimiento. En muy pocos años, el bebé recién nacido aprenderá a caminar, a hablar, a pensar, a comer, a conocer su entorno y a relacionarse con él.

La capacidad de aprendizaje es diferente en cada niño, y cada uno de ellos tiene conocimientos y facilidades diferentes a las de los demás. Hay niños que tienen grandes habilidades en todo lo relacionado con el lenguaje, hay otros que son especialmente sensibles a los colores y las formas, hay niños con una gran habilidad en sus manos, a unos les gusta moverse y a otros estar quietos. Si observamos qué es lo que aprende de manera más fácil un niño podremos ayudarlo a estimular sus mejores capacidades.

Los niños aprenden más rápido que nosotros, son más rápidos y ágiles mentalmente que nosotros, y ojalá sus conocimientos sean, algún día, más amplios, diversos y sabios que los de nosotros.



# La crianza

## Un niño sano y feliz

Un niño debe crecer siendo amado. Todo lo que hagamos para que su vida afectiva, su salud y felicidad sean posibles lo hará una persona más humana, más equilibrada y completa, y con mayores posibilidades de ser un adulto capaz de relacionarse y enfrentarse al mundo en que vivimos.

Los padres y adultos que rodean el niño deben orientar y fomentar en su educación metas y valores que lo lleven a ser una buena persona.



## Una buena persona



### La autoestima

Es el amor que nos tenemos a nosotros mismos; la capacidad de saber quiénes somos y qué queremos; y la confianza que vamos desarrollando en nosotros cuando enfrentamos nuevos retos.

#### Para fomentarla:

- Manifiéstele todos sus sentimientos de amor, de ternura, de cariño.
- Goce con él cuando haga bien las cosas o adquiriera una nueva habilidad, y ayúdelo y acompañelo cuando no lo logra.
- Enseñe al niño cuáles son sus responsabilidades y felicítelo cuando las cumpla.
- Nunca lo compare con otros niños, hágalo con él mismo.



### La autonomía

Es la independencia que logramos alcanzar, cuando aprendemos a controlarnos a nosotros mismos, y ya no dependemos de los demás. Una persona autónoma puede pensar y elegir por sí misma sin presiones.

#### Para fomentarla:

- Deje que el niño piense y actúe por cuenta propia, que exprese sus deseos, y que se comunique de manera abierta con los demás.
- Observe cuáles son sus cualidades y talentos, y trate de crear ambientes que le ayuden a desarrollarlos.
- Anime al niño a asumir retos según sus capacidades, y evite expresiones despectivas que lo desmotiven a afrontarlos.



## La creatividad

Es la capacidad que tenemos de poner a funcionar nuestra imaginación para inventar, observar, producir ideas y encontrar nuevas formas de hacer las cosas. La creatividad y la imaginación son la vida activa de la mente de un niño.

### Para fomentarla:

- Permita que el niño sea curioso, que quiera saber de todo, estimule su afán de conocer, de hacer, de investigar.
- Deje que el niño sea fantasioso, que le de rienda suelta a su imaginación y a su capacidad de soñar despierto.
- Sorprenda al niño con nuevas ideas que lo pongan a pensar, y muéstrelle otras formas de hacer y de ver las cosas.
- Permita que el niño sienta que puede ser distinto a los demás, y fomente su manera particular de pensar e imaginar.



## La solidaridad

Es la capacidad que tenemos de sentir las necesidades de otro ser humano, y de ponernos en su situación para poder apoyarlo. La solidaridad nos impulsa a entender y ayudar a los otros.

### Para fomentarla:

- Sea solidario con el niño y con sus familiares y vecinos. El ejemplo que usted le dé es el mejor modelo que él puede imitar en el trato con los demás.
- Fomente los juegos donde el niño participe con otras personas.
- Fomente las amistades del niño, sus afectos y su capacidad de realizar actos solidarios.



## La felicidad

Es el estado emocional que sentimos cuando estamos contentos y satisfechos con lo que somos, con lo que sentimos y con lo que hacemos.

### Para fomentarla:

- Deje que el niño sea un niño, déjelo jugar y ser él mismo.
- Cree a su alrededor un ambiente de alegría y de bienestar.
- Permita que cada día sea una oportunidad para todos de estar contentos en casa, en un ambiente tranquilo y afectivo.
- Motive al niño a que aprenda a disfrutar con las cosas simples.



## La Salud

Es el bienestar que sentimos en nuestra mente y en nuestro cuerpo, y la capacidad que tenemos de mantenernos sanos y de evitar la enfermedad.

### Para fomentarla:

- Alimente de manera saludable y nutritiva al niño.
- Procure que en su casa circule el aire puro, que el suelo esté limpio, que beba agua potable y que se realice el aseo personal diario.
- Enseñe al niño hábitos saludables de alimentación.
- Evite riesgos de enfermedades y accidentes.
- Detecte y trate oportunamente las enfermedades.

## El valor no tiene precio, se aprende

Todos queremos darle lo mejor a nuestros hijos. ¿Qué mejor regalo que la posibilidad de ser una buena persona?

El niño aprende de sus mayores las cosas más valiosas que tiene la vida, cosas que se llaman *valores*, porque tienen valor pero no tienen precio, ya que no se pueden comprar en la tienda de la esquina.

Los valores más importantes de la vida los aprendemos desde niños y son sencillos y elementales de aprender si están presentes en las relaciones y el ambiente que rodean al niño.

Un niño que crece con amor, podrá cuando adulto trabajar por la paz y el bienestar de los demás.



## Algunos de los valores más importantes son:

- **El amor** es la capacidad que tenemos de sentir que las personas son valiosas para nosotros, que su vida es un bien que queremos cuidar y disfrutar.
- **La libertad** es la capacidad de pensar y actuar por nosotros mismos, y decidir qué hacer con nuestra propia vida de acuerdo a nuestras capacidades y deseos, respetando la libertad de los demás.
- **La amistad** es el afecto firme, claro y desinteresado por alguien. La amistad siempre es mutua, y nace y se alimenta de la admiración y la complicidad, del trato amable y cariñoso, del respeto y de la intimidad.
- **La responsabilidad** es el sentido del deber que hace que podamos comprometernos con algo y que podamos cumplir con nuestro compromiso. La responsabilidad nos ayuda a crecer, porque nos permite estudiar y trabajar sin que nadie nos obligue, por el solo placer de hacerlo.
- **La lealtad** es la capacidad que tenemos de ser firmes y fieles, de no engañar a las personas que admiramos y queremos, de ser sinceros y confiables con ellos.
- **La verdad** nos permite ver las cosas como son y aceptarlas y expresarlas sin necesidad de mentiras o engaños. Es vivir de una manera clara y transparente.
- **La tolerancia** nos permite sentir que los otros son distintos a nosotros y que gozan como nosotros del derecho a pensar, a actuar y a expresarse de su propia manera. La tolerancia nos hace sentir que nadie es dueño de la verdad, que cada persona es valiosa en sí misma.





El niño que siente **amor** valora la vida y la existencia del otro.

El niño que se siente **libre** tiene confianza en sí mismo y valora la vida y la libertad de los demás.

El niño que tiene **amigos** disfruta de uno de los grandes placeres que ofrece la vida.

El niño que se siente **responsable** aprende a ser libre e independiente.

El niño que siente **lealtad** por alguien confía en los demás y en sí mismo.

El niño **sincero** no miente y aprende a confiar en la palabra.

El niño **tolerante** reconoce que vivimos en un mundo donde todos somos distintos, y valora y acepta esas diferencias.

## Los niños tienen derechos

Los niños no nacen para ser esclavos de sus padres, ni para que hagamos con ellos lo que nos venga en gana.

Desde que nace, el niño tiene derechos y los tiene por el solo hecho de ser niño. Estos derechos le garantizan: protección integral, porque es un ser indefenso; bienestar, porque necesita un ambiente adecuado para crecer; y garantías para que pueda desarrollarse como una persona única e integral, porque nació para llegar a ser alguien: él mismo.

Los derechos de los niños son aceptados en todo el mundo, están incluidos en la Constitución Nacional de Colombia, y en el Código de la Infancia y la Adolescencia. Los padres, la comunidad en la que viven, la sociedad y el Estado están obligados por ley a cumplirlos.

Cuando nace, el niño tiene derecho a una identidad, a un nombre y a una nacionalidad. Es deber de los padres registrar en una notaria al niño recién nacido, con sus nombres y apellidos, para que pueda comprobarse su existencia y para que pueda exigir sus derechos ante el Estado colombiano.



Los derechos del niño se han agrupado en cuatro áreas:

- **Vida y supervivencia.** El niño tiene derecho a vivir dignamente, a estar bien nutrido y a recibir servicios de salud. A ser atendido gratuitamente en programas de vacunación y de complemento nutricional. A crecer en espacios seguros para desarrollarse adecuadamente.
- **Educación y desarrollo.** El niño tiene derecho a estar en una familia donde reciba crianza y formación; lo mismo que al juego, la recreación y la cultura. El Estado le debe brindar educación inicial y básica gratuitas.
- **Protección.** El niño tiene derecho a ser protegido contra cualquier forma de maltrato y a vivir en un ambiente digno, de bienestar y armonía.
- **Participación.** El niño tiene derecho a ser escuchado, a expresar sus opiniones y a que éstas sean tenidas en cuenta en las decisiones que lo afecten.



## Aprender a vivir juntos

El niño tiene derechos que hay que respetar, y en la medida en que crece adquiere también responsabilidades que él aprende a aceptar y a cumplir.

Cuando el niño nace depende por completo de sus padres y familiares, quienes lo proveen de todo lo que necesita. Cuando va creciendo aprende a hacer cosas solo y aprende también a relacionarse, primero, con los miembros de su familia, y luego con otras personas que conforman su grupo social: vecinos, amigos de la familia, otros niños, compañeros del colegio, maestros, etc.

Para vivir con los demás el niño requiere conocer cuáles son las conductas que se esperan de él y de cada una de las personas con las que convive, y también cuáles son las normas que todos tenemos tanto en la familia como en la sociedad.

Un ejemplo elemental: si respetamos el sueño del niño y lo dejamos dormir tranquilo sin que nadie lo moleste ni haga bulla a su alrededor, el niño debe aprender, cuando crezca, a respetar el sueño de los otros y a no hacer bulla a su alrededor cuando duermen.

A los niños es necesario ponerles normas, pues éstas les dan seguridad y protección.

Es muy importante que las normas de conducta en el hogar sean claras, que se puedan entender y practicar con facilidad, y que sean válidas para todos.



## Normas y hábitos

Las normas son las reglas de la familia y la comunidad, que cada uno debe cumplir y respetar. Se trata de que el niño las aprenda de sus padres y mayores, y luego sea él mismo quien las practique por su propia cuenta sin esperar premios ni castigos por cumplirlas.

Con las normas se busca establecer que el niño vaya aprendiendo buenos hábitos en sus comportamientos. Este proceso tiene varias etapas de acuerdo a la edad y al desarrollo del niño:

- **De recién nacido a los dos años**, la norma se hace mediante la repetición de las rutinas hogareñas, para formar hábitos de conducta saludables.
- **De dos a cinco años**, como el niño está muy centrado en sí mismo y pretende hacer lo que quiere, los adultos acuerdan las normas y se las explican al niño.
- **De seis a doce años**, el niño tiene interés por ponerse de acuerdo con las normas que cumple por convencimiento y esto le servirá para formar su estilo de vida.

### Una norma consta de tres características:

- |   |  |
|---|--|
| • De una orientación simple:<br><b>cuál es la norma</b>           | “Ve a lavarte las manos que vamos a comer”.  |
| • De las razones por las que se debe cumplir:<br><b>el porqué</b> | “Fíjate que están sucias y la mugre tiene bacterias que no son buenas para tu estómago”. |
| • De sus consecuencias:<br><b>qué pasa si no se cumple</b>        | “Si no te las lavas te puedes enfermar”.   |

## Los adultos y los niños

Lo primero que un adulto debe tener en cuenta en relación con un niño es que es una persona que merece todo el amor, todo el cuidado y todo el respeto del mundo. A un niño hay que tratarlo con delicadeza y afecto, con cuidado y firmeza, con la verdad y buenas maneras.

Un niño no puede ser tratado como si no sintiera o no se diera cuenta de nada. Todo lo contrario, debemos tratar de conocerlo, de saber quién es, cuán diferente es a nosotros mismos, cómo siente, cómo percibe las cosas, cómo las va aprendiendo, y relacionarnos con él de manera inteligente, clara y amorosa.

Un niño llega al mundo y su mente se halla dispuesta a percibir todo lo que lo rodea y en la medida en que vaya acumulando emociones y experiencias se irá formando su mente. Así, la mejor manera de relacionarnos con él es conociéndolo y dejando que nos conozca.



Un niño merece un hogar donde la vida sea amable y digna de vivir, donde nunca sea golpeado, castigado y violentado, y donde aprenda que el afecto, el amor, la armonía y la alegría de vivir son posibles.

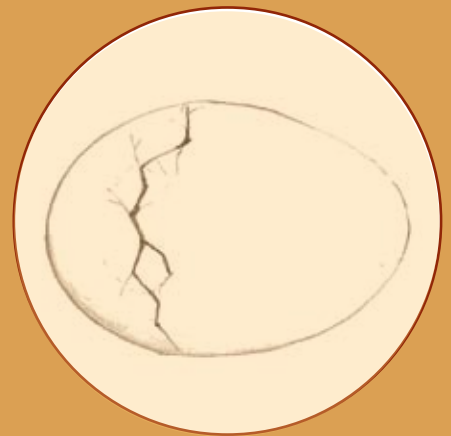
## El buen ejemplo

El niño aprende por el ejemplo de sus padres, de los adultos que lo rodean y del ambiente en el que vive. Así, si crece en un hogar donde reina el amor, la comprensión y la alegría, se irá formando de una manera afectuosa, comprensiva y alegre. Si crece en un hogar donde hay gritos, agresiones y maltratos constantes, sentirá que el mundo es así y crecerá como un ser agresivo y violento.

La crianza consiste en general en comportarse de la manera en que queremos que el niño crezca y se comporte, y en darle todo el espacio y el tiempo para que el niño se pueda portar como un niño: curioso, activo, imaginativo, fantasioso, alegre, bulloso, juguetón, sin querer que obre como un adulto cuando todavía no lo es.



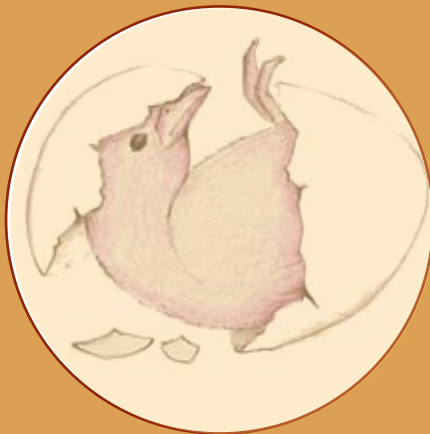
Cuando un niño crece rodeado de afecto, de protección y de admiración, y cuenta con adultos que le responden a sus inquietudes, crece saludable y desarrolla las habilidades que le permiten ser feliz.













## Gestación y nacimiento





## la vida en el vientre materno

Gestación	Peso Longitud	Desarrollo	Imagen corporal
Un mes: 4 sem	1 gr 0,5 cm	El corazón empieza a latir. Inicia formación de ojos y oídos, yemas de brazos y piernas.	 Embrión 4 sem
Dos meses: 8 sem	15 gr 3 cm	Diferenciación de la cara. Corazón con 4 cavidades. Contracciones musculares.	 Embrión 8 sem
Tres meses: 12 sem	50 gr 10 cm	Cerebro y cuello formados, genitales diferenciados y movimientos corporales. Dedos con uñas.	 Feto 12 sem
Cuatro meses: 16 sem	200 gr 14 cm	Manos y pies desarrollados. Piel transparente con vello. Gira su cuerpo y patea.	 Feto 16 sem
Cinco meses: 20 sem	450 gr 20 cm	Placenta madura. Piel bien formada. Reflejo de succión o chupar.	 Feto 20 sem
Seis meses: 24 sem	800 gr 30 cm	Gestos en la cara. Pulmones bien formados. Duerme y despierta.	 Feto 24 sem
Siete meses: 28 sem	1200 gr 38 cm	Abre y cierra los ojos. Testículos en escroto. Bazo bien formado.	 Feto 28 sem
Ocho meses: 32 sem	1600 gr 40 cm	Empuña sus manos. Piel lisa y rosada. Acumula tejido graso.	 Feto 32 sem
Nueve meses: 38 sem	3000 gr 49 cm	Madurez del recién nacido. Reflejos completos. Órganos de los sentidos bien desarrollados.	 Feto 38 sem

# Nuestra vida antes de nacer

---

Cuando se une la célula sexual femenina llamada óvulo con la célula sexual masculina llamada espermatozoide, surge la concepción. En el momento mismo de esta unión empieza a formarse una nueva vida humana que comparte la herencia biológica del padre y de la madre. El nuevo ser crece y se desarrolla en el útero materno durante las 40 semanas antes de nacer.

A los dos meses de gestación, el cuerpo del niño ya tiene todos sus órganos formados. En las treinta y dos semanas siguientes el cuerpo del niño crece y se desarrolla, y los diferentes órganos van adquiriendo sus funciones para prepararse para la vida que tendrá fuera del útero.

Durante este proceso la madre alimenta, da respiración y elimina los desechos del niño a través de la placenta.



Aceptar la gestación y al nuevo bebé, y seguir con atención adecuada todo proceso, favorece tanto el crecimiento y desarrollo sano del bebé en el vientre como el vínculo afectivo entre el niño y su familia.

## La familia que espera un bebé

La mujer en gestación vive grandes cambios que influyen en su comportamiento y en sus relaciones con los demás. Su familia también siente estos cambios, y es ideal que los acepten apoyando a la madre de manera activa y solidaria. Toda la familia debe adaptarse a la nueva situación, y participar en los planes para la llegada del bebé, porque tanto la gestación como el nacimiento del bebé van a afectar a todos los miembros de la familia.

Los cambios también se sienten en todo el entorno de la casa: es necesario redistribuir las funciones de las personas en el hogar, asignar las tareas, abrir espacios y reacomodar las cosas para ubicar al recién nacido.

Los hermanos del bebé que va a nacer sienten una gran curiosidad por su nuevo hermanito, se intrigan sobre manera con el abultado vientre de su madre, y harán preguntas que revelan cuánto los inquieta la gestación. Los padres deben ir introduciendo al bebé en la familia y podrán pedirle a sus otros hijos que le hablen en el vientre a su hermano, y lo acaricien.

Los abuelos hablarán de su nuevo papel y responsabilidades, lo mismo que los tíos y otras personas cercanas.



## El niño en el vientre materno

Existe una comunicación permanente entre la madre y el hijo que está en el vientre. Ellos están conectados tanto física como emocionalmente. Es por eso que el estado emocional de la madre influye directamente sobre el ánimo del bebé.

Desde el segundo trimestre, alrededor del cuarto mes de la gestación, la madre puede percibir claramente los movimientos del niño en su vientre, igual que el padre y cualquier otra persona al poner la mano sobre el abdomen.

El bebé en el vientre ya es sensible a los estímulos de los sentidos: siente la luz, oye la voz humana y los ruidos del ambiente, percibe el calor o el frío del cuerpo de su madre. Siente placer pero también puede sentir ansiedad. El bebé responde a estos estímulos con movimientos de su cuerpo.

Hablarle y comunicarse con él favorece su desarrollo y estrecha el vínculo afectivo que ya tiene con su madre.



Juegue con el bebé a través del vientre para estimular su desarrollo.

Háblele y póngale música, después del segundo mes el bebé ya oye los sonidos del exterior.

Acaricie el abdomen cuando el bebé se mueve.

## La madre

Al comienzo de la gestación es común que la mujer sienta cierta inestabilidad emocional, y surjan de manera intempestiva antojos, alegrías y rabias inexplicables. Todo esto modifica en alguna manera su ritmo de vida y lo que espera es que el padre de su hijo y la familia que la rodean la comprendan y la apoyen.

Los síntomas de inestabilidad van desapareciendo progresivamente y cada día la madre se siente más tranquila y el ritmo del sueño y el apetito se normalizan.

Hacia el final de la gestación la mujer se preocupa por el parto y sus posibles complicaciones, y busca apoyo afectivo en su mamá y en su compañero. Es tiempo de hacer los preparativos para el parto, conseguir las cosas para el bebé y adaptar la casa para la llegada del recién nacido.

En los primeros meses la madre es el soporte principal del bebé, le brinda alimento y abrigo, y le da seguridad pues es el vínculo más fuerte que éste tiene al salir del vientre.

A lo largo de la infancia la madre será el pilar fundamental en la vida de su hijo, y con su afecto incondicional lo acompañará a crecer y a afrontar las dificultades de la vida. Será su refugio, la que solidaria y cariñosa está dispuesta a apoyarlo y a darle un abrazo que lo aliente y lo llene de felicidad. Pero también debe ser la persona que sabe abrir los brazos para que su hijo aprenda a volar y sepa cómo enfrentarse solo al mundo.



## El padre

Se espera que el padre, una vez reciba la noticia, experimente un sentimiento de alegría, y a la vez sienta preocupación por la madre, el nuevo hijo y las responsabilidades que ahora debe asumir.

El padre al aceptar el embarazo de su compañera y participar de manera activa durante todo el proceso de la gestación y nacimiento del bebé, se involucra en las nuevas situaciones que vive la madre y tiene con ella compromisos afectivos.

También es parte activa importantísima en la crianza del niño, y en todas las tareas que ésta demande. Un padre responsable ayudará a cuidar y a proteger el bebé, a cargarlo, limpiarlo y alimentarlo y, con el tiempo, se convertirá en el mejor cómplice de todas las actividades que el niño realiza en la gran aventura de ir descubriendo el mundo.

Con su ejemplo y con su actitud, el padre será el mejor modelo de imitación para su hijo. Un buen padre es cariñoso, afectuoso, tierno, firme, protector y amigo; además, tendrá la responsabilidad de velar por su seguridad material, en todo lo relacionado con brindarle un hogar armonioso y alegre, buena salud, buena alimentación y buena educación, pensando siempre en el presente y en el futuro del niño.

Un buen padre sabrá darle alas a su hijo, protegerlo y a la vez estimularlo para que descubra su propio destino como un hombre seguro, cálido, emprendedor, inteligente, sensible y responsable.



## Consejos clave para la mujer gestante

- **Afecto.** Es fundamental que la mujer cuente siempre con el apoyo afectivo de su compañero, de su familia y de los amigos.
- **Actividades diarias.** Si va a permanecer mucho rato parada haciendo algún oficio como lavar, planchar o cocinar, apoye uno de los pies en un banquito para evitar hinchazón. Al agacharse a recoger algo flexione las piernas y mantenga recta la espalda. Evite cargar objetos pesados.
- **Dormir y descansar.** Acuéstese siempre de lado, con las rodillas flexionadas y con un cojín entre ellas para darse mayor comodidad; si desea pararse, siéntese primero y luego apóyese en las rodillas antes de levantarse. Descanse levantando los pies sobre una butaca alta para descongestionar las venas de las piernas.
- **Ropa.** Es conveniente que utilice ropa holgada y zapatos cómodos. No use zapatos de tacón alto.

