

Guía para el uso de los rotafolios para el trabajo con las familias con bebés, niños y niñas de 0 a 3 años





GUÍA PARA EL USO DE LOS ROTAFOLIOS PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés, niños y niñas de 0 a 3 años

Ministerio de Educación

Av. De la Arqueología, cuadra 2, San Borja Lima, Perú Teléfono: 615-5800

www.minedu.gob.pe

Primera edición 2013 Tiraje: 6,000 ejemplares

Autora:

Margarita Guevara Arce

Aportes y revisión pedagógica:

Maritza Ochoa Villar Elizabeth Moscoso Rojas

Adecuación didáctica y corrección de estilo:

Jesús Hilarión Reynalte Espinoza

Diagramación e ilustraciones

Oscar Casquino Neyra

* ilustraciones realizadas con orientaciones de María del Rosario Rivero Pérez

Impreso por

Punto & Grafia S.A.C. Av. Del Río 113 Pueblo Libre RUC: 20304411687

© Ministerio de Educación

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción de este material por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso de los editores.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional

del Perú: Nº 2013-05344

Impreso en el Perú / Printed in Peru



Presentación		4
l.	¿Qué es un rotafolio?	7
II.	¿Cuál es el propósito del rotafolio?	7
III.	¿Qué capacidades se pretenden fortalecer en las familias con el uso de estos rotafolios?	8
IV.	¿A quiénes están dirigidos los rotafolios?	9
V.	¿Qué características tienen los rotafolios?	8
VI.	¿Cómo se ha organizado cada rotafolio?	10
VII.	¿En qué momento usar los rotafolios?	19
VIII.	¿Cómo usar los rotafolios?	21
IX.	¿Qué se debe evitar al usar los rotafolios?	29
Rotat	folios para el trabajo con las familias:	
	con bebés de 0 a 3 meses	
	con bebés de 4 a 9 meses	
	con niños y niñas de 10 a 18 meses	
	con niños y niñas de 19 meses a 3 años	141

PRESENTACIÓN TACIÓN

El material que tienes en tus manos tiene por finalidad ofrecerte pautas que orienten el uso adecuado de los cuatro rotafolios educativos que ponemos a tu disposición para apoyar tu labor en el trabajo que realizas con los padres y madres de niños y niñas de 0 a 3 años de edad.

Los rotafolios forman parte de un módulo de guías de orientación que buscan apoyar el trabajo que realizan quienes tienen la responsabilidad de conducir servicios de atención a la primera infancia. Han sido elaborados con base en la Guía de cuidados Infantiles, la que desarrolla con mayor amplitud los temas y que se recomienda sea consultada.

Aquí encontrarás información sobre la finalidad de los rotafolios educativos, el propósito que ha motivado su elaboración, las capacidades que se pretenden fortalecer en las familias, sus principales características y la manera en que se han organizado sus contenidos. Asimismo, presenta orientaciones que te permitirán

usarlos de forma pertinente y oportuna, durante las visitas domiciliarias que realizas a las familias con hijos e hijas de las referidas edades.

Un reconocimiento y agradecimiento especial a las personas que participaron en la validación de esta guía haciendollegar sus valiosos aportes y comentarios, desde su rol de docentes de aula, profesoras coordinadoras de Programas No Escolarizados, Especialistas de DRE o UGEL y de las diferentes direcciones del MINEDU, como también especialistas expertas en el tema de otros sectores.

Te animamos a usar el material contando siempre con la orientación de la profesora coordinadora u otra persona especialista en el tema para adecuarlo a la cultura local y a las necesidades de información que tienen las familias para favorecer el desarrollo y aprendizajes de sus hijos e hijas de 0 a 3 años.

Dirección de Educación Inicial





Los Rotafolios educativos para el trabajo con las familias forman parte de un módulo de materiales diseñados para brindar orientaciones y lineamientos educativos específicos, que contribuyan en la implementación de la propuesta educativa para este grupo de edad.

Están dirigidos a todos los agentes educativos que trabajan en los distintos servicios de atención a los niños y niñas entre 0 y 3 años.

Han sido elaborados en el marco de las actividades de Fortalecimiento de los Servicios del Ciclo I de la Educación Básica Regular, emprendidas por la Dirección de Educación Inicial del Ministerio de Educación.

Módulo de materiales para la atención educativa de los niños de 0 a 3 años

- Guía: Educación temprana.
- Guía: Programas educativos para los niños y niñas de 0 a 3 años.
- Guía: Materiales educativos para los niños de 0 a 3 años.
- Guía: Espacios educativos para los niños de 0 a 3 años.
- Guía: El valor educativo de los cuidados infantiles.
- Guía para favorecer la actividad autónoma y juego de los niños y niñas de 0 a 3 años.
- Guía de observación del desarrollo del niño.
- Guía para la planificación educativa.
- Guía de evaluación.

Materiales de apoyo:

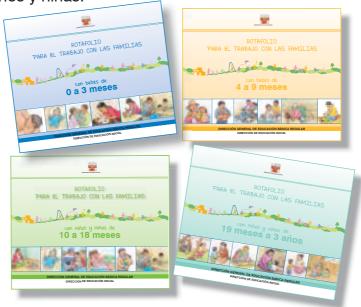
- Cartillas de cuidado.
- Rotafolio para el trabajo con las familias.
- Calendarios.

I. ¿QUÉ ES UN ROTAFOLIO?

Un rotafolio educativo es un material en el que se desarrolla la información principal sobre un tema que se quiere dar a conocer. Su presentación es clara y breve, acompañada con imágenes que facilitan su comprensión.

II. ¿CUÁL ES EL PROPÓSITO DEL ROTAFOLIO?

El propósito de estos rotafolios es apoyar tu labor de orientación a las familias en las actividades de cuidado¹ y promoción de la actividad autónoma² de sus bebés, niños y niñas.



¹ La expresión "actividades de cuidado" hace referencia a los momentos de interacción entre el cuidador y el bebé (niño o niña) durante las actividades cotidianas de atención: alimentación, higiene, cambio de pañales o ropa, el traslado, etc.

² La expresión "actividad autónoma" hace referencia a la capacidad que tienen lo bebés, niños y niñas para realizar acciones, por sus propios medios y que surgen por iniciativa propia. Es recomendable que en la orientación que se da a los padres y madres de familia se utilice la expresión "actividad libre", en tanto puede se mejor entendida.

III. ¿QUÉ CAPACIDADES SE PRETENDEN FORTALECER EN LAS FAMILIAS CON EL USO DE ESTOS ROTAFOLIOS?

Las capacidades que se pretenden fortalecer en las familias que reciben la orientación son las siguientes:

Que las familias:

- Reconozcan en sus niños y niñas a seres con capacidad de iniciativa y acción desde que nacen, únicos y diferentes en sus ritmos de desarrollo.
- Se interesen en observar y reflexionar sobre los cuidados que les brindan a sus niños y niñas.
- Identifiquen y mantengan aquellas prácticas de cuidado que promueven el desarrollo autónomo de sus niños y niñas.
- Identifiquen y modifiquen aquellas prácticas de cuidado que no favorecen el desarrollo autónomo de sus niños y niñas.
- Conozcan pautas que apoyen sus actividades de cuidado, desde un enfoque de respeto al niño y la niña, en el marco de sus propias culturas de crianza.

IV. ¿A QUIÉNES ESTÁN DIRIGIDOS LOS ROTAFOLIOS?

Estos rotafolios están dirigidos a familias con bebés, niños y niñas de 0 a 3 años. Las promotoras educativas hacen uso de ellos para brindar orientación a las mencionadas familias.

V. ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENEN LOS ROTAFOLIOS?

Son cuatro rotafolios, organizados por los siguientes grupos de edad:

Rotafolio 1:

Desde el nacimiento del bebé hasta los 3 meses, aproximadamente.

Rotafolio 2:

Desde los 4 hasta los 9 meses, aproximadamente.

Rotafolio 3:

Desde los 10 hasta los 18 meses, aproximadamente.

Rotafolio 4:

Desde los 19 meses a los 3 años de edad, aproximadamente.





Esta organización responde a que los niños y niñas comparten, en general, características similares en su desarrollo dentro de cada uno de estos grupos de edad. Sin embargo, estos parámetros no son fijos, pues cada niño y niña se desarrolla a su propio ritmo y, por lo tanto, a su propio tiempo.

La edad del niño o niña no necesariamente determina tu elección de qué rotafolio usar durante la orientación. Deberías considerar más bien el momento de desarrollo en el que se encuentra.

VI. ¿CÓMO SE HA ORGANIZADO CADA ROTAFOLIO?

Cada rotafolio se encuentra organizado sobre la base de los dos ejes centrales en el desarrollo de bebés, niños y niñas: los cuidados infantiles y la actividad autónoma.

CUIDADOS INFANTILES

Son aquellos momentos en los que se brindan los cuidados corporales a bebés, niños y niñas: alimentación, baño, cambio de pañales y de ropa, sueño, cargarlos o trasladarlos fuera del hogar. Estos momentos son muy importantes para su desarrollo cognitivo y emocional; sin embargo, muchas veces, no han sido lo suficientemente valorados. Cuando son realizados de manera cuidadosa y amorosa, los niños y niñas, entre otras cosas:

- Aprenden a conocer su cuerpo y sus límites. De este modo, van interiorizando quiénes son y desarrollando un esquema corporal apropiado.
- Se sienten respetados, aprenden que son personas valiosas y, más adelante, también son respetuosos con los demás.
- Perciben que el mundo que los rodea es seguro y se sienten confiados de abrirse a explorarlo y a relacionarse con otras personas más allá de su familia.
- Desarrollan capacidades cognitivas, como el poder anticiparse a lo que viene en su rutina o ir construyendo su lenquaje.

ACTIVIDAD AUTÓNOMA

Son los momentos en los que bebés, niños y niñas juegan y actúan libremente de manera espontánea, en un espacio interior o exterior preparado para tal fin, con objetos o juguetes apropiados a su nivel de desarrollo y con el acompañamiento respetuoso del adulto. Así, cuando a un bebé, niño o niña se le brinda libertad de movimiento:

 Va a tener mayor estabilidad, coordinación y seguridad en sus desplazamientos. Asimismo, va a ser más cuidadoso de no hacer movimientos para los que no está preparado. En consecuencia, va a estar menos expuesto a accidentes.

- Al sentirse seguro de desplazarse en su entorno, va adquiriendo una sensación de ser capaz de enfrentar las situaciones o dificultades que se le presenten. Por lo tanto, va adquiriendo confianza en sí mismo y haciéndose más independiente.
- Va desarrollándose de manera integral, puesto que para el desarrollo cognitivo es necesario el desarrollo motor.

En los cuatro rotafolios se presentan temas específicos, según las necesidades de cada grupo de edad, pero también se tratan asuntos comunes.

A continuación, un cuadro con los contenidos desarrollados en cada rotafolio:

N° de rotafolio

Rotafolio



Recién nacido a 2 o 3 meses, aproximadamente.

Temas

- Lo que necesita todo bebé para desarrollarse integralmente.
- El valor de los momentos de cuidado para el bienestar de los bebés.
- Cómo actuar durante los momentos de cuidado de los bebés.
- Los cuidados del recién nacido.

- Lactancia materna.
- Cuidados para el bebé y la madre durante la lactancia materna.
- Cuidados para el bebé en el momento del sueño, del baño, del cambio de ropa y de pañales, así como al cargarlos y trasladarlos fuera del hogar.
- El valor de los momentos de actividad autónoma para el desarrollo integral de los bebés.
- El valor de la actividad exploratoria y el juego en los bebés.
- Características de los juguetes que favorecen la actividad autónoma.
- El rol del adulto que favorece la actividad autónoma en los bebés.
- Apoyando la actividad autónoma en bebés de 0 a 3 meses.
- Espacio físico y objetos sugeridos para la actividad autónoma en bebés de 0 a 3 meses.

Rotafolio 2



De 4 a 9 meses, aproximadamente.

- Lo que necesita todo bebé para desarrollarse integralmente.
- El valor de los momentos de cuidado para el bienestar de los bebés.
- Cómo actuar durante los momentos de cuidado de los bebés.
- Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
- Cuidados para el bebé y la madre durante la lactancia materna.
- Cuidados para el bebé en el inicio de la alimentación complementaria a partir de los 6 meses. También en el momento del sueño, del baño, del cambio de ropa y de pañales, así como al cargarlos y trasladarlos fuera del hogar.
- El valor de los momentos de actividad autónoma para el desarrollo integral de los bebés.
- El valor de la actividad exploratoria y el juego en los bebés.

- Características de los juguetes que favorecen la actividad autónoma.
- El rol del adulto que favorece la actividad autónoma en los bebés.
- Apoyando la actividad autónoma en bebés de 4 a 9 meses.
- Espacio físico sugerido para la actividad autónoma en bebés de 4 a 9 meses.
- Objetos y juguetes sugeridos para la actividad autónoma en bebés de 4 a 9 meses.

Rotafolio 3



De 10 a 18 meses, aproximadamente.

- Lo que necesita todo niño o niña para desarrollarse integralmente.
- El valor de los momentos de cuidado para el bienestar de los niños y niñas.
- Cómo actuar durante los momentos de cuidado.
- Cuidados para el momento de la lactancia.

- El destete: fin de la lactancia materna, una decisión compartida entre la madre y el niño o niña.
- Cuidados para los momentos de la alimentación complementaria, el baño, el cambio de ropa y de pañales, así como para cargarlos y trasladarlos fuera del hogar.
- El valor de los momentos de actividad autónoma para el desarrollo integral de los niños o niñas.
- El valor de la actividad exploratoria y el juego en los niños y niñas.
- Características de los juguetes que favorecen la actividad autónoma.
- El rol del adulto que favorece la actividad autónoma en los niños y niñas.
- Apoyando la actividad autónoma en niños y niñas de 10 a 18 meses.
- Espacio físico sugerido para la actividad autónoma en niños y niñas de 10 a 18 meses.

 Objetos y juguetes sugeridos para la actividad autónoma en niños y niñas de 10 a 18 meses.

Rotafolio 4



De 19 meses a 3 años, aproximadamente.

- Lo que necesita todo niño o niña para desarrollarse integralmente.
- El valor de los momentos de cuidado para el bienestar de los niños o niñas.
- Cómo actuar durante los momentos de cuidado.
- Cuidados para el momento de la lactancia.
- El destete: fin de la lactancia materna. una decisión compartida entre la madre y el niño o niña, aproximadamente a los 2 años.
- Cuidados para los momentos de la alimentación, el cambio de ropa y de pañales, así como para cargarlos y trasladarlos fuera del hogar.
- El valor de los momentos de actividad autónoma para el desarrollo integral de los niños o niñas.

