



Hay que insertar una portada como esta pero en lugar de “Versión grupal” debe poner “Versión domiciliaria”

LOGOS

CRECER FELICES EN FAMILIA II

Versión domiciliaria

Coordinación:

Dra. María José Rodrigo López (ULL)

Dr. Juan Carlos Martín Quintana (ULPGC)

Equipo de trabajo:

Universidad de La Laguna (ULL)

Dra. Sonia Byrne

Dra. Miriam Álvarez Lorenzo

Dra. Arminda Suárez Perdomo

Dña. Adriana Álamo Muñoz

Dña. Miriam del Mar Cruz Sosa

D. Nauzet Gutiérrez Rodríguez

Dña. María del Carmen Miguélez Martín

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPG)

Dra. Sonia Padilla Curra

Dña. Ágata Ojeda Arnau

D. Graziano Pellegrino

I.S.B.N.: XXXX

Depósito Legal: XXX

ÍNDICE

PARTE 1. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA	
Presentación	
Prefacio	
1. Introducción	
2. Justificación	
3. Marco conceptual	
4. Características del programa	
5. Objetivos	
6. Competencias que fomenta el programa	
6.1. Competencias parentales	
6.2. Competencias infantiles	
6.3. Competencias familiares	
7. Metodología, implementación y evaluación	
7.1. Implementación versión domiciliaria	
8. Estructura y desarrollo de las sesiones	
9. Evaluación	
10. Referencias	
PARTE 2. MÓDULOS	
Guía de cuidados básicos	
Alimentación	
Aseo	
Juego	
Paseo	
Baño	
Sueño	
Conoce un poco más a tu hijo/a	
Libro de secuencias y ejercicios de estimulación	
Alimentación	
Aseo	
Juego	
Paseo	
Baño	
Sueño	
Observo el desarrollo del bebé	

Presentación

Como Delegado del Área de Gobierno de Familias, Igualdad y Bienestar Social del Ayuntamiento de Madrid es para mí un placer presentar este manual de trabajo para la intervención grupal y domiciliaria con familias vulnerables.

El Programa “[Crecer Felices en Familia II](#)” adaptado al contexto de la Ciudad de Madrid por los equipos de investigación de las Universidades de La Laguna y Las Palmas de Gran Canaria que dirigen María José Rodrigo y Juan Carlos Martín, representa un avance en el área que dirijo y para la transformación los servicios sociales de Madrid y su adaptación a los estándares del siglo XXI. El trabajo interdisciplinar, la estandarización y la apuesta por la utilización de prácticas basadas en la evidencia son la piedra angular del proceso de cambio que los servicios sociales de Madrid deben experimentar en los próximos años.

Quisiera aprovechar estas líneas para agradecer la colaboración de la Secretaría General de Objetivos y Políticas de Inclusión y Previsión Social del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, cuyo aporte ha sido fundamental para que este proyecto de intervención se materialice con tan altas garantías científicas.

José Anierte Rueda

Delegado del Área de Gobierno de Familias, Igualdad y Bienestar Social

Prefacio

1. INTRODUCCIÓN

El nuevo modelo integral de Servicios Sociales Municipales desde el enfoque de la Parentalidad Positiva¹ emanado del Consejo de Europa y difundido ampliamente en España, se centra en potenciar una intervención capacitadora centrada en las figuras parentales con funciones de cuidado y educación de personas menores a cargo, basada en la evidencia científica y la experiencia profesional consensuada, priorizando de modo corresponsable la intervención preventiva psicoeducativa y social, desde una perspectiva de innovación y desarrollo social. La Recomendación (19/2006) del Consejo de Europa sobre *Políticas de Apoyo a la Parentalidad Positiva* define la parentalidad positiva como “Un comportamiento parental que asegura la satisfacción de las principales necesidades de los niños, es decir, su desarrollo y capacitación sin violencia, proporcionándoles el reconocimiento y la orientación necesaria que lleva consigo la fijación de límites a su comportamiento, para posibilitar su pleno desarrollo” (p. 6). La tarea parental se debe dirigir a lograr vínculos afectivos sanos, protectores y estables; proporcionar un entorno estructurado en rutinas y hábitos basados en normas y valores adecuados; fomentar la estimulación del desarrollo y brindar oportunidades de aprendizaje para la infancia y adolescencia, así como asegurar el reconocimiento de sus logros y la promoción de capacidades; todo ello en un entorno seguro y saludable libre de violencia verbal, física y emocional (Daly, 2012; Ochaita y Espinosa, 2012; Rodrigo *et al.*, 2010a, 2010b, 2011). Consultar la página oficial <https://familiasenpositivo.org> para más información sobre el enfoque de la parentalidad positiva tal como se está desarrollando en España.

El Ayuntamiento de Madrid, en concreto el Área de Gobierno de Familias, Igualdad y Bienestar Social, consciente de la necesidad de reforzar las políticas de inclusión y mantener la sostenibilidad social de nuestro modelo de bienestar, se ha propuesto poner a prueba el potencial complementario y reparador de dichas intervenciones preventivas desde el enfoque de la Parentalidad Positiva prestando apoyo a las familias que tengan personas menores a cargo y sean beneficiarias de programas de garantía de ingresos. Con ello se da respuesta a la situación comprometida que viven muchas familias

¹ El término “parentalidad” derivado de “parental” (del latín ‘parere’ (parir, dar a luz), -nt- (sufijo que indica agente, el que hace la acción), más el sufijo -al (relativo a), se refiere al rol de cuidado y educación que ejerce el padre (paternidad), la madre (maternidad) u otras figuras parentales sustitutivas, aunque no está incluido en el Diccionario de la Real Academia Española.

jóvenes con personas menores a cargo como consecuencia de las crisis económicas que se han sucedido en la Ciudad de Madrid desde 2008 y hasta la crisis sanitaria desencadenada por los Estados de Alarma que se sucedieron desde marzo de 2020 para la contención de la pandemia por el virus SARS-Cov-2. Esta iniciativa se inserta plenamente en la política del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones que, en el Real Decreto 938/2021, de 26 de octubre, manifiesta compartir el objetivo de complementar la prestación monetaria que acompaña al ingreso mínimo vital con una atención integral de las personas más vulnerables para garantizar su derecho a la plena inclusión social y laboral, todo ello dentro del marco del Componente 23 del Plan Nacional de Recuperación, Transformación y Resiliencia de España.

Aquí se presenta el programa *Crece Felices en Familia II: un programa psicoeducativo de Parentalidad Positiva para promover el desarrollo infantil y la convivencia familiar*, en su versión domiciliaria. Está destinado a dotar a las figuras parentales de las capacidades y estrategias necesarias para mejorar el cuidado y educación de los hijos e hijas de edades comprendidas hasta los 7 años, así como la calidad de la convivencia en sus hogares. Se trata de familias en las que, debido a su mayor vulnerabilidad psicosocial, es más probable que encuentren dificultades para que puedan ejercer la parentalidad de forma positiva. Estas funciones parentales son muy importantes ya que la adaptación personal, escolar y social en la infancia depende del modo en que las figuras parentales organizan la vida familiar e interactúan con sus hijos e hijas desde edades muy tempranas (Rodrigo, Máiquez, Martín y Byrne, 2008). La puesta en marcha de esta iniciativa se ha llevado a cabo con la colaboración de un equipo de expertos provenientes de la Universidad de La Laguna y de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

La versión inicial de este programa denominada “Crece Felices en Familia” que data del año 2009 en su versión grupal, se elaboró por encargo de la Gerencia de los Servicios de Protección de Menores de la Junta de Castilla y León, como parte de las acciones psicoeducativas y comunitarias de preservación familiar dirigidas a las familias usuarias de los Servicios Sociales en situación de riesgo psicosocial y con hijos e hijas en la franja de edades de cero a 5 años. En esta versión inicial también colaboró un equipo de ambas universidades canarias en el diseño y elaboración de los materiales que conforman tanto la versión grupal (Rodrigo, Máiquez, Byrne, Rodríguez-Ruiz, Martín,

Rodríguez y Pérez, 2009). En su versión domiciliaria correspondiente a la actual colaboraron inicialmente equipos de expertos de la ULL (Máiquez, Rodrigo, Padilla, Rodríguez-Ruiz, Byrne y Pérez, 2012), algunos de cuyos miembros participan en la elaboración y puesta en marcha de la nueva versión, así como expertos de la ULPGC.

En su versión actual el programa Crecer Felices en Familia II conserva los aspectos centrales que han constituido sus puntos fuertes, tales como su manualización con una estructura modular y en sesiones muy adecuada, grado de concreción de las actividades a realizar y facilidad de manejo de los materiales de trabajo propuestos y la aplicación de la metodología experiencial (Rodrigo, Máiquez y Martín, 2010b). Al mismo tiempo, en la versión actual se superan las desventajas del tiempo transcurrido al permitir su nuevo anclaje en el enfoque europeo de la Parentalidad Positiva (Daly, 2012), la actualización del marco teórico en el que se basa, dotar de mayor presencia a las nuevas realidades de diversidad familiar, y permitir la inclusión de contenidos inspirados en nuevas áreas de socialización, como por ejemplo la regulación del uso de pantallas a estas edades (Laws et al., 2019).

2. JUSTIFICACIÓN

El programa Crecer Felices en Familia II, en su versión domiciliaria, se enmarca en las acciones de intervención temprana centradas en la familia y, en concreto, en los cuidadores principales. Se entiende por intervención temprana todas aquellas acciones de diagnóstico, prevención e intervención que se dirigen a los primeros años de vida de un ser humano (Shonkoff y Meisels, 2000). Estas acciones están destinadas a promover la salud física y mental de las figuras parentales y sus hijos e hijas, desde el embarazo hasta los primeros años de la vida, especialmente en aquellas poblaciones en riesgo biológico, psicológico y social. Desde la vertiente de las figuras parentales se busca fortalecer su equilibrio psicológico y sus competencias educativas y sociales, ya que de ese modo se asegura un ejercicio adecuado de las funciones parentales. También se hace hincapié en reforzar o ampliar la red de apoyos sociales con la que cuentan dichas figuras para llevar a cabo su tarea educadora. Desde la vertiente de la infancia se pretende estimular su desarrollo físico y psíquico, con el fin de sentar unas bases sólidas para la construcción de la personalidad y del comportamiento, así como proporcionar un buen ajuste a los primeros contextos de desarrollo que son la familia, la escuela y los iguales. Con la intervención temprana se pretende proporcionar a la infancia un buen

comienzo reduciendo las desigualdades sociales, como por ejemplo las situaciones de pobreza o de grave precariedad económica, que reducen las oportunidades de alcanzar las cotas de bienestar y logros deseadas, debido a sus efectos perniciosos sobre el desarrollo neurobiológico (Luby et al., 2013).

Hay buenas razones para desarrollar una intervención temprana centrada en la familia. En primer lugar, el desarrollo humano es de naturaleza social e interactiva, lo que implica atribuir a la familia, como contexto básico en el que la interacción tiene lugar, una responsabilidad decisiva en el desarrollo infantil (Bruner, 1988; Kaye, 1986; Rogoff, 1993; Vygotsky, 1995). En segundo lugar, en los primeros años de vida se producen algunos de los avances más relevantes del desarrollo humano que se traducen en cambios en la estructura y funcionamiento cerebral y en la consecución de multitud de hitos evolutivos (Shonkoff y Fisher, 2013; Shonkoff y Phillips, 2000). En consecuencia, en esta etapa se asientan los pilares competenciales básicos, tanto afectivos como cognitivos y sociales, que van a ser la clave del desarrollo posterior, lo que la convierte en un buen momento para llevar a cabo acciones preventivas de los problemas de comportamiento.

En tercer lugar, las rutinas diarias constituyen la mayor fuente de experiencias y oportunidades para el aprendizaje de los niños y niñas, lo cual asigna a la familia una responsabilidad muy clara en la promoción del desarrollo infantil en los entornos naturales y ecológicos en los que la infancia vive. Por ello, el programa Crecer Felices en Familia II insiste, tanto en su versión grupal como domiciliaria, en la importancia que tiene la organización de rutinas y actividades en la vida cotidiana. La estrategia de capacitar y reforzar a las figuras parentales en su rol educador es básica para proporcionar a los hijos e hijas un entorno estimulante, protector y seguro que satisfaga sus necesidades básicas, aun en las situaciones más adversas (Shah et al., 2016). Estas necesidades pueden quedar sin cubrir debido a la extrema vulnerabilidad de la infancia y a que es una etapa de crianza muy demandante que requiere una inversión de tiempo y esfuerzo muy considerable, a veces incompatible con las duras condiciones laborales del cuidador principal (Repetti y Wang, 2014),

Por último, se ha optado por utilizar un programa basado en evidencia como es el programa Crecer Felices en Familia II que cumple con los requisitos para poder avalar su implantación: (a) está basado en una teoría; (b) cuenta con un manual en el que se

describen de forma estructurada sus contenidos y actividades; (c) en la versión inicial se ha evaluado su efectividad de acuerdo con los estándares de calidad; y (d) se han identificado los factores que influyen en el proceso de implementación y su impacto en los resultados (Flay et al., 2005; Gottfredson et al., 2015; Rodrigo y Callejas, 2021). En efecto, la evaluación del programa inicial en ambas versiones ha mostrado su efectividad en su aplicación en los Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León, Ayuntamiento de Lleida en Cataluña y en Servicios Sociales, Centros educativos, Programa CaixaProinfancia de la Fundación La Caixa y en recursos de apoyo a madres y padres jóvenes de la Fundación Hestia en Canarias. Se han obtenido mejoras en las actitudes parentales ante la crianza y educación, mejor percepción y más ajustada de las competencias parentales, reducción del estrés parental y mejora del escenario educativo familiar (Álvarez, Rodrigo y Byrne, 2018; Álvarez, Byrne y Rodrigo, 2020; Álvarez, Byrne y Rodrigo, 2021; Álvarez, Padilla y Máiquez, 2016; Álvarez, Padilla, y Rodrigo, 2021).