40



La salud de la madre es fundamental para el bienestar de ella y de su hijo. Se recomienda que asista desde el primer mes a consulta prenatal, la cual le brindan gratuitamente en todas las instituciones de salud.



- **Actividad física.** Caminar y hacer ejercicio adecuado mantiene el óptimo nivel cardiorrespiratorio de la mujer en gestación. Es bueno que realice estas actividades diariamente, ojala por sitios planos.
- **Actividad sexual.** Las relaciones sexuales íntimas, afectuosas y delicadas se pueden realizar durante toda la gestación.
- **Vacuna.** Se debe aplicar la vacuna contra el tétano (toxoides tetánico difteria del adulto) que previene de esta enfermedad tanto al niño como a la madre.
- **Medicamentos y adicciones.** Tomar alcohol o fumar cigarrillo puede afectar el crecimiento y desarrollo del niño en el vientre materno. Cualquier tipo de medicamento se debe evitar durante la gestación, a menos que sea ordenado por el médico.
- **Signos de alerta.** Fiebre, dolor abdominal, flujo o sangrado vaginal, aumento exagerado o muy poco aumento de peso, no sentir los movimientos del feto, dolor de cabeza severo o hinchazón, entre otros, son signos de alerta que se deben consultar con el médico.

Es necesario realizar el control prenatal desde el inicio de la gestación hasta el final. Éste tiene como propósito identificar riesgos oportunamente.

Se debe definir con anticipación: el sitio de atención del parto, quiénes van a acompañar a la madre, conseguir las cosas para el bebé, y tener listo el transporte.






## SOY UNA MADRE GESTANTE ES LA HORA DE COMER


La madre en gestación necesita un estilo de vida saludable con alimentos variados, equilibrados y suficientes que satisfagan las necesidades nutricionales de sostenimiento y reparación de tejidos, y de crecimiento y desarrollo del bebé. Una madre bien alimentada durante la gestación es la mejor garantía para que el niño nazca saludable.

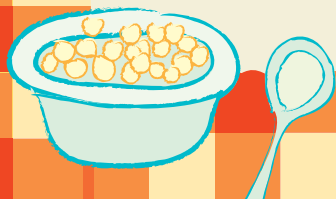
Una buena alimentación debe tener alimentos ricos en:

- 
- Hierro y ácido fólico, como el hígado, la morcilla, el pescado y el pollo, la yema de huevo, el frijol seco, las lentejas, las arvejas, la habichuela y la espinaca.
  - Calcio, como la leche y los derivados lácteos, los cereales integrales como la avena, el maíz, el arroz y el trigo.
  - Vitaminas y minerales como las frutas, hortalizas y verduras frescas.



### Recomendaciones:

- 
- Comer con un horario fijo varias veces al día pequeñas porciones.
  - La alimentación debe ser variada y debe incluir los diferentes grupos de alimentos, es decir, un poco de todo.
  - Comer diariamente tres porciones de fruta (una de ellas entera, las otras pueden ser en jugo) y buena variedad de verduras.
  - Consumir los suplementos nutricionales de calcio, hierro y ácido fólico que se suministran en el control prenatal.
  - Evitar el consumo exagerado de harinas, azúcar, sal, grasas, café o gaseosas.
  - Evitar el consumo de comidas rápidas y comidas de paquete.
  - Consumir de 8 a 10 vasos de líquido al día.





## Factores de riesgo frecuentes durante la gestación

Durante la gestación la mujer tiene más riesgo de padecer diferentes tipos de enfermedades:

- **Enfermedades infecciosas:** las defensas de la madre disminuyen en este período y puede contraer infecciones. Hay que consultar al médico, revisar el esquema de vacunación, evitar el contacto con personas infectadas y estar alerta ante cualquier signo como brotes en la piel o fiebre.
- **Malnutrición:** comprende tanto el estado de desnutrición debido al aumento de la necesidad de ingerir alimentos, como el estado de obesidad debido a la malnutrición por exceso. El control médico periódico es necesario.
- **Aumento de la presión sanguínea:** durante el embarazo el volumen de la sangre aumenta. Mídase periódicamente la presión arterial y consulte con el médico cuando sufra de dolores de cabeza frecuentes, hinchazón o malestar general.
- **Diabetes:** el aumento exagerado de peso, sed intensa y abundante eliminación de orina pueden ser signos de diabetes. Los exámenes de sangre y orina permiten orientar el diagnóstico del médico y el eventual tratamiento.
- **Hemorragias vaginales:** este es un riesgo especial durante la gestación. Ante cualquier cantidad de sangre eliminada por la vagina, consulte inmediatamente al médico.
- **Trastornos odontológicos:** es bueno practicar un aseo más cuidadoso de su boca y su dentadura, debido a la congestión de las encías y al mayor riesgo de contraer infecciones. La evaluación odontológica debe hacer parte del control prenatal.

# El parto

Cerca a las 40 semanas de gestación, generalmente durante las dos semanas antes o después de la fecha calculada para el nacimiento, se inicia el proceso del trabajo de parto con la salida de un moco espeso por la vagina, seguido, después de un tiempo variable, de la ruptura de la bolsa de las aguas y la salida del líquido que ésta contiene.

44

## ¿Cuándo trasladarse a la institución de salud?

Cuando las contracciones aparezcan y no ocurran con mucha frecuencia y duración, prepare con calma la ropa que va a llevar, tanto la del niño como la suya, el carné, la historia clínica y hable con su compañero o persona que la va a acompañar.

Si vive cerca, vaya al centro de salud cuando las contracciones sean fuertes y frecuentes, cada 5 a 10 minutos y tengan unos 3 minutos de duración o cuando rompa la bolsa de las aguas.

Si vive muy lejos, lo mejor es que busque una vivienda cercana a la institución de salud, una o dos semanas antes a la fecha probable del nacimiento.



Recuerde que el trabajo de parto generalmente dura varias horas y suele ser más prolongado la primera vez.

## Momento del parto

Durante el parto tenga en cuenta que es un momento muy especial para ustedes y su hijo, siga confiada las recomendaciones recibidas en su consulta prenatal, especialmente con relación a su forma de respirar continuamente cuando no tiene la contracción y puje en el momento de la contracción. Sirve de ayuda pensar en el abrazo amoroso que darán a su hijo después del nacimiento, y en el hecho de que ya termina el largo proceso de gestación.

**Si por cualquier motivo no alcanza a llegar al hospital o institución de salud y empieza el parto realice los siguientes pasos:**

1. Limpie muy bien las mucosidades de la boca y la nariz del niño.
2. Amarre bien el cordón umbilical a unos 6 centímetros de la piel del niño, y haga otro nudo a dos centímetros. Corte entre ambos nudos.
3. Abrigue al niño y entréguelo a su madre, para que ambos tengan su primer encuentro cuerpo contra cuerpo y se relajen.
4. Compruebe que la placenta salga completa.
5. Dele masajes abdominales a la madre apretando fuertemente el útero, que se toca como una bola, para ayudar a disminuir la hemorragia materna.
6. Pídale a la madre que lleve al niño a su pecho y lo amamante.
7. Luego lleve al niño y a la madre a revisión médica, lo más rápido posible.

# La llegada al hogar

---

Recibir al bebé da mucha alegría pero al mismo tiempo significa una gran responsabilidad. El nacimiento de un nuevo ser es un acontecimiento especial que requiere de preparación por parte de la familia, tanto en la casa, como en el ánimo de todos.

La habitación, al principio, será la misma de sus padres, tranquila, bien ventilada y sin mucho ruido. La cama o cuna del bebé estará cerca de la de su mamá y no tendrá almohada y pocas o varias cobijas según el clima. En climas cálidos hay que utilizar un velo protector de insectos.

Si el recién nacido tiene hermanos, deben ser preparados para comportarse de manera afectuosa y cálida con el bebé, evitando las algarabías y los tratos bruscos. Claramente, los hermanos deben sentir (y se les debe decir) que los padres los siguen queriendo igual, aunque ahora deba prestarse mucha atención al recién nacido porque está indefenso y no puede hacer nada por sí solo.

Los demás miembros de la familia, como un equipo, se encargarán de las tareas de la casa y de ayudar en lo necesario a la mamá.



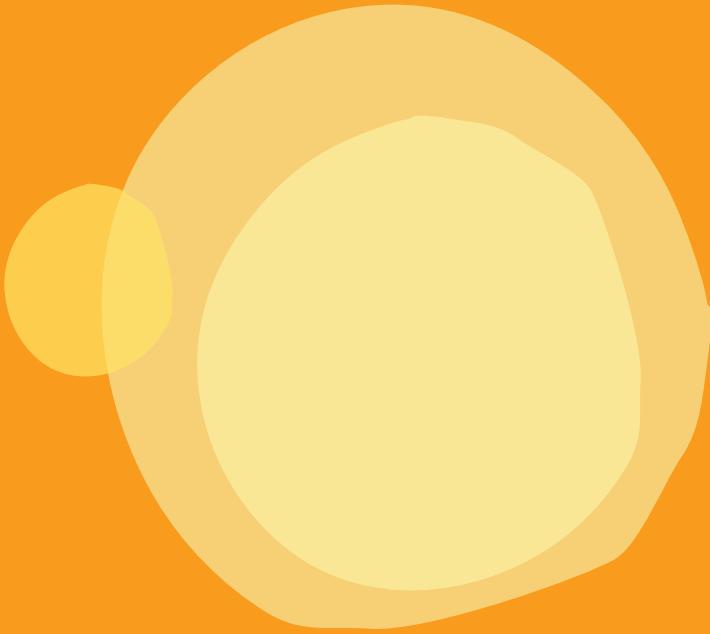
## La madre después del parto

La madre requiere descanso y tiempo suficiente para recuperarse y para atender al bebé. Es normal que se sienta un poco preocupada y a veces triste por las nuevas responsabilidades. Para ello requiere el apoyo firme y cariñoso de los demás miembros de la familia.

Su alimentación debe ser igual a la del embarazo (sigue comiendo para dos), y es bueno que beba más líquidos que antes para que reemplace los que utiliza en producir leche.

El aseo de su área genital se debe hacer varias veces al día, utilizando agua hervida. Si tiene fiebre, sangrado vaginal abundante, dolor e inflamación del abdomen o de las venas de sus piernas, debe consultar al médico o enfermera. Aunque se sienta muy bien de salud, es conveniente hacerse una revisión médica en el transcurso de la primera semana después del parto.







# Crecimiento y desarrollo





Peces como el bagre protegen a sus crías escondiéndolas en la boca. Y en este caso el padre es el responsable. Los pececitos nadan en grupo cerca de la cabeza del progenitor, y cuando un peligro los amenaza corren a refugiarse en su boca.



El emú macho construye un nido grande y plano. La hembra pone en él de 7 a 9 huevos y se va. El macho pasa 56 días sin comer ni beber, empollándolos. Desde su nacimiento, y a lo largo de 7 meses, los polluelos se quedan cerca de su padre.



El caballito de mar macho es quien lleva los embriones en su vientre. Tras el cortejo la hembra desova en la bolsa del macho y es él quien fertiliza los óvulos y produce el líquido que nutre los embriones. Al final de la gestación los pequeños son expulsados y nadan libremente.



El pingüino emperador macho empolla el huevo durante el invierno, entre 40 y 50 días, sin comer y a merced del frío. La hembra regresa en primavera, reconoce al macho por su canto, y trae en el buche alimento suficiente para el polluelo que está a punto de nacer. El macho agotado parte para alimentarse.

# La primera infancia

La primera infancia de un niño es la etapa de la vida que transcurre desde su gestación y hasta los seis años. En ella se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y social del ser humano, se forma la personalidad, que es nuestra manera de ser y de enfrentar el mundo. Es por eso que se puede afirmar que la vida de una persona estará marcada para siempre por las experiencias que haya vivido durante esta época.

En los primeros tres años de vida, el niño adquiere las tres grandes habilidades que le permiten vivir y relacionarse como ser humano: aprender a caminar a hablar y a pensar.



El cerebro es capaz de aprender a lo largo de toda la vida, pero ningún otro período es tan propicio para el aprendizaje como los primeros años de vida.

## Tres grandes logros

### Caminar

Después de arrastrarse y gatear por toda la casa, de poner en movimiento toda su energía y todos sus músculos para desplazarse y satisfacer su creciente curiosidad, los niños alcanzan una de las metas más importantes del desarrollo motor: caminar.

Empezar a caminar es un momento grandioso para el niño. Ahora siente que empieza a parecerse a las personas grandes que lo rodean, disfruta de mayor independencia al poder moverse a su antojo para coger cosas que no estaban a su alcance y apreciar todo en forma diferente.

El niño aprende a caminar por práctica e imitación, y para hacerlo debe haber logrado ciertos avances:

- Sostener la cabeza
- Voltearse solo, de boca abajo a boca arriba y al contrario
- Arrastrarse sobre su cuerpo estando boca abajo
- Sentarse solo, sin ayuda
- Gatear
- Pararse, con ayuda, y caminar con apoyo
- Hasta, por fin, caminar solo



## Hablar

El dominio del lenguaje y el aprendizaje del habla son las tareas más importantes en el período entre el primero y el segundo año. El desarrollo del lenguaje consiste tanto en la comprensión, que se desarrolla primero, como en la habilidad para hablar.

Desde que nacemos, todos los seres humanos tenemos afán de comunicarnos. El llanto es la primera forma de comunicación oral que utiliza el niño para expresar hambre, sed, incomodidad, cólico, deseo de estar acompañado y muchas cosas más.

El niño además oye las voces de los demás que le comunican sensaciones, e irá sintiendo la necesidad de repetir sonidos y de imitar las voces de las personas que le hablan.

### El aprendizaje del habla pasa por las siguientes fases:

- Pronunciar sonidos de alegría y de arrullo: guuguuuu, aaaha
- Balbucear o hacer varios sonidos diferentes que pueden sonar como palabras pero que no tienen un claro significado, como: tattataata, mammamama, ppapaapapa
- Silabear o pronunciar sílabas bien diferenciadas como: pa, ma, co
- Pronunciar encadenamientos de sílabas, como: tetetete, mamama, tatata, papapa
- Pronunciar una palabra clara que tenga un significado: papá
- Pronunciar palabras claras, encadenadas una a otras, que forman oraciones completas: quiero agua

## Pensar

Los primeros aspectos que desarrolla el niño en el camino hacia el pensar son la **percepción** y el **reconocimiento**.

Durante los primeros dos años, el niño utiliza a plenitud todos los órganos de los sentidos y los ejercita de manera constante. Ver, oír, oler, gustar, sentir, son actividades que lo proveen de sorpresas, de dolores y placeres, y de información vital sobre el ambiente que lo rodea.

La adquisición del lenguaje es un estímulo importante en el desarrollo del pensamiento, ya que en el proceso de aprender a hablar el niño piensa cuando establece una conexión al nombrar las personas y las cosas y va haciendo suyo los significados que viven en las palabras.



El niño investiga por su cuenta el entorno y hace sus primeros descubrimientos al percibir, identificar y reconocer las relaciones existentes entre las cosas. Luego, en un paso siguiente, experimenta y asimila toda la información que recibe y la ordena para incorporarla a su mente como nuevos aprendizajes.

## Los tres años

Alrededor de los tres años llega el momento en el que el niño le dirá al mundo con todo su corazón: “¡Aquí estoy!”. El niño empieza a llamarse “Yo” en lugar de emplear su nombre. Antes decía “Juan quiere hacer esto” o “el niño no quiere”, imitando así cómo ha oído que lo llaman los demás.

Este avance en el desarrollo puede ir acompañado de una voluntad propia, pues el niño al estar más despierto y centrado en su individualidad siente su yo con más fuerza.

## De los tres a los seis años

De los tres a los seis años de la vida, el ritmo de crecimiento del niño es menos acelerado, pero es una etapa en la que aprende de manera consciente muchas cosas y desarrolla nuevas habilidades. En esta edad, el niño tiene gran capacidad para imaginar e imitar los comportamientos de las personas que lo rodean, y por eso es muy importante que tenga a su alrededor personas cuyos valores de vida sean dignos de imitar y que le den orientaciones claras sobre los caminos y posibilidades que se abren día a día a su paso.



# El niño crece y se desarrolla

## ¿Qué es el crecimiento?

El crecimiento de un niño es un proceso que sucede en el interior de su organismo, y consiste en el aumento del número y tamaño de sus células. Este crecimiento puede ser medido por el peso, la longitud o talla de su cuerpo y por el tamaño del contorno de su cabeza. Una alimentación adecuada es fundamental durante toda la etapa del crecimiento.

El **crecimiento general** del organismo de un niño incluye el esqueleto, los músculos, el corazón, los pulmones, el hígado, el bazo y los demás órganos internos del cuerpo, y se mide por el peso y la longitud de su cuerpo, básicamente.

El **crecimiento neurológico** tiene relación con el aumento de tamaño del cerebro y otros órganos del sistema nervioso; y se mide por el tamaño del contorno o circunferencia de la cabeza.

También el crecimiento se hace evidente con la salida de los dientes, la frecuencia del pulso y de la respiración, entre otros aspectos.





## ¿Qué es el desarrollo?

Desarrollarse es adquirir nuevas habilidades y aprender, mediante la experiencia, nuevos comportamientos y funciones. Si la **alimentación** es esencial para el crecimiento de los tejidos, de los huesos y del cuerpo en general, el **afecto** es esencial para el desarrollo emocional del niño, y el **juego** es definitivo para estimular su inteligencia y sus sentidos.

Aunque el desarrollo del niño está íntimamente integrado, podemos separarlo en diferentes áreas o dimensiones:

- **Corporal.** Se refiere al desarrollo del cuerpo humano, en especial al de los órganos de los sentidos y del movimiento, como aprender a caminar o a pintar.
- **Afectiva.** Se refiere a las emociones y sentimientos hacia sí mismo y hacia las demás personas; como el vínculo afectivo con la mamá o el miedo a que una persona nos haga sufrir.
- **Intelectual.** Se refiere a la capacidad de reconocer, asociar y ordenar lo que se percibe para comprender las cosas que suceden y desarrollar el lenguaje.
- **Social.** Se refiere a las relaciones con las demás personas, como jugar con los amigos o participar en una reunión comunitaria.



El desarrollo del niño esperado en cada etapa es sólo un referente, cada niño es diferente y por lo tanto su desarrollo también lo es.



## El bebé recién nacido

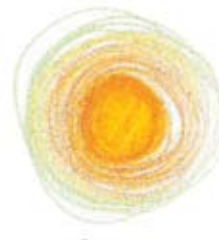
Llegar al mundo no es tarea fácil. Imaginemos por un momento lo que debe ser, para la delicada sensibilidad de un recién nacido, la experiencia de sentir el mundo de manera nueva a través de los sentidos. El bebé no sabe a dónde ha llegado ni dónde está. Todo le impresiona. Sus nervios y sus sentidos están despiertos y alertas. Su cerebro recibe las primeras impresiones de un mundo que desconoce. La luz y los colores bailan a su alrededor.

El sonido de la voz materna, que reconoce porque la ha escuchado desde el vientre, lo tranquiliza. El latido del corazón de su madre, que también reconoce, lo hace sentir protegido. Los olores del cuerpo de su madre son acogedores y reconocibles.

Todas las sensaciones que el bebé siente en la piel y en las manos son nuevas también. Las caricias suaves, la tibieza del agua, la calidez de una tela, el aire fresco, pueden provocar una sensación de bienestar. Cada sonido, cada nueva voz que el bebé oye es un nuevo estímulo que irá aprendiendo a reconocer.



El bebé debe ser registrado lo más rápido posible después del nacimiento, para que pueda gozar de sus derechos como ciudadano: tener nombre, apellidos, familia y nacionalidad.



En resumen: al nacer el niño sano tiene en funcionamiento todo su sistema nervioso, y todos sus órganos de los sentidos funcionan a plenitud.

- Ve bien a una distancia de 20 a 40 centímetros de sus ojos.
- Escucha claramente los sonidos.
- Capta adecuadamente los olores.
- Las papilas gustativas de la lengua están bien desarrolladas y aprecia los sabores.
- Tiene buena sensibilidad en su piel.

Aunque el recién nacido duerme más de 20 horas al día, mientras está despierto recibe claramente a través de los sentidos los estímulos que provienen del ambiente en que habita, y empiezan a formar y modelar su mente. Es muy importante que las impresiones que reciba sean amorosas, cálidas y protectoras.

La cama en que el bebé duerme debe ser cómoda y segura y ojalá tenga buena visibilidad. Es bueno cambiar la cuna de posición frecuentemente, para que el niño tenga la posibilidad de mirar otros lugares que estimulen su visión, y también para evitar que mantenga la cabeza en la misma posición durante mucho tiempo, pues esto puede deformar la forma de su cabeza.



## ¿Qué necesita el bebé recién nacido?

- Sentirse querido y protegido por las personas que lo rodean.
- Dormir todo el tiempo que sea necesario: no hay necesidad de despertarlo para alimentarlo. Su ritmo natural que consiste en dormir, alimentarse y estar despierto, debe ser respetado.
- Que le hablen, le canten, lo alcen y lo acaricien.
- Gozar de un ambiente tranquilo y apacible en el que no haya bulla, ni tropeles, ni gritos, y en el que reinen el afecto y la calma.
- Baño diario, en horarios establecidos con agua limpia y tibia.
- Cambio oportuno de pañal, aplicándole crema en la piel que cubre el pañal para protegerlo de las irritaciones.
- Recibir baños de sol, preferiblemente el de la mañana.
- Ropa cómoda, adecuada al clima, que le permita moverse fácilmente.
- Corte de uñas.

60

El bebé recién nacido debe ser alimentado con leche materna como único alimento. Ésta cubre todas las necesidades de hambre y sed del bebé.

La primera amamantada debe hacerse lo más pronto posible después del parto. Al principio el bebé se debe alimentar sólo cuando él lo desee. Luego, de acuerdo a la madre y el niño y respetando su ritmo natural, ésta se hará en horarios establecidos más o menos cada 2 ó 4 horas.

Cuando el bebé ha mamado es preciso sacarle los gases para que salga el aire que tragó al mamar. Para hacerlo, cargue al bebé con la cabeza bien apoyada y dele unas palmaditas en la espalda.



## Desarrollo esperado en esta etapa

Desarrollo	Características	Actividades de estimulación
<b>Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Moviliza sus cuatro extremidades</li><li>• Acostado boca abajo, levanta la cabeza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ayúdele a mover sus extremidades</li><li>• Sobe sus mejillas</li><li>• Póngale un dedo en su mano para que lo apriete</li><li>• Acérquese y mueva su cara frente al niño</li></ul>
<b>Intelectual</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se comunica mediante llantos diferentes</li><li>• Observa a las personas y los objetos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuelgue en la cuna objetos móviles</li><li>• Háblele, muéstrelle objetos y acarícielo</li><li>• Cárguelo y muéstrelle personas y cosas</li></ul>
<b>Afectivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Responde a manifestaciones de afecto</li><li>• Al resolverle necesidades, se tranquiliza</li><li>• Duerme tranquilo, tiene sueños placenteros</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acarícielo y háblele al amamantarlo</li><li>• Abríguelo, cárguelo</li><li>• Arrúllelo y cántele cuando se va a dormir</li></ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le dan curiosidad las caras de quienes lo rodean</li><li>• Se comunica con gestos</li><li>• Sonríe y se mueve ante estímulos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Muéstrelle su cara y la de los demás</li><li>• Hágale muecas para que las imite</li><li>• Sonríale estimulando su barbilla</li></ul>



## JUEGOS Y JUGUETES

El recién nacido no sabe todavía lo que es un juguete, pero para él todo es juego. Y el juego, hasta el más sencillo, le produce enorme placer. Juega ante todo con su propio cuerpo, que está descubriendo, y con el de su madre que lo provee de alimento, de calor, de compañía y de afecto.