- El valor de la actividad exploratoria y el juego en los niños y niñas.
- Características de los juguetes que favorecen la actividad autónoma.
- El rol del adulto que favorece la actividad autónoma en los niños y niñas.
- Apoyando la actividad autónoma en niños y niñas de 18 meses a 3 años.
- Espacio físico sugerido para la actividad autónoma en niños y niñas de 18 meses a 3 años.
- Objetos y juguetes sugeridos para la actividad autónoma en niños y niñas de 18 meses a 3 años.
- El control de esfínteres es un proceso en el desarrollo de niños y niñas.

VII. ¿EN QUÉ MOMENTO USAR LOS ROTAFOLIOS?

El uso principal de los rotafolios se da durante las visitas domiciliarias. Estas te brindan la oportunidad de conocer de cerca la realidad de las familias, permitiéndote observar cómo es su vida cotidiana e identificar sus necesidades educativas particulares. Esa información es valiosa para poder orientarlas mejor en el cuidado de sus bebés, niños y niñas de 0 a 3 años.

Podrías utilizar también los rotafolios en alguna otra actividad de orientación individual con las familias. O, incluso, en alguna actividad grupal de orientación, siempre y cuando el grupo esté integrado por un máximo de 6 personas, donde todas puedan ver con facilidad las imágenes de los rotafolios.

Recuerda que estas visitas necesitan ser coordinadas previamente con las familias, siendo mejor que se realicen en momentos en que están con mayor disposición para recibirte y, de preferencia, cuando ambos padres (u otro adulto responsable del cuidado del niño o niña) se encuentran en el hogar.

Una vez en casa de la familia, según tu evaluación de lo que es necesario, podrías desarrollar las siguientes actividades usando los rotafolios: Conversar con la familia acerca de lo que han observado en sus niños y niñas, así como sobre las dudas que puedan tener.

Aprovechar las situaciones de cuidado (alimentar, bañar, cambiar, hacer dormir) y de juego que se dan en tu presencia, para orientar a la familia sobre ellas cuando las están realizando.

Observar los espacios físicos y los objetos o juguetes que la familia da a su niño o niña, así como la forma en que los usan, para brindarles algunas sugerencias si fuera necesario.

Animar a los padres y madres a colocar al bebé, niño o niña en un espacio seguro, dándole la posibilidad de manipular algunos objetos o juguetes, para que durante este tiempo puedas ayudarles a observar y darse cuenta de las cosas que su niño o niña puede hacer por sí mismo cuando se le da la oportunidad.

Registrar, de manera conjunta con los padres de familia, las experiencias observadas, así como los acuerdos y compromisos asumidos.

Los rotafolios son útiles para cada una de estas actividades porque te facilitan el dialogar y explicar el tema que necesitas tratar con la familia, ya que sus imágenes permiten que las personas puedan prestar más atención y comprender mejor lo que se está conversando.

Justamente, por el hecho de que su valor está en ser ayudas visuales, es muy importante que cuando uses los rotafolios, sea un momento en el que las personas puedan mirarlas, además de oírte.

VIII. ¿CÓMO USAR LOS ROTAFOLIOS?

Los rotafolios educativos serán un gran apoyo a tu labor de orientación; pero solo si los empleas apropiadamente. Para esto, es necesario que antes de utilizarlos te prepares de forma adecuada y que cuides varios aspectos en el momento en que los estés usando.

En relación con los textos propuestos en estos materiales, tanto la profesora coordinadora como la promotora educativa están en la posibilidad de adaptarlos a las características culturales de la zona y de recrearlos durante la conversación, considerando la lengua materna de las familias.

Primer momento:

Preparación para el uso de los rotafolios

Segundo momento:

Uso de los rotafolios para la orientación a las familias:

- Paso 1: Elegir el rotafolio y las láminas a usar.
- Paso 2: Iniciar el diálogo usando el rotafolio.
- Paso 3: Brindar la orientación con el rotafolio.
- Paso 4: Finalizar el diálogo.

Primer momento:

Preparación para el uso de los rotafolios

Para que puedas aprovechar la riqueza de este material educativo, durante las sesiones de orientación, es necesario que previamente:

- Conozcas la propuesta pedagógica de atención a niños y niñas de 0 a 3 años del Ministerio de Educación, sobre la cual se sustenta el contenido de los rotafolios.
- Estés convencida de la importancia fundamental de los momentos de cuidado y de lo esencial que resulta la actividad autónoma para el desarrollo integral, tal como lo plantea la propuesta.
- Valores y respetes las prácticas de crianza propias de la comunidad.
- Conozcas los cuatro rotafolios, así como los temas y el orden en que se desarrollan en cada uno de ellos, además de la información que apoya cada imagen y sus características con detalle.
- Hayas leído y entendido esta guía de uso de los rotafolios.

Es importante realizar esta preparación no solo la primera vez que vas a usar los rotafolios, sino mantenerla constante, a lo largo del trabajo con las familias.

Segundo momento:

Uso del rotafolio para la orientación a las familias

Hacer un buen uso de este material, en el momento de brindar la orientación, comprende la elección adecuada de qué rotafolio y qué lámina o imagen dentro de ella vas a usar, la puesta en práctica de acciones que propicien un ambiente de confianza para el diálogo con las familias así como el empleo acertado de las láminas durante esta visita y el cuidado de seguir el procedimiento recomendado.

Paso 1:

Elegir el rotafolio y las láminas a usar.

Las observaciones que realizaste en cada visita previa guiarán tu decisión de qué rotafolio y lámina o imágenes usar, de acuerdo con las necesidades particulares que identificaste en la familia.

La observación personal de cada niño o niña es indispensable, sobre la base de su edad cronológica, sus iniciativas, sus capacidades y las características propias de su familia y de su cultura.

Paso 2:

Iniciar el diálogo usando los rotafolios.

Para crear el ambiente de confianza, respeto y apertura, para la conversación con las familias, es fundamental:

Que las familias no te sientan como la "experta" que viene a enseñarles porque ellos no saben. Esto disminuye la confianza en sus propias capacidades.

Que no te sientan como alguien que viene a criticar su forma de criar a sus niños y niñas, ni como quien viene a decirles lo que deben hacer. Eso podría causar que estén a la defensiva.

Algunas sugerencias que te pueden ayudar a crear este clima propicio para el diálogo son:

- Cuida el tono de voz que utilices, recuerda que debe ser natural como cuando conversas con alguien de tu confianza.
- Usa un lenguaje sencillo y, de preferencia, la lengua materna de la familia que estás visitando (por ejemplo, según su grado de instrucción o expresiones propias de la zona).
- Escucha primero antes de hablar, interésate por conocer lo que ellos piensan, creen y sienten respecto al tema que van a conversar.
- No hables tú sola por largo rato, recuerda que es una conversación, no un discurso ni una charla de la que eres protagonista. Promueve que las familias te pregunten, muestra interés cuando te formulen

una duda o te pidan ampliar o aclarar algún tema. Luego, confirma que se sienten satisfechos con lo que les hayas dicho y que consideran respondida su pregunta.

- Colócate a la misma altura de la persona o personas de la familia con quienes vas a conversar. Una buena posibilidad es, por ejemplo, sentarte al lado de ellas. En cambio, no es recomendable, definitivamente, que esas personas se encuentren sentadas y que tú estés parada delante de ellas con el rotafolio.
- Si no fueras de la comunidad, busca conocer sus características y costumbres. Generalmente, las promotoras educativas comunitarias son pobladoras del mismo lugar donde laboran; pero si este no fuera tu caso, es necesario que previamente te informes de las características y costumbres de la comunidad que te ha sido asignada, especialmente en lo referido a la crianza de los niños y niñas de 0 a 3 años.

Paso 3:

Brindar la orientación con el rotafolio.

Las siguientes pautas te serán de utilidad para usar el rotafolio durante la orientación:

 Coloca el rotafolio en un lugar que te facilite su uso, podría ser, por ejemplo, en tus faldas o sosteniéndola hacia un costado sobre tu pecho. Lo importante es que tú puedas mostrar el rotafolio con facilidad y que la familia pueda ver bien la imagen.

- Muestra la lámina recién cuando vas a utilizar sus imágenes para preguntar o explicar sobre algo. La imagen siempre debe apoyar lo que tú estás preguntando o diciendo en el momento que lo estás haciendo. Si muestras una lámina pero tú estás hablando de otro punto, las imágenes van a ser más un distractor que una ayuda.
- Usa realmente las láminas para la orientación. Esto quiere decir que no solamente muestres las láminas, sino que uses los detalles de cada imagen para preguntar, conversar y dar sugerencias a las familias.

Los detalles de las láminas son, por ejemplo: la posición, la actividad o la actitud que se muestra en el niño o niña y el adulto; los elementos que acompañan a las personas, como el espacio físico, objetos, juguetes; los diálogos que se presentan; etc.

Las imágenes han sido hechas para comunicar visualmente las ideas centrales de los momentos de cuidado y de actividad autónoma de la propuesta.

- Mantén la mirada en las personas. Si bien cuando estás explicando algo es necesario señalar las láminas, no pases la mayor parte del tiempo mirando el rotafolio. El mantener la mirada en las personas ayuda a que permanezcan atentas durante la conversación, comprendan mejor y se animen a preguntar y opinar sobre el tema.

Paso 4:

Finalizar el diálogo.

Antes de cerrar el rotafolio:

- Asegúrate de que las personas han comprendido la información. Esto no significa pedir que te repitan lo que les has dicho, sino, por ejemplo, preguntar qué les gustó más de lo conversado, qué cosas nuevas han aprendido y cómo van a poder llevarlas a la práctica en el cuidado de su bebé, niño o niña.
- Pregunta si hay algo más que deseen conversar o que necesiten saber sobre el tema tratado. Si sus dudas se refieren a algún aspecto de lo conversado en la reunión, responde inmediatamente. En cambio, si fueran sobre un tema diferente y necesitaras más tiempo para poder responder, puedes decirles que es mejor conversarlo en la siguiente visita y tomas nota de este punto para recordarlo.
- Finaliza siempre dando un mensaje clave sobre la importancia de los cuidados infantiles y la actividad autónoma. Ello va a permitir que cada vez más las familias comprendan y se identifiquen con la propuesta de Educación Temprana que promueven estos rotafolios.

Los mensajes para reforzar, al finalizar la orientación, los encuentras en las siguientes láminas de los cuatro rotafolios:

- Lo que necesita todo bebé, niño o niña para desarrollarse integralmente.
- El valor de los momentos de cuidado para el bienestar de los bebés, niños o niñas.
- El valor de los momentos de actividad autónoma para el desarrollo integral de los bebés, niños o niñas
- El valor de la actividad exploratoria y el juego en los bebés, niños o niñas.

IX. ¿QUÉ SE DEBE EVITAR AL USAR LOS ROTAFOLIOS?

- Desarrollar muchos temas en una sola visita domiciliaria. Cada asunto necesita su tiempo, porque la idea no es solo dar información a las familias, sino también motivarlas a la reflexión.
- Leer lo que está en la lámina. Esto podría ocurrir porque no conoces suficientemente la información sobre los temas o los detalles de las láminas. Recuerda que es a las imágenes a las que debes hacer hablar.

- Pasar de manera muy rápida las láminas del rotafolio. Esto lleva a que los temas sean tratados de manera superficial, sin lograr que las familias puedan comprenderlos.
- Salirte del tema que se trata en la lámina. Si se habla de algo ajeno a la lámina que estás mostrando, la lámina pierde su valor educativo.
- Hacer preguntas a la familia y no esperar que te respondan, sino empezar a hablar tú sobre el tema de la lámina. Recuerda siempre que lo que se busca es poder conversar con las familias. Para ello, es necesario que las personas sientan que lo que pueden decir es considerado valioso.





- Es como una semilla, que tiene dentro de ella la fuerza necesaria para crecer y desarrollarse.
- Desde que nace es una persona completa.
 - A su manera, piensa, siente, disfruta y se atemoriza desde el primer día, y puede expresarlo a las personas que lo cuidan.
- Es único/a, pues tiene su propia forma de ser.
 - Depende del cuidado de los adultos (madre, padre u otras personas) para sobrevivir, pero también tiene

¹ Se usa este término de manera referencial; sin embargo, se recomienda emplear el término propio de la zona, por ejemplo, en algunos lugares se les dice *bebe* (sin acento), en otros se les dice *quagua* (del quechua *wáwa*).

iniciativa y acción desde que nace porque explora y busca comprender lo que le rodea.

 Desde su nacimiento forma parte de una familia y de una comunidad que tiene características propias y diferentes a las demás a la que irá integrándose y que también lo influenciará.





 Ser cuidado de preferencia por una misma persona, ya que eso le brinda seguridad.

- Además, ayuda a que el adulto lo conozca bien y sepa lo que necesita y le gusta.
- Ser cuidado siempre con amor, suavidad y calma, diciéndole lo que se va a hacer y esperando que el bebé entienda y colabore, según su edad.
 - Esto lo hace sentirse tranquilo e importante y le muestra que se le respeta.
- Moverse libremente, de acuerdo con lo que le gusta y puede hacer, pues el movimiento es la manera natural en que los bebés aprenden, se desarrollan y se van haciendo independientes.
- Ser aceptado y respetado en su propia forma de ser, en sus ritmos y tiempos propios de su desarrollo (por ejemplo, en gatear, sentarse, caminar, hablar, etc.).
- Tener un buen estado de salud que le permita desarrollarse.
 - Para ello. necesita leche la materna tranquilo, exclusiva. un sueño un hogar donde esté protegido adultos seguro por que lo cuidan y sus controles periódicos de salud.
- Crecer recibiendo los cuidados necesarios y aprendiendo desde lo que es propio de su cultura.





- Los momentos de cuidado (alimentación, baño, cambio de ropa y de pañales, etc.) son muy importantes para el desarrollo de los bebés.
 - A través de esas atenciones, se les está cuidando no solo físicamente, sino también brindándoles el amor y la seguridad que necesitan.
- Si los cuidados son realizados de manera suave y con serenidad, el bebé va aprendiendo a conocer su cuerpo y sus límites. Además, va interiorizando quién es y sintiéndose un ser valioso que merece respeto.
 - Sentir que su entorno es seguro le permite abrirse con

confianza para relacionarse con otras personas, así como a conocer y explorar lo que hay a su alrededor.

- Durante estos momentos de cuidado, el adulto a cargo debe hablarles frecuentemente, de manera muy natural.
 Con ello, los niños y las niñas van a ir desarrollando su lenguaje.
 - Primero logran comprender lo que se les dice y luego, poco a poco, van consiguiendo también ellos expresarse verbalmente (hablar).
- Si se sienten cómodos con la manera en que se les atiende, estarán tranquilos y paso a paso, de acuerdo con su desarrollo, irán colaborando en estos cuidados. De lo contrario, si sienten malestar, se mostrarán nerviosos, llorarán y pondrán resistencia mediante la rigidez o dureza corporal.
 - Es importante prestar atención a lo que están expresando mediante su cuerpo.