Cada vez existe más evidencia de que los programas de visitas domiciliarias generan resultados positivos tanto para niños/as pequeños como para sus padres y madres (Peakoc, et al., 2013; Shonkoff y Phillips, 2000; Shonkoff y Fisher, 2013). Los programas que resultan más eficaces son aquellos que fomentan la realización de actividades educativas padres/madres e hijos/as, haciendo énfasis en entrenar las pautas de interacción concretas y en la construcción de relaciones basadas en el afecto. Asimismo, resulta crucial para los padres y madres saber poner límites a la conducta del niño/a y reflexionar sobre las consecuencias de sus pautas educativas en el comportamiento infantil. Resultan también útiles aquellos programas psicoeducativos centrados en promover el conocimiento de los padres y madres sobre el desarrollo infantil y sobre sus necesidades, la vigilancia de la salud del niño/a y de los padres/madres, el uso de estrategias de estimulación temprana, así como aquellos centrados en la reducción del estrés que comporta el ejercicio de la parentalidad y el incremento del apoyo social.

Las ventajas de la atención domiciliaria son varias (Máiquez, Rodrigo y Byrne, 2015). En primer lugar, permite generar mayor confianza y seguridad en el grupo familiar. Gracias a las visitas se logra una relación interpersonal sincera, real y activa entre el/la técnico y la familia, que suele dar como resultado una menor resistencia y mayor flexibilidad a la hora del cumplimiento de los compromisos adquiridos con el/la profesional. En segundo lugar, la aproximación al entorno familiar permite apoyar a los

padres y madres en la identificación de los factores de riesgo presentes en su familia, así como en el reconocimiento de sus fortalezas que, a menudo, pasan desapercibidas para todos. En tercer lugar, la visita domiciliaria permite identificar los problemas y necesidades expresas y ocultas, así como conocer el uso de recursos por parte de los padres y madres, lo cual facilita la vigilancia y el seguimiento de la evolución de los logros alcanzados. Por último, la intervención se adapta mejor al nivel de capacidad de los padres/madres y sus necesidades de formación, así como al nivel actual de desarrollo de los menores, dotándolo de mayor flexibilidad en su aplicación. En suma, las visitas domiciliarias son un instrumento ideal para mejorar las capacidades de los padres/madres y el desarrollo de los niños/as en las familias en riesgo y contrarrestar los efectos negativos de las condiciones de vulnerabilidad psicosocial.

En suma, la intervención temprana centrada en la familia, y más concretamente basada en la capacitación de las figuras parentales mediante un programa basado en evidencia, es un buen recurso para incrementar los factores de protección y disminuir los factores de riesgo en el desarrollo infantil. Crecer Felices en Familia II sigue las directrices de los programas eficaces que tienden a plantear acciones en tres niveles (Iwaniec, Herbert y Sluckin, 2002): (a) comunitario, dando respuesta a las múltiples necesidades de los padres para facilitar la conciliación con labor parental y reducir el estrés que conlleva la realización de dicha tarea; (b) grupal, potenciando el aprendizaje de competencias y la combinación de apoyos informales y formales; y c) domiciliario, entrenando secuencias concretas de interacción cuidador-hijo/a para estimular su desarrollo y organizar adecuadamente las rutinas de la vida cotidiana. Los niveles (b), y (c) están asegurados con la aplicación del programa ya que son imprescindibles para su efectividad. Pero pueden completarse con acciones en el nivel (a) tratándose sobre todo de familias en desventaja social o con un nivel importante de estrés.

3. MARCO CONCEPTUAL

Avances en las teorías psicobiológicas han puesto el acento de la intervención temprana en la promoción del desarrollo cognitivo y socioafectivo en la infancia a partir de la potenciación de su entorno familiar y más concretamente de las capacidades educativas de las figuras parentales. Este programa se basa en tres marcos teóricos que componen los pilares básicos que han inspirado sus contenidos: el modelo de Sistemas

de Desarrollo para la Intervención Temprana, la teoría del Apego y la teoría de la Autoregulación, que describimos con detalle a continuación (Figura 1).

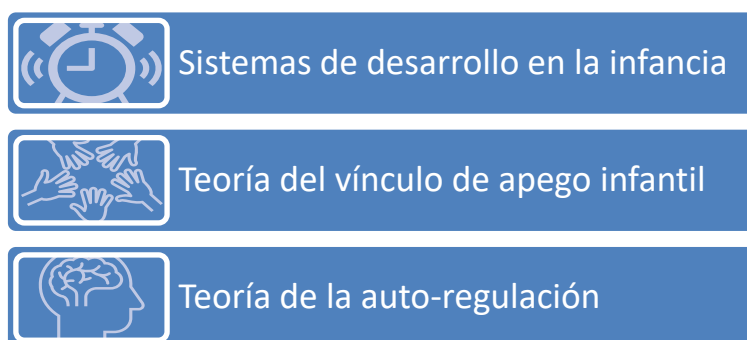


Figura 1. Pilares conceptuales del programa “Crecer Felices en Familia II

El modelo de **Sistemas de Desarrollo para la Intervención Temprana** (Guralnick, 2011, 2013) apunta a la calidad de los patrones de interacción familiar como la principal dimensión que marca la diferencia entre aquellos contextos promotores del desarrollo y los contextos de riesgo. Dentro de los patrones de interacción familiar identifica tres componentes: (1) las interacciones filio-parentales; (2) las experiencias de aprendizaje desplegadas por la familia; y (3) el entorno seguro y saludable proporcionado por la familia.

Las interacciones filio-parentales son aquellos intercambios comunicativos y relacionales a través de los cuales las figuras parentales y sus hijos e hijas construyen su relación en formato diádico adulto-niño/a. Gracias a la sensibilidad del adulto hacia las señales infantiles y a un clima de afecto y respuesta adecuada a sus necesidades, se desarrolla una sincronía que permite a ambas partes ajustar sus respuestas, compartir estados psicológicos del otro y co-construir un marco discursivo y afectivo en el marco de una buena conexión socioemocional. En este marco, cada parte adquiere un rol concreto. El niño o la niña demanda de las figuras parentales apoyo e información para satisfacer sus necesidades y orientar su comportamiento. A su vez, las figuras parentales enseñan a sus hijos nuevos conocimientos y competencias a través de una variedad de procesos comunicativos y negociación de significados para crear realidades compartidas entre unos y otros.

Las principales experiencias de aprendizaje que se dan en la primera infancia tienen lugar en el contexto familiar. En dicho contexto, se llevan a cabo rutinas y actividades

que constituyen escenarios de aprendizaje en los que los niños y las niñas adquieren sus primeros conocimientos y competencias. El desarrollo de actividades cotidianas facilita la interiorización de las normas y valores, que constituyen la base para una posterior autorregulación en el niño o la niña. Gracias a dichos marcos normativos, éstos pueden predecir, anticipar y guiar su comportamiento de acuerdo con una realidad social compartida.

En cuanto al entorno seguro y saludable proporcionado por la familia, las figuras parentales constituyen los principales valedores de la salud de sus hijos e hijas durante la primera infancia. El estado tan inmaduro que tienen los humanos en el nacimiento hace que dependan de manera prácticamente absoluta de los cuidados de los otros durante los primeros años de vida. Por ello, la familia adquiere la gran responsabilidad de proporcionar un entorno seguro físico y mental. Un entorno seguro para la salud física debe contar con un espacio exterior adecuado, condiciones de higiene y medidas de prevención frente a riesgos físicos (e.g., caídas, golpes, intoxicaciones). Además, un entorno seguro también se caracteriza por la estabilidad y el establecimiento de marcos normativos claros, así como por estar libre de riesgos psicológicos como el estrés, las relaciones tóxicas o la violencia física o emocional. A través de actividades de la vida cotidiana, se pueden construir auténticos escenarios educativos en los que se adquieren aprendizajes significativos y se promueve el desarrollo infantil.

En esos espacios interactivos y sobre todo durante las interacciones diádicas cuidador-bebé se forja el establecimiento de relaciones de apego en la infancia. En este sentido, hay que señalar la importancia de la **Teoría del Apego** especialmente a partir de los primeros meses de vida como un pilar fundamental del desarrollo (Bowlby, 1969, 1977, 1980; Ainsworth, Blehar, Waters y Wall, 1978; Trevarthen, 1993; Stern, 1994; Goldberg, Muir y Kerr, 1995). Los estudios empíricos sobre el apego y sus efectos a largo plazo, tanto para el desarrollo humano como para la salud física y mental, han proporcionado los métodos e instrumentos necesarios para poder hacer una intervención temprana encaminada a promover un adecuado vínculo afectivo infantil con sus cuidadores. Concretamente, Egeland, Weinfeld, Bosquet y Cheng (2000) distinguen tres líneas de intervención encaminadas a reforzar dicho vínculo que, en modo alguno, son excluyentes. La primera se encamina a promover la sensibilidad del cuidador, ya que ésta se relaciona con la calidad del apego que forma el niño o la niña. La sensibilidad es

la habilidad del cuidador para percibir e interpretar de modo adecuado las señales e intentos de comunicación implícitas en la conducta del niño preverbal y, sobre la base de esta identificación y comprensión, responder a las señales con prontitud y de modo apropiado.

La segunda línea de intervención se dirige a cambiar las representaciones parentales sobre la naturaleza del vínculo afectivo. Así, se analizan los modelos internos de apego del cuidador para fomentar una relación con el hijo o hija más armónica, libre de sentimientos de hostilidad, rechazo e incompetencia, y que sea capaz de cubrir sus necesidades afectivas. Los modelos internos inadecuados se han podido forjar en el propio historial de relaciones de apego del cuidador con sus padres o cuidadores y, de modo inadvertido, pueden estar influyendo en la construcción de su relación actual con su hijo o hija. En este sentido, es muy útil promover la reflexión de los padres sobre su propia experiencia de apego en su infancia como medio de fomentar el reconocimiento de las necesidades afectivas de sus hijos e hijas (Fonagy et al., 1996). Esta es una habilidad que se denomina mentalización, o dotar al otro de mente y reconocer sus estados mentales a partir de la comprensión de los suyos propios, lo que a su vez permite que el niño o la niña sean orientados sobre cómo reconocer y manejar sus propios estados mentales y puedan desarrollar una buena autoregulación emocional (Fonagy, Gergely y Target, 2007).

Por último, en la tercera línea de intervención están aquellos programas diseñados para mejorar el apoyo social y comunitario de los padres o cuidadores. Este tipo de intervenciones tienen como objetivo el fomentar no sólo una relación afectiva del niño o niña con el cuidador principal, sino también atender y reforzar el papel de éste y satisfacer sus necesidades como tales. En el trasfondo está la idea de que mejorar las condiciones en las que se lleva a cabo la parentalidad es un modo seguro de favorecer el bienestar infantil. Estas tres líneas de intervención sobre el apego están recogidas y desarrolladas en el programa Crecer Felices en Familia II.

El tercer pilar teórico sobre el que se asienta el programa que presentamos es la **Teoría de la Autorregulación**, definida como la capacidad para ejercer el control sobre los propios estados internos (pensamientos, emociones, impulsos o deseos) o sobre las respuestas ante el ambiente (resolución de tareas, comportamientos) con el fin de alinear el “yo” con estándares normativos y/o socialmente deseables (Vohs y Baumeister,

2004). Es un concepto afín al de autocontrol, definido como la capacidad para inhibir impulsos socialmente no deseables ni aceptables y alterar o regular los pensamientos, emociones y la propia conducta para conseguir promover los impulsos adecuados (Muraven y Baumeister, 2000; Tangney, Baumeister y Boone, 2004).