62

Como tiene todos sus sentidos despiertos, el bebé juega a mirar la cara de las personas que se le acercan y todos los objetos que se mueven a su alrededor; se deslumbra con los colores y el movimiento, siente las caricias, escucha las voces de las personas y empieza a diferenciarlas, aprecia los olores y degusta el sabor de la tibia leche que llega a su boca.

Los objetos que cuelgan arriba de su cama son juguetes importantes para él porque tienen movimiento, que los hace atractivos. Le gusta apreciar los colores en los objetos que se mueven.

Todos los sonidos le fascinan y atraen su atención, sobre todo si son amables y rítmicos, como el del corazón de su madre, el sonajero, la música suave, las voces melodiosas, los arrullos y las canciones.



Las hamacas, columpios y mecedoras son los lugares preferidos para dormir al recién nacido. El movimiento le recuerda el sonido de la madre en donde vivió durante varios meses. El ritmo del mecido lo tranquiliza, le da seguridad y le ayuda a dormir.



## Actividades para crecer

Una de las mejores cosas que usted puede hacer por su bebé es hablarle. Háblele mientras le cambia los pañales o lo baña, mientras lo carga y mientras lo duerme. De este modo usted contribuye desde sus primeros días al desarrollo del lenguaje.



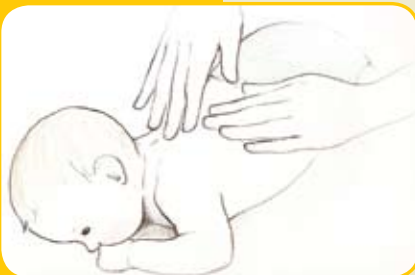
Acerque el dedo índice a las manos del bebé para que éste lo apriete, estimulando así el movimiento de sus dedos.



Recorra todo el cuerpo del niño con pequeños masajes acompañados de palabras suaves, canciones o música. Aproveche para ello los momentos después del baño y antes de vestirlo.



Empiece el masaje por los hombros, siguiendo hacia las palmas de sus manos y sus dedos. Masajee el abdomen y siga hasta las piernas y de las piernas vaya hasta los pies.



Después de colocarlo boca abajo, hágale masajes por la espalda, las nalgas, los pies y los dedos. Sóbele la espalda para que levante la cabeza.

# SOY UN BEBÉ Y ES LA HORA DE COMER

La leche materna es la alimentación única que debe recibir un bebé durante sus primeros seis meses de vida. Esta leche cubre perfectamente todas las necesidades nutritivas del niño durante este tiempo, se ajusta de manera perfecta a su sistema digestivo y además calma su sed. Sigue siendo esencial hasta los dos años de edad complementada con otros alimentos.

Entre los muchos otros beneficios de la leche materna están:

- Es el alimento más completo y seguro, y aporta todos los nutrientes que el bebe necesita.
- Es más económica.
- Está siempre lista para tomar.
- Protege al niño contra infecciones y alergias.
- Amamantar ayuda a disminuir la hemorragia de la madre, ayuda a reducir el exceso de peso después del parto y la posibilidad de que la madre padezca cáncer del seno.
- Favorece el vínculo afectivo entre la mamá y el bebé.

La succión frecuente del bebé es el mejor estímulo para que se produzca la leche materna. La madre debe tomar mayor cantidad de líquidos (entre 2 y 4 litros diarios) de lo normal, y recibir una buena alimentación, similar a la de su período de gestación.

Si la madre no puede amamantar a su hijo por una enfermedad u otro impedimento, el niño deberá recibir en reemplazo otra leche, pero es indispensable buscar orientación y asesoría en la institución de salud para hacer este cambio.



## Cuidados de la lactancia natural

La gran mayoría de las madres pueden amamantar con éxito a su bebé, y es bueno tener en cuenta algunos aspectos importantes:

- El bebé debe tomar el pecho de frente sin torcer la cara, de forma que sus labios queden alrededor de la aréola, permitiendo que introduzca el pezón y gran parte de ésta en su boca.
- Vuelva a amamantar al bebé con el pecho con el que terminó de alimentar la vez anterior.
- No intercale la leche materna con el tetero: no es bueno mezclar leches, y además confunde al bebé sobre cómo chupar.
- En caso de tener que complementar la alimentación del bebé, hágalo siempre después de amamantarlo.
- Si tiene que salir, puede extraer la leche del seno y guardarla en un envase estéril (hervido en agua) y envolverlo luego en papel aluminio. Así la leche puede durar hasta 8 horas sin meterla a la nevera, o dos días si la guarda en la nevera, y un mes si la congela.

Durante los primeros seis meses del bebé, no es necesario darle agua, soluciones azucaradas ni otros líquidos.



## El bebé de pecho

Al llegar a los tres meses de edad, el bebé ya ha acumulado en su mente una serie de experiencias sensitivas, afectivas y emocionales que reconoce. Percibe de manera más clara las voces y los sonidos que más le gustan y sabe que la cercanía de su madre significa abrigo y alimento.

Su organismo ya está acostumbrado al sabor de la leche materna y la espera con placer y ansiedad; reconoce las presencias habituales que lo rodean, vuelve a sentir día tras día el placer que le dan el agua y el sol cuando lo bañan. Ya es alguien que tiene experiencia.

Si sus padres y las personas que lo rodean han respetado el ciclo natural que tiene de sueño, de alimentación, de estar despierto y de regreso al sueño; si se han establecido en la casa una serie de hábitos y rituales que el bebé empieza a tener en su memoria, la repetición cotidiana de los actos que suceden a su alrededor va creando un ritmo diario que el bebé reconoce. Este ritmo diario funciona como el ritmo del corazón y por tanto le da al bebé tranquilidad y sosiego.





Hacia los tres meses el bebé va dominando progresivamente los músculos de su boca, de los ojos y del cuello. Le gusta que lo carguen, que le hablen y que le canten. Está más interesado por las personas y por los objetos que hay a su alrededor.

- Succiona bien y la boca es para él algo que le da satisfacción personal, pero también le brinda conocimiento del mundo. Todo se lo quiere llevar a la boca para probarlo y saber qué se siente y qué es.
- Sigue a las personas y a los objetos con la mirada y mueve la cabeza para observarlos.
- Sostiene firme la cabeza.
- Ahora mueve sus manos, y lo hace por su propia voluntad, más que por movimientos reflejos. Agarra el dedo que le ofrecen y se aferra a él.
- Permanece más tiempo despierto.
- Se sonríe cuando alguien se acerca, o le habla o le canta: aparece la sonrisa social.
- Aunque aún se considera como parte del cuerpo de su madre o cuidadora, acepta con gusto la relación con otras personas cercanas como su padre, hermanos, abuelos y tíos.



## ¿Qué necesita el bebé de pecho?

- Manifestaciones de afecto, una sonrisa, una mirada directa a los ojos.
- El gozo de sentir el agua todos los días.
- Que lo acompañen, que lo carguen y le muestren el mundo.
- Respeto por su sueño, baño y alimentación en horarios establecidos, respetando su ritmo natural.
- Que lo alcen en brazos y le hablen cara a cara con palabras y gestos.
- Jugar y recibir estimulación de sus padres y personas cercanas.
- Que le proporcionen momentos de tranquilidad y calma.
- Que le cambien el pañal cada vez que esté mojado. La colita del bebé debe asearse y secarse muy bien en cada cambio de pañal.

68



### **Arroró mi niño, arroró mi amor, arroró pedazo de mi corazón**

El bebé duerme la mayor parte del tiempo para acumular la energía necesaria para alimentarse y crecer.

El hábito del sueño se logra conservando la rutina de los horarios.

Acompañe al bebé con arrullos para que se duerma tranquilo.

**Pajarito chino de color azul**

**Canta que mi niño no quiere dormir**

**Pajarito chino de color azul**

**Calla que mi niño ya se durmió**

•

**Este niño lindo se quiere dormir**

**Cierra sus ojitos y los vuelve a abrir**

**Este niño lindo se quiere dormir**

**Y el pícaro sueño no quiere venir**



## Desarrollo esperado en esta etapa

Desarrollo	Características	Actividades de estimulación
<b>Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acostado levanta la cabeza y el pecho</li><li>• Sentado o cargado sostiene la cabeza</li><li>• Intenta coger y llevar objetos a la boca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Muéstrelle objetos al frente y levántelos</li><li>• Cárguelo en posición vertical y camine con él</li><li>• Dele objetos que pueda agarrar, manipular y chupar</li></ul>
<b>Intelectual</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Examina objetos con su boca</li><li>• Gira la cabeza en busca de sonidos</li><li>• Llora de manera vigorosa y hace sonidos guturales</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Llámelo y produzca sonidos para que mire</li><li>• Háblele, cuénteles cosas y repita sus sonidos</li></ul>
<b>Afectivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se considera parte del cuerpo materno</li><li>• Siente gran satisfacción al succionar y tragar</li><li>• Siente apego por su madre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acúnelo y déjelo que sienta su cuerpo</li><li>• Aliméntelo con cariño, mímelo y cántele</li><li>• Hágale masajes suaves después del baño</li></ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sonríe ante estímulos agradables</li><li>• Acepta que lo carguen y muestra alegría</li><li>• Va adquiriendo confianza en los demás</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Llévelo y preséntelo a personas cercanas</li><li>• Permítale jugar con familiares y amigos</li><li>• Pídale colaboración a otros en su cuidado</li></ul>



## JUEGOS Y JUGUETES

Los juguetes en esta edad son todos los objetos que lo rodean. Disfruta especialmente de todo lo que pueda coger con las manos, y de todo lo que pueda llevar a su boca. Le gusta cogerse sus propias manos y coger las manos de otros. Se divierte al manipular objetos medianos y pequeños que puede agarrar sin ayuda y hacerlos mover o sonar y chuparlos.

70

Observa con atención los móviles de su cuna e intenta cogerlos. De igual manera le produce mucho placer mover un cascabel o un objeto que suena porque disfruta con el sonido que produce.

El agua es muy importante. La experiencia del baño en agua tibia es especialmente estimulante para sus sentidos: chapotear con el agua, observarla, coger los objetos que flotan en ella y sentir cómo se desliza por su cuerpo es una sensación placentera. El baño se convierte en uno de sus momentos preferidos, y cada día se irá convirtiendo en una fiesta esperada con alegría.





## Actividades para crecer

- Llámelo en voz alta por su nombre para que mire y observe su cara o un objeto que le muestre al frente de él.
- Háblele mirándolo a los ojos y escuche los balbuceos que emite tratando de repetirlos. Dígale cómo se llaman las personas que observa, lo mismo que los objetos que mira.
- Permita que toque su cara y se agarre de su pelo, esto le produce mucho placer.



Dele al bebé objetos seguros y limpios que pueda llevar a la boca.

Bríndele objetos de diferentes materiales para que pueda sentir diferentes texturas.



Tome con sus manos los pies del niño para realizar movimientos de pedaleo con sus piernas.



Coja sus rodillas, ábrale y ciérrele las piernas siguiendo un ritmo.



## El bebé que se voltea

---

De los cuatro a los seis meses el niño empieza a moverse por voluntad propia, y a ejercitar sus piernas y sus brazos con mejor coordinación. Ahora es capaz de voltearse y estirar su cuerpo para alcanzar un juguete o un objeto que le gusta y despierta su curiosidad.

Su mente y sus sentidos logran estar alertas durante más tiempo a lo largo del día, y busca de manera consciente la compañía de las personas que lo rodean.

La capacidad para expresar sus necesidades se ha incrementado notablemente, y los adultos pueden entender de manera fácil cuando está incómodo, cuando tiene hambre, cuando quiere estar acompañado, cuando está contento y con ganas de jugar. Ya tiene una mayor claridad espacial y reconoce los ambientes en que se encuentra.







- Logra voltearse de boca abajo a boca arriba y al contrario.
- Se sostiene sentado y apoyado, dejando sus manos libres para manejar objetos.
- Emite varios sonidos diferentes a los de la etapa anterior, como el gorjeo.
- Expresa sus sentimientos con mayor claridad, y está más interesado en las personas y objetos del medio.
- Ríe a carcajadas.
- Los períodos de sueño nocturno son más largos y hace varias siestas al día.
- Reconoce los diferentes espacios donde acostumbra estar.



Lleve al niño cargado o en su coche por diferentes sitios de la casa o páselo fuera del hogar. Observe el campo y cuénteles lo que va viendo. Permítale sentir:

- El viento que sopla en su cara.
- Las corteza de los árboles y el pasto en sus manos y pies.
- Los olores de las hojas y de las flores.



## ¿Qué necesita el bebé que se voltea?

- Que lo atiendan cuando expresa incomodidad o requiere compañía.
- Baño diario y aseo frecuente de su cara, de sus manos y de sus juguetes.
- Que lo llamen por su nombre, le hablen con frases cortas y sencillas, y le imiten los sonidos que emite, como el gu-gu-gu, llamado gorjeo, típico de esta etapa.
- Que le brinden apoyo y estímulo para girar y fortalecer su cuerpo.
- Que le expliquen y lo involucren en las actividades diarias del hogar.
- Conocer el ambiente externo a su casa, los animales y la naturaleza.

74

### Juegos para la hora del baño

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

**Pimpón siempre se peina  
con peines de marfil  
y aunque se hace tirones  
no llora y hace así**

**Pimpón, dame la mano  
con un fuerte apretón  
yo quiero ser tu amigo  
Pimpón, Pimpón, Pimpón**

**Yo me lavo la carita  
con jabón y agua fresquita  
yo me peino con cepillo  
los crespitos y el flequillo**

•  
**Mis manos parecen  
de negro carbón  
un lindo vestido  
tendrán de jabón**





## Desarrollo esperado en esta etapa

Desarrollo	Características	Actividades de estimulación
<b>Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sostiene sentado con apoyo</li> <li>• Acostado, se voltea hacia arriba y abajo</li> <li>• Juega con sus manos y agarra objetos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dele objetos para que manipule y golpee</li> <li>• Muéstrele objetos para que gire su cuerpo al tratar de cogerlos</li> <li>• Entréguele objetos de diferentes tamaño</li> </ul>
<b>Intelectual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manipula, examina y golpea objetos</li> <li>• Sigue con la mirada a las personas y a los objetos que se desplazan</li> <li>• Pone atención cuando se le llama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imítele sonidos vibratorios</li> <li>• Enséñele acciones simples, como seguir con la mirada un objeto</li> <li>• Llámelo por su nombre</li> <li>• Cuénteles cosas</li> </ul>
<b>Afectivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Va diferenciándose del cuerpo materno</li> <li>• Siente apego por todas las personas sin preferencia</li> <li>• Parlotea, ríe, da gritos e imita sonidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprésele afecto de diferentes maneras</li> <li>• Juéguele a aparecer y desaparecer, tápese</li> <li>• Dígale nombres de objetos e imite sonidos</li> </ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presta atención cuando se le habla</li> <li>• Distingue si se le habla amistosamente</li> <li>• Confía en las personas que lo quieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llévelo de paseo y cuénteles lo que ven</li> <li>• Háblele en diferentes tonos de voz</li> <li>• Intégrele a juegos con otras personas</li> </ul>



## JUEGOS Y JUGUETES

Los juguetes preferidos a esta edad deben ser vistosos y sonoros, para que pueda manipular y llevar a la boca, como pelotas de colores, sonajeros, frutas bien lavadas, trapos para taparse, entre otros.

Uno de sus pasatiempos favoritos es el de hacer sonar objetos, golpear con ellos el piso y pasarlos de una mano a otra.

El bebé mira con interés lo que hacen y dicen los demás. Pone atención cuando le hablan o conversan en su presencia. Le gusta observar la cara de la persona que le habla, le canta y le hace muecas, y disfruta jalándole el pelo, la nariz y las orejas a quien lo carga.

Emite sonidos y establece un diálogo con quien le contesta. Disfruta cuando le ponen y le quitan la mano de su boca.

Al realizar cualquier acción con él, cuénteles en voz alta lo que están haciendo: *“Esta es la sopa que vamos a comer, ahora te estoy cargando, vamos a cambiarte el pañal, estamos caminando...”* etc.



El juego con el agua y los paseos por el campo para observar animales, tocarlos e imitar sus sonidos, tienen un especial encanto para el niño. Descríbele y muéstrele el sol, la luna, el agua de los ríos, los árboles, las piedras y los animales, y pronuncie sus nombres.



## Actividades para crecer

- Acuéstelo de medio lado, con un objeto llamativo al frente, para estimularlo a que cambie de posición.
- Juegue a taparse y destaparse con un trapo, juego que para él consiste en desaparecer y aparecer.
- Siente al niño en el piso limpio y rodéelo de objetos diferentes, como cocas de la cocina, cucharas de palo, un estropajo, una cacerola y otros, para que él experimente pesos, texturas y tamaños.



Realice sonidos a los lados, cerca al oído para que el niño lo busque con su mirada. Suene a ambos lados para que gire su cabeza.



Póngale en las manos unos aros o palos para que se agarre de ellos. Cuando el niño los sujete, muévalos suave y lentamente de un lado a otro.




Sostenga al niño de las manos y empújelo de la espalda para ayudarle a sentarse. Luego de repetir y dominar el ejercicio anterior, ofrézcale los dedos para que se agarre, anímelo a sentarse solo.

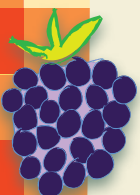


# TENGO Seis MeSeS Y eS La HoRa DE CoMER


A los seis meses el niño que está recibiendo sólo leche materna, o a los cuatro meses si recibe otra leche, necesita otro tipo de alimentación además de ésta, que llamaremos **alimentación complementaria**. La leche materna después de esta edad ya no es suficiente para cubrir todas las necesidades del niño.




Los **cereales**, las **verduras** y las **frutas** son los indicados para iniciar la alimentación complementaria, ya que son muy ricos en carbohidratos, proteínas de origen vegetal, vitaminas, sales y minerales.



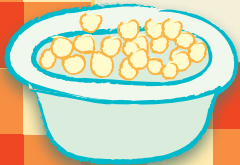
El primer paso para iniciar la alimentación complementaria es acostumbrar al bebé a comer con una cuchara. Los primeros alimentos deben prepararse en papillas o puré de consistencia suave o en compotas, utilizando siempre un solo producto a la vez: papilla de avena, compota de banano, puré de zanahoria, por ejemplo.



Las **verduras de color amarillo y verde oscuro** como la auyama, la zanahoria, la espinaca, la habichuela o la arveja son las preferidas. Éstas se cocinan al vapor con muy poca agua y durante poco tiempo para que conserven las vitaminas. Luego se licuan o se trituran con un tenedor sin poner sal ni condimentos.



Las **frutas**, como mango, papaya, granadilla, guayaba y banano, se deben dar al momento de prepararlas. Para hacerlo lave bien la fruta, pélela, pártala en pequeños trozos y tritúrela con un tenedor sin agregar azúcar.



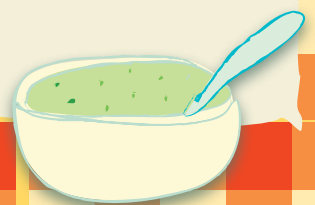
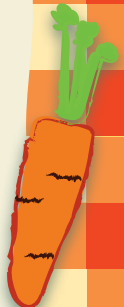
Los **cereales** preferidos son la avena, el arroz y el maíz, los cuales se ofrecen en papillas tibias o frescas según el clima.

La comida del medio día es ideal para iniciar al bebé en los nuevos alimentos, pues a esta hora está más despierto y receptivo. Puede darle primero leche materna, que es la que el niño espera, y luego unas cuantas cucharadas de fruta en papilla o compota. Si el bebé la rechaza no significa que le disguste. A veces la escupe porque no sabe todavía qué hacer con ese tipo de alimento en la boca, por su textura más densa y sólida que la de la leche, o porque no le ha entrado bien y se le dificulta tragarla. El lugar correcto para que el niño pueda tragar sin dificultad es en la parte trasera de la lengua.

### Tabla de comidas para el día

	De los 6 a 8 meses	De los 9 a los 12 meses
<b>Al despertar</b>	Leche materna	Leche materna
<b>Desayuno</b>	Papilla de avena, maíz en leche o fruta en compota	Papilla de avena o maíz con leche
<b>Media mañana</b>	Leche materna	Fruta
<b>Al almuerzo</b>	Puré de grano y verdura	Verdura en puré con papa, yuca o plátano y frijol, lentejas, carne o huevo
<b>Media tarde</b>	Leche materna	Fruta
<b>Comida</b>	Puré de una verdura	Puré de verdura y granos como lenteja o frijol con arroz
<b>Merienda</b>	Leche materna	Leche materna

\* En caso de no tener carne se debe dar una buena cantidad de grano como frijol, lenteja o garbanzo.



## El bebé que gatea

De los seis a los nueve meses el niño se vuelve especialmente amistoso, y expresa con mucha fuerza su afecto por las personas que más le gustan. Está muy apegado a la mamá y a otras personas que lo quieren y cuidan, y siente un poco de temor con las personas extrañas.

A esta edad empieza a arrastrarse y luego a gatear, lo que le da un gran dominio del espacio, le produce mucho placer y le hace sentir que tiene libertad, y puede ir a conocer lugares y objetos a su antojo. Esta libertad amplía el campo de acción de su mente y la capacidad de relacionar unos objetos con otros. Ahora es muy sensible a la compañía y a la soledad.



Hay que tener cuidado de no dejar al alcance de los niños objetos pequeños, como botones, agujas, semillas, entre otros, porque se los puede tragar y ahogarse.

También es necesario guardar y mantener bien tapados los productos de limpieza, las medicinas y los insecticidas.





- Al desplazarse por sus propios medios, arrastrándose y luego gateando, adquiere autonomía y siente mayor interés por el ambiente que lo rodea. También le da sentido de independencia el sentarse solo.
- Maneja bien el dedo pulgar y el índice para coger objetos pequeños.
- Sus actividades ya tienen propósitos más definidos, sabe lo que quiere.
- La inseguridad que siente la calma con el apego a un objeto especial, como una cobijita, un muñeco, un peluche u otra cosa.
- El juego le facilita el acercamiento a las personas y a las cosas.
- Les fascina coger objetos, coger cosas con las manos y golpearlas contra el piso.
- Su capacidad auditiva se desarrolla cada día. Ahora reconoce y presta atención a todo lo que suena a su alrededor.

En esta etapa empiezan a aparecer los primeros dientes. Esto le ocasiona al niño molestias y rasquiña en sus encías.

Un trozo grande de apio o zanahoria bien lavado puede hacer el papel de “rascaencías” y aliviar las molestias del bebé.