- Mirar al bebé a los ojos cuando se le está atendiendo.
 - Eso va fortaleciendo la relación con la persona que lo cuida y le permite, poco a poco, ir comprendiendo lo que se le dice.
- Hablarle suavemente indicándole qué se hará. Luego, esperar unos momentos para que se dé cuenta de lo que se le está diciendo y se percate de que algo va a pasar. Después, hacer lo que se le ha indicado.
 - Esto le permite, poco a poco, anticipar su rutina de cuidado y, de este modo, sentirse tranquilo y confiado.
 - Más adelante, podrá participar cada vez más activamente en sus cuidados.

- Tocar el cuerpo del bebé con suavidad, dándose el tiempo que sea necesario para los momentos de cuidado.
 - Eso le transmite la sensación de que es respetado y que es una persona importante para quien lo cuida.





 Apenas el bebé nace, necesita ser colocado sobre el pecho de su madre para que pueda escuchar el latido de su corazón, estar caliente y lactar inmediatamente.

- Como ha estado acostumbrado a la suavidad y tranquilidad del vientre materno, siente temor por los movimientos, luces o ruidos intensos.
 - Es mejor si la madre y el bebé están en casa durante el primer mes. Así ella conseguirá recuperarse y él podrá ir acostumbrándose al nuevo lugar donde se encuentra.
- Debido a que necesita estar junto a su madre la mayor parte del tiempo, la familia debe apoyarla para que ella pueda descansar y dedicarse principalmente a atender al bebé.
- El bebé necesita lactar (alimentarse del pecho de la madre) cada vez que lo pida, tanto en el día como en la noche. En el caso de niños prematuros o muy dormilones, muchas veces es necesario despertarlos cada cierto número de horas para asegurar que lacten lo necesario para mantener una buena salud.
 - Este despertar debe ser realizado de manera muy cuidadosa; por ejemplo, tocándole la planta del pie muy suavemente, tocándole sus labios o mejillas, etc.
- Hay que cargar con seguridad y suavidad al bebé. Es muy importante que toda su cabeza y su columna estén bien sostenidas para que él se sienta cómodo y tranquilo.
- El bebé necesita que se le muestre mucho cariño, sea acariciándolo, acunándolo, mirándolo, cantándole, etc.
 Cada mamá, papá o algún otro adulto que cuide al bebé va a tener su propia manera de expresarle su amor.
- No hay que dejarlo llorar. Siempre que un bebé pequeño llora es porque necesita algo. Tal vez esté mojado o tenga hambre, frío, sueño, dolor o necesite ser cargado para sentirse querido.

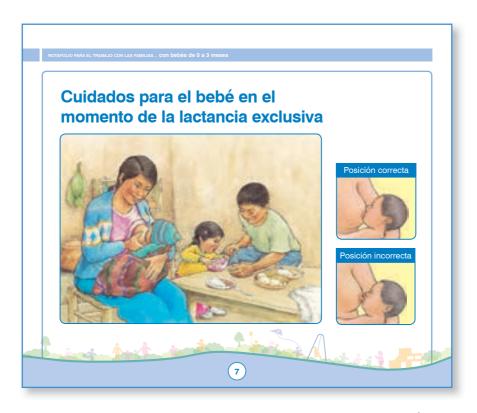


- El mejor alimento para un bebé es la leche materna, muy nutritiva, fácil de digerir y que se va adecuando a lo que él necesita, según su crecimiento.
- Los primeros días después del parto, la madre produce el calostro, una sustancia de color amarillo claro y de consistencia viscosa, que es un alimento primordial para el bebé.
 - Le aporta una protección especial contra las enfermedades y le brinda las vitaminas, minerales y calorías que necesita para crecer sano.

La leche materna:

- Evita alergias y lo protege de las infecciones del estómago, por eso es importante mantenerla aun cuando la madre o el bebé se enfermen.
- Ayuda a crecer al bebé, le da seguridad en sí mismo por sentir que lo quieren y crea una relación muy especial con su mamá.
- La lactancia materna es también beneficiosa para la madre, pues le ayuda a recuperarse más pronto del embarazo y del parto.





- La lactancia es esencial en el cuidado y alimentación de los bebés, se recomienda que sea exclusiva hasta los 6 meses. Para aprovechar este momento tan especial, es muy importante:
 - Que la madre y el bebé estén en una posición cómoda para ambos, sea en los brazos, en la cama o en algún cargador para bebés que se use en la zona (lliclla, quepina, aguayo, etc.).
 - Que el bebé esté cómodo, quiere decir que no sienta que se puede caer o que el pezón se va a salir de su boca, así puede alimentarse con tranquilidad y lactar todo lo que necesita.

- Que el bebé se sienta bien sostenido. Hay que mirar que no tenga una postura tensa, que pueda respirar bien, que su cabeza esté perfectamente sostenida y que sus brazos y manos estén libres.
- Que el bebé coja bien el pezón. Debe hacerlo con su boca bien abierta, con el labio inferior hacia afuera y con el mentón tocando el seno de su mamá. De esta manera se evitará que tome aire, causa frecuente de dolor y gases, y se prevendrán heridas en el pezón.
- Que se observe con paciencia al propio bebé. Él mismo, poco a poco, hallará la postura para lactar que le resulte más cómoda o más agradable y la comunicará.
- Que los pezones estén limpios cada vez que se le va a dar de lactar. Así se cuidará la salud del bebé y de la madre.
- Que se respete el tiempo que el bebé necesita para lactar. Algunos lo hacen con mucha fuerza y rapidez, mientras otros lo disfrutan con suavidad y calma.
- Que la madre dedique al bebé el momento de dar de lactar, mirándolo, acariciándolo o hablándole amorosamente.
 De ser posible, ubicarse en un lugar tranquilo que les permita disfrutar de este momento tan especial.





- Si sus senos se ponen muy duros o llenos y duelen por la leche acumulada, puede ponerse paños de agua caliente sobre ellos, sacarse un poco de leche y seguir dando de lactar.
 - Para proteger sus pezones, cada vez que va a dar de lactar y al terminar de hacerlo, puede echar sobre ellos un poco de su propia leche.
- Necesita alimentarse de forma nutritiva, comiendo alimentos ricos en hierro; por ejemplo: lentejas, espinacas, hígado, huevo, pescado y carne, u otros que pueda conseguir en su comunidad. Por el contrario, se

recomienda evitar productos muy pesados o irritantes, como bebidas alcohólicas, café, gaseosas, etc.

- Debe tomar bastante líquido (agua, jugos, hierbas) para que su cuerpo pueda producir la leche necesaria para el bebé.
- Necesita descansar, así como recibir el cariño y apoyo de parte de su familia y de su pareja.
- Si ella presenta mucho malestar, fiebre o se ve pálida y se siente muy cansada o con sueño todo el tiempo, debe acudir a un servicio de salud.
- Si con el nacimiento del bebé la madre algunas veces se sintiera triste, molesta o sin deseos de atenderlo, hay que hacerle saber que muchos de esos sentimientos son normales, porque la tarea de cuidarlo no es sencilla.
 - Es importante que pueda compartir con alguien esta manera de sentirse y recibir más apoyo de su familia. Si, a pesar de ello, el estado de ánimo no mejora o las aflicciones se hacen cada vez más intensas, será necesario buscar ayuda en los servicios de salud.





- El sueño en los bebés es parte de lo que necesitan para crecer sanos. Hay unos que duermen más y otros menos, lo importante es que se les observe descansados al despertar.
- Cuando el bebé no duerme cargado por su madre, en algún tipo de cargador que se acostumbra usar en la zona, es necesario cuidar lo siguiente:
 - Acostarlo boca arriba (de espalda) porque es la forma más cómoda y segura.
 - Es más cómoda porque le permite respirar sin dificultad, moverse libremente, estirarse, acomodarse,

patalear y botar gases. Mientras que, por ejemplo, cuando se le coloca de costado, el brazo y la pierna sobre los que se apoya reciben todo el peso de su cuerpo, adormeciéndolos y generándole mucha incomodidad.

- Es más segura porque si el bebé vomita, por reflejo va a girar su cabeza hacia un costado. Así el vómito caerá a un lado.
- Buscar que el lugar donde duerma sea un ambiente tranquilo (sin luces o ruidos intensos), cómodo, limpio, seguro y donde no corra peligro de golpearse o caer.





- El baño es bueno para el bebé porque contribuye a mantener su salud. Además, el contacto con el agua tiende a relajarlo.
- La frecuencia con que se le baña puede depender del clima donde vive, pero también es importante tomar en cuenta los deseos del bebé.
 - Algunos pueden sentir, al principio, un poco de temor al baño; mientras que otros se sienten muy cómodos desde el inicio.
- Para lograr que el momento del baño sea una experiencia

agradable, hay que hacerlo con mucho cuidado y suavidad. Por eso se sugiere:

- Que el baño se dé en un clima agradable y sin apuros por parte del adulto, quien debe tener todo lo necesario a la mano antes de empezar.
- Que al inicio la cantidad de agua que se coloque en la tina o recipiente para bañarlo sea muy poca, porque el recién nacido y los bebés necesitan sentirse bien apoyados en la tina para sentirse seguros.
- Que se le anticipe al bebé la llegada del momento del baño.
- Que se le vaya anunciando cada paso de lo que se haga durante el momento del baño, esperando unos segundos antes de hacerlo para permitirle comprender lo que está pasando.
- Que esté bien sostenido cuando se le coloca y se le tiene en el agua para que pueda relajarse y disfrutar.
- Que se le permita mover libremente sus piernas y brazos.
- Que se esté atento a las señales que el bebé muestra durante el baño. Si llora mucho y no se tranquiliza, es mejor terminar este momento.
- Que se le envuelva con una tela suave y absorbente cuando se le termina de bañar y que la madre o cuidador lo acerque a su cuerpo para darle seguridad.





- La piel del bebé es muy sensible porque es más delgada que la del adulto, por eso hay que usar ropa apropiada y vestirlo con mucha suavidad.
 - Asimismo, es necesario que sus prendas estén siempre limpias para evitar algún tipo de problema en la piel.
- Se considera apropiada para el bebé, la ropa de telas suaves que no le raspen la piel.
 - También la ropa adecuada al clima donde vive, fácil de poner y que le permita mover libremente sus brazos y piernas.

- No es recomendable ponerle mitones o manoplas porque no le da libertad para mover sus dedos y tocar a las personas o los objetos.
- Vestirlo con suavidad significa mirar al bebé a los ojos, decirle lo que va a pasar y mostrarle la ropa que se le va a poner.
 - Luego, sacarle o ponerle la ropa con calma, evitando jalar su cabeza, brazos o piernas bruscamente.
 - Hay que estar atento a si el bebé muestra tranquilidad o, por el contrario, molestia o disgusto. En este último caso, será necesario vestirlo con más suavidad.





- El cambio frecuente de pañales y el lavado de los genitales cada vez que el bebé orina o hace caquita son muy importantes para su salud.
 - Además, se evitarán escaldaduras dolorosas para el bebé.
- Para este momento del lavado, se usa agua tibia, echándola directamente a los genitales o empleando un algodón o una tela fina, que deberán ser cambiados, necesariamente, después de cada pasada.
 - En los varoncitos, hay que lavar bien, además del pene,

la zona del escroto, los pliegues y el ano para asegurarse de que no queden restos de caquita.

- En las mujercitas, la limpieza siempre tiene que ser de la vulva hacia el potito (de adelante hacia atrás) para evitar infecciones producidas por los restos de caquita que puedan meterse en su vagina o en el orificio por donde sale la orina.
- Para la limpieza y cambio del pañal, es más cómodo para el bebé que el adulto con su brazo empuje suavemente sus piernitas hacia adelante.
 - Se podrá evitar así la costumbre de coger con una mano ambas piernas del bebé y levantárselas.





- El levantar y acostar al bebé también se hace con suavidad y ternura para transmitirle seguridad y evitar que esté incómodo o, incluso, en posturas dolorosas.
 - Con mucha mayor razón, hay que ser muy cuidadosos cuando aún es muy pequeño y no puede sostener su cabeza por sí mismo.
- Se le debe decir que se le va a levantar o acostar antes de hacerlo y esperar unos momentos para permitir que el bebé vaya entendiendo.
 - De esta manera él también irá participando, poco a poco, en estas acciones.

- Para levantarlo y tenerlo cargado, hay que sostener bien todo su cuerpo. Que no queden colgadas su cabeza ni sus piernas o brazos.
 - A esta edad, no es bueno cargarlo en posición vertical (parado), pues le origina dolor en el cuello que aún no puede sostener por sí mismo.
- Para acostar al bebé, colocar primero sus piernas en el lugar donde va a echarse, luego el cuerpo y, al final, muy suavemente la cabeza.
- A esta edad, entre cero y tres meses, es preferible sacarlo poco de casa; pero si es necesario hacerlo, se sugiere llevarlo en un cargador que se use en la zona, pues ahí estará pegado al cuerpo de su madre y se sentirá seguro.





- Desde que nacen hasta los 6 años, es fundamental que los bebés, niños y niñas se muevan y jueguen libremente.
 - Esta es la manera natural que tienen para expresarse, comunicarse y, al mismo tiempo, desarrollarse integralmente.
- La libertad de movimiento se favorece cuando a cada bebé, niño o niña se le da las condiciones de espacio y comodidad adecuada.
- Para los momentos de actividad libre, es necesario ofrecer al bebé un lugar seguro y adecuado para su edad, ropa que le permita moverse cómodamente, juguetes u

objetos que sean de su interés particular y la presencia de un adulto que acompañe sus juegos y movimientos.

- El adulto cuida su seguridad, pero sin interferir en las experiencias que espontánea y libremente va viviendo cada bebé, niño o niña durante estos momentos.
- No es recomendable para el desarrollo del bebé enseñarle a gatear, sentarlo antes de tiempo sostenido por almohadas o cojines, hacer caminar a los niños o niñas usando un andador o sosteniéndolos de sus manos antes de que él o ella hayan aprendido a caminar por sí solos.
- Cuando el niño o la niña han desarrollado libremente sus movimientos desde bebés, van a tener mayor estabilidad, coordinación y seguridad al realizarlos.
 - Asimismo, van a ser más cuidadosos de no hacer movimientos para los que no están preparados; por lo tanto, van a estar menos expuestos a accidentes.
- Además, al sentirse seguros de desplazarse en el lugar que se encuentran, van adquiriendo una sensación de ser capaces, de poder enfrentar las situaciones y dificultades que se les presentan.
 - En consecuencia, van adquiriendo confianza en sí mismos y haciéndose más independientes, a la vez que van desarrollando sus diferentes capacidades cognitivas (observar, comparar, separar, etc.).