Esta capacidad autorregulatoria es fruto de la biología y de los procesos de socialización desde los primeros meses de vida. Los padres o cuidadores tienden a ejercer el rol de “reguladores ocultos” o reguladores externos que ayudan al niño en su empeño de lograr un comportamiento socialmente aceptable (Sanders y Mazzucchelli, 2013). Así, las respuestas de los padres ante los estados de malestar del bebé, como, por ejemplo, orientar su atención hacia objetos externos para distraerle, le sirven a éste para superar dichos estados. Con el tiempo, el bebé podrá controlar sus propios recursos atencionales para regular sus impulsos y estados emocionales, alcanzando con ello una de las primeras piezas clave para el desarrollo de la autorregulación emocional. La influencia del control atencional en la regulación emocional en estas primeras edades se ampliará a la regulación cognitiva al final de la niñez que permite el control del pensamiento y de la ejecución de la acción (Bernier, Carlson & Whipple, 2010; Eisenberg et al., 2003).

Las capacidades autorregulatorias son, junto con la existencia de vínculos afectivos seguros, una de las claves para fomentar la resiliencia en la infancia incluso en entornos adversos (Osofsky y Thompson, 2000). Ambas son capacidades que dependen mucho de la calidad de la relación que el padre o la madre establece con el niño o niña de modo que el énfasis del programa en la mejora de las habilidades parentales está muy justificado. Los niños y las niñas con apego seguro tienen un buen desarrollo de su yo, presentan una mayor capacidad para establecer relaciones saludables con los demás y se enfrentan a los retos del mundo con una base de seguridad y confianza en sí mismos y en los demás. Por su parte, los niños y las niñas con buenas capacidades autorregulatorias saben controlar su atención de modo flexible, reprimen sus impulsos, controlan o inhiben las emociones según las situaciones, saben suprimir o iniciar una actividad de acuerdo con las demandas afectivas y sociales, toleran la frustración en pequeñas dosis y saben retrasar la obtención de gratificaciones. Ambos tipos de capacidades incrementan la resiliencia infantil, lo que les protege de presentar futuros problemas de conducta, de comportamiento antisocial o los problemas emocionales.

4. CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

El programa Crecer Felices en Familia II en su versión domiciliaria tiene las siguientes características:

- Está centrado en promover el desarrollo de la infancia desde el nacimiento hasta los 7 años, así como la convivencia familiar.
- Se estimula la reflexión sobre las ideas de los padres respecto al comportamiento con los hijos e hijas y a conocer los hitos del desarrollo más importantes.
- Tiene una orientación muy práctica dirigida al entrenamiento de pautas concretas de actuación y secuencias de interacción.
- El facilitador o facilitadora tiene una función de acompañamiento, asesoramiento, apoyo y modelaje para las figuras parentales.
- Se sigue un esquema de colaboración con la familia y de su participación en las tareas de cuidado y educación, mediante el refuerzo de sus capacidades y de su protagonismo e implicación en la tarea.
- Es un programa flexible, ya que se puede llevar a cabo según las siguientes combinaciones: (1) Solo el programa de apoyo domiciliario para aquellos casos en que se sigue un programa de tratamiento familiar individualizado; (2) en combinación con el programa Crecer Felices en Familia II en su versión grupal. En este caso se van a realizar los dos programas, primero el grupal y después el domiciliario.

El programa se dirige a todo tipo de familia con al menos un hijo o hija de esta franja de edad en cualquiera de estas circunstancias:

- Madres y padres con un nivel socioeconómico bajo combinado con condiciones de riesgo y vulnerabilidad social.
- Madres y padres con escasas capacidades parentales y/o que tienen hijos o hijas con problemas de salud, y/o temperamento difícil.
- Madres y padres con problemas de salud, con inestabilidad emocional y/o ligero retraso mental.
- Madres y padres de población migrante.
- Madres y padres con historia de haber sufrido negligencia o maltrato físico y/o emocional en su infancia.
- Madres adolescentes y/o con embarazos no deseados.

5. OBJETIVOS

Los objetivos del programa son los siguientes:

- Promover el desarrollo de apegos seguros en la infancia.
- Animar a las figuras parentales a reconocer y reaccionar positivamente ante los progresos evolutivos de los hijos e hijas.
- Enseñar a las figuras parentales habilidades básicas de cuidado y seguridad infantil.
- Ayudar a identificar y responder a las necesidades de los hijos e hijas.
- Ayudar a distinguir y entender los estados mentales de los hijos e hijas y promover su autonomía física y emocional.
- Ayudar a las figuras parentales a identificar y responder a los intentos de comunicación verbal y no verbal de los hijos
- Enfatizar la riqueza cognitiva y afectiva del juego y resolución de tareas conjuntas padres e hijos.
- Orientar a las figuras parentales sobre la enseñanza de hábitos durante las rutinas cotidianas, así como en el ocio familiar.
- Ofrecer pautas para la regulación del comportamiento de los hijos e hijas con arreglo a las normas.
- Hacer conscientes a las figuras parentales sobre sus percepciones y atribuciones del comportamiento infantil y los estados emocionales que éste les suscita.
- Promover la reflexión sobre las consecuencias de la propia conducta en el desarrollo de los hijos e hijas.
- Favorecer los factores de protección y reducir los de riesgo mediante la reducción del estrés, el incremento del apoyo social y la satisfacción de las necesidades de los padres a múltiples niveles.
- Fomentar el disfrute de la parentalidad, de la relación con el niño o niña y de la convivencia familiar.

6. COMPETENCIAS QUE FOMENTA EL PROGRAMA

6.1 Competencias parentales

La tarea parental en la sociedad actual es muy compleja ya que requiere varias competencias para llevarla a cabo en tres frentes. La *parentalidad diádica* se instala muy pronto con el establecimiento de respuestas afectivas de la figura parental a las acciones comunicativas del niño/niña como expresión de sus necesidades básicas (v. g., llanto, miradas). Este ajuste diádico realizado muy tempranamente va a garantizar la construcción de un apego seguro por parte del niño o de la niña con enormes ventajas para su desarrollo físico y mental. Casi en paralelo, se instala la *parentalidad en equipo* para llevar a cabo todo un diseño de las tareas implicadas en el cuidado y educación del bebé a realizar. La gran diversidad de formas de familia está propiciando equipos parentales muy diferentes, constituidos por individuos solos, con parejas y con la ayuda complementaria de otros miembros de la familia (abuelos o exparejas) e incluso de allegados. Por último, se requieren habilidades para el establecimiento de la *parentalidad en red que permite* el establecimiento de redes de apoyo social informal y el uso efectivo de los recursos con que cuenta la comunidad. Con el establecimiento de vínculos afectivos débiles o inexistentes con el bebé, un equipo parental ineficaz, en conflicto o insuficiente y viviendo con una red social escasa en áreas con un desarrollo comunitario empobrecido es muy difícil llevar a cabo un ejercicio positivo de la parentalidad (Rodrigo *et al.*, 2015).

A continuación, profundizamos en tres grupos de habilidades parentales en más detalle.

Habilidades educativas

- Calidez en las relaciones con los hijos y reconocimiento de sus logros alcanzados en la medida de sus posibilidades.
- Control y supervisión del comportamiento infantil gracias a la comunicación y fomento de la confianza en sus buenas intenciones y capacidades.
- Estimulación y apoyo al aprendizaje: fomento de la motivación, proporcionar ayuda contingente a las capacidades infantiles y planificación de las actividades y tareas.
- Adaptabilidad a las características del niño o niña: capacidad de observación, perspectivismo (ponerse en el lugar del otro) y reflexión sobre las propias acciones y sus consecuencias.

Habilidades de desarrollo personal y resiliencia

- Autoregulación emocional.

- Manejo adecuado del estrés parental.
- Habilidades de comunicación y de resolución de conflictos.
- Optimismo y afrontamiento positivo de la adversidad.

Habilidades de autonomía personal y búsqueda de apoyo social

- Implicación en la tarea educativa al considerarse capaces para llevar a cabo el rol parental.
- Responsabilidad ante el bienestar del niño.
- Visión positiva del niño y de la familia.
- Buscar ayuda de personas significativas con el fin de complementar el rol parental en lugar de sustituirlo o devaluarlo.
- Acuerdo en la pareja sobre criterios educativos y los comportamientos que deben seguirse con los hijos.
- Identificar y utilizar los recursos para cubrir las necesidades como padres y como adultos.

6.2 Competencias infantiles

Desarrollo de habilidades resilientes a través de dos vías principales: el fomento de vínculos seguros y el desarrollo de estrategias de regulación personal. Más concretamente, se plantea promover los siguientes aspectos del desarrollo infantil:

- Desarrollo de apegos seguros.
- Adquisición de hábitos que acompañan a las rutinas y actividades habituales.
- Desarrollo del lenguaje y la comunicación.
- Aprendizajes básicos para la estimulación del desarrollo: atención, juego, planificación y resolución de tareas.
- Regulación emocional, cognitiva y conductual.
- Ajuste positivo a los contextos primarios mediante el fomento de la autoestima y de las habilidades sociales.

6.3. Competencias familiares

- Incrementar las relaciones y muestras de afecto, la comunicación y la implicación de todos los miembros de la familia en la vida cotidiana.

- Favorecer la relación entre los hermanos y hermanas (si es el caso) respetando los espacios de atención de cada uno y motivando la participación y realización de actividades conjuntas.
- Respaldar una distribución de tareas familiares que sea fruto del consenso familiar y de los principios de igualdad de género.
- Disfrutar de un ocio familiar lo más rico posible en experiencias y planificado hasta lo razonable, teniendo en cuenta los intereses y capacidades de todos sus miembros.
- Abrir espacios de participación escolares y extraescolares de relación de los hijos e hijas con amigos/amigas y compañeros/compañeras de clase, mediante contactos con el profesorado y propiciados entre las familias.

7. METODOLOGÍA, IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN

Para la impartición de las sesiones de los programas de educación parental basados en evidencia recomendamos la *metodología experiencial* (Rodrigo *et al.*, 2010b). Los programas que se sitúan en este modelo, a diferencia del modelo academicista o técnico, llevan a cabo una reconstrucción del conocimiento episódico cotidiano en un escenario sociocultural de encuentro con otros participantes. Esto supone que la tarea principal que van a realizar los participantes es identificar, reflexionar y analizar sus propias ideas, sentimientos y acciones en los episodios de la vida cotidiana. En este modelo se tienen en cuenta las creencias o ideas previas de los padres y las madres, ya que a partir de estas y de las situaciones cotidianas, y mediante un proceso inductivo de construcción del conocimiento cotidiano-experiencial, van a ir construyendo su conocimiento como un traje a la medida sin seguir modelos ideales ni dejarse llevar por la deseabilidad social.

La metodología experiencial está fundamentada en la observación de situaciones donde aparecen otras familias (fase impersonal) para que amplíen su punto de vista y sus conocimientos sobre otras formas de actuar, que es seguida por la aplicación de las situaciones al modelo educativo propio (fase personal) y la observación y análisis de las posibles consecuencias del modelo propio sobre la vida familiar (fase de consecuencias) para que lleguen a la formulación de compromisos de cambio en la propia vida familiar, si así lo consideran oportuno (Figura 2). Por ello se recomienda el uso de ilustraciones

que representan los episodios cotidianos y permiten su comprensión incluso en poblaciones sin alto grado de alfabetización o con escaso dominio del idioma local.



Figura 2. Fases de la metodología experiencial

La tarea de la persona facilitadora es la de apoyar el proceso de construcción compartida del conocimiento en el grupo. Esto se consigue adoptando los siguientes principios: construcción del conocimiento como un miembro más del grupo; apoyar la iniciativa personal y reforzar los sentimientos de competencia; invitar a la negociación y a la búsqueda de consenso; partir de las preocupaciones y necesidades de los padres; proporcionar pistas que ayuden a los padres a descubrir los medios necesarios para solucionar los problemas y regular el clima emocional. Además de estas características, la persona facilitadora debe poseer dominio en el desarrollo de dinámicas de grupos con habilidades tales como manejo de estados emocionales, recursos motivacionales, normas, turnos de palabra y respeto hacia las intervenciones de los demás.

En el marco de esta metodología experiencial se utilizan una serie de técnicas específicas para el caso de la versión domiciliaria:

>*Compromisos*. Experiencias de transferencia de aprendizajes adquiridos en el grupo a la vida familiar que fomenta la implicación en los procesos de cambio que se proponen en las sesiones. Pueden ser los siguientes: a) Selección de una actividad a realizar con su hijo/a; b) Implementar una estrategia a llevar a cabo en determinadas situaciones; c) Reflexionar sobre sus propias actuaciones y crear una solución alternativa; d) Realizar observaciones sobre su propia conducta; e) Realizar observaciones sobre el

comportamiento del hijo/a; y f) Identificar pensamientos y sentimientos propios. Es clave transmitir a los padres la importancia de establecer un compromiso personal de cambio que sea espontáneo, pero siempre que éste sea realista y ajustado a las características y realidades de cada familia. La persona facilitadora junto con el grupo debe ayudar a establecer los objetivos de cambio en términos específicos y operativos, para que les resulte más sencilla su formulación y su posterior cumplimiento.