## ¿Qué necesita el bebé que gatea?

- Que le hablen cariñosamente, le expliquen con calma lo que esperan de él, y le tengan paciencia.
- Que los padres o cuidadores le cuenten cuando vayan a salir y no se vayan a escondidas.
- Jugar tiernamente con sus padres y otras personas cercanas, con entusiasmo y sin afanes.
- Espacios físicos seguros que lo protejan de accidentes durante sus actividades de exploración.
- Recipientes como cocas o baldes para meter y sacar objetos, arrastrarlos o llevárselos a la boca.

82

### Para jugar con el cuerpo

Estas son mis manos, estos son mis pies  
¿Dónde están mis ojos?... Aquí donde ves  
Estas son mis manos, estos son mis pies  
¿Dónde está mi boca?... Aquí donde ves

Están en tus manos  
Están en tus pies  
Y si los contamos  
Llegamos a diez

Estos son mis ojos  
esta es mi nariz  
y esta es mi boca  
que hace pis pis pis.

Yo tengo un osito chiquitico  
y a mi osito le gusta jugar  
y jugamos a las escondidas  
uno, dos, un, dos, tres  
¿dónde estás?

Estas orejitas  
sirven para oír  
y estas dos manitas  
para aplaudir

Se fue para arriba, se fue para abajo  
Se fue para un lado, se fue para el otro





## Desarrollo esperado en esta etapa

Desarrollo	Características	Actividades de estimulación
<b>Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se arrastra y luego gatea</li> <li>• Se sienta solo</li> <li>• Se sostiene de pies agarrado de algo</li> <li>• Pasa objetos de una mano a otra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muévale objetos para que los siga</li> <li>• Sosténgalo de sus manos para levantarse</li> <li>• Entréguele objetos en una y otra mano</li> </ul>
<b>Intelectual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Busca personas y objetos escondidos</li> <li>• Imita sonidos y repite sílabas</li> <li>• Logra a veces decir 1 ó 2 palabras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tape y destape objetos</li> <li>• Dígame sonidos simples para que los repita</li> <li>• Muéstrelle objetos con palabras y gestos</li> <li>• Pídale que se los pase</li> <li>• Léale cuentos</li> </ul>
<b>Afectivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siente apego a su madre o a quien lo cuida</li> <li>• Siente angustia y temor ante los extraños</li> <li>• Siente especial afecto por un juguete o prenda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifiéstele el afecto en diferentes formas</li> <li>• Bríndele apoyo y protección ante el temor</li> <li>• Permítale el uso de su peluche o trapito</li> </ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imita aplausos y hace ademán de adiós</li> <li>• Disfruta de la compañía de adultos cercanos</li> <li>• Manifiesta claro rechazo a los desconocidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enséñele a aplaudir, decir adiós y a hacer otros gestos</li> <li>• Estimúlele el juego con personas familiares</li> <li>• Llévelo de paseo y preséntele personas</li> </ul>



# JUEGOS Y JUGUETES

Sus juguetes preferidos, además del peluche o cobijita inseparable en la que busca apoyo cuando se siente inseguro, son los utensilios de cocina, tapas de ollas, cocas y cucharones que suenan cuando los golpea, los juguetes que se mueven, como pelotas que ruedan; y todos aquellos que se puedan arrastrar con una pita.

84

Lanzar objetos al aire, observarlos y esperar a que alguien los recoja y se los vuelva a entregar, para luego tirarlos de nuevo, es uno de sus juegos preferidos en esta etapa.

Le gusta arrastrarse o gatear para coger objetos quietos y en movimiento, moverse al ritmo de la música, aplaudir y despedirse con las manos.





## Actividades para crecer

- Converse con el niño pronunciando sonidos variados y dándole tiempo para que los imite.
- Escóndase en su presencia y aparezca súbitamente para saludarlo alegremente. Cambie rápidamente de lado y de altura para que el niño lo busque con los ojos.
- Muéstrelle su juguete preferido y tápelo con una almohada o trapo para que lo busque.
- Hágase al frente y muéstrelle un objeto que le llame la atención para que lo coja. Retire el objeto para que el niño gatee y lo coja.
- Cuando esté sentado, dele objetos que pueda manipular y, así, pueda sostener el equilibrio sin apoyarse en las manos.



Al niño le gusta sentir las alturas y la velocidad, le gusta que lo mezan, lo balanceen, le den vueltas sobre su cuerpo o lo carguen y lo hagan girar. Juegue con él al avioncito que vuela y gira por el aire.



Si se arrastra bien, tome al niño de la cintura para ayudarle a sostener su cuerpo y pueda apoyarse sobre rodillas y manos para gatear.

## El bebé que se para

De los nueve a los doce meses el niño se para con apoyo y luego sin él. Esto amplía enormemente su mundo, y lo hace sentir más independiente debido a la capacidad que ahora tiene de moverse por sus propios medios. El acto de pararse es para el niño una verdadera conquista y un gran motivo de orgullo, pues ahora se puede sentir igual a las demás personas mayores que van y vienen con libertad por toda la casa.

Todo su sistema nervioso y todos sus sentidos están alertas y en juego. Ahora aprende con gran facilidad, entiende lo que le dicen, aunque no pueda hablar, y tiene una voluntad que ejerce sobre el entorno que lo rodea: pide, da, reclama, quiere, desea, observa con detenimiento lo que otros hacen y se nota que ya comprende algunas de las cosas que pasan a su alrededor.





- Domina el gateo, empieza a pararse, e intenta caminar.
- Investiga el mundo ensayando, cometiendo errores y corrigiéndolos.
- Pronuncia sílabas y unas pocas palabras.
- Es más tranquilo y divertido en sus relaciones con los demás, con frecuencia es el centro de atención de la familia y le gusta su papel.
- El apoyo en sus avances corporales, del lenguaje e intelectuales le da confianza y seguridad en sí mismo.
- Entiende conceptos espaciales como adentro y afuera, encima y debajo, adelante y atrás.
- Identifica las diferentes partes de su cuerpo.

A partir de esta etapa, por estar más en contacto con el exterior de la casa, el niño necesita un permanente lavado de las manos y la cara, además del baño diario.





## ¿Qué necesita el bebé que se para?

- Que le fomenten hábitos saludables de aseo y respeten sus ritmos de actividad y sueño.
- Ropa cómoda, poder andar desnudo y estar descalzo.
- Claridad en lo que se espera de él.
- Reconocimiento por sus logros mediante palabras, abrazos y caricias.
- Que jueguen con él, le permitan jugar aunque se ensucie, y que le respeten sus juguetes preferidos.
- Espacios libres y seguros para gatear, tratar de pararse y caminar.

88

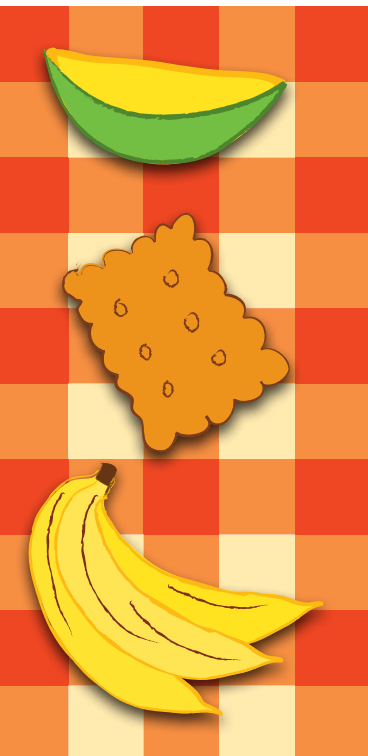
Una vez se ha conseguido que el niño acepte la comida con cuchara, pueden agregarse nuevos sabores y texturas a la alimentación. Así, aumentaremos la cantidad y la variedad en la comida de acuerdo a los meses de vida que tenga el niño.

Si se aprende a preparar en forma adecuada los alimentos, es decir, espesos, en papillas o puré, se aprovecha todo el valor nutritivo.



Porciones por edad y por comida:

8 meses	—	8 cucharadas soperas
9 meses	—	9 cucharadas soperas
10 meses	—	10 cucharadas soperas







## Desarrollo esperado en esta etapa

Desarrollo	Características	Actividades de estimulación
<b>Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gatea y se desplaza fácilmente. Se para y da sus primeros pasos</li> <li>• Se mueve al ritmo de la música</li> <li>• Señala objetos y personas</li> <li>• Coge con las manos algunos alimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosténgalo de sus manos para que camine</li> <li>• Póngale música</li> <li>• Pídale que señale cosas</li> <li>• Déjelo agarrar con la mano alimentos como frutas</li> </ul>
<b>Intelectual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sabe de la existencia de las cosas sin necesidad de verlas</li> <li>• Reconoce la existencia del antes y del después</li> <li>• Dice algunas palabras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregúntele por objetos que no estén visibles</li> <li>• Diferénciele el día y la noche</li> <li>• Pronúnciele claramente palabras comunes</li> </ul>
<b>Afectivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene apegos por varias personas</li> <li>• Se da cuenta de que es un ser distinto a otros</li> <li>• Quiere ser el centro de atención y así refuerza su autoestima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preséntele personas desconocidas que sean amistosas</li> <li>• Apláudalo y felicítelo por sus logros</li> </ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entiende y obedece órdenes sencillas</li> <li>• Señala algunas partes de su cuerpo</li> <li>• Siente confianza por varios adultos cercanos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dele órdenes simples</li> <li>• Pídale que muestre partes de su cuerpo</li> <li>• Cúmplale las promesas</li> <li>• Ayúdalo a hacer cosas, si lo requiere</li> </ul>



## JUEGOS Y JUGUETES

Los juguetes preferidos son los objetos de la casa, la arena, el agua, su propio cuerpo y el de los demás. Pararse apoyado en mesas y sillas y caminar sostenido es todo un juego para el niño de esta edad.

Le gusta esculcar cajones, tapar y destapar cajas y tarros para observar los objetos que contienen, empujar cosas y arrastrarlas, tirar de colchas y manteles para alcanzar otros implementos, todo lo cual muestra el desarrollo de su inteligencia.

Es un gran imitador y goza repitiendo los movimientos y gestos que los otros hacen para él. Enséñele nuevos gestos, como por ejemplo: arrugar la nariz, sacar la lengua, tapar sus ojos, levantar las manos o presionar la lengua sobre las mejillas con la boca cerrada.



Llévelo descalzo a recorrer los alrededores de su casa, para que sienta en sus pies las diferentes características e irregularidades del piso. Cuénteles todo lo que va sucediendo.



## Actividades para crecer

- Mantenga frente a él horizontalmente, un palo de escoba para que lo agarre y camine seguro.
- Siéntelo en el patio y póngale cerca un cajón con palos, totumas y algunas vasijas para que juegue.
- Si hace sol, déjelo desnudo y póngale al lado un balde lleno de agua para que saque y riegue agua con la totuma y las demás vasijas.
- Cuéntele o léale cuentos cortos imitando los sonidos de los animales o cosas que aparecen en el cuento.
- Convérsele constantemente al bebé pronunciando con claridad las palabras.



Amarre un tarro vacío o cualquier objeto de una pita para que el niño jale y lo traiga hacia él.



Durante el baño tire objetos al agua para que los coja; chorree agua suavemente por su cuerpo y haga burbujas con un pitillo.



# TENGO UN año Y ES Hora DE COMER Como Todos

A partir del año, el niño podrá comer igual que el resto de la familia, menos los alimentos picantes o muy condimentados.

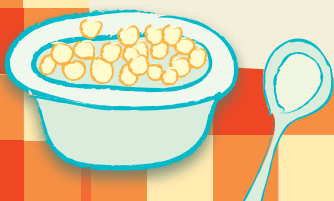
El niño debe seguir tomando leche del pecho de la mamá o introducir gradualmente la leche de vaca, como bebida o en la preparación de las papillas.

## Alimento Base

No existe una regla para saber cuáles son los alimentos que deben considerarse como principales de la alimentación, porque es importante conocer primero las costumbres culturales y los productos que se cosechan en cada lugar.

En cada región o comunidad hay un alimento base que siempre se ha considerado como fuente principal de su alimentación, y, por lo general, es el que de manera más abundante se sirve en la comida más importante del día. Puede ser un **cereal**, como el arroz y el maíz; una **raíz**, como la papa, la yuca o una clase de **plátano**.

Los **alimentos base** suelen ser bajos en hierro, cinc y calcio, y por eso deben ir acompañados de otros alimentos como frutas, verduras y legumbres secas, grasas, carnes, huevo o derivados de la leche, productos que complementan el **alimento base**.



En esta edad ya se debe tener establecido un horario definido de alimentación al día con tres comidas principales: el desayuno, el almuerzo y la comida. También se alimenta al niño en las llamadas “entre comidas”: al despertar, a la media mañana, la media tarde y a la merienda.

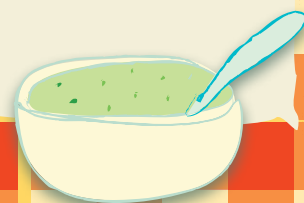


### Tabla de comidas para el día

	Del año a los 2 años	De los 2 años en adelante
<b>Al despertar</b>	Leche materna	Jugo de naranja o guayaba
<b>Desayuno</b>	Cereal (arepa o pan) + leche o derivados y huevo en pequeñas cantidades	Cereal (arepa o pan) + leche o derivados y huevo en pequeñas cantidades
<b>Media mañana</b>	Fruta o galleta	Fruta o galleta
<b>Almuerzo</b>	Alimento base + grano + verdura	Alimento base + verdura y fruta + grano o carne
<b>Media tarde</b>	Fruta o galleta	Fruta o galleta
<b>Comida</b>	Alimento base + grano o carne + verdura	Alimento base + grano o carne + verdura
<b>Merienda</b>	Leche materna	



Los granos secos como frijoles, lentejas y garbanzos se le darán al niño primero en puré, luego triturados con tenedor y posteriormente en granos para estimular la masticación. Al combinarlos en el mismo plato con frutas o verduras frescas, el organismo asimila mejor el hierro que estos contienen. Además, se mejora el aporte nutricional si se dan mezclados con arroz.



## El niño que camina

De los doce a los dieciocho meses, el niño desarrolla grandes habilidades: aprende a caminar, se vuelve más independiente, amplía el número de palabras que dice, y se convierte en un ser muy sociable. Todas estas habilidades lo hacen sentir como una verdadera personita.

Ahora se hace mucho más evidente su carácter y su temperamento porque está en capacidad de relacionarse con los demás de una manera más activa, sabe muy bien qué es lo que quiere y qué es lo que le gusta en términos de compañía, de juegos y de comida.

Tiene gran capacidad para aprender nuevos juegos y se nota que su mente actúa por la gran curiosidad que muestra ante todo lo nuevo, por las cosas que descubre, por su afán de comunicarse y de obtener aprobación de las personas que lo rodean.

Los problemas más frecuentes durante la noche son los miedos nocturnos. La mayoría de las veces basta con ir a su cama y tranquilizarlo por un momento.



Cuando los miedos son muy fuertes, saque al niño de la cama y dele de beber un poco de agua para despertarlo del todo. Espere a que se tranquilice y acompañelo de nuevo a dormir.



- Muestra cada vez más habilidades en sus movimientos. Pueden andar hacia atrás, ponerse en cuclillas y subir y bajar un escalón.
- Camina y recorre la casa y sus alrededores ampliando el conocimiento de su mundo cercano.
- Se interesa más por el juego que por la alimentación.
- Comprende por primera vez que él mismo puede ser el causante de algo: si tira un plato al suelo, se oye un ruido y desaparece el plato.
- Entiende indicaciones y nombra personas y objetos.
- Les encanta realizar pequeñas tareas que le solicitan y colabora con gusto en lo que se le pide.
- Aprende el significado de la palabra “No”, como afirmación de sus propios gustos y como limitación por parte de los adultos.

Ya es hora de que el niño, con su ayuda, empiece a lavarse los dientes después de las comidas. Acompáñelo y enséñele a hacerlo como si fuera un juego.

No deje que el niño utilice crema para lavarse los dientes, pues a esta edad no sabe cómo controlar la saliva y se la puede tragar, y el flúor que contiene la crema es dañino para su organismo.





## ¿Qué necesita el niño que camina?

- Un ambiente seguro: tener especial cuidado con puertas y ventanas, escalas, tanques y pozos.
- Tener objetos variados y seguros para jugar.
- Mantener guardados bajo llave medicinas y venenos y tapar todos los tomacorrientes eléctricos.
- Dormir una siesta, preferiblemente temprano para que en la noche no le cueste conciliar el sueño.
- Que le hablen con claridad y le repitan de nuevo las palabras que no pronuncia bien.
- Que le brinden apoyo y atención con calma y eviten decirle “No” de manera permanente.
- Tener compañeros de juego, especialmente adultos.

96



Para hacer más nutritiva las comidas, en la preparación de puré, papillas y sopas, se debe tener en cuenta:

- Cocinar las verduras con poca agua para hacer las sopas más espesas, casi en forma de puré.
- Reemplazar algo de agua, o toda si es posible, por leche para que las papillas queden más nutritivas.
- Agregar una cucharadita de aceite vegetal, en la preparación de los purés o el arroz.





## Desarrollo esperado en esta etapa

Desarrollo	Características	Actividades de estimulación
<b>Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camina y luego corre</li> <li>• Sube escalas gateando</li> <li>• Baila al son de la música</li> <li>• Patea la pelota</li> <li>• Utiliza el pulgar y el índice como una pinza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invítelo a jugar caminando y corriendo</li> <li>• Póngale música</li> <li>• Déle una pelota para patear</li> <li>• Pídale que recoja objetos pequeños</li> </ul>
<b>Intelectual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce el uso de los objetos</li> <li>• Asocia personas y cosas con las palabras</li> <li>• Utiliza un lenguaje a veces incomprensible al adulto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muéstrelle objetos para que diga cuál es su uso</li> <li>• Pronúnciele las palabras bien articuladas</li> <li>• Háblele claro y sin diminutivos</li> <li>• Léale o cuénteles cuentos</li> </ul>
<b>Afectivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continúa apegándose a varias personas</li> <li>• Utiliza el NO con fuerza y obstinación</li> <li>• Hace fácilmente pataletas y rabietas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permítale compartir con otras personas</li> <li>• Comprenda su actitud cuando tiene pataleta</li> <li>• No lo imite con burla</li> <li>• Ignórelo durante las crisis, luego hable con él</li> </ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Señala más partes de su cuerpo</li> <li>• Confía en los adultos que lo apoyan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregúntele por los nombres, señalando personas y objetos</li> <li>• Juegue con el niño todos los días un rato</li> <li>• Sea cómplice de él</li> </ul>



## JUEGOS Y JUGUETES

Los juguetes preferidos a esta edad son generalmente objetos comunes y corrientes que el niño va coleccionando a su capricho, ya sea porque le gusta su forma, porque suenan o porque tienen algún valor emocional. Una coca con agua, tarros y cajas con piedras adentro pueden ser la felicidad.

98

Al niño le fascina arrastrar objetos; es feliz corriendo y trepando y le gusta montar a “caballito” en un palo, en una persona o en un animal. Le gustan los movimientos bruscos, el vértigo hasta cierto punto, y cualquier reto físico.

Le gusta oír las conversaciones de los adultos en la mesa del comedor, y durante las reuniones quiere ser el centro de atracción. Le gusta escuchar música que lo invite a bailar y a moverse con el ritmo.



Salga con el niño a caminar y a correr por los alrededores de su casa. Sugíerale que suba a los árboles pequeños y que coja algunos frutos que estén a su alcance. Permítale que de regreso lleve algunos objetos a su casa, y ayúdele a guardarlos para que después juegue con ellos.



## Actividades para crecer

- Entréguele al niño un talego o costal lleno de objetos y juguetes; anímelo a abrirlo, a sacar el contenido, a manipularlo, a volverlo a guardar y a cerrar nuevamente.
- Recoja con el niño piedras pequeñas, lávelas y manténgalas a mano en un recipiente para que juegue con ellas cuando lo desee.
- Estimúlelo a armar torres con objetos de la casa como cojines, cajas vacías o trozos de madera.
- Léale cuentos y cántele canciones.
- Patee una pelota grande al caminar y pídale que la coja con sus manos y que la vuelva a tirar.



Meta al niño en una caja de cartón y arrástrela.



Ábrale a una caja una ranura y estimule al niño para que introduzca por ella algunos objetos o juguetes. Muévala para que el niño escuche y sienta los objetos dentro de la caja y deje que él mismo la mueva.



# A LOS BEBÉS LES GUSTA JUGAR!



El bebé usa gestos para comunicarse: señala, hace palmitas, dice adiós e imita expresiones. Desde la época de los abuelos vienen volando de boca en boca estribillos, rimas y canciones para jugar con los más pequeños.

Ensayemos los siguientes juegos:

Mirando a los ojos al bebé se acerca la cabeza hasta darle un pequeño topetón.

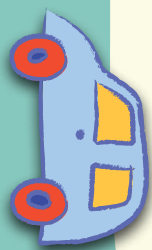
**Tope, tope, tope, ton...**

Se empieza a pellizcar al bebé desde la punta de los dedos de una de sus manitas, y luego hacia arriba lentamente hasta llegar a la axila produciendo cosquillas para hacerlo reír.

**Cuando vas a comprar carne  
no compres por aquí, ni por aquí,  
ni por aquí, ni por aquí...  
Compra por aquí.**

Para jugar con los dedos de las manos, reconociendo lo diferentes que son:

**Este dedito compró un huevito,  
este lo cocinó, este lo peló,  
este le echó la sal.  
Y este pícaro gordito se lo comió.**



1

4

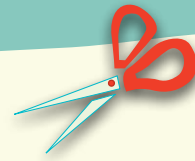
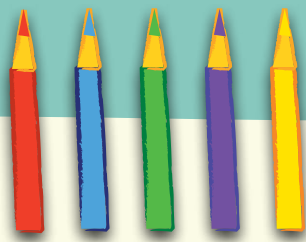
2



A B C 5

3

9



A la hora de vestir al bebé unas palabras mágicas en forma de canción, son de gran ayuda:

**Uno, dos, tres, cuatro**

**Me pongo la media me pongo el zapato**

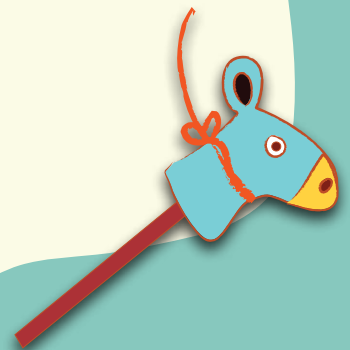
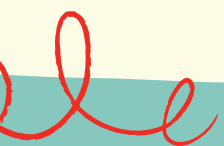
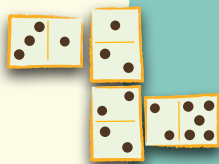
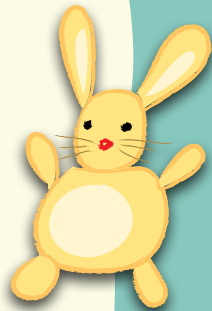
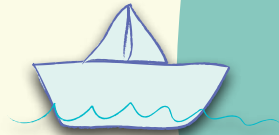
Para jugar con el bebé a reconocer las diferentes partes del cuerpo hay infinidad de rimas y canciones. Algunos ejemplos son:

**Yo te voy a preguntar  
Tú me vas a responder  
¿Los ojos son para qué?  
Los ojos son para ver.**

**Conejito blanco come maíz  
Y le gusta tanto que mueve la nariz  
Así, así, así, la nariz mueve así  
Conejito blanco come lentejas  
Y le gustan tanto que mueve las orejas.  
Así, así así las orejas mueve así.**

Cuando el niño comienza solo la aventura de caminar y se cae o se aporrea, un miedo extraño lo invade y llora buscando protección. Un abrazo cálido de mamá o papá es el mejor remedio, y si va acompañado con la rima de siempre, mejor:

**Sana que sana colita de rana  
si no sana hoy sanará mañana  
Sana que sana colita de gato  
si no sana ya sanará en un rato.**



## El niño imitador

Del año y medio a los dos años el niño descubre que todos los objetos tienen un nombre y día a día aprende nuevas palabras. Piensa y adquiere conciencia de sí mismo y desarrolla gran curiosidad por todo lo que sucede a su alrededor. Ahora domina los movimientos de su cuerpo y quiere conocerlo todo, experimentar con todos los objetos que encuentra, sacarlos de donde están guardados, ver si caben en otro lugar y lanzarlos lejos.