- Los bebés juegan desde muy pequeños. Primero exploran su cuerpo; luego, los objetos. Poco a poco, esta acción va siendo más compleja, al tener roles, jugar con otros niños y niñas, usar más cosas y juguetes, etc.
- El juego es necesario para que el bebé vaya dándose cuenta de que es una persona diferente al adulto que lo cuida. Además, es importante para que, poco a poco, vaya sintiéndose a gusto consigo mismo y pueda disfrutar estar solo algunas veces.
- Los niños y niñas, en sus diferentes edades, no solo disfrutan enormemente del juego, sino que a través de

- él aprenden y desarrollan su creatividad, así como sus habilidades para relacionarse con los demás.
- Esta acción exploratoria y de juego en los bebés, niños y niñas, tan significativa en su desarrollo, se ejercita en toda su plenitud justamente durante los momentos de actividad libre que se le ofrecen.





 Un objeto o juguete favorece la actividad libre de los bebés si presenta las siguientes condiciones:

- Es apropiado para los movimientos que ya logran hacer por sí solos; en consecuencia, pueden manipularlo o agarrarlo sin dificultad.
- Es interesante o atrayente para el bebé.
- El bebé puede jugar solo con el objeto y no necesita que un adulto lo ayude a usarlo.
- Es seguro, pues no corta, no raspa o hinca; no está oxidado ni sucio, ni le ofrece ningún peligro si se lo lleva a la boca.
- Tiene un peso adecuado para el bebé. Lo puede coger y sostener fácilmente. Si le cae encima, no le hace daño.
- Posee el tamaño debido, de manera que no pueda tragárselo si se lo pone en la boca.
- Existe o se puede elaborar en la zona donde vive el bebé.





- El adulto que acompaña al bebé en su libertad de movimiento no interfiere en su juego ni quiere enseñarle cómo jugar.
 - Ello no significa que lo abandona durante el juego, sino que lo está observando y cuidando a una cierta distancia.
- El bebé puede tolerar esta distancia y disfrutar de sus espacios de actividad autónoma, porque durante los momentos de cuidado se da una relación muy cercana, amorosa y respetuosa con el adulto que lo cuida.

- Dicha relación le permite al bebé sentirse amado y seguro de que hay un adulto que lo respeta y que está ahí para cuando él lo necesite.
- Este rol del adulto, que acompaña respetuosamente los momentos de actividad espontánea del bebé, se expresa de la siguiente manera:
 - Crea y brinda un espacio apropiado para los movimientos que puede realizar el bebé de acuerdo con sudesarrollo, donde no haya riesgo de que se lastime.
 - Selecciona y ofrece los objetos o juguetes adecuados, según los gustos y necesidades que observa en cada bebé en particular.
 - Mantiene una distancia prudente, desde la cual observa lo que hace el bebé. Si bien está atento a sus necesidades, también confía en sus capacidades.
 - Interviene en el juego solamente cuando observa que el bebé puede estar en peligro, triste o asustado, o si ve que necesita ayuda para seguir moviéndose libremente; por ejemplo, le arregla su ropa si esta no le deja moverse.
 - Lo atiende cuando está inquieto y quiere cambiar de posición o tiene otra necesidad.





- Los bebés, desde su nacimiento hasta los 2 y 3 meses, están conociendo el mundo a través de sus sentidos: miran, escuchan, huelen, sienten.
- Son capaces de seguir con la mirada a las personas o los objetos cercanos.
- Poco a poco van moviendo sus piernas y brazos, aún de manera impulsiva y más como un movimiento involuntario que dirigido por ellos o ellas.

- A esta edad, su mano es su primer juguete. Al comienzo, la moverán involuntariamente y se darán cuenta de que "algo" pasó delante de sus ojos, pero aún no comprenderán que es su propia mano.
 - Poco a poco, se darán cuenta de que ella les pertenece y que pueden moverla si lo desean.





 Para permitir la actividad libre en esta etapa, cuando el bebé está despierto en casa y ya se le ha brindado suave y amorosamente los momentos de cuidado, es recomendable:

- Poner al bebé boca arriba en el lugar donde acostumbra dormir u otro espacio seguro y dejar libres sus brazos y piernas para que pueda moverlas.
- Colocar a su alcance una tela pequeña que no destiña y de colores vivos que contrasten (para que le llame la atención), de manera que pueda cogerla con su mano o incluso chuparla si ya pudiera hacerlo por sí mismo.
 - Con este objeto no habrá peligro de que se pueda golpear o asfixiar.
 - Así, poco a poco, irá pasando de interesarse por su cuerpo a interesarse por los objetos.







- Es como una semilla, que tiene dentro de ella la fuerza necesaria para crecer y desarrollarse.
- Desde que nace es una persona completa.
 - A su manera, piensa, siente, disfruta y se atemoriza desde el primer día, y puede expresarlo a las personas que lo cuidan.
- Es único/a, pues tiene su propia forma de ser.
 - En su tiempo y a su modo muy particular, va a gatear, sentarse o caminar, hablar, etc.

¹ Se usa este término de manera referencial; sin embargo, se recomienda emplear el término propio de la zona, por ejemplo, en algunos lugares se les dice *bebe* (sin acento), en otros se les dice *guagua* (del quechua *wáwa*).

- Depende del cuidado de los adultos (madre, padre u otras personas) para sobrevivir, pero también tiene iniciativa y acción desde que nace porque explora y busca comprender lo que le rodea.
- Desde su nacimiento forma parte de una familias y de una comunidad que tiene características propias y diferentes a las demás a la que irá integrándose y que también lo influenciará.





 Ser cuidado por pocos o, de preferencia, por una misma persona, ya que eso le brinda seguridad. Además, ayuda a que el adulto lo conozca bien y sepa lo que necesita y le gusta.

- Ser cuidado siempre con amor, suavidad y calma, diciéndole lo que se va a hacer y esperando que el bebé entienda y colabore, según su edad.
 - Esto lo hace sentirse tranquilo e importante y le muestra que se le respeta.
- Moverse libremente, de acuerdo con lo que le gusta y puede hacer, pues el movimiento es la manera natural en que los bebés aprenden, se desarrollan y se van haciendo independientes.
- Ser aceptado y respetado en su propia forma de ser, en sus ritmos y tiempos propios de su desarrollo (por ejemplo, en gatear, sentarse, caminar, hablar, etc.).
- Tener un buen estado de salud que le permita desarrollarse.
 - Para ello, necesita una alimentación adecuada (leche materna, más el inicio de su alimentación complementaria), un sueño tranquilo, un hogar seguro donde esté protegido por los adultos que lo cuidan y sus controles periódicos de salud.
- Crecer recibiendo los cuidados y aprendiendo desde lo que es propio de su cultura.





- Los momentos de cuidado (alimentación, baño, cambio de ropa y de pañales, etc.) son muy importantes para el desarrollo de los bebés y de los niños y las niñas.
 - A través de esas atenciones, se les está cuidando no solo físicamente, sino también brindándoles el amor y la seguridad que necesitan.
- Si los cuidados son realizados de manera suave y con serenidad, el bebé va aprendiendo a conocer su cuerpo y sus límites. Además, va interiorizando quién es y sintiéndose un ser valioso que merece respeto.

- Sentir que su entorno es seguro le permite abrirse con confianza a relacionarse con otras personas, así como a conocer y explorar su mundo.
- Durante estos momentos de cuidado, el adulto a cargo debe hablarles frecuentemente, de manera muy natural.
 Con ello, los niños y las niñas van a ir desarrollando su lenguaje.
 - Primero logran comprender lo que se les dice y luego, poco a poco, van consiguiendo también ellos expresarse verbalmente (hablar).
- Si se sienten cómodos con la manera en que se les atiende, estarán tranquilos y paso a paso, de acuerdo con su edad, irán colaborando en estos cuidados. De lo contrario, si sienten malestar, se mostrarán nerviosos, llorarán y pondrán resistencia mediante de la rigidez corporal.
 - Es importante prestar atención a lo que están expresando con su cuerpo.





- Mirar al bebé a los ojos cuando se le está atendiendo.
 - Eso fortalece la relación con la persona que lo cuida y le permite, poco a poco, ir comprendiendo lo que se le dice.
- Hablarle suavemente indicándole qué se hará. Luego, esperar unos momentos para que se dé cuenta de lo que se le está diciendo y se percate de que algo va a pasar. Después, hacer lo que se le ha indicado.
 - Esto le permite, poco a poco, anticipar su rutina de cuidado y, de este modo, sentirse tranquilo y confiado.

- Más adelante, podrá participar cada vez más activamente en sus cuidados.
- Tocar el cuerpo del bebé con suavidad, dándose el tiempo que sea necesario para los momentos de cuidado.
 - Eso le transmite la sensación de que es respetado y que es una persona importante para quien lo cuida.
- Conforme va haciéndose más grande, esperar su colaboración para realizar alguna acción.
 - Por ejemplo, si se desea levantarlo cuando está sentado o acostado, avisarle y esperar que sea él quien estire sus brazos.

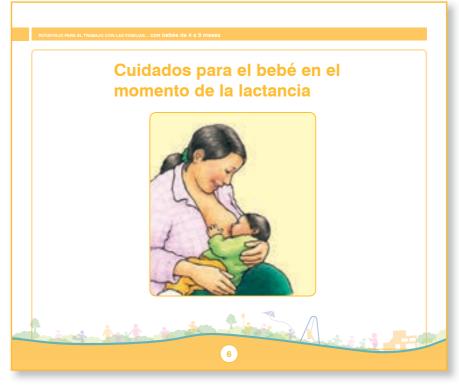




- El mejor alimento para un bebé es la leche materna, muy nutritiva, fácil de digerir y que se va adecuando a lo que él necesita, según su crecimiento.
- La leche materna evita que el bebé tenga alergias y lo protege de las infecciones del estómago, por eso es importante mantenerla aun cuando la madre o el bebé se enfermen.
- Recién a partir de los 6 meses, se recomienda que el bebé empiece a comer y a tomar otros líquidos. Así se evita que pueda presentar alergias a ciertos alimentos.

- Se sugiere continuar con la lactancia materna hasta los 2 años o más si así la madre y el niño lo decidieran.
 - La leche materna (acompañada de los otros alimentos) sigue siendo nutritiva para el bebé. Además, refuerza su sentimiento de ser querido y fortalece la relación de confianza y seguridad con su madre.





 Si bien el bebé ha crecido, está más despierto y se relaciona con otras personas además de la madre, el momento de la lactancia sigue siendo muy importante para su bienestar.

- A esta edad, la madre y el bebé se conocen mejor. Ella produce la cantidad de leche que él necesita.
- La lactancia se hace más sencilla para la madre. El dolor en los pechos o posibles heridas en los pezones, generalmente, ya no ocurren.
- Así como en la etapa anterior, hay que seguir cuidando que sea un momento especial. Para ello, es necesario:
 - Que la madre y el bebé estén en una posición cómoda, sea en los brazos, en la cama o en algún cargador para bebés que se use en la zona.
 - Que el bebé tenga libertad para moverse, ya que a esta edad les gusta poder tocar al adulto mientras lactan, así como mover su cabeza, cogerse los pies, etc., al tiempo que se alimentan.
 - Que los pezones estén limpios cada vez que se le va a dar de lactar. Así se cuidará la salud del bebé y de la madre.
 - Que se respete el ritmo del bebé para lactar. Algunos lo hacen con mucha fuerza y rapidez, mientras otros lo disfrutan con suavidad y calma.
 - Que, en lo posible, la lactancia se realice en un lugar tranquilo, pues a esta edad los bebés tienden a distraerse fácilmente con los ruidos, por lo que pueden no lactar todo lo que necesitan.
 - Que la madre dedique únicamente al bebé el momento de dar de lactar, mirándolo, acariciándolo o hablándole amorosamente.



Para una buena lactancia y cuidado del bebé, es también importante que la mamá se sienta bien. Por ello, es necesario:

- Que la familia siga apoyando a la madre para que pueda descansar lo suficiente.
 - Si bien ella ya se ha recuperado del parto y poco a poco va retomando sus labores, la lactancia y el cuidado del bebé siguen requiriendo mucho esfuerzo de su parte, por lo que necesita un descanso adecuado.
- Que la madre mantenga una alimentación nutritiva, comiendo lentejas, espinacas, hígado, huevo, pescado y carne, entre otros alimentos ricos en hierro.

- Además, debe continuar evitando bebidas alcohólicas porque estas pasan al bebé a través de la leche materna.
- Que siga tomando suficiente líquido (agua, jugos, hierbas) para que su cuerpo pueda producir la leche que el bebé necesita.
- Que acuda al servicio de salud si se ve pálida o se siente muy cansada, sin ánimo ni ganas para hacer sus cosas y con sueño todo el tiempo a pesar de que descansa, porque podría tener anemia y necesitar suplementos de hierro.





- En esta etapa, el bebé empieza a comer sus primeros alimentos, además de la leche materna. Es importante no solo porque otorga evidentes beneficios para su nutrición y desarrollo, sino también porque permite disfrutar de un momento de cariño.
 - Es también importante porque brinda oportunidades para enseñar al bebé elementos de la cultura donde ha nacido y para apoyarlo en el desarrollo tanto de su lenguaje como de sus habilidades motoras y de coordinación.
- Si sus primeras experiencias al comer son gratas, va a asociar este momento con algo agradable.

- Si bien se sugiere que los bebés empiecen a comer a los 6 meses, cada uno lo hará a un ritmo diferente: unos con mucho apetito y otros aceptarán solo muy pocas cantidades.
 - Estas diferencias son normales, hay que respetarlas y no gritarles o castigarlos cuando no comen la cantidad que el adulto desea que coman.
- Las situaciones que ayudan a que el inicio de la alimentación sea una experiencia agradable y afectuosa son las siguientes:
 - Avisarle al bebé, con anticipación, que ha llegado la hora de la comida.
 - Mientras come, comunicarse con él o ella, hablándole, sonriéndole o haciéndole cariño.
 - No poner al bebé en una posición que no domina por sí mismo. Si aún él o ella no se sienta, ponerlo semisentado en las faldas del adulto, asegurándose de que el bebé tenga sus manos libres.
 - Poner la comida, si es posible, en un plato o tazón transparente para que pueda ver el color y la textura de lo que se le está ofreciendo.
 - Darle los líquidos en un vaso pequeño que el bebé pueda coger con sus manos; de preferencia, transparente para que le sea posible ver la cantidad y el color de lo que va a tomar.
 - Hasta que logre beber directamente del vaso, se le puede dar los líquidos con una cucharita. No dárselos en biberón, pues este permite tomar más rápido y con mayor facilidad, pero no incentiva que el bebé aprenda a alimentarse por sí mismo.