> *Entrenamiento con base en rutinas y secuencias de estimulación.* En la visita al hogar se establece un espacio para practicar secuencias de interacción padre/madre-hijo/a dirigidas por la persona facilitadora. Así, madres y padres pueden poner a prueba sus actuaciones y cobrar confianza y seguridad en la práctica de interacciones concretas, así como de rutinas cotidianas y actividades a realizar.

7.1 Implementación de la versión domiciliaria

Es importante considerar algunas claves respecto al programa, participantes y respecto al profesional para una buena implementación del programa (Rodrigo et al., 2008; Rodrigo, Máiquez, y Martín, 2010b):

Programa	Prestigiarlo mediante apoyo institucional y valor añadido a las familias participantes
	Difundirlo, dando a conocer promoviendo el interés, la motivación y el compromiso de las familias
	Fidelidad al programa, respetando su integridad, los requisitos para su aplicación, contenidos y metodología.
	Flexibilidad en su adaptación al perfil de las familias, sus diferentes aptitudes, ritmos y recursos disponibles.
	Integración en el servicio como un recurso a utilizar en los planes de caso de las familias para articular y sistematizar las actuaciones.
Participantes	Entrevistar previamente y seleccionar a los posibles participantes explicando los objetivos del programa, el modo de desarrollarse y beneficios a obtener.
	Apoyo a la participación teniendo en cuenta la disponibilidad de las familias y manteniendo contactos entre sesiones para su recuerdo.
Profesional	Formación inicial en la fundamentación y contenidos del programa, la técnica de la visita domiciliaria y formación continua para el seguimiento del programa.
	Preparación previa de las sesiones para poder dedicar tiempo a la

	interacción con los participantes y organizar previamente los materiales y recursos a utilizar.
	Integración con el servicio o al menos una buena coordinación para facilitar el trabajo domiciliario
	Estabilidad de la figura del o la profesional para que pueda conseguirse una buena identificación y relación con la familia ya que los cambios generan sensaciones de abandono, falta de seriedad y de respeto hacia las familias.
	Asegurar la confidencialidad ya que no deben llevarse informaciones de las familias fueran del contexto del hogar y del servicio.

Es muy importante establecer una relación de confianza con las figuras parentales, ya que se pueden sentir criticados, vigilados, se pueden sentir avergonzados por las condiciones de su hogar o pueden tener miedo de que se puedan derivar consecuencias negativas de las visitas (vg., retirada del hijo o hija). Es una relación en la que no se debe prejuizar, “dar una clase” o criticar lo negativo que observamos, puesto que con esto va a decrecer su confianza básica en nosotros y nuestros propósitos de ayuda. Por ello se debe utilizar un lenguaje significativo, familiar y cotidiano para conectar con ellos.

Hay que desplegar una gran variedad de roles (acompañamiento, apoyo, modelaje, supervisión y asesoramiento) con el fin de complementar, pero no suplir las responsabilidades educativas de los padres y madres. Se deben remarcar los aspectos positivos, los puntos fuertes para, a partir de éstos, ir desarrollando un acercamiento positivo que tenga una finalidad de apoyo y acompañamiento para consolidar lo aprendido en el programa grupal. Para ello hay que reforzar los pequeños cambios personales o relacionales desde la perspectiva de la promoción y el cambio e ir ajustando las percepciones sobre su rol y sus capacidades. Reconocer los puntos fuertes de la familia y felicitar por el trabajo realizado y los logros obtenidos.

Animar a las familias a utilizar sus propias estrategias, mostrar sus capacidades y tomar decisiones. Trabajar conjuntamente para generar una actitud positiva sobre como se esta desarrollando el programa y fomentar la participación. Seguir los materiales, las experiencias y consejos que se van desarrollando y anotar en la evaluación de las sesiones las novedades y cambios que se van observando

A continuación se detalla la *secuencia básica* para el establecimiento de una buena y fructífera relación con las figuras parentales de cuidadores principales durante las visitas (adaptado del Programa “Parents too soon” del Departamento de Human Services del Estado de Illinois, USA). La secuencia corre paralela a las sesiones del programa, pero no se plantea una correspondencia fija con las sesiones debido a que nos podemos encontrar con familias que *transitan* más rápidamente por las fases y familias que requieren mucho más tiempo para recorrerlas.

1. Comienzo de la relación: **Orientación**

- Se trata de construir una relación basada en la seguridad y confianza.
- Se dan a conocer los objetivos del programa, las actividades, las expectativas del programa y lo que se espera de ellos/as.
- Se identifican los puntos fuertes de la familia.
- Se planifica el trabajo futuro (horarios, normas, etc.).

2. Escuchar y comprender: **Aceptación**

- Se descubre cómo es la vida de la familia, así como sus sueños y deseos.
- Se reconocen y apoyan los puntos fuertes de la familia y sus logros (cómo hacen lo que hacen bien).
- Se identifican las oportunidades que el programa ofrece a la familia.
- Se clarifican las expectativas y deseos de las familias respecto al programa.
- Se clarifican los roles y límites de los/as visitantes/as.
- Se acuerda trabajar conjuntamente.

3. Ayudar a considerar alternativas: **Comprensión mutua**

- Se anima y permite a las familias utilizar sus propias estrategias y mostrar sus capacidades.
- Se proporciona información en los momentos precisos de forma clara y comprensible.
- Se descubre la existencia de otros modos alternativos de hacer las cosas.
- Se apoya y anima a las familias a que tomen decisiones.

- Se despliega una variedad de roles para complementar las necesidades de las familias.
- Se elaboran planes conjuntos para alcanzar determinados objetivos o cubrir determinadas necesidades tanto de los padres como de los hijos.

4. Apoyar la experimentación: **Acuerdo**

- Se prueban determinados comportamientos y se adaptan a las características y necesidades de los hijos e hijas.
- Se explora y se habla acerca de cómo les van las cosas.
- Se felicita por el trabajo realizado y los logros conseguidos.
- Se reflexiona acerca de los sucesos cotidianos para identificar nuevos problemas.
- Se acuerdan nuevos objetivos y planes de acción para abordarlos.
- Se construye un sentido del cumplimiento de lo acordado y planeado.
- Se reconocen nuevas habilidades y la mejora de las anteriores.

5. Cambio: **Nuevos compromisos**

- Se revisa y se habla de lo que se ha conseguido, los obstáculos surgidos y cómo se han superado.
- Se reconoce lo logrado y se refuerza tomando como comparación cómo se empezó.
- Se consideran opciones para lo que falta por conseguir.
- Se plantean compromisos y se trazan planes para lograrlo.

6. Despedida: **Confianza en el futuro**

- Se manifiestan los sentimientos sobre el fin de las visitas.
- Se recuerdan los logros obtenidos y las nuevas percepciones sobre su rol.
- Se centran en el futuro.
- Se revisan los recursos personales, familiares y comunitarios.
- Se refuerzan los sentimientos de la propia competencia y se transfiere el apoyo del programa al de las redes tanto personales como institucionales.
- Se hacen planes para el proyecto de vida.

El contenido de las visitas gira en torno al entrenamiento en las rutinas de alimentación, sueño, aseo, baño, juego, paseo y actividades de estimulación propuestas. Las rutinas se articulan en períodos de tiempo, para adaptarse mejor a las edades de los niños y niñas de la familia: 0-6 meses, 6 a 12 meses, 12 a 18 meses, 18 a 24 meses, 2 a 3 años, 3 a 4 años, 4 a 5 años, 5, 6 años 6 a 7 años.

Se recomienda que la duración de las visitas sea de una hora y media aproximadamente y la frecuencia recomendada es semanal. Si hubiera una versión grupal ya realizada sería ideal procurar cierta continuidad en el personal de una y otra para aprovechar al máximo su conocimiento de las familias y el grado de cohesión alcanzado en sus relaciones.

8. ESTRUCTURA Y DESARROLLO DE LAS SESIONES

El programa de apoyo domiciliario consta de siete sesiones (una preparatoria y seis de desarrollo del contenido) de una hora y media aproximadamente. La periodicidad de las sesiones es semanal de forma que la duración total del programa es de cuatro meses.

Las sesiones permiten cierta flexibilidad en cuanto a los contenidos y a la temporalización de las mismas atendiendo a las características de los/las participantes. De esta forma, el/la profesional que aplica el programa decidirá profundizar con mayor o menor detalle en cada contenido aumentando el tiempo de la sesión si lo considerara necesario.

En la sesión preparatoria se produce el primer contacto con la familia recopilar información relevante sobre la familia y se presenta el programa. Seguidamente se presentan las seis sesiones que abordan los contenidos específicos del programa (Alimentación, Aseo, Juego, Paseo, Baño y Sueño), terminando con una reflexión sobre lo trabajado y aprendido en el programa.

Es preciso destacar que el número más adecuado de familias por profesional es de seis a ocho. Además, es necesario tener en cuenta que si los padres o madres están siguiendo el programa grupal y el apoyo domiciliario se deben propiciar reuniones de coordinación entre los/las profesionales y técnicos responsables de ambos.

Sesiones del Programa de apoyo domiciliario	
Sesiones	Contenido

Sesión preparatoria	Primer contacto con la familia
Sesión 1	Alimentación
Sesión 2	Aseo
Sesión 3	Juego
Sesión 4	Paseo
Sesión 5	Baño
Sesión 6	Sueño

A continuación se explicitan las sesiones de forma individual:

8.1. Sesión preparatoria: primer contacto

INICIO

- Saludar a la familia.
- Proporcionar información general sobre la sesión.
- Dar a conocer el programa. El/la profesional explica de forma genérica los objetivos, contenido, metodología, número y duración de las sesiones así como las fechas y el horario en el que se va a desarrollar el programa.
- Generar un primer intercambio al llegar al domicilio. El/la profesional se presenta y comienza a establecer una relación cercana y afable con los participantes. Con este primer contacto se comienza a construir una relación basada en la confianza y por tanto este momento contribuye a incrementar la motivación de los padres/madres.

DESARROLLO

- Conversar sobre la vida cotidiana de la familia. La madre o el padre se presenta comentando información sobre sí misma/o, el número de hijos/as que tiene así como la edad e información que quieran añadir sobre ellos/as.
- Realizar la actividad OBSERVO A MI HIJO/A. Esta actividad consiste en observar al niño/a y preguntar a la madre o padre que es lo que más le gusta de su hijo/a, que capacidades cree que puede hacer con su edad, cuáles son sus conductas y actitudes (Cómo se mueve, lo que percibe y sabe hacer, cómo se comunica y cómo muestra su afecto).

- Conocer las expectativas de los participantes, preguntándoles que esperan del programa o en que creen que éste les puede aportar.
- Identificar las oportunidades que el programa puede ofrecer a la familia en función de sus necesidades.

FINAL

- Acordar la realización de un contrato de cumplimiento en el que los/las padres/madres se comprometan a participar.
- Explicar a la familia cuando tendrá lugar la próxima visita y su objetivo fundamental.
- Despedirse agradeciendo a la madre o al padre su colaboración.

8.2. Sesión 1: Alimentación

INICIO

- Saludar a la familia y conversar sobre cómo ha ido la semana.
- Proporcionar información general sobre la sesión a trabajar.

DESARROLLO

- Aportar información, guía y ayuda práctica sobre el tema de forma clara y comprensible.
- Asesorar sobre **DÓNDE** y **CÓMO** alimentar a su hijo/a (Qué necesito, Aprovecha para, Tengo en cuenta).
- Ofrecer información y ayuda práctica sobre las **PISTAS A SEGUIR** con el fin de facilitar el desarrollo de las actividades cotidianas.
- Realizar **ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN** para poner en práctica lo aprendido (ejercicios para reforzar los hábitos de alimentación, así como estimular el desarrollo motor, cognitivo, lingüístico y socioafectivo).
- Realizar la actividad de **RECUERDA**. Los participantes realizarán una reflexión de los aspectos más importantes trabajados durante la sesión con el fin de recordar las ideas claves.

FINAL

- Realizar la hoja de **COMPROMISO PERSONAL**, escribiendo en la primera columna el compromiso que los/as participantes desean conseguir con el fin de que durante la semana lo lleven a cabo y completen el grado de cumplimiento que han conseguido: total, medio o bajo.

- Explicar a la familia cuándo tendrá lugar la próxima visita y su objetivo fundamental.
- Despedirse agradeciendo a la madre o al padre su colaboración.
-

8.3. Sesión 2: Aseo

INICIO

- Saludar a la familia y conversar sobre cómo ha ido la semana.
- Revisar el compromiso de la sesión anterior.
- Proporcionar información general sobre la sesión a trabajar.