Ahora entiende mejor el espacio y el tiempo, aprecia las formas y los colores, comprende todo lo que le dicen, piensa antes de aceptar una orden, impone sus deseos a los adultos, entiende las normas del hogar y las va cumpliendo progresivamente, expresa su carácter y su forma de ser de manera clara y contundente.

La imitación es la forma que tiene el niño de aprender, y esto lo hace en la mesa, en el baño, en los juegos y en las reuniones familiares. La imitación es la característica más presente de toda la niñez, especialmente durante esta etapa.



Cuando el niño pida algo por señas, pronuncie claramente el nombre del objeto, antes de entregárselo. Pida a los demás que hagan lo mismo con cualquier objeto que utilicen para jugar con él.



- Domina los movimientos de su cuerpo y le resulta cada vez más fácil realizar más de un movimiento simultáneo, como por ejemplo caminar mirando a su alrededor o cargando un objeto pesado.
- Descubre que todos los objetos tienen un nombre, y aumenta el número de palabras que comprende y emplea.
- Entiende progresivamente las normas del hogar y las va incorporando a su vida.
- Imita las acciones, los gestos, las palabras y los modales de los adultos a su alrededor.



A muchos niños en esta etapa no les gusta que los obliguen a hacer o dejar de hacer cosas y reaccionan con ataques de ira o pataletas. Lo mejor es no prestarles atención, dejar que se les calmen y conversar con ellos después sobre la no aceptación de este comportamiento.



## ¿Qué necesita el niño imitador?

- Hábitos fijos que le ayuden a desarrollar la memoria.
- Buenos modelos para imitar.
- Mucho espacio para jugar y la oportunidad de correr y trepar. Estos espacios deben ser seguros y contar con el atento cuidado del adulto.
- Orientación, confianza y apoyo para comer solo.
- Dormir una siesta al comienzo de la tarde.
- No ser comparado con otros niños, sólo con él mismo.

104

En esta edad el niño comienza a hablar, le gusta cantar y jugar con las onomatopeyas de los animales y las rimas de palabras:

**El gallo pinto no pinta  
el que pinta es el pintor  
que al gallo pinto las pintas  
pinta por pinta pinto**

•  
**¿Quién está en el tejado?  
El gato colorado  
¿Cómo hace al maullar?  
Miau miau miau  
¿Cómo hace al arañar?  
Chas chas chas**

**Traca traca tra  
la carreta va,  
traca traca tra  
la sombra detrás**

•  
**Pío pío pío pollito chiquito  
Co coro co gallina cantó  
Ki kiri ki el gallo está aquí**  
•  
**Ma, me mi, mo, mu  
¿Cuántos años tienes tú?**

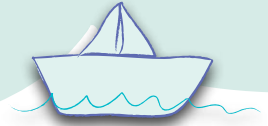






## Desarrollo esperado en esta etapa

Desarrollo	Características	Actividades de estimulación
<b>Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sube y baja escalas</li> <li>• Se empina, salta y baila</li> <li>• Hace garabatos circulares y rasga papel</li> <li>• Pinta con sus manos</li> <li>• Manipula arcilla o barro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimúlelo a subir escalones</li> <li>• Póngale música para que baile</li> <li>• Juegue a la cuerda para que salte</li> <li>• Acompáñelo a amasar y a pintar</li> </ul>
<b>Intelectual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende lo que puede ocurrir con sus acciones</li> <li>• Piensa sobre los objetos y se piensa a sí mismo</li> <li>• Su vocabulario va aumentando</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juéguele armando y derrumbando torres</li> <li>• Hágale preguntas sobre él y sus juguetes</li> <li>• Háblele mucho, converse con él</li> </ul>
<b>Afectivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se angustia por lo que desea hacer y no puede</li> <li>• Es amoroso y acepta separaciones cortas de las personas que lo cuidan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compréndalo, tranquilícelo y ayúdele</li> <li>• Explíquele cuando va a salir y cuándo vuelve y por qué lo hace</li> <li>• Bríndeles modelos para imitar y aprender</li> </ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se siente él mismo -yo- diferente a los demás</li> <li>• Imita actividades de personas cercanas</li> <li>• Comenta y reflexiona sobre sus experiencias</li> <li>• Come solo</li> <li>• Avisa cuando va a orinar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprésele la importancia de la diferencia entre las personas y los objetos</li> <li>• Pídale que explique lo que hizo y por qué</li> <li>• Realice actividades para que las imite</li> <li>• Déjelo más tiempo sin pañal</li> </ul>



## JUEGOS Y JUGUETES

106

Los juguetes preferidos en esta etapa son el agua, la arena, cajas grandes, canastos y costales donde meterse para que lo busquen o también para que lo arrastren. Le gusta brincar, girar, rodar, tirar y agacharse en sus juegos; por esto prefiere jugar en el prado o manga con otros niños y adultos. Le gustan los juegos con mucho despliegue físico, como saltar obstáculos, deslizarse por pendientes, correr con su perro, entre otros.

Durante este período la mente del niño es capaz de tomar un objeto y representar a otro que conoce (esto se llama juego simbólico), como coger un palo y ponerlo a volar como un avión, hacer de una cajita un carro, y una piedra puede ladrar como un perrito. Todos los objetos y juguetes cobran vida para él, de forma cada vez más complicada, y puede fácilmente poner a hablar a sus juguetes al convertirlos en personas y darles vida.

También juega a imitar comportamientos, e imita conscientemente las actividades de algunos de los adultos cercanos. Le habla a su gato como lo hace su madre o hace muecas como las hace su tío.



Preste atención a que durante el día se alternen momentos de actividad y de descanso, de estar acompañado y de estar solo, de estar adentro de la casa y de estar afuera, al aire libre.

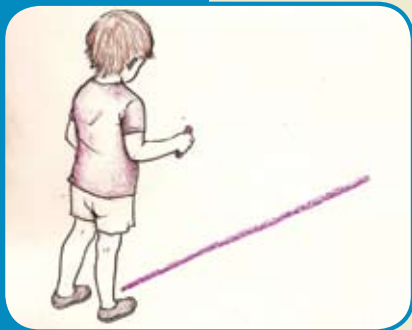


## Actividades para crecer

- Léale cuentos cortos con imágenes conocidas, cambiando el tono de la voz cuando vaya leyendo.
- Prepárele un espacio afuera con un montón de arena, palos, baldes y palas para hacer montañas con caminos y árboles.
- Motívelo a realizar actividades en compañía de otros niños.
- Los juegos de roles como muñequeros, granjas y oficios desarrollan el pensamiento y la convivencia.



Proporcíónele hojas secas o papeles para que los rasgue o los haga crujir al apretarlos con sus manos.



Dibuje una línea recta en el piso para que el niño camine sobre ella normalmente, después en la punta de los pies, y luego hacia atrás.

## El niño que imagina

El período que abarca entre los dos y los tres años es de grandes avances en el desarrollo del niño. Dejar los pañales es un paso importante para comenzar a ser más autónomos: “Yo solito”, comienza a ser su frase preferida a la hora de vestirse y de comer.

En esta etapa todas sus habilidades mentales están en el juego, su mente y su imaginación vuelan. Se puede afirmar que a esta edad vive en su imaginación, y fantasea continuamente con los objetos, con las personas y con las experiencias que tiene: para él todo es un juego.

Ahora es capaz de aprender y comprender fenómenos más complejos y ya puede hablar y comunicarse de manera precisa, pues dispone de un buen vocabulario que amplía todos los días. Puede llegar a inventar historias y a exagerar al contar lo que le ha sucedido.

Su personalidad y su carácter se manifiestan en todas sus acciones, y exige ser tenido en cuenta en cada una de las actividades de la casa: quiere participar en ellas, ser protagonista, conversar, opinar, meterse en todo. Es una edad llena de encanto, pues el niño expresa y pide afecto y se relaciona de manera muy activa con las personas que más quiere.





A partir de los dos años, el cuerpo y la mente del niño están preparados para iniciar el control de sus esfínteres: aprender a controlar sus intestinos y su vejiga. La enseñanza de este nuevo logro se debe hacer especialmente por imitación.

#### **Algunos hábitos que ayudan a los niños a aprender a ir al baño:**

- Siéntelo en la taza durante unos momentos determinados del día. Los momentos más favorables son después de las comidas y después de dormir.
- Déjelo unas dos semanas sin pañal, durante el día. En el momento en que el niño note que baja un río por sus piernas comprenderá rápidamente que esa sensación de mojado está relacionada con hacer pipí.
- Si el comportamiento del niño muestra que siente algo en el estómago, dice algo al respecto o se balancea y sujeta los pantalones, lleve al niño al baño y ayúdelo de manera paciente a sostenerse sentado.



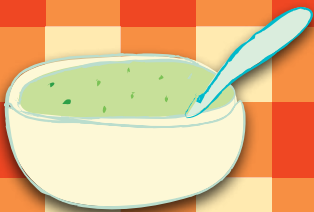
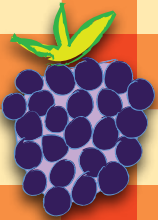
Haga que ir al baño se convierta para el niño en un hábito regular. No lo presione ni le insista ni lo castigue, pues esto le creará problemas al niño y tendrá el efecto contrario.



## ¿Qué necesita el niño que imagina?

- Que le entiendan que su imaginación y fantasía lo llevan a pensar y a decir cosas que parecen irreales para los demás, y no deben tomarse como mentiras.
- Hábitos fijos muy precisos para los días y la semana. Esto le ayudará a ejercitar su memoria y a entender la noción del tiempo.
- Cariño y afecto de padres y personas cercanas.
- Amigos de su edad para compartir juegos y juguetes.
- Disciplina clara, consistente y convenida con él por sus mayores.
- Que le permitan vestirse solo.

110



El niño necesita que le permitan comer por sus propios medios, y agarrar con la mano frutas como mango o banano, galletas, tostadas y otros alimentos seguros.

A los dos años el niño sostiene el vaso para tomar líquidos y, aunque riegue un poco, está en proceso de aprender a comer solo. Con el tiempo aprenderá a utilizar la cuchara y luego el tenedor.

Es importante que quien prepare los alimentos lave bien sus manos, los implementos de la cocina y los platos con agua hervida para proteger al niño de enfermedades intestinales.

Antes de darle los alimentos al niño lávele bien las manos.



## Desarrollo esperado en esta etapa

Desarrollo	Características	Actividades de estimulación
<b>Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camina hacia atrás y en la punta de los pies</li> <li>• Con el pulgar toca cada uno de los otros dedos</li> <li>• Dibuja garabatos</li> <li>• Pinta la figura humana con cabeza y pies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jueguele a caminar en diferentes formas</li> <li>• Invítelo a realizar movimientos variados</li> <li>• Motívelo a pintar personas y cosas</li> </ul>
<b>Intelectual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asocia características similares de los objetos</li> <li>• Diferencia alto-bajo, adentro-afuera</li> <li>• Asigna vida a objetos que no la tienen, en especial a sus juguetes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregúntele por similitudes y diferencias de las cosas</li> <li>• Sugierale juegos de agrupar y separar objetos por color y forma</li> <li>• Proporciónele objetos y déjelo jugar solo</li> </ul>
<b>Afectivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se considera el centro de atención de los demás</li> <li>• Afecto especial: del niño a la madre y de la niña al padre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilítele juegos con agua, barro y arena</li> <li>• Ensénele a reconocer cualidades ajenas</li> <li>• Explíquele sentimientos y relaciones entre las personas cercanas</li> </ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interés especial en el orinar y defecar</li> <li>• El niño quiere hacer las cosas solo, sin ayuda</li> <li>• Se lava su cara y sus manos</li> <li>• Se desviste solo</li> <li>• Hace juegos de imitación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apóyelo y oriéntelo en acciones diarias</li> <li>• Refuércelo el aprender hábitos de aseo y de orden</li> </ul>



## JUEGOS Y JUGUETES

112

A los niños de esta edad les encanta jugar debajo de la mesa o en una casita. Para atender esta necesidad basta con una sábana, colcha o cobija y un par de sillas para construir la casita. Los juegos que incluyen correr, saltar, trepar, caminar por tablas y muros, hacia atrás y en la punta de los pies también son muy llamativos para el niño. Igual le gusta jugar a las escondidas y montar en columpio.

Todavía le gusta jugar con agua y arena, lo mismo que jugar con palitos, regletas y toda clase de objetos que se puedan encajar unos con otros. Cada día se interesa más en jugar con otros niños de su edad, aunque todavía prefiere el juego con los adultos.

En esta edad los niños están especialmente interesados en escuchar cuentos, leyendas y poesías. Los relatos fantásticos son sus preferidos pues estimulan su imaginación, aunque también les gusta la narración de sucesos comunes, y más aún si él es el protagonista. Empieza realmente a querer pintar y a hacer garabatos; comienza a hacerlo con palos sobre la tierra o cemento, luego pide lápiz y hojas.



Es la etapa de la simbolización, es decir que un objeto, palabra o situación representa otro objeto, palabra o situación. La muñeca representa una persona, la bandera un país, el palo un caballo.

El niño a esta edad ya domina sus movimientos, y comienza a caminar y a correr cada vez más rápido y en diferentes direcciones.





## Actividades para crecer

- Juegue con el niño a imitar el movimiento y las voces de diferentes animales: perro, culebra, gusano, pato, rana, caballo.
- Enséñele a doblar papel en dos, en cuatro y luego a hacer aviones. Rasgue con él el papel hasta llegar a producir pedazos muy pequeños.
- Anímelo a disfrazarse para imitar a los adultos.
- Motívelo a que él mismo se ponga y se quite la ropa.
- Ayúdele a construir una casita o permítale hacerla debajo de las mesas. Proporciónele objetos que pueda llevar para jugar en ella.



Tire una pelota para que el niño la reciba en sus manos y luego se la devuelva a usted. Váyase alejando cada vez más del niño, para que el juego se vuelva más exigente y divertido para él.



Juegue a clasificar objetos por color y forma: ponga sobre el piso naranjas, limones y otras frutas para que el niño las separe en grupos.

## El niño preguntón

114

De los tres a los cuatro años el niño adquiere un buen dominio de su cuerpo, se desplaza con mucha agilidad y energía por todos los rincones de la casa, y si lo dejan solo es capaz de salir a explorar el vecindario y otros territorios por el solo afán de conocer. La curiosidad que ahora tiene es infinita y la ejerce todo el tiempo.

Ahora el niño quiere saberlo todo y pregunta constantemente: ¿Qué es eso? ¿Para qué? ¿Y por qué? Su mente está absorbiendo a grandes velocidades el mundo que lo rodea. Tiene gran percepción de las cosas, y en su imaginación crea y recrea todas sus impresiones y vuelve de nuevo a representarlas. Sus sentidos y su sensibilidad están a flor de piel, y es capaz de darse cuenta de asuntos y de cosas que los adultos pasan por alto. Su capacidad de imitar, que es una forma de aprender, es cada vez más alta y utiliza esta habilidad para entender el comportamiento de los demás.





- Tienen especial interés en ver y comprender las diferencias que hay entre un niño y una niña.
- Es una persona bastante emprendedora y con mucha iniciativa.
- El lenguaje está muy centrado en él mismo, sin tener muy en cuenta la opinión de los demás, y con frecuencia habla solo, para sí mismo.
- Es común que tenga un amigo imaginario, un amigo que sólo está en su mente y no en la realidad.
- Su capacidad de recordar sigue desarrollándose. Ahora son capaces de recordar cosas abstractas, como los números.

Si el niño tiene entre tres a seis años y acaba de llegar un nuevo bebé a la casa es natural que reclame atención regresando a etapas anteriores, como hacerse pipi o pedir tetero.

Esta etapa de celos pasará muy pronto si tenemos paciencia y no regañamos ni criticamos al niño por ésto. La forma más adecuada es dedicarle tiempo e involucrarlo en el cuidado del bebé.





## ¿Qué necesita el niño preguntón?

- Que le respondan con verdad y precisión las preguntas que hace.
- Tiempo, espacio suficiente y compañía de otros niños para jugar.
- Que le permitan jugar solo y tranquilo, sin que los adultos se entrometan en sus actividades. Necesita independencia y libertad.
- Dormir una siesta a medio día para pasar la tarde más tranquilo y en actividad.
- Una autoridad que lo respete y lo tenga en cuenta, y que al mismo tiempo establezca normas de comportamiento claras, consistentes y pertinentes.
- Protección y seguridad para evitar accidentes como caídas, golpes, cortadas e intoxicaciones.

116



Comer es un ritual que debe hacerse todos los días en familia y a las mismas horas. Es un buen momento para explicarle al niño para qué sirven los alimentos que va a comer, y por qué es necesario comer a ciertas horas.

A veces el niño puede sufrir de falta de apetito, y si esta falta se vuelve crónica es necesario buscar su causa para orientar el tratamiento, ya que puede ser por la presencia de parásitos intestinales, infecciones, u otros problemas orgánicos.

La falta de apetito puede aparecer también debido a malos hábitos alimenticios, como darle comida a deshoras.



## Desarrollo esperado en esta etapa

Desarrollo	Características	Actividades de estimulación
<b>Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lanza y agarra la pelota</li><li>• Se para en un pie</li><li>• Camina en línea recta</li><li>• Arruga y rasga</li><li>• Pinta la figura humana con cuello y tronco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anímelo a jugar con una pelota y a patear el balón</li><li>• Invítelo a caminar sobre una línea</li><li>• Dele papel para rasgar</li><li>• Pídale que pinte</li></ul>
<b>Intelectual</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aparenta o finge la realidad en sus juegos</li><li>• Da explicaciones propias sobre la naturaleza y lo que ve a su alrededor</li><li>• Describe objetos por su uso</li><li>• Ordena cosas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sugierale juegos de imitar situaciones vividas</li><li>• Pregúntele sobre aspectos de la naturaleza que ve durante los paseos</li><li>• Descríble objetos y pídale que lo haga él</li></ul>
<b>Afectivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tiene interés especial en los genitales y en sus diferencias</li><li>• Se va identificando con quienes admira</li><li>• Tiene un amigo especial para sus juegos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respóndale con la verdad a sus preguntas</li><li>• Dé modelos de comportamiento a imitar</li><li>• Facilítele objetos para comparar</li></ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es emprendedor, y tiene iniciativa para juegos</li><li>• Se relaciona fácil con otros niños</li><li>• Comparte juegos y juguetes con amigos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Felicítelo al hacer propuestas nuevas</li><li>• Bríndele oportunidades para jugar con otros niños</li><li>• Estimúlelo a compartir e invite a sus amigos a jugar con él</li></ul>



## JUEGOS Y JUGUETES

Los juegos y juguetes preferidos en esta edad son los muñecos y objetos pequeños, con los que pueda representar el trabajo de los mayores: ser médico o enfermera, papá o mamá, conducir un camión, ser panadero, constructor, bombero, astronauta o carpintero, son los preferidos en esta edad.

118

Al aire libre las actividades preferidas son: tirar la pelota y patear el balón, girar como un trompo hacia un lado y otro y sostenerse en un solo pie.

Le gusta pintar con colores, rasgar y pegar papel, encajar y armar torres con cajas, tarros y maderos. Estas actividades, además de producirle gran placer, le ayudan a desarrollar gran precisión en sus movimientos finos.

Le gusta hacer la misma pregunta muchas veces, y que le repitan con frecuencia la misma respuesta. Por esto los cuentos y canciones en los que se repiten las frases y la música, son sus preferidos.





## Actividades para crecer

- Pregúntele por la cantidad de cosas que hay en un lugar, por ejemplo: muchas, pocas o nada; por su forma: si es un círculo, un cuadrado o un triángulo; por su peso: si es liviano o pesado; por el grosor: es ancho o delgado o muy delgadito.
- Dele importancia a lo que el niño dice y escuche sus historias con atención.
- No limite su capacidad de expresarse y deje que cuente historias fantásticas y exageradas.



Invítelo a saltar en un solo pie y a permanecer en estatua. Incluya a otros niños en esta actividad.



Juegue a hacer dramatizaciones, pregúntele al niño quién quiere ser, o qué quiere ser, y pídale que lo represente, que actúe.



## El niño conversador

---

120

De los cuatro a los cinco años el niño quiere y necesita conversar, contar todo lo que le pasa, y lo que ve que sucede a su alrededor. Habla y fantasea verbalmente, le gusta inventar anécdotas e historias y suele exagerar y convertirse en el héroe de sus propios relatos. Tiene gran imaginación, y una gran capacidad para captar aspectos insólitos e inusuales de las personas y de la realidad que lo rodea.

Los movimientos del niño son cada vez más flexibles, ágiles y seguros y día a día maneja mejor su equilibrio. Es más reposado en sus juegos. En esta edad la mayoría de los niños ya no necesitan pañal ni en el día ni en la noche.

Aprende con gran rapidez a contar los números, le encanta la música y se aprende con facilidad las canciones. Le gusta dibujar y pasa de las rayas y garabatos a dibujos más completos con personajes y acciones.







- Logra coordinar muchos movimientos de su cuerpo en forma simultánea, y puede, por ejemplo, saltar la cuerda con habilidad.
- Le gusta discutir. Es conversador y preguntón. Ahora le interesa preguntar: ¿Cómo?
- Tiene claras las diferencias sexuales. Tanto el niño como la niña asumen los comportamientos esperados para su sexo según lo observado en su ambiente social.
- Los niños se dan cuenta ahora de que todo el mundo no les pertenece, sino que hay objetos que pertenecen a otras personas y que no pueden tocarlos o tenerlos.
- Muestra preferencia por el uso de una de sus dos manos o pies. Si el niño es zurdo, déjelo libremente serlo.

Hay situaciones en las que el niño tiene que hacer caso a lo que sus padres digan, no trate de discutir con él quién tiene mejores argumentos, él no posee aún la base necesaria para tomar decisiones.

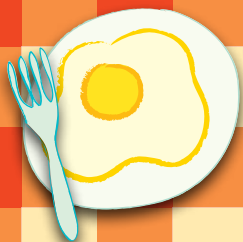
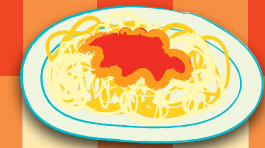
A los niños es necesario ponerles normas, pues éstas les proporcionan seguridad y protección. Sin límites los niños se sentirán perdidos.