- Usar una cucharita para darle de tomar o comer. Una cuchara grande no es apropiada porque su boca es pequeña y puede producirle dolor o incomodidad.
- Algunos bebés no aceptan fácilmente la cuchara, sino que les gusta que la madre (o el adulto encargado de alimentarlos) tome la comida con sus dedos y se la den directamente a la boca.
- Otros prefieren coger la comida con sus propias manos cuando ya pueden hacerlo.
- Al respecto, es recomendable que el bebé pueda tocar un poco de la comida para que sienta su textura y temperatura y vaya conociendo los alimentos.
- En todo caso, hay que tener paciencia y, poco a poco, seguir intentando que se acostumbre a la cuchara.
- Observar cómo le gusta comer al bebé, si de a poquitos o más rápido, con bocados pequeños o más grandes, etc., y hacerlo de esa manera para que el comienzo de su alimentación complementaria sea agradable.
- Generalmente, se inicia su alimentación con frutas o verduras aplastadas que pueden sacarse de la comida preparada para toda la familia.
 - Es importante asegurarse de que esta preparación sea fácil de pasar para el bebé, es decir, que no sea muy espesa ni seca.
- A los 8 meses, muchos bebés ya comen algunos alimentos sosteniéndolos con su propia mano.
 - Se les puede dar una fruta suave, una galleta o un

trozo de pan (alimentos que no sean duros ni que los atraganten) que puedan apachurrar o chupar para comerlos.





- En bebés y en niños o niñas, dormir es parte de lo que necesitan para crecer sanos.
 - Hay unos que duermen más y otros menos, lo importante es que se les vea de buen ánimo y descansados al despertar.

- En estas edades, duermen generalmente unas 14 horas en total, a lo largo del día, y todavía hacen más de una siesta.
 - A partir del cuarto mes, empiezan a dormir menos de día y más de noche.
- Cuando el bebé no duerme en algún tipo de cargador que se acostumbra usar en la zona, es necesario cuidar lo siguiente:
 - Acostarlo boca arriba (de espalda) porque es la forma más cómoda y segura para los bebés que aún no pueden girar o voltearse solos. Aun cuando ya puedan hacerlo, se les sigue acostando boca arriba, de manera que al dormir se muevan como lo prefieran.
 - Cuidar que el lugar donde duerma el bebé sea un ambiente cómodo, limpio y seguro, donde no corra peligro de golpearse o caer y, en lo posible, sin mucho ruido ni luces intensas.
 - A esta edad, si el clima de la zona es apropiado, los bebés pueden tomar alguna de sus siestas al aire libre.
 Solo hay que asegurarse de que esté lo suficientemente abrigado y protegido, tomando las previsiones del caso para evitar que sea molestado o dañado por algún animal.





- El baño es bueno para el bebé porque contribuye a mantener su salud. Además, el contacto con el agua tiende a relajarlo.
- La frecuencia con que se le baña puede depender del clima donde vive, pero también es importante tomar en cuenta los deseos del bebé. A esta edad, a la mayoría le gusta estar en el agua, disfrutando de chapotear en ella con sus manos y piernas.
- Para que sea un momento agradable de comunicación con el adulto, es importante seguir cuidando lo siguiente:

- Que el baño se dé en un clima agradable y sin apuros por parte del adulto, quien debe tener todo lo necesario a la mano antes de empezar.
- Que la cantidad de agua que se coloque en la tina o recipiente para bañarlo vaya aumentando, según va creciendo el bebé y de acuerdo con los gustos que va mostrando.
- Que se le anticipe al bebé la llegada del momento del baño.
- Que se le vaya anunciando cada paso de lo que se haga durante el momento del baño, esperando unos segundos antes de hacerlo para permitirle comprender lo que se le está diciendo.
- Que esté bien sostenido cuando se le coloca y se le tiene en el agua para que pueda relajarse y disfrutar.
- Que se le permita mover libremente sus piernas y brazos.
- Que si se desea darle algún juguete mientras se baña, no sea desde el inicio, porque se distraerá con él y se perderá el momento especial de comunicación con el adulto.
- Que se esté atento a las señales que el bebé muestra durante el baño. Si llora mucho y no se tranquiliza, es mejor terminar este momento.
- Que se le envuelva con una tela suave y absorbente cuando se le termina de bañar y que la madre o cuidador lo acerque a su cuerpo para darle seguridad.



- La ropa que se le pone al bebé debe estar siempre limpia para cuidar su salud.
- Si bien conforme el bebé va creciendo, su piel se va haciendo más gruesa para una mayor protección, esta es aún muy sensible.
 - Por eso, hay que seguir cuidando la ropa que se le pone y continuar vistiéndolo con suavidad.
- La ropa debe seguir siendo de telas suaves que no raspen la piel del bebé y adecuada al clima de la zona.
 - También, fácil de poner y que le permita mover

libremente sus brazos y piernas, así como voltearse, girar, etc.

- Vestirlo con suavidad significa:
 - Ponerse enfrente del bebé, mirarlo a los ojos, decirle suavemente lo que va a pasar y mostrarle la ropa que se le va a poner.
 - Empezar a sacarle o ponerle la ropa con calma, esperando que alce su brazo o su pierna como respuesta a lo que se le ha dicho, porque a esta edad ya puede hacerlo.
 - Evitar mover su cabeza, brazos o piernas bruscamente.
 - Estar atento a si el bebé se muestra tranquilo y colabora o, por el contrario, si denota molestia o disgusto. En este último caso, será necesario vestirlo con más suavidad.





- El cambio frecuente de pañales y el lavado de los genitales cada vez que el bebé orina o hace caquita son muy importantes para su salud.
 - Además, se evitarán escaldaduras dolorosas para el bebé.
- Para este momento del lavado, se usa agua tibia, echándola directamente a los genitales o empleando un algodón o una tela fina, que deberán ser cambiados, necesariamente, después de cada pasada.
 - En los varoncitos, hay que lavar bien, además del pene, la zona del escroto, los pliegues y el ano para asegurarse de que no queden restos de caquita.

- En las mujercitas, la limpieza siempre tiene que ser de la vulva hacia el potito (de adelante hacia atrás) para evitar infecciones producidas por los restos de caquita que puedan meterse en su vagina o en el orificio por donde sale la orina.
- Para el cambio de pañal, es importante tomar en cuenta los movimientos que el bebé ya puede hacer por sí mismo.
 - Si ya puede levantar sus piernas estando echado, hay que pedirle que lo haga.
 - Si ya puede pararse con algún apoyo, es preferible cambiarlo parado y no obligarlo a permanecer echado.





- A esta edad, el bebé ya es capaz de sostener su cabeza por sí mismo; sin embargo, hay que seguir levantándolo y acostándolo con suavidad y ternura.
- Es bueno anticiparle que se le va a levantar y esperar unos segundos para que sea el mismo bebé quien estire sus brazos o se siente si es que ya puede hacerlo solo.
- Al acostarlo, decirle al bebé lo que se va a hacer y esperar a que entienda lo que va a pasar.
 - Luego, colocar primero sus piernas en el lugar donde va a echarse, después el cuerpo y, al final, muy suavemente la cabeza.

- Para tenerlo cargado, sea en los brazos o en algún tipo de cargador que se use en la zona, hay que seguir cuidando que todo su cuerpo esté bien sostenido y que se sienta cómodo.
 - Si bien aún no puede hablar, le es posible comunicar su malestar con llanto o tensión corporal, señales a las que el adulto debe estar atento.
- Cuando sale fuera de casa, lo mejor es seguir llevándolo en algún cargador propio de cada zona.
 - Así, al sentirse tranquilo por estar cerca del cuerpo de su madre o del adulto que lo cuida, puede disfrutar del paseo y estar atento a todo lo nuevo que va viviendo.





- Desde que nacen hasta los 6 años, es fundamental que los bebés, niños y niñas se muevan y jueguen libremente.
 - Esta es la manera natural que tienen para expresarse, comunicarse y, al mismo tiempo, desarrollarse integralmente.
- La libertad de movimiento se favorece cuando a cada bebé, niño o niña se le ofrece las condiciones adecuadas de espacio y materiales, se respeta sus iniciativas, sus posibilidades de movimiento, sus ritmos y tiempos para llevar a cabo lo que quiere hacer.
- Es necesario ofrecer un lugar seguro y adecuado para su edad, ropa que le permita moverse cómodamente,

juguetes u objetos que respondan a su interés particular y la presencia de un adulto que acompañe sus juegos y movimientos.

- El adulto cuida su seguridad, pero sin interferir en las experiencias que espontánea y libremente va viviendo el bebé durante estos momentos.
- Se obstaculiza la libertad de movimiento cuando, por ejemplo, se quiere enseñar a gatear al bebé, sentarlo antes de tiempo sostenido por almohadas o cojines, hacer caminar a los niños o niñas usando un andador o sosteniéndolos de sus manos antes de que él o ella hayan aprendido a caminar por sí solos.
- Cuando el niño o la niña han desarrollado libremente sus movimientos desde bebés, van a tener mayor estabilidad, coordinación y seguridad al realizarlos.
 - Asimismo, van a ser más cuidadosos de no hacer movimientos para los que no están preparados; por lo tanto, van a estar menos expuestos a accidentes.
- Además, al sentirse seguros de desplazarse en su entorno, van adquiriendo una sensación de ser capaces, de poder enfrentar las situaciones y dificultades que se les presentan.
 - En consecuencia, van adquiriendo confianza en sí mismos y haciéndose más independientes, a la vez que van desarrollando sus diferentes capacidades cognitivas.



- Los bebés juegan desde muy pequeños. Primero exploran su cuerpo; luego, los objetos. Poco a poco, esta acción va siendo más compleja, al tener roles, jugar con otros niños y niñas, usar más cosas y juguetes, etc.
- El juego es necesario para que el bebé vaya dándose cuenta de que es una persona diferente al adulto que lo cuida. Además, es importante para que, poco a poco, vaya sintiéndose a gusto consigo mismo y pueda disfrutar estar solo algunas veces.
- Los niños y niñas, en sus diferentes edades, no solo disfrutan enormemente del juego, sino que a través de él aprenden y desarrollan su creatividad, así como sus habilidades para relacionarse con los demás.

 Esta acción exploratoria y de juego en los bebés, niños y niñas, tan significativa en su desarrollo, se ejercita en toda su plenitud justamente durante los momentos de actividad libre.





Un objeto o juguete favorece la actividad libre de los bebés si presenta las siguientes condiciones:

• Es apropiado para los movimientos que ya logran hacer por sí solos; en consecuencia, pueden manipularlo.

- Es adecuado para lo que le gusta a cada bebé en particular.
- El bebé puede jugar solo con el objeto y no necesita que un adulto lo ayude a usarlo.
- Es seguro, pues no corta, raspa o hinca; no está oxidado ni sucio.
- Tiene un peso adecuado para el bebé. Lo puede coger y sostener fácilmente. Si le cae encima, no le hace daño.
- Posee el tamaño debido, de manera que no pueda tragárselo si se lo pone en la boca.
- Es durable y se puede lavar.
- Existe o se puede elaborar en la zona donde vive el bebé.





- El adulto que acompaña al bebé en su libertad de movimiento no interfiere en su juego ni quiere enseñarle cómo jugar.
 - Ello no significa que lo abandona durante el juego, sino que lo está observando y cuidando a una cierta distancia.
- El bebé puede tolerar esta distancia y disfrutar de sus espacios de actividad autónoma, porque durante los momentos de cuidado se da una relación muy cercana, amorosa y respetuosa con el adulto que lo cuida.
 - Dicha relación le permite al bebé sentirse amado y

seguro de que hay un adulto que lo respeta y que está ahí para cuando él lo necesite.

- Este rol del adulto, que acompaña respetuosamente los momentos de actividad autónoma en el bebé, se expresa de la siguiente manera:
 - Brinda un espacio apropiado para los movimientos que puede realizar de acuerdo con su desarrollo, donde no haya riesgo de que el bebé se lastime.
 - Ofrece los juguetes adecuados, según los gustos y necesidades que observa en cada bebé en particular.
 - Mantiene una distancia prudente, desde la cual observa. Si bien está atento a las necesidades del bebé, también confía en sus capacidades.
 - Interviene en el juego solamente cuando el bebé se lo solicita o cuando observa que puede estar en peligro, triste o asustado, o si ve que necesita ayuda para seguir moviéndose libremente; por ejemplo, le arregla su ropa si esta no le deja moverse.





- A estas edades, los bebés están más despiertos e interesados en conocer lo que pasa a su alrededor y en poder tocar los objetos que les llaman la atención.
- Poco a poco, van logrando voltearse boca abajo y girar para estar nuevamente boca arriba.
- Se miran sus manos, se interesan más en jugar con ellas y, día a día, van logrando cerrarlas, subirlas, bajarlas, abrirlas, hasta poder extenderlas y coger objetos pequeños.
- Algunos podrían empezar a arrastrarse, reptar o llegar a gatear.



- Para permitir la actividad autónoma en esta etapa, cuando el bebé está despierto en casa y ya se le ha brindado suave y amorosamente los momentos de cuidado, es recomendable lo siguiente:
 - A los bebés de 3 a 6 meses, se les puede dejar en un lugar con un suelo semiduro, que no sea frío y esté protegido del sol o de la lluvia.
 - Por ejemplo, una manta gruesa en el suelo de un lugar cercado y seguro, cuyo tamaño aproximado sea de un metro por un metro, o en un corralito con las mismas dimensiones que la propia familia puede construir.
 - Cuando ya empiezan a girar y arrastrarse, hay que

- ampliar el espacio a dos metros por dos metros, aproximadamente.
- Es muy importante que la superficie donde se pone al bebé sea no solamente cómoda para él, sino también firme, porque si es muy blanda, no podrá moverse, se sentirá incómodo y se pondrá a llorar.





- Para bebés que aún no pueden girar solos o moverse de un lado a otro arrastrándose o gateando, se sugieren los siguientes objetos o juguetes²:
 - Pañuelos con colores vivos que contrasten (para que les llamen la atención) y no destiñan (para que puedan chuparlos), de telas suaves propias de cada zona, cuyo tamaño sea de 10 cm. x 10 cm., aproximadamente.
 - Pulseras o argollas de plástico o de madera, pequeñas y medianas, que sean de colores y puedan tomar con sus manos.

² Para mayor información, consultar la guía: "Materiales educativos para niños y niñas de 0 a 3 años."