DESARROLLO

- Aportar información, guía y ayuda práctica sobre el tema de forma clara y comprensible.
- Asesorar sobre DÓNDE y CÓMO asear a su hijo/a (Qué necesito, Aprovecha para, Tengo en cuenta).
- Ofrecer información y ayuda práctica sobre las PISTAS A SEGUIR con el fin de facilitar el desarrollo de las actividades cotidianas.
- Realizar ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN para poner en práctica lo aprendido (ejercicios para reforzar los hábitos de alimentación, así como estimular el desarrollo motor, cognitivo, lingüístico y socioafectivo).
- Realizar la actividad de RECUERDA. Los participantes realizarán una reflexión de los aspectos más importantes trabajados durante la sesión con el fin de recordar las ideas claves.

FINAL

- Realizar la hoja de COMPROMISO PERSONAL, escribiendo en la primera columna el compromiso que los/as participantes desean conseguir con el fin de que durante la semana lo lleven a cabo y completen el grado de cumplimiento que han conseguido: total, medio o bajo.
- Explicar a la familia cuándo tendrá lugar la próxima visita y su objetivo fundamental.
- Despedirse agradeciendo a la madre o al padre su colaboración.

8.4. Sesión 3: Juego

INICIO

- Saludar a la familia y conversar sobre cómo ha ido la semana.
- Revisar el compromiso de la sesión anterior.
- Proporcionar información general sobre la sesión a trabajar.

DESARROLLO

- Aportar información, guía y ayuda práctica sobre el tema de forma clara y comprensible.
- Asesorar sobre DÓNDE y CÓMO jugar a su hijo/a (Qué necesito, Aprovecha para, Tengo en cuenta).
- Ofrecer información y ayuda práctica sobre las PISTAS A SEGUIR con el fin de facilitar el desarrollo de las actividades cotidianas.
- Realizar ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN para poner en práctica lo aprendido (ejercicios para reforzar los hábitos de alimentación, así como estimular el desarrollo motor, cognitivo, lingüístico y socioafectivo).
- Realizar la actividad de RECUERDA. Los participantes realizarán una reflexión de los aspectos más importantes trabajados durante la sesión con el fin de recordar las ideas claves.

FINAL

- Realizar la hoja de COMPROMISO PERSONAL, escribiendo en la primera columna el compromiso que los/as participantes desean conseguir con el fin de que durante la semana lo lleven a cabo y completen el grado de cumplimiento que han conseguido: total, medio o bajo.
- Explicar a la familia cuándo tendrá lugar la próxima visita y su objetivo fundamental.
- Despedirse agradeciendo a la madre o al padre su colaboración.

8.5. Sesión 4: Paseo

INICIO

- Saludar a la familia y conversar sobre cómo ha ido la semana.
- Revisar el compromiso de la sesión anterior.
- Proporcionar información general sobre la sesión a trabajar.

DESARROLLO

- Aportar información, guía y ayuda práctica sobre el tema de forma clara y comprensible.

- Asesorar sobre **DÓNDE** y **CÓMO** pasear a su hijo/a (Qué necesito, Aprovecha para, Tengo en cuenta).
- Ofrecer información y ayuda práctica sobre las **PISTAS A SEGUIR** con el fin de facilitar el desarrollo de las actividades cotidianas.
- Realizar **ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN** para poner en práctica lo aprendido (ejercicios para reforzar los hábitos de alimentación, así como estimular el desarrollo motor, cognitivo, lingüístico y socioafectivo).
- Realizar la actividad de **RECUERDA**. Los participantes realizarán una reflexión de los aspectos más importantes trabajados durante la sesión con el fin de recordar las ideas claves.

FINAL

- Realizar la hoja de **COMPROMISO PERSONAL**, escribiendo en la primera columna el compromiso que los/as participantes desean conseguir con el fin de que durante la semana lo lleven a cabo y completen el grado de cumplimiento que han conseguido: total, medio o bajo.
- Explicar a la familia cuándo tendrá lugar la próxima visita y su objetivo fundamental.
- Despedirse agradeciendo a la madre o al padre su colaboración.

8.6. Sesión 5: Baño

INICIO

- Saludar a la familia y conversar sobre cómo ha ido la semana.
- Revisar el compromiso de la sesión anterior.
- Proporcionar información general sobre la sesión a trabajar.

DESARROLLO

- Aportar información, guía y ayuda práctica sobre el tema de forma clara y comprensible.
- Asesorar sobre **DÓNDE** y **CÓMO** bañar a su hijo/a (Qué necesito, Aprovecha para, Tengo en cuenta).
- Ofrecer información y ayuda práctica sobre las **PISTAS A SEGUIR** con el fin de facilitar el desarrollo de las actividades cotidianas.

- Realizar ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN para poner en práctica lo aprendido (ejercicios para reforzar los hábitos de alimentación, así como estimular el desarrollo motor, cognitivo, lingüístico y socioafectivo).
- Realizar la actividad de RECUERDA. Los participantes realizarán una reflexión de los aspectos más importantes trabajados durante la sesión con el fin de recordar las ideas claves.

FINAL

- Realizar la hoja de COMPROMISO PERSONAL, escribiendo en la primera columna el compromiso que los/as participantes desean conseguir con el fin de que durante la semana lo lleven a cabo y completen el grado de cumplimiento que han conseguido: total, medio o bajo.
- Explicar a la familia cuándo tendrá lugar la próxima visita y su objetivo fundamental.
- Despedirse agradeciendo a la madre o al padre su colaboración.

8.7. Sesión 6: Sueño

INICIO

- Saludar a la familia y conversar sobre cómo ha ido la semana.
- Revisar el compromiso de la sesión anterior.
- Proporcionar información general sobre la sesión a trabajar.

DESARROLLO

- Aportar información, guía y ayuda práctica sobre el tema de forma clara y comprensible.
- Asesorar sobre DÓNDE y CÓMO bañar a su hijo/a (Qué necesito, Aprovecha para, Tengo en cuenta).
- Ofrecer información y ayuda práctica sobre las PISTAS A SEGUIR con el fin de facilitar el desarrollo de las actividades cotidianas.
- Realizar ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN para poner en práctica lo aprendido (ejercicios para reforzar los hábitos de alimentación, así como estimular el desarrollo motor, cognitivo, lingüístico y socioafectivo).
- Realizar la actividad de RECUERDA. Los participantes realizarán una reflexión de los aspectos más importantes trabajados durante la sesión con el fin de recordar las ideas claves.

FINAL

- Realizar la hoja de COMPROMISO PERSONAL, escribiendo en la primera columna el compromiso que los/as participantes desean conseguir con el fin de que durante la semana lo lleven a cabo.
- Realizar la actividad de reflexión y recuerdo de los contenidos del programa. Para ello, se le pregunta a la familia qué ha aprendido con el programa con el fin de que explique sus avances y así reflexionar sobre los cambios personales de la familia.
- Despedirse agradeciendo a la madre o al padre su colaboración.

9. EVALUACIÓN

Se plantea un diseño que cumpla con los estándares internacionales de calidad para una evaluación de la efectividad (Flay et al., 2005; Gottfredson et al., 2015). Según dichos estándares, el diseño debe permitir demostrar que los objetivos del programa se han alcanzado y que la intervención produce mayoritariamente efectos positivos en los participantes y en sus familias en las dimensiones analizadas, todo ello en contraste con un grupo control. Asimismo, se debe demostrar el posible impacto en los resultados del programa de las condiciones de implementación en condiciones reales.

El diseño de evaluación debe cumplir los siguientes objetivos:

- Reducir la posible existencia de sesgos no controlados en la composición de los grupos,
- Distinguir con rigor estadístico entre los resultados alcanzados en los distintos componentes de la intervención,
- Cubrir en los resultados del programa las dimensiones claves en el ejercicio de la parentalidad positiva, así como las derivadas de la implementación del programa,
- Minimizar los sesgos de subjetividad en la obtención de las respuestas utilizando instrumentos estandarizados.
- Minimizar los sesgos en la obtención de la información de las familias, debidos a su grado de conocimiento con la persona que recoge dicha información.

Para alcanzar los objetivos descritos el diseño de evaluación debe tener las siguientes características:

- (a) Ser *experimental* al permitir una atribución causal de los resultados alcanzados a la participación del programa. Para ello, se recomienda utilizar un ensayo controlado aleatorizado “randomized controlled trial, RCT” que permite asignar al azar a los participantes que siguen el programa Crecer Felices en Familia II y los que no lo siguen. Además, se registran medidas previas al programa, inmediatas a la finalización del programa y de seguimiento una vez terminado el programa.
- (b) Ser *componencial* al poner a prueba los efectos diferenciales de sus componentes en varios grupos. Para ello, es recomendable que el grupo control sea un grupo activo donde se llevan a cabo acciones alternativas a la aplicación del programa. Si se trata de tres grupos se puede aplicar en todos ellos un componente de preparación para la *inserción laboral*; en el segundo grupo se añade un componente de *respiro* consistente en actividades de apoyo a la conciliación familiar-laboral; en el tercer grupo se añade un componente *psicoeducativo* consistente en la implementación del programa Crecer Felices en Familia II en su versión grupal y domiciliaria.
- (c) Ser *multidimensional* al evaluar sus resultados en varias dimensiones de los hijos e hijas, de las figuras parentales y de la familia, del contexto familiar, así como del programa.
- (d) Ser *multi-informante* ya que los registros se hacen a partir de las informaciones provenientes de las figuras parentales, del personal técnico de los servicios sociales a los que acuden las familias y del personal técnico facilitador en las sesiones del programa Crecer Felices en Familia II.
- (e) Tener *externalizada* la recogida de información de las familias en los tres grupos de la intervención siguiendo el mismo procedimiento.

En cuanto a las dimensiones a analizar para probar la efectividad del programa, se debe entender que el ejercicio de la parentalidad depende de varias dimensiones. En la Figura 3 se ilustran las dimensiones que deberían tenerse en cuenta para la evaluación.

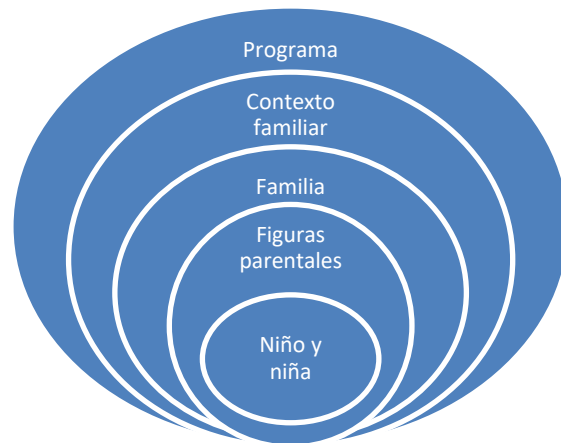


Figura 3. Dimensiones a evaluar en la intervención que condicionan el ejercicio de la parentalidad positiva

Como se observa, las dimensiones se ordenan en círculos concéntricos que representan los sistemas de influencias según el modelo ecológico de la parentalidad (Belsky, 1984) y del desarrollo humano (Bronfenbrenner y Evans, 2000), desde las influencias más próximas hasta las más distantes, así como las interrelaciones entre éstas. El desarrollo del niño y de la niña está relacionado con su edad, sexo, estatus de desarrollo y ajuste evolutivo percibido. Dicho desarrollo se relaciona, a su vez, con las influencias de su entorno más próximo conformado por las figuras parentales según sus actitudes y prácticas educativas, cómo perciben sus capacidades parentales, el estrés parental y su red de apoyo. Todo ello se enmarca, a su vez, en el funcionamiento del sistema familiar según su capacidad de cohesión, adaptabilidad a los retos y la resiliencia de sus miembros.

El contexto donde se mueve la familia es también clave según indica su perfil sociodemográfico y de riesgo psicosocial, así como dos aspectos claves que son la precariedad económica percibida y la gestión de la conciliación familiar y laboral. Por último, hay que considerar la influencia de la calidad del apoyo que brinda el propio programa de intervención, donde hay que tener en cuenta el perfil del personal técnico, su entrenamiento, la conformación de los grupos de participantes, la monitorización de las sesiones, la participación y satisfacción de los participantes, así como la organización del servicio y el desarrollo profesional del equipo técnico que lo implementa. La buena calidad de la implementación del programa redundará no solo en la obtención de mejores resultados en las familias participantes, sino que también se

acompaña de una mejora en la organización del servicio y de las competencias de los profesionales, lo cual puede contribuir a su sostenibilidad en el servicio.

En suma, el reto del diseño de evaluación de la efectividad es poder registrar las dimensiones y variables relativas al sistema de influencias descrito, con el fin de poder desarrollar hipótesis relevantes sobre el impacto de la intervención que se pondrán a prueba cuando se analicen los resultados, teniendo en cuenta el poder modulador de la calidad de la implementación del programa. Todo ello permite analizar los cambios observados en dicho sistema de influencias que, más allá de la constatación de cambios aislados, tratan de ilustrar el impacto de la intervención en la complejidad de la ecología de la parentalidad positiva y del desarrollo infantil.