## ¿Qué necesita el niño conversador?

- Que le permitan, bajo la supervisión de un adulto, bañarse solo, lavarse los dientes y las manos y vestirse por completo sin ayuda.
- Que lo escuchen, tengan en cuenta sus opiniones y le respondan con gusto a sus preguntas y sus inquietudes.
- Tiempo para jugar libremente con sus amigos, y espacios donde correr y saltar.
- Ritmo en las actividades diarias y horarios establecidos para comer, dormir y jugar.
- Normas de disciplina explicadas con claridad y amor, y tener responsabilidades acordes con su capacidad de comprensión y desarrollo.

122



Los sentidos son los primeros implicados en la alimentación. La comida debe tener buen sabor y un aspecto agradable, para estimular a los niños a saborear y masticar bien los alimentos.

Al niño le gusta comer con los mayores y disfruta mucho de la conversación y de la compañía. El momento de comer debe ser siempre agradable y sin afanes, una oportunidad para que se establezcan relaciones afectuosas y donde aprenda buenos modales.

La alimentación es clave para que los niños tengan un crecimiento sano. Lo ideal es que, de manera natural, prefieran los alimentos que les convienen.

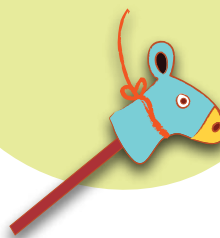


## Desarrollo esperado en esta etapa

Desarrollo	Características	Actividades de estimulación
<b>Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salta la cuerda, juega golosa y monta zancos</li> <li>• Moldea masa</li> <li>• Cuenta en sus dedos</li> <li>• Imita los dibujos que hacen otros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapte espacios y objetos adecuados para sus juegos</li> <li>• Apóyelo en sus juegos y proporciónale objetos que pueda utilizar para jugar</li> <li>• Sugierale dibujos</li> </ul>
<b>Intelectual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombra colores</li> <li>• Agrupa objetos por forma y tamaño</li> <li>• Distingue los adelante-atrás, arriba-abajo</li> <li>• Saca conclusiones generales de lo que ve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realice con el niño juegos de clasificación de figuras</li> <li>• Propóngale juegos con reglas.</li> <li>• Propóngale describir objetos</li> <li>• Pregúntele el porqué de algunos hechos</li> </ul>
<b>Afectivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresa sus opiniones, cuenta experiencias</li> <li>• Tiene comportamiento como otros adultos de igual sexo</li> <li>• Manifiesta solidaridad con sus compañeros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregúntele sobre experiencias y converse con él</li> <li>• Bríndele buen ejemplo para que lo imite</li> <li>• Apóyelo cuando quiere ayudar a los demás</li> </ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestra sensibilidad por la naturaleza</li> <li>• Organiza juegos</li> <li>• Hace mandados</li> <li>• Respeta normas de comportamiento social</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motívelo al respeto y cuidado del medio</li> <li>• Estimúlele sus iniciativas en el juego</li> <li>• Oriéntelo en su convivencia con los demás</li> </ul>



## JUEGOS Y JUGUETES



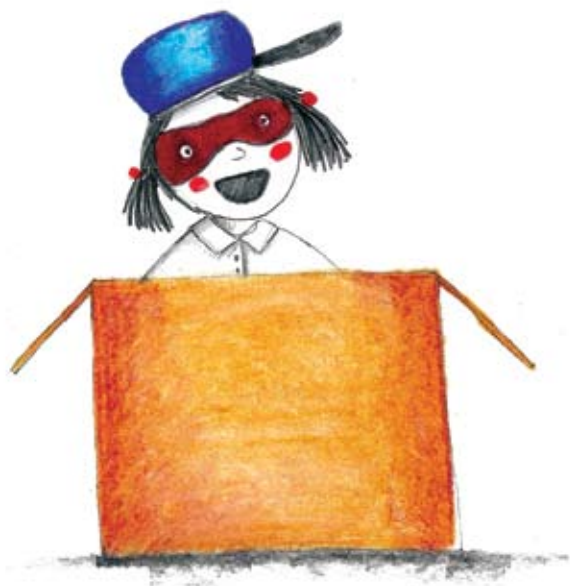
124

Le gustan los juegos en los que pueda demostrar sus habilidades y poner a prueba la capacidad que tiene su cuerpo: trepar a los árboles, saltar obstáculos, saltar la cuerda, montar en zancos, entre otros. También le gusta realizar diferentes actividades físicas en las que pueda ser competitivo, como las carreras, los saltos, etc.

Los juegos tradicionales como la golosa, escondidijos, la lleva o chucha y las rondas o juegos de grupo, cobran mucha importancia a partir de esta edad.

Hacer y fabricar juguetes, ya sea con un adulto, con otros niños de su edad, es una actividad que le gusta mucho. Para esto son ideales materiales desechables que ya no se usen, como cartones, madera y plásticos.

Los juegos en que puede actuar y representar personajes, los disfraces, máscaras y maquillajes, también son muy apetecidos en esta edad.



Anime al niño a que cuente sus experiencias y sus juegos. Óigalo con cuidado y hágale preguntas, pídale detalles, llévelo en la conversación a hacer aclaraciones y a dar explicaciones. Así mejorará su lenguaje y su capacidad de comunicarse con los demás.



## Actividades para crecer

- Ayúdelo a construir casas, caminos, corrales, fincas y todo lo que se le ocurra con palitos, piedras pequeñas, regletas, arena y otros materiales similares.
- Invítelo a pintar al papá, a la mamá, a él mismo y a otros miembros de su familia.
- Invente historias sobre personas, animales u objetos y pídale que invente otras o que le ayude a inventar y a continuar el relato.
- Consígale cartones y juegue con él a deslizarse por las lomas sobre ellos.



Haga con el niño figuras con masa, barro o plastilina.



Muéstrele un dibujo o paisaje y pídale que le cuente lo que ve.



## El niño realista

126

De los cinco a los seis años el niño ya es consciente de sí mismo como persona y conoce sus derechos y deberes. Tiene gran claridad sobre la realidad que lo rodea, cómo es su familia, quiénes son sus vecinos, dónde vive y se alegra cuando le estimulan el aprecio y amor por ellos. Es muy sociable y se comunica con los demás con un lenguaje amplio, inteligente y fluido.

Sueña despierto con las cosas que quiere hacer cuando sea más grande o sobre quién quiere ser dentro de su comunidad. Tiene gran sentido de la independencia y quiere hacer cosas solo y disponer de su propio tiempo y espacio.



Los niños adquieren cada vez más confianza con el entorno y lo que sucede en él. Al principio aprenden a reconocer los hábitos que se repiten diariamente, después aprenden a reconocer los días de la semana. Más tarde identifican distintas épocas del año, como las épocas de cosechas o las vacaciones y por último aprenden a vivir el ciclo anual. Los cumpleaños y las fiestas de navidad ayudan a que el niño se familiarice con el tiempo que transcurre en un año.



- Idealiza y se identifica con una o más personas cercanas, a las que adora y quiere imitar.
- Sabe qué le gusta y qué le disgusta, para qué cosas es hábil y para cuáles no.
- Tiene claras las normas de convivencia social.
- Tiene interés por aprender, preguntar para informarse y dar respuestas concretas a las preguntas que le hacen.
- Tiene consideración por las otras personas, por lo tanto se debe estimular al niño a que apoye a los demás.



Llegó el momento en el que el niño debe dar un salto hacia el mundo exterior abandonando durante varias horas del día lo que hasta entonces ha sido su nido, para comenzar a construir un nuevo círculo social: el de la escuela. Acompáñelo en este cambio con entusiasmo.



## ¿Qué necesita el niño realista?

- Estímulo, apoyo creativo y orientación en sus juegos y actividades.
- Aclaración de sus dudas con respuestas claras y con ejemplos.
- Confianza en sus capacidades para que desarrolle habilidades y actúe para alcanzar sus propósitos.
- Que le permitan reafirmar su autonomía y personalidad en cada acto que hace.
- Que le estimulen y le fomenten su interés por el conocimiento del mundo y de las cosas.
- Normas claras para convivir en la familia, con los amigos y en cualquier comunidad.

128



Contar y descontar, acumular y memorizar, adivinar y descubrir, son los juegos preferidos en esta edad. Algunos ejemplos son:

Soy **1** cuando estoy solo,  
soy **2** si tú estás conmigo  
somos **3** si somos dos  
y llega algún otro amigo  
**4** las patas del gato  
**5** dedos de mi mano  
**6** los años que tengo  
y **7** los de mi hermano  
**8** las patas del pulpo  
**9** son **3** veces **3**  
y si esto me lo aprendo  
puedo contar hasta **10**.

Veo, veo  
¿Qué ves?  
Una cosa de color: roja.

•

**1** elefante se balanceaba  
sobre la tela de una araña  
como la tela sí resistía  
fueron a llamar un camarada.  
**2** elefantes...  
**3** elefantes...  
**4** elefantes...



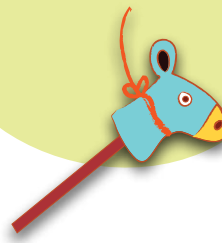


## Desarrollo esperado en esta etapa

Desarrollo	Características	Actividades de estimulación
<b>Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controla su cuerpo</li> <li>• Maneja el equilibrio</li> <li>• Realiza movimientos más precisos con los dedos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga que corra rápido y desacelere</li> <li>• Permítale pasar por puentes y muritos</li> <li>• Estimúlelo a manipular objetos pequeños</li> </ul>
<b>Intelectual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferencia derecha-izquierda, bueno-malo</li> <li>• Dice los días de la semana</li> <li>• Cuenta números</li> <li>• Relaciona claramente causas con resultados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregúntele sobre la posición de los objetos</li> <li>• Pídale que cuente los objetos que ve</li> <li>• Averígüele por qué suceden las cosas</li> <li>• Léale cuentos</li> </ul>
<b>Afectivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sueña con lo que quiere ser como adulto</li> <li>• Admira a la persona con quien se identifica</li> <li>• Imagina soluciones para sus conflictos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregúntele sobre lo que desea ser y por qué</li> <li>• Invítelo a decir por qué admira a una persona</li> <li>• Apóyelo en la solución de sus problemas</li> </ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayuda a labores del hogar, hace mandados</li> <li>• Cuenta historias del sitio donde vive</li> <li>• Siente satisfacción al cumplir sus propósitos</li> <li>• Va a la escuela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vincúlelo a las actividades de la familia</li> <li>• Motívelo a contar sus experiencias</li> <li>• Felicítelo cuando cumpla sus propósitos</li> </ul>



## JUEGOS Y JUGUETES



130

Al niño le gustan los juegos al aire libre: correr, saltar alternando los pies, vencer obstáculos como pasar por encima, adentro, al lado y por detrás de cualquier cosa.

También tiene afición por recortar, picar papel, rellenar y colorear. Le gustan los juegos de construcción, y de formar parejas, como el dominó, la lotería y los rompecabezas.

Le gusta realizar visitas a sus amigos para compartir con ellos conversaciones y actividades. Esto lo hace sentir grande y apreciado.

El niño y sus amigos juegan a realizar actividades específicas por iniciativa propia, como por ejemplo: juguemos a la finca, a la familia, a los médicos, a los bomberos. Cada uno de ellos representa un papel y se integra a los otros según sea lo que tenga que hacer: aprende a jugar y a trabajar en grupo.

Va incorporando las normas de comportamiento social observadas en los adultos. Ahora le gustan los juegos que tienen reglas, en los que se ponen condiciones previas que se respetan durante la realización del juego.



A los niños en esta edad les gusta contar. Cuando salga de paseo juegue con el niño a contar cosas que ve por el camino: los postes de la luz, los palos del cerco, las casas del vecindario, la gente con que se encuentran.



## Actividades para crecer

- Motívalo a realizar juegos como saltar cada vez más alto y más lejos, a correr acelerando y desacelerando, a girar bruscamente como en el juego de la lleva o chucha.
- Póngale música para que el niño la sienta y la disfrute y se mueva libremente con los diversos ritmos.
- Juegue con el niño a repetir secuencias de números o de palabras, a encontrar palabras con el primer sonido o con el último.
- Anímelo a hacer presentaciones, a declamar poesías o a cantar.
- Hablar por teléfono con otros uniendo dos tarros con una pita.
- Converse con él de lo que pasa en el día.



Juegue con el niño a saltar desde lugares altos hasta el piso con los pies juntos, a trepar a los árboles, a realizar carreras de encostalados, a montar en carretas, a los carritos de madera y a los zancos.



Préstele ropa o trapos para que se disfrace, represente el oficio que más le gusta, y estimule el juego con sus amigos.



## El niño laborioso

De los seis a los siete años el niño logra tener gran autonomía, se siente muy independiente y a la vez más consciente de los demás.

132

Le gusta la aventura y la exploración y muchas veces es indeciso, porque ya conoce cuáles son sus miedos y sus habilidades, sabe hasta dónde puede ir y hasta dónde se puede arriesgar, pues al mismo tiempo conoce los peligros que lo rodean.

Razona de una manera muy aguda e inteligente y, aunque sigue siendo muy crédulo e inocente, no se le pueden contar cuentos forzados o medias mentiras porque las descubre fácilmente.

Aprende de todo lo que lo estimula e interesa, sueña y fantasea despierto, y lo que se propone por voluntad propia trata de lograrlo. Es muy sensible a la compañía de otros, a los halagos pero también a las amenazas.



A esta edad muchos niños ya asisten a la escuela. Es importante estimular en ellos el gusto por estudiar y aprender, el respeto por la profesora y las reglas de la escuela.



- Busca respuestas racionales a todo lo que quiere aprender y entender, es ingenioso y creativo.
- Le gusta mucho compartir experiencias y conversar con su grupo de amigos.
- Es solidario con sus hermanos y amigos y le gusta ayudar en lo que le pidan.
- Acepta más fácilmente los horarios y las responsabilidades.
- Su cuerpo es muy ágil y le gustan los retos, los deportes y las exigencias de los juegos.

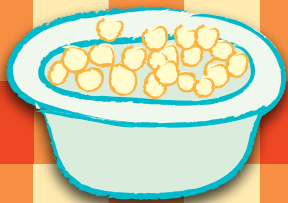
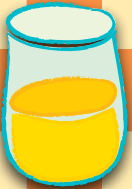




## ¿Qué necesita el niño laborioso?

- Poder estar solo.
- Que le asignen y orienten claramente sus labores y lo asesoren en actividades nuevas.
- Estímulo y acompañamiento en su proceso de ingreso a la escuela.
- Que le fomenten el amor al estudio, el respeto por su maestro y las nuevas reglas de la escuela.
- Atención y respeto por parte de sus compañeros y amigos.

134



Entre los 3 y los 7 años, por ser un periodo de gran actividad física, el organismo requiere consumir alimentos energéticos y proteínas de buena calidad.

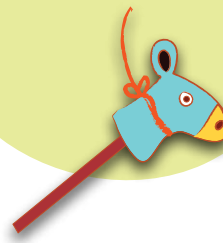
Los alimentos indispensables para el normal crecimiento y desarrollo del niño son:

- Leche o quesos.
- Frutas y verduras.
- Carnes o buena cantidad de granos secos, como frijol y lenteja.
- Arroz, maíz, pan o pasta, alternados en las diferentes comidas.
- Papa, yuca, ñame, plátano, alternado a lo largo de la semana.
- Dulces y grasas naturales como panela, miel, aguacate, coco y aceite vegetal.



## Desarrollo esperado en esta etapa

Desarrollo	Características	Actividades de estimulación
<b>Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juega golosa y salta la cuerda</li> <li>• Escribe números y letras</li> <li>• Moldea barro y masa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompáñelo en sus actividades y juegos</li> <li>• Motívelo a realizar varias actividades: juego, lectura, deporte, pintura, entre otras</li> </ul>
<b>Intelectual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explica fenómenos naturales como: lluvia, frío</li> <li>• Identifica: ayer, hoy y mañana</li> <li>• Sabe qué lugar ocupa en la familia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hágale preguntas sobre los fenómenos naturales</li> <li>• Pídale explicaciones sobre los sucesos que ve o experimenta</li> <li>• Pregúntele por sus hermanos y su lugar en la familia</li> </ul>
<b>Afectivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiere a sus amigos y desea compartir con ellos</li> <li>• Vive una independencia relativa, requiere del apoyo de los adultos</li> <li>• Si ya estudia, el profesor tiene gran importancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permítale estar con sus amigos</li> <li>• Dele libertad y bríndele el apoyo requerido</li> <li>• Apóyelo en sus nuevas relaciones</li> </ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce fechas especiales: Navidad, cumpleaños, etc.</li> <li>• Participa en actividades familiares y sociales</li> <li>• Asume responsabilidades y define metas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enséñele y recuérdle las fechas claves</li> <li>• Invítelo a participar en actividades sociales</li> <li>• Apóyelo en sus tareas y compromisos</li> </ul>



## JUEGOS Y JUGUETES

Disfruta jugando con sus amigos juegos en equipo que tengan reglas, como jugar a la casita, al fútbol, a la escuelita, a armar carros, montar en bicicleta, etc.

Le gusta pintar, recortar, moldear, armar rompecabezas, coleccionar y pegar figuras.

Cada vez participa más en juegos colectivos como la golosa, carreras de encostados, escondidijos, rondas infantiles y otros.

Le gustan los juegos de palabras para memorizar como los juegos acumulativos, los trabalenguas y las retahílas; los de asociar y relacionar como las adivinanzas y acertijos y los cuentos con picardía.







## Actividades para crecer

- Invítelo a jugar con sus amigos en el patio de la casa o en el prado.
- Préstele materiales y sugiera juegos como la golosa, carreras con obstáculos, el gato y el ratón, saltar la cuerda en grupo, entre otros.
- Invítelo a que invente nuevos juegos o nuevas reglas para juegos que ya conoce.

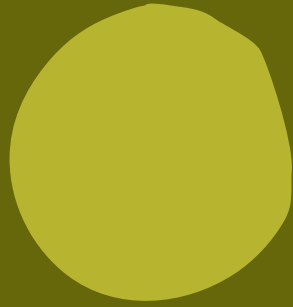


Ayúdele a construir carros de madera, zancos, columpios, casas con ramas o cartones y otros juegos similares.



MotíVELO a leer cuentos y a poner atención para entender el contenido de éstos.

Acompáñelo en las labores escolares con dedicación y foméntele el amor por el estudio.



# Nutrición y salud





La cebra bebé al nacer se acuesta bajo su madre, así no olvidará la forma o diseño de sus rayas y la reconocerá del resto de la manada por siempre. Luego se para y comienza a mamar.



Sólo los mamíferos producen leche auténtica para sus crías, pero los periquitos las alimentan con un nutrimento líquido de color claro llamado “leche de periquito”. Lo fabrican las hembras en la garganta y se lo dan a las crías con el pico.



Tanto la hembra como el macho del pelícano café incuban los huevos. Los padres regurgitan (devuelven) los peces ingeridos y cuando los polluelos abren los ojos por primera vez, toman la comida del pico de sus padres.

# Nutrición

---

Durante sus primeros años, el niño aprende y adquiere los hábitos alimenticios que lo acompañarán durante toda la vida. Lo que aprenda a comer hoy será lo que comerá mañana, y si los hábitos alimenticios de la niñez son saludables así también será su salud el día de mañana.

Una alimentación saludable debe reunir tres características: **variedad, equilibrio y suficiencia**, y para lograr un crecimiento satisfactorio y apropiado, debe ser adecuada a las necesidades nutricionales de cada edad.

**Los alimentos** contienen sustancias que sirven para nutrir al organismo. En el vientre materno el niño recibe los nutrientes de la sangre de la madre a través de la placenta y del cordón umbilical. Al nacer es indispensable alimentarse para mantenerse vivo y crecer, y este proceso, durante la infancia, requiere de una atención cuidadosa por parte de los adultos, y de un aprendizaje por parte del niño.

**Los nutrientes** sirven al organismo para conformar el cuerpo (los tejidos, los huesos, los órganos, etc.), le proporcionan energía y le sirven para regular todas sus funciones. Los nutrientes tienen nombres: se llaman proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, y se clasifican en tres grandes grupos de acuerdo a la función que cumplen en el organismo: los constructores, los energéticos y los reguladores.





## Los alimentos



### Alimentos constructores

Son los que proveen las **proteínas**, que sirven para la construcción de la estructura del organismo. Renuevan y reparan los tejidos, mantienen en buen estado el sistema de defensas que nos protege frente a infecciones. Dentro de este grupo están las legumbres secas como frijol, lenteja, garbanzo y arveja; la leche y todos sus derivados; los huevos y la carnes de pescado, aves, cerdo y res.

142

### Alimentos energéticos

Son los que proveen los **carbohidratos**, que sirven para mantener el calor del organismo y suministran la energía necesaria para ejercer las actividades diarias como jugar, estudiar o trabajar. Dentro de este grupo están **los cereales** como maíz, trigo, arroz, cebada, ajonjolí; **las raíces y tubérculos** como papa, yuca, ñame, arracacha; los plátanos en todas sus variedades; **las grasas**, tanto de origen animal como la mantequilla, como las de origen vegetal como el coco, la soya, el aceite de palma y las margarinas; y **los dulces** como la panella, la miel y el chocolate entre otros.



### Alimentos reguladores

Son los que proveen las **vitaminas** y los **minerales**, que sirven para regular las funciones del organismo y hacer que todos los nutrientes se complementen y mantengan el cuerpo funcionando. Dentro de este grupo hay gran variedad de frutas como papaya, guayaba, mango, naranja, tamarindo, zapote, piña, mora, entre muchas otras, y las hortalizas, verduras y leguminosas verdes como auyama, vitoria, zanahoria, tomate, espinaca, coliflor, apio y muchas más.



Además de los nutrientes el cuerpo necesita agua, que representa más del 60% de su peso.