- Sonajeros que pesen muy poco para que no vayan a golpearse con ellos y que sus sonidos sean muy suaves para que no los vayan a asustar.
- Muñecos pequeños de tela, lana o peluche, que puedan ser fácilmente cogidos por sus manos.
- Para bebés que ya pueden girar solos o moverse de un lado a otro arrastrándose o gateando:
 - Una botella de plástico bien tapada, con objetos de colores dentro de ella, que hagan ruido cuando el bebé mueva el envase.
- Juguetes que rueden como pelotas de diferente material (tela, plástico, mimbre, etc.), carritos y cilindros pequeños, que al moverse puedan provocar que el bebé se arrastre o gatee para ir tras ellos.
 - Canastas, recipientes o baldes de diferentes tamaños, donde puedan meter y sacar cosas.
 - Fuentes, paneras con huequitos y coladores (de plástico y de diferentes tamaños) para que el bebé pueda experimentar y comparar lo que ocurre cuando juega con uno u otro de estos objetos.
 - Tazones de metal, cuyo tamaño y peso sean adecuados para que el bebé pueda cogerlos y ver su rostro reflejado en ellos.







- Es como una semilla, que tiene dentro de ella la fuerza necesaria para crecer y desarrollarse.
- Desde que nace es una persona completa.
 - A su manera, piensa, siente, disfruta y se atemoriza desde el primer día, y puede expresarlo a las personas que lo cuidan.
- Es único/a, pues tiene su propia forma de ser.
 - En su tiempo y a su modo muy particular, va a gatear, sentarse o caminar, hablar, correr, etc.
- Depende del cuidado de los adultos (madre, padre u otras personas) para sobrevivir, pero también tiene

- iniciativa y acción desde que nace porque explora y busca comprender lo que le rodea.
- Desde su nacimiento forma parte de una familia y de una comunidad que tiene características propias y diferentes a las demás a la que irá integrándose y que también lo influenciará.





 Ser cuidado por pocos o, de preferencia, por una misma persona, ya que eso le brinda seguridad.

- Además, ayuda a que el adulto lo conozca bien y sepa lo que necesita y le gusta.
- Ser cuidado siempre con amor, suavidad y calma, diciéndole lo que se va a hacer y esperando que él o ella entienda y colabore, según su edad.
 - Esto lo hace sentirse tranquilo e importante y le muestra que se le respeta.
- Moverse libremente, de acuerdo con lo que le gusta y puede hacer, pues el movimiento es la manera natural en que los niños y las niñas, desde que son bebés, aprenden, se desarrollan y se van haciendo independientes.
- Ser aceptado y respetado en su propia forma de ser, en sus ritmos y tiempos propios de su desarrollo (por ejemplo, en gatear, sentarse, caminar, hablar, etc.).
- Tener un buen estado de salud que le permita desarrollarse.
 - Para ello, necesita una buena alimentación, un sueño tranquilo, un hogar seguro donde esté protegido por los adultos que lo cuidan y sus controles periódicos de salud.
- Crecer recibiendo los cuidados y aprendiendo desde lo que es propio de su cultura.



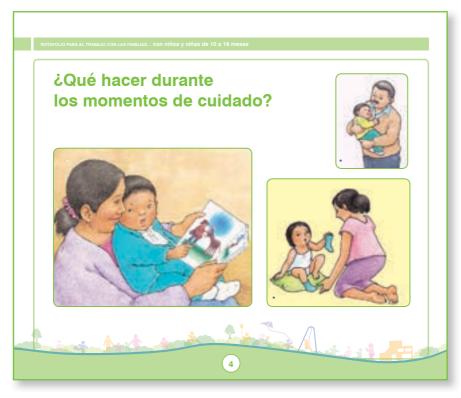


- Los momentos de cuidado (alimentación, baño, cambio de ropa y de pañales, etc.) son muy importantes para el desarrollo de los bebés, así como de los niños y las niñas.
 - A través de esas atenciones, se les está cuidando no solo físicamente, sino también brindándoles el amor y la seguridad que necesitan.
- Si los cuidados que recibe desde bebé son realizados de manera suave y con serenidad, el niño o niña interioriza una imagen de sí mismo como alguien valioso que merece respeto.
 - Además, percibe que su entorno es un lugar seguro, lo que le permite abrirse cada vez con más confianza y

placer a la relación con otras personas y al mundo en general.

- Durante estos momentos de cuidado, el adulto a cargo debe conversar con los niños y las niñas frecuentemente, de manera muy natural.
 - Primero logran comprender lo que se les dice y luego, poco a poco, van consiguiendo también ellos expresarse verbalmente (hablar).
- Si se sienten cómodos con la manera en que se les atiende, estarán tranquilos y paso a paso, de acuerdo con su edad, irán colaborando en estos cuidados. De lo contrario, si sienten malestar, se mostrarán nerviosos, llorarán y pondrán resistencia mediante la rigidez corporal.
 - Es importante prestar atención a lo que están expresando con su cuerpo y, luego, por medio de sus palabras.





- Mirar al niño o la niña siempre a los ojos cuando se le brinda atención y cuidado.
 - Eso fortalece la relación con la persona que lo cuida y le permite, gradualmente, comprender cada vez más lo que se le dice.
- Hablarle suavemente indicándole qué se hará, esperar unos momentos para que manifieste su aceptación y luego hacer lo que se le ha indicado.
 - Esto le permite acostumbrarse a una rutina de cuidado y, de este modo, poder participar más activamente en ella.

- Además, se va estimulando su lenguaje de manera muy natural.
- Tocar el cuerpo del niño o la niña con suavidad, dándose el tiempo necesario para realizar con calma los momentos de cuidado.
 - Eso le transmite la sensación de que es respetado y que es una persona importante para quien lo cuida.
- Conforme va haciéndose más grande, pedir y esperar su colaboración en los momentos de cuidado.
 - Esto desarrolla su independencia y estimula que, poco a poco, él mismo o ella misma pueda realizar ciertas actividades de su cuidado personal durante el baño o el cambio de ropa, de pañales, etc.





- Es bueno continuar con la lactancia hasta los 2 años o más, puesto que la leche materna sigue siendo muy nutritiva para el niño o la niña (quienes, por supuesto, ya deben comer, además, otros alimentos).
- La lactancia permite mantener un momento muy especial que el niño o niña disfruta con su mamá y que lo hace sentirse muy querido.
 - Sin embargo, una madre no debe sentirse culpable si no desea continuar con la lactancia materna, pues de muchas otras maneras ella puede expresarle también todo su amor.

- Al niño o niña de estas edades le gusta, mientras lacta, sonreír y mirarse con su mamá, acariciar o hundir su carita en el seno, jugar a tomar y soltar el pezón, etc.
 - Por eso, es importante que la madre pueda, en ese instante, dejar de hacer sus cosas y dedicar ese momento para ella y su hijo o hija.
- El niño o niña ya se acomoda fácilmente para lactar y puede gustarle hacerlo en diversas posturas (echado, sentado o incluso parado). Lo único que hay que cuidar es que tanto la madre como él o ella estén cómodos para que puedan disfrutar el momento.





- Cuando se va a dejar de dar de lactar, el primer paso es que la madre esté completamente segura de su decisión y no se sienta mal por eso. De lo contrario, le transmitirá ese malestar y su inseguridad al niño o niña.
- Cuando ya la madre tomó la decisión definitiva, es bueno decirle al niño o niña, con anticipación, que en un tiempo más dejará de lactar.
 - Explicarle que, como ya está más grande, puede hacer y disfrutar otras cosas también agradables para él o ella.
 - En todos los casos, hay que asegurarle que seguirá recibiendo amor de muchas otras maneras

- No se recomienda interrumpir la lactancia de un día a otro, sin avisarle y a la fuerza; por ejemplo, echándose en los pezones sustancias desagradables para el niño o riñéndolo cada vez que pide lactar.
 - El destete tiene que hacerse poco a poco, disminuyendo gradualmente las veces que se le da de lactar.
- Ante el destete, es natural que durante un tiempo el niño o niña responda con llanto o enojo e insista con mucha fuerza que se le siga dando de lactar.
 - Frente a ello, lo mejor es tener mucha paciencia, consolándolo y expresándole cariño, ofreciéndole algún alimento, distrayéndolo con algún juego; pero no cediendo una vez que ya se tomó la decisión.
- Si el destete se realiza con cuidado y respeto para el niño o niña, después de un tiempo va a aceptarlo y continuará su vida con normalidad, disfrutando de su desarrollo y de todas las cosas nuevas que va experimentando.
- Algunos niños o niñas pueden reaccionar ante el destete con mayores complicaciones, como estar muy intranquilos, tener dificultades en el sueño o dejar de comer. Otros, si bien reciben la comida, pueden después tener vómitos, diarreas o estreñimiento.
 - En estos casos, se sugiere mejor retomar la lactancia y esperar un tiempo hasta que el niño o niña esté mejor preparado para el momento del destete, pues se trata de una decisión compartida entre la madre y el niño o niña.





- La alimentación no es solo importante para la nutrición y el desarrollo del niño o niña, sino también porque continúa siendo un momento donde se le expresa cariño y un espacio en el que se le sigue enseñando elementos de la cultura donde ha nacido.
 - Es también importante porque, a través de este momento de cuidado, los niños y niñas van desarrollando su lenguaje, así como sus habilidades motoras y de coordinación.
- Para lograr que la alimentación sea una experiencia agradable para el niño o niña de estas edades, se sugiere:

- Avisarle con cierta anticipación que ha llegado la hora de la comida para no obligarlo, de improviso, a dejar de hacer lo que esté haciendo. Muchas veces, interrumpirlo les genera frustración y es motivo de que no obedezcan.
- Aprovechar este momento para hablar con él o ella y hacerle sentir que participa de la conversación familiar.
- Si aún no se sienta solo, es mejor sentarlo en las faldas.
 Lo importante es que el niño o niña esté cómodo y contento mientras come.
- Generalmente, al año de edad ya intenta coger su cuchara y comer solo. Poco a poco lo irá logrando. Mientras está aprendiendo, el adulto puede ayudarlo a comer usando también una cuchara.
- Para facilitarle el alimentarse solo, se sugiere servirle su comida en un recipiente hondo que no sea muy grande y usar una cuchara pequeña. Con ella, puede coger la comida con mayor facilidad sin que se le caiga del plato.
- Darle de beber en un vaso pequeño que pueda coger con sus manos; si es posible, transparente para que disfrute al ver la cantidad y el color de lo que toma.
- Darle también alimentos que pueda comer con su propia mano, que no sean duros ni que puedan atragantarlo. Por ejemplo, una fruta, una galleta o un trozo de pan, que pueda apachurrar o chupar para comerlos.
- Respetar la cantidad de comida que desea y el tiempo que demora para comerla. No apurarlo ni exigirle más

alimento de lo que pide. Si en sus controles periódicos de salud se encuentra dentro de un peso y una talla apropiada a su edad y contextura, no hay de qué preocuparse.

- No gritarle, reñirlo ni castigarlo por no querer comer. Si no lo desea, hay que tratar de encontrar la razón de su negativa (no le gusta la comida, no se siente bien, necesita que se le dé más atención, etc.) y buscar solucionar esa dificultad. Si aun así no quiere hacerlo, no se le insiste y se intenta más tarde o al día siguiente.
- No todos los niños o niñas aprenden a comer solos al mismo tiempo. Hay que tener paciencia y no reñirlos cuando se les cae la comida o el líquido al intentar hacerlo solos ni porque quieran tocar el alimento y comer por momentos con sus manos.





- A esta edad, si el clima lo permite, la mayoría de niños o niñas disfrutan del baño, donde les gusta chapotear y sentarse o pararse en el agua.
- Si por el clima de la zona o por las labores de los adultos se acostumbra que el niño o niña de esta edad se bañe con otros niños dentro o fuera de casa, se sugiere que algunas veces el adulto pueda darse un tiempo para bañarlo. Así pueden compartir ese momento y disfrutarlo juntos.
- En esos momentos especiales, hay que cuidar:
 - Que el baño se dé en un clima agradable, sin apuro, permitiéndole al niño o la niña disfrutarlo con alegría.

- Que esté enterado de que se le va a bañar.
- Que durante el baño se le hable, pidiéndole colaborar de acuerdo con lo que puede hacer (por ejemplo, levantar sus brazos, pararse para jabonarlo, echarse agua sobre su cabeza, etc.).
- Que se le vista y desvista con calma y suavidad, pidiéndole su colaboración y cuidando que no se enfríe.





 A esta edad, el niño o la niña ya puede colaborar más en el momento de vestirlo o cambiarle el pañal; pero muchas veces, porque lo ven más fuerte o por el apuro, los adultos lo cambian sin hablarle o lo hacen muy rápidamente.

- Cuando se le cambia sin hacerlo participar, se pierde la posibilidad de compartir unos momentos agradables que lo haga sentirse querido, así como de apoyar a que el niño o niña pueda ir aprendiendo a vestirse por sí solo y de que vaya desarrollando su lenguaje.
- Para que este momento le resulte agradable, se sugiere:
 - Darse el tiempo necesario para poder vestirlo con calma.
 - Seguir vistiéndolo con ropa que sea fácil de poner y que le permita moverse como desea.
 - Vestirlo estando frente a frente para poder mirarlo y hablarle.
 - Avisarle con anticipación que se le va a vestir y hacerlo si el niño o la niña lo desea. Es posible algunas veces dejarlo elegir lo que quiere ponerse.
 - Pedirle al niño o niña que colabore durante el cambio de ropa o de pañales, de acuerdo con los movimientos que ya puede hacer. Por ejemplo, que pueda colocarse de espalda o girar y quedar boca abajo, pararse, etc.
- Para el momento de vestirlo, no es recomendable:
 - Cambiarlo sin hablarle, sin compartir lo que se le va haciendo.
 - Vestir al niño o niña de espaldas al adulto, porque esto no permite el intercambio de miradas o de palabras.
 - Que sea el adulto quien lo levante o lo siente sin pedirle al niño o niña que lo haga, a pesar de que ya pueda hacerlo por sí solo.

- Obligarlo a estar echado boca arriba durante el cambio cuando el niño ya puede sentarse o pararse.
- Cuando está sentado haciendo otra cosa, jalarlo de las piernas para cambiarlo sin avisarle.
- Estirarle fuertemente el brazo o la pierna para ponerle la ropa.





 A esta edad, a pesar de que a los niños o niñas se les ve mucho más fuertes, hay que seguir levantándolos y cargándolos con suavidad y ternura.

- Cuando estando sentados o acostados se necesite levantarlos, es bueno avisarles hablándoles y estirándoles los brazos. Así el niño o la niña podrá decidir si desea ser levantado y estirará también sus brazos.
 - No es bueno simplemente jalarlo o cogerlo sin decirle nada, ya que podemos estar haciéndole sentir a ese niño o niña que no es importante.
- Hay que cargarlos en brazos o en algún tipo de cargador que se use en la zona, solo cuando sea necesario.
 - En lo posible, cuando el niño o niña esté despierto, hay que ponerlo en un espacio seguro y adecuado para su edad, a fin de que pueda moverse con libertad.