10. REFERENCIAS

- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M., Waters, E., y Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum Assoc.
- Álvarez, M., Rodrigo, M. J., y Byrne, S. (2018). What implementation components predict positive outcomes in a parenting program? *Research on Social Work Practice, 28*(2), 173-187.
- Álvarez, M., Byrne, S., & Rodrigo, M. J. (2021). Social support dimensions predict parental outcomes in a Spanish early intervention program for positive parenting. *Children and Youth Services Review, 121*, 105823.
- Álvarez, M., Byrne, S., & Rodrigo, M. J. (2020). Patterns of individual change and program satisfaction in a positive parenting program for parents at psychosocial risk. *Child & Family Social Work, 25*(2), 230-239.
- Álvarez, M., Padilla, S., & Rodrigo, M. J. (2021). El apoyo social en los programas domiciliarios y grupales de educación parental. *Bordón: Revista de pedagogía, 73*(2), 9-24.
- Álvarez, M., & Padilla, S. y Máiquez, M.L. (2016). Home and group-based implementation of the “Growing up happily in the family” program in at-risk psychosocial contexts. *Psychosocial Intervention, 25*(2), 69-78.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child development, 83*-96.

- Bernier, A., Carlson, S. M. y Whipple, N. (2010). From external regulation to self-regulation: Early parenting precursors of young children's executive functioning. *Child Development*, 81, 326–339.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment* (2nd ed.). London: The Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affection bonds: Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bronfenbrenner, U., y Evans, G. W. (2000). Developmental science in the 21st century: Emerging questions, theoretical models, research designs and empirical findings. *Social development*, 9(1), 115-125.
- Bruner, J. (1988). *Realidad mental y mundos posibles*. Barcelona: Gedisa.
- Consejo de Europa (2006). Recomendación Rec 19 del Comité de Ministros a los Estados Miembros sobre *Políticas de Apoyo a la Parentalidad Positiva*. Recuperado en: <http://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/parentalidadPos2012/docs/informeRecomendacion.pdf>
- Daly, M. (2012). *La parentalidad en la Europa Contemporánea: un enfoque positivo*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Recuperado en: <http://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/parentalidadPos2012/docs/Parentalida dEuropac otemp.pdf>
- Egeland, B., Weinfeld, N., Bosquet, M. y Cheng, V. (2000). Remembering, repeating, and working through: Lessons from attachment-based interventions. En J. Osofsky (Ed.), *WHIMH Handbook of Infant Mental Health* (vol. 4, pp. 35-89). New York: John Wiley & Sons.
- Eisenberg, N., Valiente, C., Morris, A. S., Fabes, R. A., Cumberland, A., Reiser, M. y Losoya, S. (2003). Longitudinal relations among parental emotional expressivity, children's regulation, and quality of socioemotional functioning. *Developmental Psychology*, 39, 3–19.
- Flay, B.R., Biglan, A., Boruch, R.F., Castro, F.G., Gottfredson, D., Kellam, S., Mościcki, E.K., Schinke, S., Valentine, J.C., y Jiet, P. (2005). Standards of

evidence: criteria for efficacy, effectiveness and dissemination. *Prevention Science*, 6(3), 151–75.

- Fonagy, P., Gergely, G., y Target, M. (2007). The parent-infant dyad and the construction of the subjective self. *J Child Psychol Psychiatry*. 2007;48(3–4):288–328.
- Fonagy, P., Leigh, T., Steele, M., Steele, H., Kennedy, R., Mattoon, G., Target, M., y Gerber, A. (1996). The relation of attachment status, psychiatric classification, and response to psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 22–31.
- Goldberg, S., Muir, R., y Kerr, J. (Eds) (1995). *Attachment theory: social, developmental and clinical perspectives*. New York: Analytic Press.
- Gottfredson, D.C., Cook, T.D., Gardner, F.E.M., Gorman-Smith, D., Howe, G.W., Sandler, I.N., y Zafft, K.M. (2015). Standards of evidence for efficacy, effectiveness, and scale-up research in prevention science: Next generation. *Prevention Science*, 16, 893–926.
- Guralnick, M. J. (2011). Why early intervention works: A systems perspective. *Infants & Young Children*, 24(1), 6–28.
- Guralnick, M. J. (2013). Developmental science and preventive interventions for children at environmental risk. *Infants & Young Children*, 26(4), 270–285.
- Iwaniec, D., Herbert, M., y Sluckin, A. (2002). Helping emotionally abused and neglected children and abusive carers. En K.D. Browne, H. Hanks, P. Stratton, y C. Hamilton (Eds), *Early Prediction and Prevention of Child abuse*. New York: John Wiley & Sons.
- Kaye, K. (1986). *La vida social y mental del bebé. Cómo los padres crean personas*. Barcelona: Paidós.
- Laws, R., Walsh, A. D., Hesketh, K. D., Downing, K. L., Kuswara, K., y Campbell, K. J. (2019). Differences between mothers and fathers of young children in their use of the internet to support healthy family lifestyle behaviors: Cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 21(1), 1–12.
- Luby, J., Belden, A., Botteron, K., Marrus, N., Harms, M., Babb, C., ... Barch, D. (2013). The effects of poverty on childhood brain development: The mediating effect of caregiving and stressful life events. *JAMA Pediatrics*, 167(12), 1135–1142.

- Máiquez, M. L., Rodrigo, M. J., y Byrne, S. (2015). El proceso de apoyo en la promoción de la parentalidad positiva. En M.J. Rodrigo et al. *Manual práctico de parentalidad positiva* (pp. 67-87). Síntesis.
- Máiquez, M.L.; Rodrigo, M.J.; Padilla, S.; Rodríguez, B.; Byrne, S., y Perez, L. (2012). *Crecer felices en familia. Programa domiciliario de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil*. Valladolid: Junta de Castilla y León.
- Muraven, M., y Baumeister, R.F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?, *Psychological Bulletin*, 126, 247-259.
- Ochaita, E., y Espinosa, M. A. (2012). Los Derechos de la Infancia desde la perspectiva de las necesidades. *Educación Siglo XXI*, 30(2), 25–46.
- Osofsky, J.D. y Thompson, D. (2000). Adaptive and maladaptive parenting, *Handbook of Early Childhood Intervention*, 2nd ed., pp. 54-75.
- Peacock, S., Konrad, S., Watson, E., Nickel, D., y Muhajarine, N. (2013). Effectiveness of home visiting programs on child outcomes: a systematic review. *BMC public health*, 13, 17.
- Repetti, R. L., y Wang, S. (2014). Employment and parenting. *Parenting: Science and Practice*, 14, 121–132. <https://doi.org/10.1080/15295192.2014.914364>
- Rodrigo, M.J., y Callejas., E. (2021). La promoción de la parentalidad positiva mediante programas basados en evidencia. En M. O. Salazar Muñoz (Editor), *Parentalidad, cuidados y bienestar infantil en contextos adversos*. Santiago de Chile: Ministerio de Desarrollo Social y Familia.
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., y Martín, J.C. (2010a). *Parentalidad Positiva y Políticas Locales de Apoyo a las familias: Orientaciones para favorecer el ejercicio de las responsabilidades parentales desde las corporaciones locales*. Madrid: Federación Española de Municipios y Provincias y Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, España.
<http://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/folletoParentalidad.pdf>
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., y Martín, J.C. (2010b). *La Educación Parental como recurso psicoeducativo para promover la parentalidad positiva*. Madrid: Federación Española de Municipios y Provincias y Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, España. <http://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/eduParentalRecEducativo.pdf>

- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., y Martín, J.C. (2011). *Buenas prácticas profesionales para el apoyo de la parentalidad positiva*. Madrid: Federación Española de Municipios y Provincias y Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, España. <http://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/BuenasPractParentalidadPositiva.pdf>
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Martín, J.C., y Byrne, S. (2008). *Preservación familiar. Un enfoque positivo para la intervención con familias*. Madrid: Pirámide.
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Martín, J.C.; Byrne, S., y Rodríguez, B. (2015). *Manual práctico en parentalidad positiva*. Madrid: Síntesis.
- Rodrigo, M.j., Máiquez, M.L., Byrne, S., Rodríguez-Ruiz, B., Martín, J.C., Rodríguez, G. y Pérez, L. (2009). *Crece Felices en Familia. Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil*. Valladolid. Junta de Castilla y León.
- Rogoff, B. (1993). *Aprendices del pensamiento. El desarrollo cognitivo en el contexto social*. Barcelona: Paidós.
- Sanders, M. R., y Mazzuchelli, T. G. (2013). The promotion of self-regulation through parenting interventions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16(1), 1–17.
- Shah, R., Kennedy, S., Clark, M. D., Bauer, S. C., y Schwartz, A. (2016). Primary care-based interventions to promote positive parenting behaviors: A meta-analysis. *Pediatrics*, 137(5), e20153393–e20153393.
- Shonkoff, J.P, y Meisels, S. (2000). *Handbook of early childhood intervention*. Cambridge: University Press.
- Shonkoff, J. P., y Fisher, P. A. (2013). Rethinking evidence-based practice and two-generation programs to create the future of early childhood policy. *Development and Psychopathology*, 24(6188), 1635–1653.
- Shonkoff, J.P. y Phillips, D.A. (2000). *From neurons to neighbourhoods: The science of early childhood development*. Washington, D.C.: National Academic Press.
- Stern, D. (1994). One way to build a clinically relevant baby. *Infant Mental Health Journal*, 15 (1), 9-25.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., y Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-324.

- Trevarthen, C. (1993). The self-born in Intersubjectivity: The Psychology of infant communication. En U. Neisser (Ed), *The Perceived Self: Ecological and Interpersonal Sources of Self-Knowledge*. New York: Cambridge University Press.
- Vohs, K.D., y Baumeister, R.F. (2004). Understanding self-regulation. En R. F. Baumeister y K.D. Vohs (Eds), *Handbook of self-regulation*. New York: The Guilford Press.
- Vygotsky, L.S. (1995). *Pensamiento y Lenguaje*. Barcelona: Paidós.



En lugar de “Versión grupal. Módulos y sesiones”

Debe poner:

Versión domiciliaria

GUÍA DE CUIDADOS BÁSICOS

Para el/la profesional

Índice

Alimentación	
0-6 meses	
6-12 meses	
A partir de los 12 meses	
Aseo	
0-6 meses	
6-12 meses	
12-24 meses	
2-3 años	
3-4 años	
4-5 años	
5-6 años	
6-7 años	
Juego	
0-6 meses	
6-12 meses	
12-24 meses	
2-3 años	
3-4 años	
4-5 años	
5-6 años	
6-7 años	
Paseo	
0-6 meses	
6-12 meses	
12-24 meses	
2-3 años	
3-4 años	
4-5 años	
5-6 años	
6-7 años	
Baño	
0-6 meses	
6-12 meses	
12-24 meses	
2-3 años	
3-4 años	
4-5 años	
5-7 años	
Sueño	
0-6 meses	
6-12 meses	
12-24 meses	
A partir de los 2 años	
Conoce un poco más a tu bebé	
0-6 meses	
6-12 meses	
12-24 meses	
2-3 años	
3-4 años	
4-7 años	

Crece Felices en Familia II

Módulo 0 Un momento para conocernos



En lugar de “Módulo 0. Un momento para conocernos” debe poner:

Guía de cuidados básicos

Alimentación

0-6 meses

EL BEBÉ DE 0 A 6 MESES

El desarrollo del bebé depende de una adecuada alimentación. El cómo empezar a alimentar a un recién nacido, se convierte, por tanto, en una decisión fundamental. Las tres opciones que se presentan son las de la lactancia natural, lactancia artificial y lactancia mixta. Todas ofrecen ventajas y debe ser opción de las madres y de los padres, elegir una u otra manera. Son las circunstancias específicas presentes en la vida de cada familia las que podrán determinar la elección.

ALIMENTACIÓN NATURAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la alimentación exclusiva mediante el pecho durante los primeros seis meses de la vida del niño/a y continuar a partir del séptimo mes combinando el amamantamiento con las comidas complementarias adecuadas.

La leche materna es el principal alimento que se puede ofrecer a un hijo/a recién nacido y contiene todo lo que el niño/a necesita. Durante los primeros días, tras el parto y hasta la llegada de la leche materna, el bebé toma el calostro, un líquido viscoso de color amarillento que le aporta una protección especial contra las enfermedades, así como los anticuerpos, las vitaminas, proteínas, minerales y calorías que necesita en sus primeros días de vida. Después, el bebé ya pasa a tomar la leche materna que presenta un abundante contenido en grasas, pequeñas cantidades de minerales digeribles y enzimas que facilitan la asimilación de los nutrientes.

La subida de la leche puede no surgir en el inicio, en muchas ocasiones habrá que esperar a que se estimulen las hormonas. El organismo produce leche de acuerdo con las necesidades del bebé; es decir, el amamantamiento frecuente es el que garantiza y motiva la elaboración de la leche necesaria. Cuanto más se amamante al bebé, más leche producirá el cuerpo de la madre.