## Aprender a comer bien

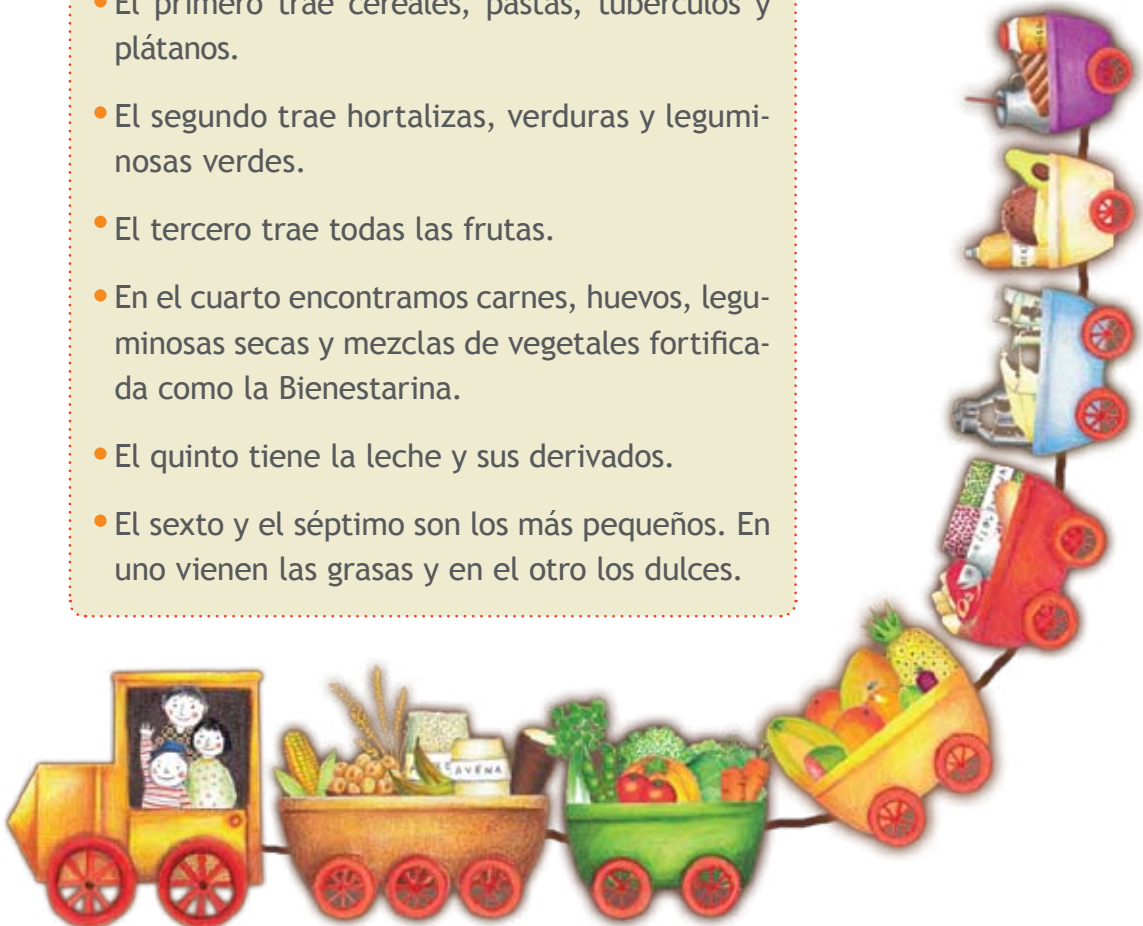
Aprender a tener una correcta alimentación es importante para lograr un crecimiento y desarrollo adecuado durante la infancia y para mantener el bienestar durante toda su vida.

Lograr una buena alimentación es fácil si seguimos la guía para una sana alimentación que llega de la naturaleza en un tren que clasifica los alimentos de acuerdo a los nutrientes, la importancia y la función que éstos cumplen en el organismo.

143

El tren de los alimentos tiene siete vagones que van de mayor a menor tamaño, lo cual indica cuáles alimentos debemos consumir en más cantidades y cuáles en menos:

- El primero trae cereales, pastas, tubérculos y plátanos.
- El segundo trae hortalizas, verduras y leguminosas verdes.
- El tercero trae todas las frutas.
- En el cuarto encontramos carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas de vegetales fortificada como la Bienestarina.
- El quinto tiene la leche y sus derivados.
- El sexto y el séptimo son los más pequeños. En uno vienen las grasas y en el otro los dulces.



## ● Cereales, raíces, tubérculos y plátanos

Están en primer lugar porque constituyen el **Alimento base**, es decir, el que de manera más abundante se sirve en las comidas. Cereales como el arroz, la avena, el maíz y el trigo; y raíces como la papa, la yuca, el ñame y toda la variedad de plátanos, son la principal fuente de energía.

Como estos alimentos son bajos en hierro, cinc y calcio deben ir siempre acompañados de alimentos de otros grupos: verduras, frutas, lácteos, carnes, huevos o granos secos.

De éste grupo de alimentos debemos comer de tres a cinco porciones al día.

## ● Hortalizas y verduras

Son alimentos ricos en minerales. Aquí se encuentran las hortalizas como la zanahoria, el apio, el tomate y la cebolla; las verduras como la espinaca y el repollo; las leguminosas verdes como la arveja y la habichuela.

De éste grupo de alimentos debemos comer de tres a cinco porciones al día.

## ● Frutas

Son alimentos ricos en vitaminas y la principal fuente de fibra de las comidas. Aquí se encuentran las frutas dulces como el mango, la guayaba, la granadilla, la papaya y el zapote entre muchas otras, y las ácidas como la piña, la naranja, la mandarina y el limón.

De éste grupo de alimentos, al igual que las verduras, debemos comer de tres a cinco porciones al día.





## ● Carnes, huevos y leguminosas secas

Son alimentos ricos en hierro y aportan gran parte de la proteína necesaria para un desarrollo adecuado de los niños. Aquí se encuentran la carne de cerdo, de res, aves y pescado, los huevos y las leguminosas secas como el frijol, las lentejas y los garbanzos.

De éste grupo de alimentos que proporciona las proteínas debemos comer de dos a tres porciones al día.

## ● Lácteos

Son alimentos ricos en calcio, el elemento más importante de los huesos, necesario para el crecimiento de los niños. Aquí se encuentran la leche y sus derivados como quesos, yogur y mantequilla.

De estos alimentos debemos comer de dos a tres porciones al día.

## ● Grasas

Aportan grasas y vitaminas. Pueden ser las de origen vegetal, como el aceite de maíz, soya o girasol, el aguacate, el coco y el mani, y las de origen animal como el tocino, la mantequilla, y la crema de leche.

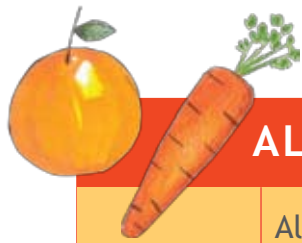
Su consumo, especialmente las de origen animal, debe ser moderado por contener alto grado de colesterol.

## ● Dulces

Son alimentos abundantes en calorías y su principal función es la de aportar energía. Aquí se encuentran la panela, el chocolate, el azúcar, la miel de abeja o de caña, etc.

Su consumo debe ser controlado, especialmente cuando tiene colorantes y sabores artificiales.

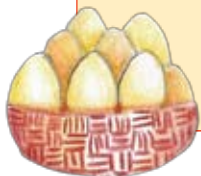




## ALIMENTOS INICIALES POR EDADES



	Alimento base	Carnes, huevos y grano seco	Verduras y hortalizas	Frutas y bebidas
1 a 4 ó 6 meses	Leche materna como alimento único			
4 a 6 meses	Leche materna Avena			Banano, mango o papaya en papilla
6 a 9 meses	Leche materna  Avena Cebada Maíz	Derivados de la leche: Queso y Yogur  Frijol, lentejas  Porción de huevo	Espinaca Zanahoria Ahuyama	Banano Papaya Mango Guayaba Zapote  Jugo de frutas Leche materna
9 meses al año	Avena Cebada Arroz Maíz Trigo Papa Ñame Yuca Plátano	Derivados de la leche  Carne  Frijol, lentejas Garbanzos  Porción de huevo	Espinaca Zanahoria Ahuyama Remolacha Habichuela Apio Arveja	Banano Papaya Mango Guayaba Zapote Mandarina  Jugo de naranja Leche materna Aguapanela
1 a 2 años	Todos los cereales  Raíces Tubérculos Plátanos	Derivados de la leche  Carne  Frijol, lentejas Garbanzos  Huevo entero	Todas las verduras y hortalizas	Todas las frutas  Leche materna Aguapanela Leche de vaca u otros animales



# PORCIONES DE ALIMENTOS POR DÍA

El gráfico de cada plato indica la proporción de cada grupo de alimentos que debe contener una comida.

DESAYUNO

DE 12 A 23 MESES



Alimento base + fruta + aguapanela ó chocolate.

DE 23 MESES EN ADELANTE



Alimento base + lácteo ó huevo + aguapanela ó chocolate.

ALMUERZO



Alimento base + verdura + carne + grasa + jugo de fruta.



Alimento base + verdura + grasa + jugo de fruta.

COMIDA



Alimento base + carne, frijol o lentejas + leche con dulce.



Alimento base + carne, lentejas o frijol + verdura + leche con dulce.



En los “algos” o “entre comidas” dele al niño una fruta entera o en jugo, una galleta o una colada de bienestarina.

## Alimentos ricos en nutrientes

En muchos lugares los productos de animales son escasos y costosos y sólo se pueden consumir ocasionalmente. Por esto es importante conocer cuáles de los alimentos que se pueden obtener con facilidad proveen en mayor cantidad las proteínas y los minerales que el niño necesita.

148

- Leche materna.
- La avena, la cebada y la soya.
- El maíz y el trigo.
- El aguacate.
- El coco y el chontaduro.
- La yuca, la arracacha y el ñame.
- El frijol, las lentejas y los garbanzos.
- La leche de vaca, oveja, cabra y todos sus derivados.
- La espinaca, el apio y la habichuela.
- La zanahoria y la remolacha.
- La naranja y la mandarina.
- El mango, la guayaba, la papaya y el melón.
- Los plátanos.



## La Bienestarina

Uno de los alimentos más completos para los niños y de mejor calidad disponible en toda Colombia es la Bienestarina, una mezcla vegetal (maíz, soya y trigo) enriquecida con leche en polvo entera, vitaminas y minerales. Esta mezcla, que es presentada en forma de harina, aporta micronutrientes y proteínas de origen animal y vegetal, lo que la convierte en un producto de alto valor nutricional.

La Bienestarina se utiliza como complemento de la alimentación en los niños a partir de los seis meses de edad. La pueden consumir también las mujeres en gestación, las mamás que están lactando, los adultos mayores y las personas que presentan algún grado de desnutrición.

149

Es conveniente acostumbrar al niño desde pequeño al sabor de la Bienestarina y para esto es muy importante aprender a prepararla en diferentes formas, hasta encontrar las preparaciones que más le gusten al niño: refrescos, sopas y cremas, tortas, galletas, postres, arepas, empanadas y muchas recetas más.





## Crema de choclo

(8 - 10 porciones)

### Ingredientes

- 6 cucharadas de Bienestarina
- 2 pocillos de mazorca tierna desgranada
- 1 cebolla cabezona mediana picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de margarina
- 1 pocillo de leche
- 8 pocillos de agua
- Caldo de pollo o sal al gusto

### Preparación

1. Ponga al fuego los granos de mazorca desgranada junto con el agua, media cebolla picada, el aceite y la sal. Cocine por 10 minutos o hasta que los granos de mazorca estén blanditos. Deje enfriar un poco.
2. Licue el cocido de mazorca tierna junto con la Bienestarina y el agua de cocción. Cuele la crema.
3. Aparte sofría el resto de cebolla en la margarina, agregue la leche y cuando hierva agregue la crema de la mazorca con la Bienestarina.
4. Cocine a fuego moderado hasta que hierva por 5 minutos más, contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver. Retire del fuego y sirva.



## Crema de Espinaca

(8 - 10 porciones)

### Ingredientes

- 6 cucharadas de Bienestarina
- 3 pocillos de espinaca
- 1 cebolla cabezona mediana picada
- 1 diente de ajo picado
- 6 cucharadas soperas de aceite
- 1 cucharada soperas llena de margarina
- 1 ½ pocillos de leche
- 6 pocillos de agua
- Caldo de pollo, sal, orégano al gusto

### Preparación

1. Sofría en el aceite la media cebolla cabezona, el ajo, la sal, el tomillo y el orégano.
2. Agregue el agua, la espinaca (previamente lavada) y hierva por 10 minutos. Deje enfriar un poco.
3. Licue el cocido de espinaca junto con la Bienestarina y el agua de cocción.
4. Aparte sofría en la margarina 3 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada; agregue la leche. Cuando hierva agregue el licuado de espinaca con la Bienestarina.
5. Cocine a fuego moderado hasta que hierva por 5 minutos más, contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver. Retire del fuego y sirva.



## Crema de frijoles

(De 8 a 10 porciones)

### Ingredientes

- 10 cucharadas de Bienestarina
- 1/2 pocillo de frijoles
- 1 tomate
- 1 gajo de cebolla larga
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y condimentos al gusto

### Preparación

1. Deje en remojo los frijoles una noche, en 2 litros de agua.
2. Cocine los frijoles en el agua de remojo. Licúelos o ciérganlos.
3. En un recipiente sofría en el aceite la cebolla, el tomate, la sal y los condimentos y agregue los sofrito a la crema de frijol.
4. Disuelva la Bienestarina en dos pocillos de agua y agréguela a los frijoles y al guiso.
5. Deje hervir por 10 minutos, revolviendo seguido. Retire del fuego y sirva.



## Sopa de verduras

(De 8 a 10 porciones)

### Ingredientes

- 6 cucharadas de Bienestarina
- 4 papas medianas cortadas
- 1 pocillo de arveja desgranada
- 1 pocillo de zanahoria en cuadritos
- 1 cebolla cabezona finamente picada
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate picado
- 4 cucharadas de aceite
- 1 pocillo de caldo de pollo
- 12 pocillos de agua
- Sal, cilantro y orégano al gusto

### Preparación

1. En una olla ponga al fuego 8 pocillos de agua junto con el aceite, la papa, la zanahoria, la arveja, la cebolla, el ajo, el tomate, el caldo de gallina, la sal y los condimentos al gusto. Cocine hasta que todo esté blando.
2. Disuelva la Bienestarina en dos pocillos de agua y agréguela a la sopa revolviendo muy bien.
3. Cocine a fuego moderado hasta que hierva 5 minutos más. Retire del fuego y sirva.





## Buñuelos

(20 - 25 porciones)

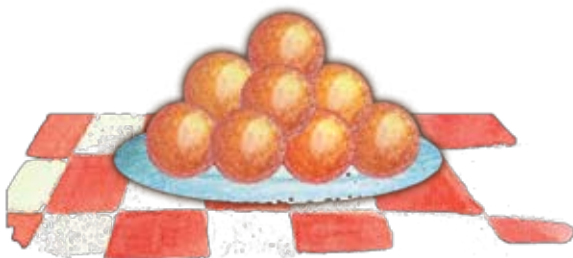
### Ingredientes

- 1/2 pocillo de Bienestarina
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1 pocillo de queso rallado
- 4 cucharadas de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¼ de pocillo de leche (para mojar o dependiendo de la humedad del queso)

Aliste aceite para freír

### Preparación

1. En un recipiente grande mezcle la Bienestarina con el queso costeño molido, la fécula de maíz, el azúcar y el polvo de hornear.
2. Agregue los huevos y amase. Si la masa está muy seca, añada poco a poco la leche hasta obtener una masa suave y fácil de moldear. Forme los buñuelos sin presionar demasiado la masa.
3. Caliente abundante aceite en una paila honda. Fría los buñuelos cuidando que el aceite no esté muy caliente.
4. Saque y escurra sobre papel absorbente, los buñuelos que estén dorados.



## Arepas asadas

(15 - 20 porciones)

### Ingredientes

- 1 pocillo de Bienestarina
- 1 pocillo de harina de maíz
- 4 cucharadas de margarina
- 1 huevo
- 4 cucharadas de queso rallado
- 1 pocillo de agua (aproximadamente, para mojar)
- Sal al gusto

Aliste parrilla o sartén para asar

### Preparación

1. En un recipiente grande mezcle la Bienestarina, la harina de maíz y la sal.
2. Agregue la margarina, el queso, el huevo, un poco de agua y amase. Si la masa está muy seca, añada poco a poco el resto del agua hasta obtener una masa suave que se deje moldear fácilmente, sin agrietarse. Forme las arepas a su gusto.
3. Caliente la parrilla o la sartén y ase las arepas hasta que doren.







## Empanadas

(30 - 35 porciones)

### Ingredientes

#### Para la masa

- ½ pocillo de Bienestarina
- 1/2 pocillo de harina de maíz
- 2 pocillos de agua (para mojar)
- Sal, caldo de gallina y color al gusto

#### Para el relleno

- 2 cucharadas soperas de Bienestarina
- ½ pocillo de arroz
- 8 cucharadas de aceite
- 1 zanahoria cortada en cuadritos
- ½ pocillo de arveja verde
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cebolla cabezona (o larga) picada
- 2 tomates medianos
- 2 huevos
- Sal, cominos y condimentos al gusto

### Preparación

1. Mezcle la Bienestarina con la harina de maíz y el aceite y agregue el agua con el caldo de gallina, poco a poco, hasta obtener una masa suave.
2. Prepare el arroz con la arveja, la zanahoria y cuatro cucharadas de aceite.
3. En un recipiente aparte prepare en aceite el guiso con el ajo, la cebolla, el tomate. Agregue la sal y los condimentos.
4. Agregue al arroz el guiso y los huevos cocidos y picados. Mezcle bien. Retire del fuego y agregue la Bienestarina mezclando muy bien.
5. Arme las empanadas y fríalas en aceite muy caliente.



## Torticas de choclo

(18 - 20 porciones)

### Ingredientes

- 1 pocillo de Bienestarina
- 2 pocillos de mazorca tierna desgranada
- 1 cucharada soperas rasa de azúcar
- ½ pocillo de queso costeño molido o rallado
- 1 cucharada soperas rasa de sal
- 1 pocillo de leche

#### Aliste aceite para freír

### Preparación

1. Licue los granos de mazorca tierna con la leche.
2. Vierta la mezcla anterior en un recipiente y agregue la Bienestarina, el queso, el azúcar y la sal.
3. Caliente abundante aceite en una olla (paila) honda. Frite la masa por cucharadas en aceite caliente a fuego lento.
4. Saque las torticas que estén doradas y escúrralas sobre papel absorbente.





## Flan de leche

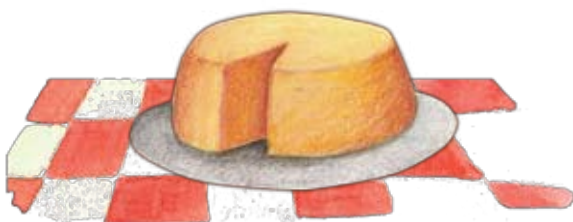
(10 - 15 porciones)

### Ingredientes

- 3 cucharadas de Bienestarina
- 1/2 de pocillo de fécula de maíz
- 2 pocillos de ponquecito desmenuzado
- 2 pocillos de leche
- 1 1/2 pocillos de agua
- 1/2 de pocillo de azúcar
- Esencia de vainilla y canela al gusto

### Preparación

1. Disuelva en el agua la Bienestarina junto con la fécula de maíz, utilizando licuadora o molinillo.
2. Aparte en una olla, coloque a fuego medio la leche, agregue la Bienestarina disuelta y el azúcar.
3. Cocine a fuego medio sin dejar de revolver, hasta que espese. Por último, adicione las esencias de vainilla y canela.
4. En un molde poco hondo cubra la base con una capa leve de ponquecito desmenuzado; encima coloque una capa de flan de Bienestarina, luego coloque otra capa de ponquecito desmenuzado, otra de flan de Bienestarina.
5. Continúe así, por capas, hasta terminar con el ponquecito desmenuzado. Deje enfriar y sirva en porciones.



## Arroz con leche

(15 - 20 porciones)

### Ingredientes

- 6 cucharadas de Bienestarina
- 1 pocillo de arroz
- 4 pocillos de agua
- 10 cucharadas de azúcar o panela
- 3 pocillos de leche
- 1 cucharada de margarina
- Canela y clavos al gusto

### Preparación

1. Ponga a fuego medio el agua con el arroz, la margarina, la canela y los clavos, hasta que hierva. Deje cocer hasta que el arroz esté blandito.
2. Agregue un pocillo de leche con la Bienestarina, la panela y el azúcar disuelta. Mezcle cuidadosamente para que no se deslíe el arroz. Continúe agregando poco a poco los dos pocillos de leche restantes.
3. Deje hervir por 5 minutos más y retire del fuego, deje enfriar un poco y reserve.

**Sugerencia:** Puede agregar uvas pasas.





## Refresco de frutas

(10 - 15 porciones)

### Ingredientes

- 5 cucharadas de Bienestarina
- 6 trozos medianos de una fruta de cosecha (guayabas, mango, piña)
- 8 pocillos de agua
- Azúcar al gusto

### Preparación

1. Hierva 3 pocillos de agua en una olla
2. Disuelva la Bienestarina en un pocillo de agua.
3. Agregue la Bienestarina disuelta al agua hirviendo.
4. Déjela hervir durante 10 minutos revolviendo.
5. Retire del fuego y deje enfriar la colada.
6. Licue o cierna la fruta con agua, cuele el jugo y agregue el azúcar.
7. Mezcle el jugo de fruta con la colada fría.



## Chocolate

(10 - 15 porciones)

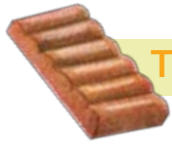
### Ingredientes

- 5 cucharadas de Bienestarina
- 2 pastas de Chocolate
- ¼ de libra de panela
- 8 pocillos de agua
- 2 pocillos de leche
- 2 astillas de canela

### Preparación

1. Poner a hervir el agua con la panela, el chocolate y la canela. Batir muy bien.
2. Agregar la Bienestarina disuelta en la leche y revolver constantemente. Después del primer hervor dejar a fuego medio y cocinar por 10 minutos, sin dejar de revolver.





## Torta de chocolate

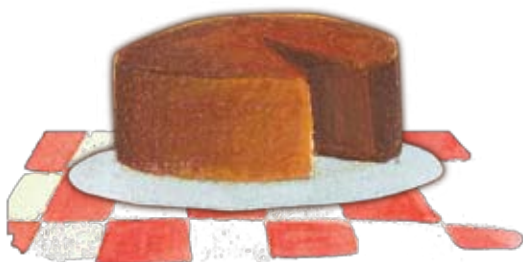
(18 - 20 porciones)

### Ingredientes

- 1/2 pocillo de Bienestarina
- 1/2 pocillo de harina de trigo
- ½ Libra (250 g) de azúcar
- ½ Libra (250 g) de margarina
- ½ Pocillo de leche
- 4 Pastillas de chocolate sin azúcar
- 4 huevos
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- Nueces al gusto

### Preparación

1. En un recipiente mezcle la Bienestarina con la harina de trigo y el polvo de hornear.
2. Aparte, en otro recipiente, mezcle el azúcar con la margarina hasta obtener una crema blanca y suave. Agregue el chocolate disuelto en la leche y uno a uno los huevos, alternando con la mezcla de Bienestarina, harina de trigo y polvo de hornear. Bata muy bien entre cada adición.
3. Vierta la mezcla en el molde, previamente engrasado y enharinado.
4. Hornee la torta en el horno precalentado con la bandeja a media altura.



## Torta de Naranja

(18 - 20 porciones)

### Ingredientes

- 1/2 pocillo de Bienestarina
- 1/2 pocillo de harina de trigo
- ½ Libra (250 g) de azúcar
- ½ Libra (250 g) de margarina
- 6 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de corteza de naranja rallada
- Esencia de vainilla al gusto

### Preparación

1. En un recipiente mezcle la Bienestarina con la harina de trigo y el polvo de hornear.
2. Aparte, en otro recipiente, mezcle el azúcar con la margarina hasta obtener una crema blanca y suave. Agregue uno a uno los huevos, alternando con la mezcla de Bienestarina, harina de trigo y polvo de hornear. Bata muy bien entre cada adición.
3. Adicione la esencia de vainilla y la corteza de naranja rallada.
4. Vierta la mezcla en el molde, previamente engrasado y enharinado.
5. Hornee la torta en el horno precalentado con la bandeja a media altura.