- Desde que nacen hasta los 6 años, es fundamental que los bebés, niños y niñas se muevan y jueguen libremente.
 - Esta es la manera natural que tienen para expresarse, comunicarse y, al mismo tiempo, desarrollarse integralmente.
- La libertad de movimiento se favorece cuando a cada bebé, niño o niña se le ofrece las condiciones adecuadas de espacio y materiales, se respeta sus iniciativas, sus posibilidades de movimiento, sus ritmos y tiempos para llevar a cabo lo que quiere hacer.
- Para los momentos de actividad libre, es necesario ofrecer

un lugar seguro y adecuado para su edad, ropa que le permita moverse cómodamente, juguetes u objetos que respondan a su interés particular y la presencia de un adulto que acompañe sus juegos y movimientos.

- El adulto cuida su seguridad, pero sin interferir en las experiencias que espontánea y libremente va viviendo cada niño o niña durante estos momentos.
- Se obstaculiza la libertad de movimiento cuando, por ejemplo, se quiere enseñar a gatear al bebé, sentarlo antes de tiempo sostenido por almohadas o cojines, hacer caminar a los niños o niñas usando un andador o sosteniéndolos de sus manos antes de que él o ella hayan aprendido a caminar por sí solos.
- Cuando el niño o la niña han desarrollado libremente sus movimientos desde bebés, van a tener mayor estabilidad, coordinación y seguridad al realizarlos.
 - Asimismo, van a ser más cuidadosos de no hacer movimientos para los que no están preparados; por lo tanto, van a estar menos expuestos a accidentes.
- Además, al sentirse seguros de desplazarse en su entorno, van adquiriendo una sensación de ser capaces, de poder enfrentar las situaciones y dificultades que se les presentan.
 - En consecuencia, van adquiriendo confianza en sí mismos y haciéndose más independientes, a la vez que van desarrollando sus diferentes capacidades cognitivas (observar, comparar, clasificar, etc.).





- Los niños y niñas juegan desde muy pequeños. Primero exploran su cuerpo; luego, los objetos. Poco a poco, esta acción va siendo más compleja, al tener roles, jugar con otros niños y niñas, usar más cosas y juguetes, etc.
- El juego es necesario para que el niño y la niña vayan dándose cuenta de que son personas diferentes al adulto que los cuida. Además, es importante para que, poco a poco, vayan sintiéndose a gusto consigo mismos y puedan disfrutar estar solos algunas veces.
- Los niños y niñas no solo disfrutan enormemente del juego, sino que a través de él aprenden y desarrollan su

- creatividad, así como sus habilidades para relacionarse con los demás.
- Esta acción exploratoria y de juego en los bebés, niños y niñas, tan significativa en su desarrollo, se ejercita en toda su plenitud justamente durante los momentos de actividad autónoma.





 Un objeto o juguete favorece la libertad de movimiento y de juego de los niños y niñas si presenta las siguientes condiciones:

- Es apropiado para los movimientos que los niños y niñas ya logran hacer por sí solos; por lo tanto, pueden manipularlo.
- Es adecuado para lo que le gusta a cada niño o niña en particular.
- El niño o niña puede jugar solo con el objeto y no necesita que un adulto lo ayude a usarlo.
- Es seguro, pues no corta, raspa o hinca; no está oxidado ni sucio.
- Tiene un peso adecuado para el niño o niña. Lo puede coger y sostener fácilmente. Si le cae encima, no le hace daño.
- Posee el tamaño debido, de manera que no pueda tragárselo si se lo pone en la boca.
- Es durable y se puede lavar.
- Existe o se puede elaborar en la zona donde vive el niño o la niña.





- El adulto que acompaña a un niño o niña en su libertad de movimiento no interfiere en su juego ni quiere enseñarle cómo jugar.
 - Ello no significa que lo abandona durante el juego, sino que lo está observando y cuidando a una cierta distancia.
- El niño o niña puede tolerar esta distancia y disfrutar de sus espacios de actividad autónoma a solas, porque durante los momentos de cuidado se da una relación muy cercana, amorosa y respetuosa con el adulto que lo cuida.

- Además, porque hay algunos momentos de juego que el adulto comparte con él o ella.
- Este rol del adulto, que acompaña respetuosamente los momentos de actividad autónoma en el niño o niña, se expresa de la siguiente manera:
 - Brinda un espacio apropiado para los movimientos que puede realizar de acuerdo con su desarrollo, donde no haya riesgo de que el niño o niña se lastime.
 - Ofrece los objetos o juguetes adecuados, según los gustos y necesidades que observa en cada niño o niña en particular.
 - Mantiene una distancia prudente, desde la cual observa cada cierto tiempo. Si bien está atento a las necesidades del niño o niña, también confía en sus capacidades.
 - Interviene en el juego solamente cuando observa que el niño o niña puede estar en peligro, triste o asustado, o si ve que necesita ayuda para seguir moviéndose libremente; por ejemplo, le arregla su ropa si esta no le deja moverse.





- En estas edades, el niño y la niña van logrando desplazarse de diferentes maneras, girando, arrastrándose, gateando, parándose y caminando solos o con apoyo.
- Juegan con varios objetos, los hacen chocar entre sí y hasta pueden ser capaces de construir con ellos.
- A la edad de un año, ya juegan generalmente a imitar.
 Primero simulan sus propias vivencias, como darle de comer a su muñeca, y luego imitarán lo que ven hacer a los adultos de su entorno; por ejemplo, trabajar en la chacra, cocinar, limpiar, etc.



- En relación con los niños o niñas que aún se arrastran, gatean o se paran sosteniéndose de algún apoyo, es mejor si permanecen en un espacio más amplio, pero cercado por su seguridad.
- Para aquellos que ya son capaces de caminar por sí solos, es necesario que puedan hacerlo sin riesgo de caer, quemarse, cortarse, etc., de manera que puedan desplazarse libremente para conocer todo lo que está a su alrededor.
- Las familias necesitan cerciorarse de que su hogar es un ambiente limpio y seguro, donde sus niños y niñas puedan moverse con libertad. Para ello, se sugiere:

- Proteger los lugares de la casa que puedan ser peligrosos, como el fogón.
- Mantener lejos del niño o niña los enchufes o cables de electricidad.
- Conservar los objetos o productos que puedan ser peligrosos en un lugar separado y debidamente cerrado, los cuales podrían producir cortes, quemaduras, envenenamientos, atragantamientos, etc.
- Sacar de los alrededores de la casa las plantas que tienen espinas o que pueden ser venenosas, troncos a punto de caer, etc.
- Tener corrales delimitados para los animales, a fin de evitar que puedan dañar al niño o niña y prever enfermedades por ensuciarse con la caca de los animales.





- Para los niños y niñas que todavía se mueven de un lado a otro solo arrastrándose o gateando, se recomienda:
 - Muñecos pequeños de tela, lana o peluche, que puedan ser fácilmente cogidos por sus manos.
 - Una botella de plástico bien tapada, con objetos de colores dentro de ella, que hagan ruido al mover el envase.
 - Juguetes que rueden como pelotas de diferente material (tela, plástico, mimbre, etc.), carritos y cilindros pequeños, que al moverse puedan provocar que los niños o niñas vayan tras ellos.

- Canastas, recipientes o baldes de material plástico y de diferentes tamaños, en los que puedan meter y sacar cosas.
- Fuentes, paneras con huequitos y coladores (de plástico y de diferentes tamaños) para que puedan experimentar y comparar lo que ocurre cuando juegan con uno u otro de estos objetos.
- Tazones de metal, cuyo tamaño y peso sean adecuados para que el bebé pueda cogerlos y ver su rostro reflejado en ellos.
- Baldes de plástico, pequeños y livianos, con bordes que no lastimen.
- Para los niños o niñas que ya se paran por sí mismos o con apoyo, o que ya pueden caminar solos, se sugiere, además de los objetos y juguetes anteriores, lo siguiente:
 - Sombreros de diferentes tipos y de materiales diversos.
 - Envases de plástico usados en casa y que estén muy limpios, especialmente aquellos que no tienen objetos muy pequeños que puedan ser tragados.
 - Carros o camiones pequeños.
 - Juguetes en los que puedan meter y llevar cosas, que les sea posible arrastrar o subirse en ellos y empujarse.
 Por ejemplo, carretillas pequeñas, camiones, cajas, etcétera, todos de plástico o de madera.
 - Juguetes propios de cada pueblo.









- Es como una semilla, que tiene dentro de ella la fuerza necesaria para crecer y desarrollarse.
- Desde que nace es una persona completa.
 - A su manera, piensa, siente, disfruta y se atemoriza desde el primer día, y puede expresarlo a las personas que lo cuidan.
- Es único/a, pues tiene su propia forma de ser.
 - En su tiempo y a su modo muy particular, va a gatear, sentarse o caminar, hablar, correr, etc.
- Depende del cuidado de los adultos (madre, padre u otras personas) para sobrevivir, pero también tiene

- iniciativa y acción desde que nace porque explora y busca comprender lo que le rodea.
- Desde su nacimiento forma parte de una familia y de una comunidad que tiene características propias y diferentes a las demás a la que irá integrándose y que también lo influenciará.





 Ser cuidado por pocos o, de preferencia, por una misma persona, ya que eso le brinda seguridad.

- Además, ayuda a que el adulto lo conozca bien y sepa lo que necesita y le gusta.
- Ser cuidado siempre con amor, suavidad y calma, diciéndole lo que se va a hacer y esperando que él o ella entienda y colabore, según su edad.
 - Esto lo hace sentirse tranquilo e importante y le muestra que se le respeta.
- Moverse libremente, de acuerdo con lo que le gusta y puede hacer, pues el movimiento es la manera natural en que los niños y las niñas, desde que son bebés, aprenden, se desarrollan y se van haciendo independientes.
- Ser aceptado y respetado en su propia forma de ser, en sus ritmos y tiempos propios de su desarrollo (por ejemplo, en gatear, sentarse, caminar, hablar, etc.).
- Tener un buen estado de salud que le permita desarrollarse.
 - Para ello, necesita una buena alimentación, un sueño tranquilo, un hogar seguro donde esté protegido por los adultos que lo cuidan y sus controles periódicos de salud.
- Crecer recibiendo los cuidados y aprendiendo desde lo que es propio de su cultura.





- Los momentos de cuidado (alimentación, baño, cambio de ropa y de pañales, etc.) son muy importantes para el desarrollo de los bebés, así como de los niños y las niñas.
 - A través de esas atenciones, se les está cuidando no solo físicamente, sino también brindándoles el amor y la seguridad que necesitan.
- Si los cuidados que recibe desde bebé son realizados de manera suave y con serenidad, el niño o niña interioriza una imagen de sí mismo como alguien valioso que merece respeto.

- Además, percibe que su entorno es un lugar seguro, lo que le permite abrirse cada vez con más confianza y placer a la relación con otras personas y al mundo en general.
- Durante estos momentos de cuidado, el adulto a cargo debe conversar con los niños y las niñas frecuentemente, de manera muy natural. De este modo, se les estimula para que vayan desarrollando su lenguaje.
 - Primero logran comprender lo que se les dice y luego, poco a poco, van consiguiendo también ellos expresarse verbalmente (hablar).
- Si se sienten cómodos con la manera en que se les atiende, estarán tranquilos y paso a paso, de acuerdo con su edad, irán colaborando en estos cuidados. De lo contrario, si sienten malestar, se mostrarán nerviosos, llorarán y se negarán a colaborar.
 - Es importante prestar atención a lo que expresan mediante su cuerpo y, luego, por medio de sus palabras.





- Mirar al niño o la niña siempre a los ojos cuando se le brinda atención y cuidado.
 - Eso permite seguir fortaleciendo una buena relación con la persona que lo cuida.
- Hablarle suavemente indicándole qué se hará, esperar unos momentos para que manifieste su aceptación y luego hacer lo que se le ha indicado.
 - Esto le permite acostumbrarse a una rutina de cuidado y, de este modo, poder participar cada vez más activamente en ella.

- Además, se va estimulando su lenguaje de manera muy natural.
- Seguir tocando el cuerpo del niño o la niña con suavidad, dándose el tiempo necesario para realizar con calma los momentos de cuidado.
 - Eso le transmite la sensación de que es respetado y que es una persona importante para quien lo cuida.
- Conforme va haciéndose más grande, pedir y esperar su colaboración en los momentos de cuidado.
 - Esto desarrolla su independencia y estimula que, poco a poco, él mismo o ella misma pueda realizar ciertas actividades de su cuidado personal durante el baño o el cambio de ropa, de pañales, etc.





- Es bueno continuar con la lactancia hasta los 2 años o más, puesto que la leche materna sigue siendo muy nutritiva para el niño o la niña (quienes, por supuesto, ya deben comer, además, otros alimentos).
- La lactancia permite mantener un momento muy especial que el niño o niña disfruta con su mamá y que lo hace sentirse muy querido.
 - Sin embargo, una madre no debe sentirse culpable si no desea o no puede continuar con la lactancia materna, pues de muchas otras maneras ella puede expresarle también todo su amor.

- Al niño o niña de estas edades le gusta, mientras lacta, sonreír y mirarse con su mamá, acariciar o hundir su carita en el seno, jugar a tomar y soltar el pezón, etc.
 - Por eso, es importante que la madre pueda, en ese instante, dejar de hacer sus cosas y dedicar ese momento para ella y su hijo o hija.
- El niño o niña ya se acomoda fácilmente para lactar y puede gustarle hacerlo en diversas posturas (echado, sentado o incluso parado). Lo único que hay que cuidar es que tanto la madre como él o ella estén cómodos para que puedan disfrutar el momento.





- Cuando se va a dejar de dar de lactar, el primer paso es que la madre esté completamente segura de su decisión y no se sienta mal por eso. De lo contrario, le transmitirá ese malestar y su inseguridad al niño o niña.
- Cuando ya la madre tomó la decisión definitiva, es bueno decirle al niño o niña, con anticipación, que en un tiempo más dejará de lactar.
 - Explicarle que, como ya está más grande, puede hacer y disfrutar otras cosas también agradables para él o ella.
 - En todos los casos, hay que asegurarle que seguirá recibiendo amor de muchas otras maneras.

- No se recomienda interrumpir la lactancia de un día a otro, sin avisarle y a la fuerza; por ejemplo, echándose en los pezones sustancias desagradables para el niño o riñéndolo cada vez que pide lactar.
 - El destete tiene que hacerse poco a poco, disminuyendo gradualmente las veces que se le da de lactar.
- Ante el destete, es natural que durante un tiempo el niño o niña responda con llanto o enojo e insista con mucha fuerza que se le siga dando de lactar.
 - Frente a ello, lo mejor es tener mucha paciencia, consolándolo y expresándole cariño, ofreciéndole algún alimento, distrayéndolo con algún juego; pero no cediendo una vez que ya se tomó la decisión.
- Si el destete se realiza con cuidado y respeto para el niño o niña, después de un tiempo va a aceptarlo y continuará su vida con normalidad, disfrutando de su desarrollo y de todas las cosas nuevas que va experimentando.
- Algunos niños o niñas pueden reaccionar ante el destete con mayores complicaciones, como estar muy intranquilos, tener dificultades en el sueño o dejar de comer. Otros, si bien reciben la comida, pueden después tener vómitos, diarreas o estreñimiento.
 - En estos casos, se sugiere mejor retomar la lactancia y esperar un tiempo hasta que el niño o niña esté mejor preparado para el momento del destete, pues se trata de una decisión compartida entre la madre y el niño o niña.