La lactancia tiene también beneficios emocionales ya que fomenta el vínculo afectivo que se produce entre madre e hijo/a. Cuando la madre le brinda el pecho a su hijo/a, éste/a conocerá rápidamente su olor y tenderá a buscar el pezón con su boca. Con

ayuda lo encontrará y comenzará a succionar con pequeñas pausas hasta que adquiera mayor ritmo. El bebé irá aprendiendo a succionar de forma más potente y duradera, convirtiéndose en un experto/a.

En la lactancia natural también es importante incluir al padre u otro miembro de la familia ya que puede ofrecer apoyo a la madre en el momento de amamantar (acompañamiento, apoyo en la postura corporal...)

Durante la lactancia pueden producirse dificultades, ante estos casos es importante que se busque apoyo especializado.

Recomendaciones para las madres que realizan lactancia natural

Es conveniente dar de mamar al bebé siempre que lo precise, sin recurrir a horarios fijos. La alimentación debe ser a libre demanda. El tiempo de amamantamiento depende de cada bebé.

Es conveniente ofrecer ambos pechos en cada toma e ir alternando el pecho que se ofrece en primer lugar. De esta forma, los dos pechos estarán indistintamente estimulados para su producción de leche, ya que los bebés maman con mayor fuerza succionadora del primer pecho que se les ofrece.

Es favorable lavar las mamas y los pezones con agua tibia varias veces al día, ya que es frecuente que los pechos suelten leche durante el día.

Es muy importante descansar alejarse de las prisas y el estrés durante las primeras semanas después del parto cumpliendo con el máximo número de horas de sueño posible.

La dieta de la madre es fundamental, debe llevar una dieta equilibrada, con alimentos de los cuatro grupos principales: vitaminas, vitamina A (vegetales y frutas), vitamina C (naranja, kiwi,); hidratos de carbono, (cereales, pan, pasta, arroz); productos lácteos (leche, queso, yogur,); proteínas (carne, aves, pescado y legumbres) y también hidratarse bien. Si fuese necesario el médico podrá prescribir un complemento vitamínico.

Se debe evitar el consumo de tabaco, cafeína, alcohol, fármacos y/o cualquier producto de higiene o imagen personal que pueda ser contraproducente para la lactancia. Es conveniente preguntar al equipo médico.

ALIMENTACIÓN ARTIFICIAL

En el caso de la alimentación artificial (mediante el biberón u otras formas), será el/la pediatra quien aconseje el tipo de leche de fórmula y la dosificación en cada etapa del desarrollo del bebé. Mediante la alimentación artificial la madre y el padre y/o familia también podrá establecer un vínculo emocional con su el bebé igual de fuerte que con la lactancia natural.

Informar a la madre y al padre que:

La leche infantil de fórmula para lactantes está hecha especialmente para suplir las necesidades nutricionales de los bebés y tienen todos los elementos necesarios para su alimentación.

La alimentación artificial, al igual que la natural, también es a demanda. Al igual que las personas adultas, el bebé tiene más o menos hambre a lo largo del día así que no debemos alarmarnos si el bebé en alguna de sus tomas no termina de tomarse todo el contenido del biberón.

No se debe despertar nunca al bebé para darle su biberón, ya que el mismo se despertará cuando tenga apetito.

Recomendaciones para las madres que realizan lactancia artificial

Es imprescindible el lavado de manos antes de la preparación.

Para preparar el biberón se aconseja utilizar agua potable y que el biberón esté limpio desde la última toma y a ser posible también esterilizado. En él se echará la cantidad de agua y fórmula usando cacitos a ras y en la una proporción recomendada por el equipo médico. Después se calienta, se tapa el biberón y se agita hasta la total disolución de la fórmula. Se recomienda esperar a que la leche esté a temperatura ambiente y siempre comprobar la temperatura en la muñeca que es una zona muy sensible al calor.

Hay que asegurarse de que el orificio de la tetina es el adecuado para que la leche fluya con regularidad. Para saber si el orificio de la tetina es adecuado para el bebé, es necesario atender al propio bebé. Si es pequeño se cansará del esfuerzo que tiene que hacer para succionar y si es grande empujará con su lengua la tetina para evitar que entre en su boca más leche de la que es capaz de tragar.

Después de su utilización los biberones y tetinas se lavarán cuidadosamente para que no queden residuos de leche en su interior.

AFECTO

Durante la alimentación es importante que el bebé se sienta atendido, mirarlo a los ojos, hablar con él de manera suave, sonreírle, hacerle caricias.

Se debe tener en cuenta que no siempre que el bebé llora es porque tiene hambre, puede tener otras necesidades como necesidad de contacto o sueño. Es importante detectar esas necesidades para que se sienta seguro y a salvo.

SEGURIDAD

Es importante esperar a los 6 meses para introducir alimentos diferentes de la leche, ya que es en esa etapa cuando el organismo tiene la maduración necesaria para ello. Hacerlo antes conlleva riesgos a corto y largo plazo como atragantamiento, infecciones, interferencias en la absorción de vitaminas, obesidad, entre otros.

No se debe ofrecer al bebé agua, infusiones, etc.

LOS ERUCTOS

Algunos bebés mientras se alimentan tragan algo de aire con la leche produciéndoles malestar y/o cólicos. En lugar de sentirse tranquilo y satisfecho, se agita y hace aspavientos con los brazos. En estos casos es conveniente que, tras una toma, o en una pausa dentro de ella, el bebé eructe.

Existen diferentes posturas para que el bebé eructe:

- Apoyado en su hombro: La postura más normal es poner al bebé al hombro con la espalda recta, la barriga apoyada en el pecho y dejar que su cabeza repose en él. Luego con la mano libre se le da un suave masaje en la espalda de abajo hacia arriba.
- Sentado sobre las rodillas: El bebé se sienta sobre una de las piernas de la persona, que está también sentada y que trata de hacerle eructar. Con una de las manos se le sujeta por el estómago y con la otra se le palmea suavemente la espalda.
- Tendido sobre la barriga: Se tiende al bebé boca abajo y con la cabeza ladeada sobre las rodillas de la persona, también sentada, que trata de hacerle eructar. Con una de las manos se le sostiene y con la otra se le palmea con suavidad la espalda.

REFLUJO

No es preocupante que el bebé regurgite varias veces, los buches de leche son frecuentes y no suelen tener mayor importancia. Otra cuestión más delicada son los vómitos que se diferencian de los buches por ser mucho más copiosos. Si además se muestran otros síntomas, como fiebre, tos o malestar es necesario acudir al pediatra.

6-12 meses

EL BEBÉ DE 6 A 12 MESES

Aproximadamente a los seis meses de edad, el bebé ya comienza a dar muestras visibles de que podría estar dispuesto a comer algún alimento sólido además de la leche y este es el primero de los grandes cambios en esta etapa.

La leche materna o de fórmula, sigue siendo el alimento principal. Para comenzar con la alimentación complementaria es importante que el bebé presente signos de que está preparado/a para comenzar. Estos signos son los siguientes: presentar interés por la comida, desaparición del reflejo de extrusión, es decir, cuando el bebé no expulsa alimentos no líquidos con la lengua, ser capaz de coger la comida con la mano llevándola a la boca y mantenerse sentado con apoyo. Es entonces cuando ha llegado el momento de empezar a añadir alimentos de forma paulatina, siguiendo la recomendación del/la pediatra en todo momento y manteniendo la lactancia materna a demanda el tiempo que la familia desee.

Se deben ofrecer alimentos saludables y seguros, que aporten la suficiente energía, para cubrir las necesidades nutricionales del bebé en esta etapa. Para ello, es fundamental seguir las instrucciones del equipo médico.

Existen diferentes alternativas para comenzar con la alimentación complementaria, el método elegido será decisión de la familia.

- **Método triturado:** La alimentación es solamente a base de alimentos triturados. Se recomienda no mezclar diferentes alimentos y utilizar una textura semisólida para progresivamente ir incorporando los alimentos sólidos, no más tarde de los 10 meses.
- **Método mixto:** se combina la alimentación sólida con la triturada.
- **El BLW,** es la alimentación auto-dirigida por el bebé, donde se presentan diferentes alimentos saludables sólidos y el decide qué y cuánta cantidad come.
- Sea una opción u otra, hasta los 12 meses, la alimentación esencial será la leche, siempre a demanda y respetando las señales de hambre y saciedad del bebé.

Explicar a la madre/padre que:

Si se opta por el modelo tradicional se recomienda ir añadiendo de forma progresiva alimentos con mayor consistencia con texturas grumosas y semisólidas no más tarde de los 8-9 meses.

Se deben introducir de uno en uno para observar la tolerancia y la aceptación del alimento.

Cuando empiece a comer otros alimentos es necesario tener en cuenta el proceso de adaptación del niño/a. Hay que acostumbrarlo poco a poco a probar alimentos nuevos, sin obligarlo, para darle tiempo a que descubra el sabor y se acostumbre a él. Los padres/madres pueden darle a probar el alimento nuevo en con la comida que más le guste al niño/a. Es recomendable no darle a probar más de un alimento a la vez.

Los alimentos nuevos hay que administrarlos durante el día, nunca en la noche, puesto que si le sienta mal o tiene alguna reacción será más difícil vigilarle.

Es conveniente respetar las señales de hambre y saciedad del bebé, evitando forzar a comer o distraer para que coma. No se le debe obligar a comer más de lo que desea, los bebés saben regular la cantidad de comida que ingieren.

En este tramo de edad, se puede ofrecer al bebé entre dos y tres comidas diarias complementarias a la leche, la cual sigue siendo su fuente de alimentación principal. A medida que vamos progresando en la alimentación complementaria podemos ir aumentando la cantidad y frecuencia de los alimentos.

SEGURIDAD

Alimentos a evitar:

- Sal, azúcar, edulcorantes.
- Zumos de frutas, se ofrecerá el consumo de fruta entera.
- Cereales con azúcares añadidos en su composición.
- Galletas ni bollería ya que tienen un exceso de azúcar y grasas.
- Miel, por riesgo de botulismo.
- Infusiones

- Pescados con alto contenido en mercurio (pez espada, atún rojo, tiburón y lucio).
- Verduras de hoja verde en el primer año.
- Frutos secos enteros por riesgo de atragantamiento.

Es recomendable utilizar una trona que permita al bebé estar sentado de manera segura mientras come. Nunca dejarlo solo ni cerca de objetos donde se pueda desplazar la trona o caer.

ESTIMULACIÓN

Al inicio de la alimentación complementaria es normal que los bebés coman con sus manos, es su manera de sentir las cosas. Es importante dejarlos explorar y experimentar para que adquieran experiencias positivas con la comida.

Cuando el bebé quiera, es positivo dejarle jugar con la cuchara, aunque lo ponga todo perdido, ya que ganará confianza en sí mismo y autonomía.

DENTICIÓN

Para el nuevo modelo de alimentación que el bebé necesita en su proceso de crecimiento, la naturaleza le va a dotar de unas extraordinarias herramientas: los dientes. No hay una edad exacta en la que comiencen a salir los dientes, en algunos bebés se asoman antes desde los cuatro meses y otros los presentarán de manera tardía al año, pero lo normal es que salgan suelen salir entre los seis y los nueve meses.

Los primeros dientes en aparecer generalmente son los dos dientes frontales inferiores, también conocidos como los incisivos frontales inferiores. Después de 4 u 8 semanas, les suceden los cuatro dientes frontales superiores (incisivos frontales y laterales superiores). Aproximadamente un mes después, aparecerán los incisivos laterales inferiores. En un plazo aproximadamente de tres meses, el bebé tendrá sus cuatro dientes incisivos de arriba y sus cuatro dientes incisivos de abajo y entonces se tomará un descanso. En torno a los 12 meses comenzarán a salirle los molares.

Explicar a la madre o al padre cómo hacer más fácil la dentición:

El proceso de la dentición no resulta demasiado agradable, el bebé se sentirá irritado, inquieto y molesto durante varias semanas con episodios de llanto y patrones de sueño y de alimentación irregulares. Para aliviar la sensación de la erupción, los niños/as probablemente babearán, introducirán en su boca todo lo que encuentran y empezarán a querer morder las cosas, sus manos, ropa y juguetes.

En este momento es crucial **dar afecto y apoyo** al bebé para que se sienta protegido y seguro.

Se puede ofrecer al bebé un mordedor, lo suficientemente grande para que no se ahogue al querer tragarlo, y que tampoco pueda romperse en pequeños fragmentos. Los mordedores o aros de goma son apropiados para ayudar a los niños/as con la dentición, aunque se deben sacar del refrigerador antes de que se endurezcan demasiado.

Ofrecer agua a libre demanda o alimentos refrescantes.