## Torta de plátano maduro

(18 - 20 porciones)

### Ingredientes

- 3 cucharadas de Bienestarina
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 3 plátanos bien maduros
- ½ libra (250 g) de queso rallado
- 1 ½ cucharadas de azúcar o panela
- 2 cucharadas de margarina
- 1 huevo
- 2 bocadillos cortados en cuadritos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Esencia de vainilla y canela al gusto

### Preparación

1. En un recipiente mezcle la Bienestarina con la harina de trigo y el polvo de hornear.
2. Lave y cocine en poca agua a fuego moderado los plátanos con la canela hasta que estén blanditos. Elimine el agua y deje enfriar los plátanos. Tritúrelos hasta obtener un puré.
3. Aparte, en otro recipiente, mezcle el azúcar con la margarina hasta obtener una crema blanca y suave. Agregue el huevo, la mezcla de Bienestarina, la harina de trigo, el polvo de hornear, los plátanos triturados, el queso rallado, el bocadillo cortado y la vainilla, mezclando muy bien entre cada adición.
4. Vierta la mezcla en el molde, previamente engrasado y enharinado y hornee por una hora hasta que dore.
5. Retire el molde del horno, deje enfriar completamente y sirva.

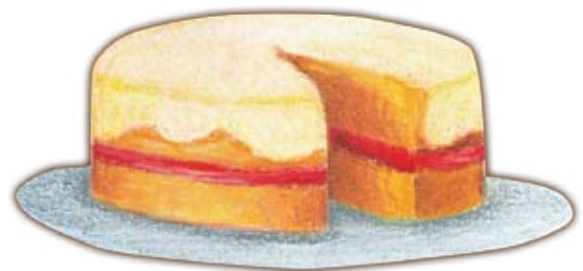
### Para todas las tortas:

Aliste un molde engrasado y enharinado y el horno con la bandeja a media altura precalentado a 350 °F (200°C).

- Deje la torta en el horno por 40 o 45 minutos aproximadamente o hasta que al introducir la punta de un cuchillo en el centro, éste salga limpio.
- Retire el molde del horno y deje enfriar la torta en el molde durante 10 minutos antes de desmoldarla.
- Para ocasiones especiales, las tortas pueden ser decoradas con crema o rellenas con mermelada de frutas.

### Sugerencia:

También puede cocinar la torta sobre la parrilla de la estufa a fuego lento por una hora, voltéela y déjela 10 minutos más para que dore por el otro lado.





El nido del pájaro conocido como “pájaro sastre” parece una mochila. El macho escoge dos hojas cercanas y agujerea sus bordes con su afilado pico; luego une las dos hojas y las cose por los huequitos que hizo, y utiliza para ello fibras vegetales o hilos de telarañas.



El “tejedor aldeano” macho realiza el trabajo exterior del nido y le da forma de campana. Una vez terminado el almacén externo, revolotea alrededor para atraer a una pareja. La hembra entra y revisa el nido, si está conforme da su visto bueno, y ella misma instala y remata el acolchado interior.



El pinzón para construir su nido empieza enrollando hilos de telaraña alrededor de un grupo de ramas; si ha quedado fuerte moldea la copa con musgo, líquen y ramillas; y rellena el interior con plumas y pelos. Recoger todos esos materiales supone mucho trabajo y miles de vuelos.

# La salud

---



Salud es el bienestar y la armonía física, mental y social. Es la capacidad y el poder que tiene una persona de ejercer con plenitud todas las actividades de la vida diaria. La salud no sólo es la ausencia de enfermedad.

Promover la salud de un niño es fomentar el desarrollo de todas las posibilidades que tiene para su bienestar e impulsar su crecimiento como persona.

159

## ¿Cómo promover la salud en el niño?

- Asistir a la consejería de la lactancia materna y a los controles del niño sano, manteniendo actualizado el carné de salud infantil.
- Fomentar hábitos saludables en el niño: alimentación sana, higiene del cuerpo, ejercicio físico, sueño tranquilo y suficiente, juegos y juguetes seguros.
- Vincular al niño en actividades de prevención y promoción en salud oral.
- Mantener una relación alegre y respetuosa con el niño, y con los miembros de la familia y de la comunidad.
- Darle prioridad en el hogar al bienestar del niño, conservar un ambiente físico natural enseñándole además a no contaminar el aire, el suelo, el agua y los alimentos.
- Estimular en el niño el amor propio, para que se quiera y se valore a sí mismo.

Al niño hay que protegerlo y cuidarlo para prevenir enfermedades, y se deben eliminar los factores de riesgo para evitar lesiones y accidentes. Hay muchas formas de prevenir las enfermedades en los niños:

- Evitando el contacto con microbios que generan trastornos respiratorios o intestinales.
- Protegiéndolo contra accidentes en el hogar, la escuela o el campo.
- Aplicándole oportunamente las vacunas.

ESQUEMA ÚNICO DE VACUNACIÓN PARA COLOMBIA			
Edad	Vacuna	Dosis	Enfermedad
Recién nacido	BCG Hepatitis tipo B Antipoliomielítica VOP	Única Dosis inicial Dosis inicial	Tuberculosis Hepatitis B
2,4 y 6 meses	Antipoliomielítica VOP DPT PENTAVALENTE	3	Poliomielitis Difteria, Tos ferina y Tétanos Hepatitis tipo B Haemophilus influenza tipo b
2,4 meses	ROTAVIRUS	2	Rotavirus
6 a 18 meses	Influenza	1 en vacunados 2 en primovacunados refuerzo anual	Influenza viral
Doce meses	Triple Viral (SRP)	1	Sarampión, rubéola, paperas
18 meses (un año después de la última dosis)	Antipoliomielítica VOP DPT	Refuerzo	Poliomielitis Difteria, Tos ferina y Tétanos
5 años	Antipoliomielítica VOP DPT	Refuerzo	Poliomielitis Difteria, Tos ferina y Tétanos
Mujeres post-parto y post-aborto	Doble Viral (SR)	1	Sarampión, rubéola, y rubéola congénita
Mujeres de 10 a 49 años	Toxoide diftérico	5	Tétanos, tétanos neonatal y difteria
Mayores de 65 años (cautivos)	Influenza	1	Influenza viral
Mayores de 12 meses *Población en áreas de riesgo	Antiamarílica	1	Fiebre Amarilla*



## Enfermedades y accidentes frecuentes durante la primera infancia

Son muchas las enfermedades que pueden afectar al niño durante la primera infancia. Las más frecuentes ocurren en la época del nacimiento como:

- Bajo peso al nacer.
- Las asfixias o los problemas respiratorios.
- Las infecciones propias del recién nacido.

Otras enfermedades comunes, hasta los seis años, son:

- La desnutrición.
- Las enfermedades diarreicas.
- Las infecciones respiratorias agudas.
- Las infecciones en la piel.
- Los parásitos intestinales.

También son frecuentes los accidentes:

- Asfixias.
- Caídas.
- Intoxicaciones.
- Quemaduras.



## Enfermedades y accidentes frecuentes en la Primera Infancia

Enfermedades o Accidentes	¿Cómo prevenir? Evitar	¿Cómo detectar? Conocer	¿Cómo atender? Tratar	¿Cuándo consultar?
<b>Alrededor del nacimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidados de la gestante</li> <li>• Consulta prenatal precoz</li> <li>• Parto bien atendido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peso menor de 2.500 gr.</li> <li>• Dificultad respiratoria</li> <li>• Lesiones físicas y palidez</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación</li> <li>• Buena ventilación</li> <li>• Cuidados específicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando no gana peso</li> <li>• Presenta coloración azul</li> <li>• Deformidades-lesiones</li> </ul>
<b>Desnutrición</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con una alimentación: completa, equilibrada, suficiente y adecuada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peso o longitud bajos para edad. Peso bajo para talla</li> <li>• Piel seca, uñas delgadas</li> <li>• Pelo delgado-desprendible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta de recuperación nutricional, vitaminas y minerales en jarabe o tabletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando no aumentan el peso o la longitud</li> <li>• Pelo y piel siguen igual</li> </ul>
<b>Diarreas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con agua pura, alimento no contaminado, higiene corporal y pozos sépticos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por diarrea frecuente</li> <li>• Dolor, fiebre y vómito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar la alimentación y ofrecer suero oral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando presenta sed, llanto sin lágrimas, boca seca y poca orina</li> </ul>
<b>Infecciones Respiratorias Agudas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitando el contacto con enfermos</li> <li>• Aplicando las vacunas</li> <li>• Evitando humo y gases contaminantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por: tos, fiebre, secreciones mucosas, malestar general</li> <li>• A veces por dolor de oído, pus por el oído y dolor de cabeza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar líquidos</li> <li>• limpiar nariz, vigilar frecuencia respiratoria</li> <li>• Detectar signos de alerta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia respiratoria mayor de 50 veces por minuto</li> <li>• Color azulado en los labios</li> <li>• Respiración difícil</li> </ul>
<b>Infecciones en la piel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con el baño diario</li> <li>• El lavado cuidadoso de heridas y lesiones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manchas rojas y calientes</li> <li>• Hinchazón y dolor local</li> <li>• Aparición de costras o pus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavado con agua hervida y jabón</li> <li>• Desinfectante local</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si continúa infección, forma absceso, o dura el dolor e hinchazón</li> </ul>



Enfermedades o Accidentes	¿Cómo prevenir? Evitar	¿Cómo detectar? Conocer	¿Cómo atender? Tratar	¿Cuándo consultar?
<b>Parásitos Intestinales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomando agua pura</li> <li>• Lavado de frutas y verduras, y de las manos antes de las comidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor abdominal, diarrea o vómito</li> <li>• Expulsión de parásitos o examen de materias fecales positivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecer suero oral</li> <li>• Bolsa de agua caliente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si se mantienen los síntomas</li> <li>• Examen fecal positivo</li> <li>• Expulsión de parásitos</li> </ul>
<b>Asfixias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dormir en cama aparte</li> <li>• Poner cercos a tanques, ríos, pozos y piscinas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para respirar</li> <li>• Labios morados, frialdade o intensa palidez</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar a sitio ventilado</li> <li>• Respiración artificial si lo requiere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si continúa la dificultad respiratoria o coloración azul</li> </ul>
<b>Caídas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protección en la cama</li> <li>• Pisos secos, sin objetos regados</li> <li>• Terrazas y escalas protegidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesiones o deformidades en cualquier parte del cuerpo</li> <li>• Heridas o hemorragias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observe bien y si tiene herida controle la hemorragia</li> <li>• Si hay fractura inmovilice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre consulte si tiene golpe en cabeza o fractura</li> <li>• Nunca sobe al niño en su lesión</li> </ul>
<b>Intoxicaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener los tóxicos bajo llave y bien marcados</li> <li>• No envasar tóxicos en botellas de gaseosas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Síntomas extraños</li> <li>• Olor y presencia del tóxico</li> <li>• Somnolencia inexplicable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vómito según el caso, no en intoxicación por sustancias ácidas</li> <li>• Atención urgente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inmediatamente llevar el tóxico y muestra del vómito al centro médico</li> </ul>
<b>Quemaduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar permanencia del niño en la cocina, al sol o el uso de fuego o pólvora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor local intenso</li> <li>• Piel roja y caliente o presencia de úlceras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua fría</li> <li>• Cremas hidratantes o de sulfato de plata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inmediatamente, si la quemadura es severa llevar al centro médico</li> <li>• Si presenta infección</li> </ul>

## Enfermedades infantiles más frecuentes

Cuando el niño se enferma de manera leve no es necesario que haya una evaluación y un tratamiento médico. Pero a veces presenta trastornos que sí lo requieren.

Mientras lleva a su hijo a la institución de salud, en la familia se pueden manejar los síntomas más molestos y delicados para el niño como la fiebre, la diarrea, la tos y los dolores de estómago.



## La fiebre

La fiebre es uno de los síntomas más frecuentes cuando el niño presenta enfermedades infecciosas.

El niño tiene fiebre cuando la temperatura del cuerpo es mayor de 38° C (grados centígrados) en el niño lactante, y de 37° C en un niño mayor. Si no tiene termómetro, mida el aumento de temperatura tocando la frente del niño con la mano.

La fiebre es un mecanismo de defensa del organismo, útil para el control de muchas infecciones, especialmente las producidas por los virus que producen enfermedades como el resfriado común o gripa. Por lo tanto, en la mayoría de los casos, si la fiebre no es muy alta, es recomendable dejar que la fiebre continúe para que el organismo pueda combatir al virus.

Cuando la fiebre es demasiado alta produce gran malestar en el niño. Se recomienda bañarlo en agua tibia para aliviar su malestar.

¿Cómo tratarla?

- Evite la deshidratación: dele una bebida con hojas de chanten o de col.
- Dele jugo de naranja o mandarina.
- Dele a tomar líquidos.
- No le haga al niño fricciones con alcohol, porque la piel puede absorber las sustancias tóxicas que contiene y puede haber intoxicación.

Si el niño presenta una fiebre muy alta o acompañada de otros signos y síntomas de alarma como: convulsiones, dormidera, dificultad para respirar, palidez o color azulado de labios y dedos; se debe consultar urgentemente al médico.

## La diarrea

La diarrea también es un mecanismo de defensa que utiliza el organismo para expulsar microorganismos dañinos o sustancias tóxicas. Por lo tanto, no se debe detener la diarrea, pero sí es necesario evitar la deshidratación que es la complicación más frecuente y peligrosa del niño que tiene diarrea.

Cuando el niño tenga diarrea dele más líquidos de lo habitual. Si la diarrea es muy fuerte o está acompañada de vómito dele *suero oral*, que se consigue en cualquier farmacia en sobres que contienen un polvo para disolver en un litro de agua hervida o prepare el *suero casero*. Se recomienda mantener sobres de *suero oral* en la casa.

Aunque el niño tenga diarrea, debe continuar recibiendo su alimentación habitual, además del *suero oral* o *casero*.

La alimentación se puede complementar con caldos, galletas de soda y coladas de avena.

Si el niño presenta una diarrea muy abundante, o es leve y moderada pero constante durante varios días, llévelo a evaluación médica.

### Suero casero

Si no dispone del sobre de suero oral, prepare un suero casero: raje una zanahoria grande en un litro de agua; ponga a hervir y luego cuele; cuando se enfríe, agregue cuatro cucharadas de azúcar, una cucharadita pequeña de sal y unas gotas de limón. Dele de tomar al niño.



## La tos

La tos es un mecanismo de defensa que sirve para expulsar del cuerpo mucosidades, microbios y cuerpos extraños.

Cuando el niño tiene una tos con expulsión de moco, se recomienda darle más líquidos, especialmente jugos con alto contenido de vitamina C, como la naranja, la mandarina y la guayaba.

Hay remedios caseros expectorantes como el hinojo en bebida, y son fáciles de hacer: ponga una cucharada de hinojo machacado en una taza de agua previamente hervida y todavía tibia; deje reposar un par de minutos y ya está. También son expectorantes las infusiones de eucalipto, la cebolla y el ajo, entre otros.

Es conveniente mantener libre la nariz de moco para una mejor respiración.



## Cólico del lactante

En niños menores de un mes es común que aparezca el llamado “cólico del lactante” o el “llanto excesivo sin causa aparente”. Consiste en un llanto intenso que dura varios días de la semana y lo sufren niños aparentemente sanos, que no tienen síntomas de fiebre, ni vómito ni diarrea.

En estos casos hay varios remedios caseros que se pueden aplicar:

- Haga masajes suaves en el abdomen.
- Ponga una bolsa de agua tibia en el sitio del dolor.
- Arrulle al niño, mézalo en una hamaca y trate de calmarlo. Es bueno que el adulto que acompañe a un niño con este malestar no se impaciente.

## Dolor de estómago en niños mayorcitos

Si el niño tiene dolor abdominal o de estómago, con ardor, sin otros síntomas asociados como diarrea, vómito o fiebre, puede ser muy útil darle un vaso de agua hervida tibia con una cucharadita de bicarbonato y unas gotas de limón.

La bebida de flores de manzanilla, orégano u hojas frescas de albaica también puede ser de utilidad, así como los masajes y la aplicación de una bolsa con agua caliente en el abdomen.

Si el dolor abdominal es frecuente o no cede con los remedios caseros se debe consultar al médico.



## La pérdida de peso

Es una de las manifestaciones más frecuentes asociada a las enfermedades infantiles, y es la primera manifestación de la desnutrición.

Es aconsejable pesar al niño varias veces al año para llevar control de su aumento o disminución de peso.

Cuando el niño pierde peso, no aumenta de peso o el aumento es muy poco es necesario conocer la causa:

- Está comiendo poca cantidad de alimentos o de baja calidad nutritiva.
- Su organismo está consumiendo mucho alimento debido a que tiene una enfermedad.
- Está realizando gran actividad física.
- No está absorbiendo bien los alimentos o los está eliminando.

Es conveniente leer nuevamente el tema de alimentación con que se inicia este capítulo para evaluar, de acuerdo a la edad del niño, la cantidad y calidad de la alimentación que está recibiendo.

Si el niño ha perdido peso, o no gana lo suficiente, es necesario aclarar la causa y mejorar su alimentación, de acuerdo a las recomendaciones recibidas en la institución de salud.





El niño con alguna discapacidad o necesidad educativa especial también tiene derecho a ser amado, protegido y a tener un futuro en la vida.

## **Detección temprana de niños con necesidades educativas especiales o situación de discapacidad**

Cada niño es único, tiene procesos de desarrollo distintos, de acuerdo a su predisposición genética, contexto, estilos de vida y pautas de crianza. Sin embargo, algunos niños tienen un desarrollo alterado por alguna causa, y se deben detectar y atender a tiempo para evitar que el impacto de esa alteración sea mayor. Por ejemplo, si se detecta que un niño no puede ver bien y se le facilitan unas gafas, va a continuar su desarrollo dentro de lo esperado. Si no se detecta a tiempo, el niño comienza a comportarse distinto porque no puede compartir lo que los otros están viendo; no participa de igual manera y los demás empiezan a excluirlo porque pueden creer que es perezoso, poco inteligente y caprichoso.

Si los padres descubren tempranamente alguna alteración podrán solicitar los servicios de salud y educación requeridos, para que el niño sea atendido de manera oportuna y con calidad. También pueden ayudarle a que tenga la posibilidad de jugar, compartir con otros niños de su propia edad, contar historias, salir a paseo con la familia, dibujar, y muy especialmente soñar.

Este niño no solamente necesita rampas, aparatos, muletas, audífonos, tableros de comunicación, o lengua de señas, sino, principalmente, una actitud favorable y positiva ante él; unas oportunidades donde se valoren sus capacidades y no solamente sus deficiencias.

## Signos para detectar alteraciones en el desarrollo del niño

EDAD	SIGNOS
<b>Nacimiento a los tres meses</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No parece reaccionar a sonidos fuertes</li><li>• No se interesa por sus manos</li><li>• No mira los objetos que se mueven</li><li>• No agarra ni sostiene juguetes u objetos</li><li>• No sonríe a las personas</li><li>• No puede sostener bien la cabeza</li></ul>
<b>Cuatro a siete meses</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No hace ningún ruido con la boca</li><li>• No trata de alcanzar ni agarrar objetos</li><li>• No se lleva los juguetes a la boca</li><li>• No imita los sonidos que usted le hace</li><li>• No empuja las piernas</li><li>• No mueve los ojos en todas direcciones</li><li>• No pone atención frente a caras nuevas</li><li>• Se asusta mucho con caras o situaciones nuevas</li><li>• Se ve como tieso o sin fuerzas, como un muñeco de trapo</li><li>• Cuando lo sienta la cabeza se le va para atrás</li><li>• Usa una sola mano</li><li>• No le gusta que lo abracen</li><li>• No es cariñoso con quien lo cuida</li><li>• No le gusta la compañía de otras personas</li><li>• Los ojos miran fijo hacia adentro o hacia afuera</li><li>• Está lloroso o le molesta la luz</li><li>• No voltea la cabeza para buscar lo que suena</li><li>• No se voltea para ningún lado</li><li>• No sonríe por sí solo</li><li>• No puede sentarse con ayuda</li><li>• No apoya su peso en las piernas</li><li>• No expresa nada</li></ul>

EDAD	SIGNOS
<b>Ocho a doce meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· No hace lo que se le pide</li> <li>· No imita los sonidos de los adultos</li> <li>· Necesita mucha ayuda para ponerse de pie</li> <li>· No se sostiene sentado</li> <li>· No gatea</li> <li>· Arrastra una parte del cuerpo cuando gatea</li> <li>· No busca los objetos que se le esconden</li> <li>· No mueve las manos para decir “adiós”</li> <li>· No mueve la cabeza para decir “no”</li> </ul>
<b>Uno a dos años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· No puede saltar en un mismo sitio con los dos pies</li> <li>· No reconoce su nombre ni distingue las partes de su cuerpo</li> <li>· No intenta pararse en un pie</li> <li>· No puede caminar hacia atrás solo</li> <li>· No responde a la alegría, el llanto, la risa o la tristeza</li> <li>· No camina</li> <li>· No camina poniendo bien el pie</li> <li>· Dice muy pocas palabras</li> </ul>
<b>Dos a tres años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· No maneja la cuchara al comer</li> <li>· No habla con frases de más de dos palabras</li> <li>· No imita acciones de los adultos o de otros niños</li> <li>· No imita palabras</li> <li>· No comprende ni sigue orientaciones fáciles</li> <li>· No puede empujar objetos con ruedas</li> </ul>

EDAD	SIGNOS
<b>Tres a cuatro años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Se cae mucho y le cuesta trabajo subir y bajar escaleras</li> <li>· Habla enredado</li> <li>· No se hace entender</li> <li>· No le gustan los juegos de imaginar</li> <li>· No le interesan los otros niños</li> <li>· No se separa de la mamá o de la persona que lo cuida</li> <li>· No mira de frente</li> <li>· No le interesa jugar</li> </ul>
<b>Cuatro a cinco años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· No puede tirar una bola por encima de la cabeza</li> <li>· No puede saltar en el mismo sitio</li> <li>· Se le dificulta tratar de hacer garabatos</li> <li>· No le interesan los juegos con otros niños</li> <li>· No le gusta vestirse, dormir o usar el baño</li> <li>· Se descontrola cuando está bravo o triste</li> <li>· No habla con muchas palabras</li> <li>· No distingue a mí, a usted o a tí</li> </ul>
<b>Cinco a seis años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Es demasiado furioso</li> <li>· No se puede separar de sus padres sin protestar mucho</li> <li>· No se concentra, se distrae fácilmente</li> <li>· No le responde a las personas</li> <li>· No imita a otros</li> <li>· Parece no estar feliz o permanece triste</li> <li>· No hace ninguna cosa que se le pida</li> <li>· No le interesan las otras personas</li> <li>· No se emociona con nada</li> <li>· Está siempre demasiado quieto</li> <li>· No entiende dos órdenes seguidas</li> <li>· No puede decir correctamente su nombre y apellido</li> <li>· Al hablar confunde el presente con el pasado</li> <li>· Le cuesta trabajo desvestirse</li> <li>· No se cepilla los dientes correctamente</li> <li>· No se puede lavar y secar las manos</li> </ul>



---

**Y colorín colorado  
este libro se ha terminado**



Este libro pertenece a la familia:

---

quien asistió a la entrega de los libros  
Secretos para contar

en: \_\_\_\_\_

el día: \_\_\_\_\_

Hoy, esta familia hace parte de la gran red  
de lectores de Secretos para contar.

*secretos para contar*