- La alimentación, además de ser necesaria para mantener la salud del niño o niña, sigue siendo un momento donde se le expresa cariño y un espacio en el que se le continúa enseñando la cultura donde ha nacido.
 - Asimismo, a través de este momento de cuidado, los niños y niñas van desarrollando su lenguaje, así como sus habilidades motoras y de coordinación.
- Para lograr que la alimentación sea una experiencia agradable para el niño o niña de estas edades, se sugiere:
 - Avisarle con cierta anticipación que ha llegado la hora de la comida para no obligarlo, de improviso, a

dejar de hacer lo que esté haciendo. Muchas veces, interrumpirlo les genera frustración y es motivo de que no obedezcan.

- Sentarlo en algún lugar donde esté cómodo, sea en el suelo o en una silla, según la costumbre de su familia.
- Generalmente, a esta edad ya logran coger su cuchara y comer solos. Si algún niño o niña aún no lo consiguiera del todo, hay que tener paciencia y no reñirlo.
- Para facilitarle el alimentarse solo, se sugiere servirle en un recipiente hondo. Así puede coger la comida con la cuchara más fácilmente, sin que se le caiga del plato.
- Asimismo, se recomienda darle de beber en un vaso pequeño que pueda coger con comodidad.
- Respetar la cantidad de comida que desea y el tiempo que demora para comerla. No apurarlo ni exigirle más alimento de lo que pide. Si en sus controles periódicos de salud se encuentra dentro de un peso y una talla apropiada a su edad y contextura, no hay de qué preocuparse.
- No gritarle, reñirlo ni castigarlo por no querer comer. Si no lo desea, hay que tratar de encontrar la razón de su negativa (no le gusta la comida, no se siente bien, ese día tiene poco apetito, necesita que se le dé más atención, etc.) y buscar solucionar esa dificultad. Si aun así no quiere hacerlo, no se le insiste y se intenta más tarde o al día siguiente.
- Si bien a esta edad ya pueden comer de todo lo que se prepara para la familia, es posible que alguna vez no

quieran comer algún alimento y hay que permitírselo. Los niños y niñas (al igual que los adultos) también muestran gustos diferentes respecto a la comida.





A esta edad, el niño o la niña ya puede colaborar más activamente en el momento de vestirlo o cambiarle el pañal. Pero muchas veces, porque lo ven más grande o por el apuro, los adultos lo cambian sin hablarle o lo hacen rápidamente; incluso, en ocasiones, de manera un poco tosca.

- Cuando se le cambia sin hacerlo participar, se pierde no solo la oportunidad de compartir unos momentos agradables que lo hagan sentirse querido, sino también la posibilidad de apoyarlo a que pueda ir aprendiendo a vestirse por sí solo y de que vaya desarrollando su lenguaje.
- Para que este momento le resulte agradable, se sugiere:
 - Darse el tiempo necesario para poder vestirlo con calma.
 - Seguir vistiéndolo con ropa que sea fácil de poner y que les permita moverse como desean.
 - Vestirlo estando frente a frente para poder mirarlo y hablarle.
 - Avisarle con anticipación que se le va a vestir y hacerlo si el niño o la niña lo desea. Es posible algunas veces dejarlo elegir lo que quiere ponerse.
 - Pedirle al niño o niña que colabore durante el cambio de ropa o de pañales, de acuerdo con los movimientos que ya puede hacer. Por ejemplo, que pueda colocarse de espalda o girar y quedar boca abajo, pararse, etc.
 - Permitir que pueda intentar vestirse solo.
- Para el momento de vestirlo, no es recomendable:
 - Cambiarlo sin hablarle, sin compartir lo que se le va haciendo.
 - Vestir al niño o niña de espaldas al adulto porque esto no permite el intercambio de miradas o de palabras.
 - Que sea el adulto quien lo levante o lo siente sin pedirle al niño o niña que lo haga, a pesar de que ya pueda hacerlo por sí solo.

- Obligarlo a estar echado boca arriba durante el cambio cuando el niño ya puede sentarse o pararse.
- Cuando está sentado haciendo otra cosa, jalarlo de las piernas para cambiarlo sin avisarle.
- Estirarle fuertemente el brazo o la pierna para ponerle la ropa.





 A esta edad, a pesar de que a los niños o niñas se les ve mucho más fuertes, hay que seguir levantándolos y cargándolos con suavidad y ternura.

- Cuando estando sentados o acostados se necesite levantarlos, es bueno avisarles hablándoles y estirándoles los brazos. Así el niño o la niña podrá decidir si desea ser levantado y estirará también sus brazos.
 - No es bueno simplemente jalarlo o cogerlo sin decirle nada, ya que podemos estar haciéndole sentir a ese niño o niña que no es importante.
- Hay que cargarlos en brazos o en algún tipo de cargador solamente cuando sea necesario.
 - En lo posible, cuando el niño o niña esté despierto, hay que permitirle disfrutar de todos los movimientos que ahora puede realizar (incluyendo caminar trechos que no sean tan largos).





- Desde que nacen hasta los 6 años, es fundamental que los bebés, niños y niñas se muevan y jueguen libremente.
 - Esta es la manera natural que tienen para expresarse, comunicarse y, al mismo tiempo, desarrollarse integralmente.
- La libertad de movimiento se favorece cuando a cada bebé, niño o niña se le respeta su tiempo y los ritmos propios de su desarrollo motriz posibilitándole momentos de actividad autónoma.
- Para los momentos de actividad autónoma, es necesario ofrecer un lugar seguro y adecuado para su edad, ropa

que le permita moverse cómodamente, juguetes u objetos que respondan a su interés y necesidad particular, así como la presencia de un adulto que acompañe sus juegos y movimientos.

- El adulto cuida su seguridad, pero sin interferir en las experiencias que espontánea y libremente va viviendo cada niño o niña durante estos momentos.
- Se obstaculiza la libertad de movimiento cuando, por ejemplo, se quiere enseñar a gatear al bebé, sentarlo antes de tiempo sostenido por almohadas o cojines, hacer caminar a los niños o niñas usando un andador o sosteniéndolos de sus manos antes de que él o ella hayan aprendido a caminar por sí solos.
- Cuando el niño o la niña han desarrollado libremente sus movimientos desde bebés, van a tener mayor estabilidad, coordinación y seguridad al realizarlos.
 - Asimismo, van a ser más cuidadosos de no hacer movimientos para los que no están preparados; por lo tanto, van a estar menos expuestos a accidentes.
- Además, al sentirse seguros de desplazarse en su entorno, van adquiriendo una sensación de ser capaces, de poder enfrentar las situaciones y dificultades que se les presentan.
 - En consecuencia, van adquiriendo confianza en sí mismos y haciéndose más independientes, a la vez que van desarrollando diferentes capacidades cognitivas (observan, comparan, clasifican objetos, etc.).





- Los niños y niñas juegan desde muy pequeños. Primero exploran su cuerpo; luego, los objetos. Poco a poco, esta acción va siendo más compleja, al tener roles, jugar con otros niños y niñas, usar más cosas y juguetes, etc.
- El juego es necesario para que el niño o niña vaya dándose cuenta de que es una persona diferente al adulto que los cuida. Además, es importante para que, poco a poco, vaya sintiéndose a gusto consigo mismo y pueda disfrutar estar solo algunas veces.
- Los niños y niñas no solo disfrutan enormemente del juego, sino que a través de él aprenden y desarrollan su

- creatividad, así como sus habilidades para relacionarse con los demás.
- Esta acción exploratoria y de juego en los bebés, niños y niñas, tan significativa en su desarrollo, se ejercita en toda su plenitud justamente durante los momentos de actividad libre.





 Un objeto o juguete favorece la libertad de movimiento y de juego de los niños y niñas si presenta las siguientes condiciones:

- Es apropiado para los movimientos que ya logran hacer por sí solos; por lo tanto, pueden manipularlo.
- Es adecuado para lo que le gusta a cada niño o niña en particular.
- El niño o niña puede jugar solo con el objeto y no necesita que un adulto lo ayude a usarlo.
- Es seguro, pues no corta, raspa o hinca; no está oxidado ni sucio.
- Tiene un peso adecuado para el niño o niña. Lo puede coger y sostener fácilmente. Si le cae encima, no le hace daño
- Posee el tamaño debido, de manera que no pueda tragárselo si se lo pone en la boca.
- Es durable y se puede lavar.
- Existe o se puede elaborar en la zona donde vive el niño o la niña.





- El adulto que acompaña a un niño o niña en su libertad de movimiento no interfiere en su juego ni quiere enseñarle cómo jugar.
 - Ello no significa que lo abandona durante el juego, sino que lo está observando y cuidando a una cierta distancia.
- El niño o niña puede tolerar esta distancia y disfrutar de sus espacios de actividad autónoma a solas, porque durante los momentos de cuidado se da una relación muy cercana, amorosa y respetuosa con el adulto que lo cuida.

- Además, porque hay algunos momentos de juego que el adulto comparte con él o ella.
- Este rol del adulto, que acompaña respetuosamente los momentos de actividad autónoma en el niño o niña, comprende las siguientes acciones:
 - Cerciorarse de que los lugares por donde el niño o niña se desplaza son seguros, a fin de prevenir accidentes o de evitar hacerle prohibiciones todo el tiempo.
 - Asegurarse de que cuente con los objetos del entorno o los juguetes que le permitan expresar toda su imaginación y jugar a lo que viven diariamente (casa, chacra, escuela, etc.).
 - Mantenerse a una distancia prudente, observando cada cierto tiempo y atento a las necesidades del niño o niña, pero también confiando en sus capacidades.
 - Intervenir en el juego solamente cuando observa que el niño o niña puede estar en peligro, triste o asustado, o si ve que necesita ayuda para seguir moviéndose libremente; por ejemplo, para arreglarle su ropa que tal vez no le deja moverse.
 - A esta edad, también es posible que el adulto pueda acompañarlo haciéndole algunas sugerencias o propuestas para su juego.





- A esta edad, caminan y se desplazan por sí mismos con facilidad. Además, pueden subir, bajar, trepar, etc.
- También son capaces de construir con los objetos.
- Solos o con otros niños y niñas, juegan a imitar y representar actividades, situaciones y roles relacionados con su vida diaria.
- Empieza una etapa de autonomía, donde le cuesta al niño o niña aceptar las prohibiciones y hacer lo que se le pide, porque está afirmándose como una persona diferente.
 - Ante ello, es necesario ser firme y poner límites, pero sin gritar ni tratarlo mal. Comprendamos que su conducta es parte de un proceso natural que está viviendo.

 Muchas veces, también durante esta edad, viven la experiencia de la llegada de un hermanito o hermanita.
 Pasar por esta situación no es nada sencillo para el niño o niña. Habrá que acompañar el proceso con mucho cariño y paciencia.





 A esta edad, en la que ya son capaces de caminar por sí solos y les gusta subir, bajar, correr o trepar, es necesario que puedan hacerlo sin riesgo de caer, quemarse, cortarse, etc., de manera que puedan desplazarse libremente, en su deseo de conocer todo lo que está a su alrededor.

- Las familias necesitan cerciorarse de que su hogar es un ambiente limpio y seguro, donde sus niños y niñas puedan moverse con libertad. Para ello, se sugiere:
 - Proteger los lugares de la casa que puedan ser peligrosos, como el fogón.
 - Mantener lejos del niño o niña los enchufes o cables de electricidad.
 - Conservar los objetos o productos que puedan ser peligrosos en un lugar separado y debidamente cerrado, los cuales podrían producir cortes, quemaduras, envenenamientos, atragantamientos, etc.
 - Sacar de los alrededores de la casa las plantas que tienen espinas o que pueden ser venenosas, troncos a punto de caer, etc.
 - Tener corrales delimitados para los animales, a fin de evitar que puedan dañar al niño o niña y prever enfermedades por ensuciarse con el excremento de los animales.





- Baldes de plástico, pequeños y livianos, con bordes que no lastimen.
- Sombreros de diferentes tipos y de materiales diversos.
- Envases de plástico usados en casa y que estén muy limpios, especialmente aquellos que no tienen partes o piezas muy pequeñas que puedan ser tragadas.
- Carros o camiones pequeños.
- Juguetes en los que puedan meter y llevar cosas, que les sea posible arrastrar, jalar con una pita o subirse en ellos y empujarse. Por ejemplo, carretillas pequeñas, cajas, etc., todos de plástico o de madera.

- Juguetes propios de cada pueblo.
- Objetos de plástico, madera o metal que les ayuden a representar lo que observan en su vida diaria. Con ellos podrán jugar, por ejemplo, a la cocina, la casa, la tienda, la cosecha, el mercado, etc.
- Elementos naturales de la zona, colocados en recipientes; por ejemplo, semillas.
- Muñecos de tela, lana o plástico, que representen a un bebé.
- Instrumentos de música.
- Telas cuadradas de, aproximadamente, un metro o un metro y medio de lado, que puedan usar para sus juegos, taparse, vestirse, hacer casas, etc.
- Maderas o troncos cortados en trozos pequeños para que jueguen a construir.





- El niño o niña logra controlar sus esfínteres porque a medida que crece desea ser como los adultos, identificándose con sus normas de conducta.
- No es necesario entrenar ni obligar a los niños o niñas en este proceso.
 - Solo hay que acompañar con paciencia los esfuerzos y avances que ellos mismos van realizando.
- Cada niño o niña va a lograr el control de esfínteres en el momento que esté listo.
 - No sirve de nada querer apurarlos.

- A veces, por situaciones que les generan algún malestar (como el nacimiento de un hermano o hermana), los niños o niñas que ya habían logrado controlar esfínteres pueden volver a no hacerlo.
 - Solo hay que tratar de solucionar lo que les está afectando y tener paciencia porque, poco a poco, volverán a lograrlo.
- No es bueno castigarlos físicamente ni avergonzarlos si aún no controlan esfínteres.
 - Con ello, lo único que se logra es dificultar más este proceso y afectar su desarrollo.



Anotaciones personales					

Anotaciones personales				

The demonsts on terminal de impairie on he tellema galifica, de MINTELY GRANDA R.A.C. de Dal Ric 113 Bealth 124 - 7645-313-3131 Linns-Pori