Algo más íntimo y cariñoso es frotar y masajear las encías del bebé con un dedo de silicona ligeramente frío o con un dedo limpio.

Las encías sensibles e hinchadas pueden provocar salivación produciendo a su vez acidez en las heces e irritación en el culo, además puede conllevar un pequeño aumento de la temperatura del bebé, aunque usualmente la salida de los dientes no suele ocasionar fiebre alta ni diarrea. Si el bebé tiene fiebre durante la dentición, o pérdida de apetito puede que se deba a otro motivo distinto a la dentición y es conveniente consultar al pediatra.

12 meses-
7 años

EL NIÑO/A A PARTIR DE LOS 12 MESES

Una alimentación variada, adecuada y adaptada a las necesidades del niño/a, es la base de una buena salud

Es importante que los niños/as tengan una alimentación saludable acorde a sus necesidades y que aprendan buenos hábitos alimenticios.

La dieta debe estar equilibrada teniendo en cuenta la calidad, cantidad y variedad de los alimentos

Tener en cuenta que las necesidades nutritivas de los niños/as se establecen en función de su metabolismo, del ritmo de crecimiento y de la actividad física que realizan.

Una buena alimentación supone un conjunto de alimentos que contengan los nutrientes y las vitaminas que necesita:

- Frutas y verduras: deben estar presentes en todas las comidas y de forma variada.
- Hidratos de carbono. A través de ellos el niño/a adquiere la energía. Ejemplos serían los cereales como el arroz o el trigo, (pasta y pan), la avena y en los tubérculos, como la patata.
- Proteínas. Son las responsables de la formación de la masa muscular. Las proteínas pueden ser de origen animal (carne, pescado, huevos, leche y sus derivados) y de origen vegetal (legumbres y frutos secos). Es conveniente evitar los embutidos.
- Grasas. Un niño/a pequeño puede obtener los ácidos grasos que necesita a través de alimentos como el aceite de oliva o el aguacate. También se le pueden administrar leche, yogurt o queso.
- Calcio. El crecimiento continuo de los huesos del niño/a requiere una cantidad apropiada de calcio. Leche entera, queso, yogurt natural no azucarado, vegetales como el brócoli, legumbres, frutos secos, pescado como el salmón o las sardinas.
- Vitaminas. Casi todas las vitaminas que necesita el niño/a están presentes en su alimentación siempre que esta sea equilibrada.

Alimentos que se pueden introducir a partir de los 12 meses: Leche entera, yogurt, queso tierno (aunque se pueden introducir a partir de los 9 meses en pequeñas cantidades).

No confundir una buena alimentación con una alimentación excesiva o inadecuada. El peso no es señal de buena alimentación. La obesidad puede empezar a fraguarse a esta edad cuando le damos al niño/a alimentación sin control, con grasas inadecuadas y con muchos hidratos de carbono.

Hay que dejar que sea el/la pediatra el que evalúe los índices de crecimiento comprobando su peso, altura, los reflejos, el ritmo cardíaco.

A partir de esta edad, se recomienda hacer cinco comidas diarias. Tres grandes y dos pequeñas, media mañana y la merienda.

Los alimentos deben distribuirse conformando un plato saludable que debe incluir frutas y/o vegetales en la mitad del plato, un cuarto de plato de hidratos de carbono y el otro cuarto quedará distribuido en proteínas de origen vegetal y/o animal y grasas saludables. La bebida será agua a demanda.

HÁBITOS

El niño/a ya puede hacer las comidas importantes del día a las mismas horas que el resto de la familia.

Hay que establecer hábitos alimentarios correctos, fijando horarios y cuidar la variedad de los grupos alimenticios.

Los hábitos alimentarios deben educarse día a día.

Los horarios regulares de las comidas facilitan una buena alimentación. Hay que evitar las comidas fuera de horario.

Es importante sentarle en la mesa con la familia y prestarle la misma atención que al resto de los comensales, ofreciéndole los mismos alimentos que el resto de la familia.

Debe existir coordinación entre las personas que conviven con el niño/a a la hora de su alimentación. Por ejemplo, si el niño/a come en el centro infantil o en casa de los

abuelos/as, los padres/madres deben saber que ha comido al medio día para preparar en la mesa un menú variado.

Es importante respetar los gustos propios del niño/a, pero siempre dentro de unos límites recomendados.

HABILIDADES Y UTENSILIOS

Se pueden ofrecer cubiertos a los niños/as para que se vayan familiarizando con ellos. Es conveniente dejarlos a su alcance y que experimenten, aprendiendo a utilizarlos de manera natural y sin forzar.

El niño/a de 12 meses empieza a dominar las habilidades motoras, en principio utilizará los cubiertos para jugar hasta que sea capaz de aprender a utilizarlos para comer, empezando por la cuchara y más adelante con el tenedor y el cuchillo; a beber en vaso o a combinar el movimiento de ambas manos.

En esta etapa conviene estimular al niño/a a que desarrolle y ejercite sus capacidades: masticar, beber en vaso o taza.

Si queremos enseñar alguna habilidad, siempre se debe enseñar un aprendizaje en cada comida, nunca a la misma vez. Si el niño/a no quiere hacerlo no hay que desanimarse, se puede volver a intentar pasados unos días.

SEGURIDAD

Es probable que al niño/a le guste estar en la cocina con la familia por eso hay que explicarle que puede ser un lugar peligroso para un pequeño y por ello hay que tener en cuenta:

- Al cocinar ponga las asas de las sartenes hacia dentro y use solo quemadores lejos del borde.
- Guardar los pequeños aparatos de cocina, los envases de la comida caliente o las cazuelas que contengan agua caliente en la parte de atrás de la mesa y lejos de los bordes.

- No deje que cuelguen los cables de los aparatos eléctricos y use cordones cables trenzados cuando sea posible.
- Cierre los objetos cortantes (cuchillos, por ejemplo) en un cajón o fuera del alcance de su hijo/a.
- El suelo debe estar seco y sin grasa, así como sin alfombras o si se utilizan que sean antideslizantes para evitar caídas.
- Conserve los líquidos en sus botellas. Nunca coloque un producto químico en una botella en la que habitualmente haya una bebida.
- Usar pestillos especiales para que su hijo/a no abra los armarios en los que haya material de limpieza o guárdelos en las estanterías más altas.

CUANDO NO QUIERE COMER

Hay niños/as que presentan algunas dificultades a la hora de comer, lo que puede resultar muy frustrante y agotador para la madre o el padre.

Esto puede deberse a diversos factores, por ejemplo, a una **crisis de crecimiento**.

A partir del año de vida los bebés disminuyen su velocidad de crecimiento lo que hace que se reduzca su ingesta de alimentos, comen menos cantidad o son más selectivos. Cuando la velocidad de crecimiento aumenta de nuevo, entre los 15 y los 18 meses los bebés vuelven a comer con mayor interés. En el apetito pueden darse variaciones, pero lo importante es tener paciencia y acompañar sin forzar ni obligar.

Otra causa puede ser la **falta de hábitos alimenticios adecuados**.

Hay que tener en cuenta que las comidas deben hacerse en familia, en un horario relativamente estable (el niño/a no tendrá hambre si come regularmente a deshora) y hacerse en un espacio adecuado sin distracciones (si es frente al televisor, puede desconcentrarlo de la comida).

Es importante no obligar a comer, podemos intentar dar la comida en otra ocasión, motivando a que pruebe los alimentos poco a poco.

Ofrecer los alimentos de formas variadas. La variedad de alimentos y las distintas maneras de cocinarlos (al vapor, al horno, a la plancha) se convertirán en una garantía de éxito.

Es importante presentar la comida de manera agradable y divertida, por colores, o por formas, sobre todo cuando estamos presentando nuevos alimentos. Las verduras y el pescado, en general, no suelen ser los alimentos preferidos de los niños/as, pero cuando se combinan de manera adecuada o se presentan de manera divertida suelen ser mejor aceptadas: no es lo mismo un plato de espinacas cocidas, que un plato de montañas con espinacas, queso fundido, y un poco de tomate que imita el cráter de un volcán.

También podemos hacerles partícipes de la compra de los alimentos o de la preparación y elaboración de los menús, adaptando las actividades y siempre cuidando la seguridad.

La comida **no es un premio ni un calmante**. Para alabar se pueden utilizar los abrazos o las palabras; para calmar enseñale a expresar sus sentimientos y a resolver sus conflictos de forma sana. Comer algo rico, sólo distrae la atención y fomenta que el niño o niña aprenda a comer con malos hábitos que además no lo ayudan a crecer en el conocimiento de sus sentimientos y emociones.

Obligar, presionar, premiar o castigar son estrategias que interfieren con la percepción del niño/a de su propia saciedad y pueden aumentar el riesgo de sobrepeso, de problemas en relación con la comida y de escasa variedad a la hora de comer, en contraste con lo esperado. Estas estrategias están desaconsejadas, así como ofrecer comida al niño/a como consuelo emocional.

A partir de los tres años, la alimentación de los niños/as va a estar organizada en torno a las actividades diarias que realizan, ir al colegio, el parque, etc., por lo que los horarios tendrán que cumplirse de un modo más estricto.

Además, es un momento fundamental para establecer **buenos hábitos alimenticios** y una correcta educación nutricional. Por ello es importante continuar con los buenos hábitos alimentarios. A medida que los niños/as crecen pueden entender mejor la nutrición. Por ello, es el momento de aprender sobre los grupos de alimentos, como las verduras y dejar atrás la simple clasificación por color o forma. Los niños/as

preguntarán más cosas y necesitarán explicaciones más elaboradas de por qué deben comer determinados alimentos.

Además de ser una costumbre que fomenta el diálogo entre los miembros de la familia y de promover una dieta sana, el momento del desayuno, la comida o la cena tienen que ser más que un espacio para la ingesta de alimentos, es necesario convertirlos en un **contexto de aprendizaje de nuevas habilidades**, desarrollo de nuevas actividades y la **adquisición de nuevas pautas de comportamiento**.

El incremento del apetito, la inquietud por probar nuevos platos y la necesidad de colaborar, se convierten en grandes aliados en la cocina, por eso es importante pensar en cuáles pueden ser las tareas en las que los hijos/a pueden colaborar y las responsabilidades que pueden asumir atendiendo a sus capacidades. Por ejemplo, ayudar a poner la mesa, hacer una lista saludable de la compra, cocinar de manera segura, etc.

Crecer Felices en Familia II

Módulo 2
Aprender a conocer a nuestro/a hijo/a



En lugar de “Módulo 2. Aprender a conocer a nuestro hijo” debe poner:

Guía de cuidados básicos

Aseo

0-6 meses

EL BEBÉ DE 0 A 6 MESES

HIGIENE DEL BEBÉ

Los/las bebés en esta etapa requieren de unos cuidados diferentes debido a sus especiales características. La higiene diaria del bebé es fundamental para mantenerle saludable y sano/a. Los/las bebés cuando nacen no necesitan toda esa cantidad de jabones especiales y colonias con los que en la actualidad se les trata de mantener limpios y perfumados. En esas primeras semanas ni siquiera es necesario, aunque les relajará mucho, sumergirles en el agua para darles un baño total.

Explicarle a las personas cuidadoras que se deben lavar las partes de su cuerpo que realmente lo necesitan:

- **Zona genital:** además del cambio frecuente de pañales, es necesario limpiarles cada vez que hacen caca, la higiene debe realizarse siempre de adelante hacia atrás (hacia el ano), evitando así que las heces entren en contacto con los genitales. Se puede utilizar agua y jabón suave si es necesario, o toallitas húmedas que respeten el pH de la piel y no contengan productos irritantes, levantando los testículos en los niños y abriendo suavemente los labios en las niñas, para eliminar restos de caca. Es importante secar la piel y los pliegues, antes de poner el nuevo pañal.

No es necesario utilizar frecuentemente cremas antirozaduras, ya que el cambio frecuente de pañal y la limpieza adecuada de la zona es suficiente para que no se irrite. Si la piel se pusiera roja o irritada se puede usar crema hidratante (especial para bebés), evitando sustancias irritantes como parabenos, perfumes, etc.

- **Oídos:** la cera que se genera en el conducto auditivo se trata de una sustancia que ofrece protección al oído ante posibles agresiones externas. No se debe intentar extraer dicha cera. Para la limpieza de la parte externa del oído (la oreja por fuera). No se recomienda el uso de bastoncillos ya que estos pueden ocasionar daños al conducto auditivo.
- **Ojos:** se limpiarán con una gasa empapada en agua hervida o suero fisiológico a temperatura ambiente, nunca con algodón. Existen toallitas especiales para limpieza ocular que están impregnadas de líquidos que previenen las infecciones.

- **Nariz:** debe estar libre de mucosidades. Para desobstruir la nariz, se emplea suero fisiológico; pero para lavar los orificios, puede emplearse agua corriente. Es conveniente que no se utilicen bastoncillos porque puede irritar su nariz y atascarla.
- **Ombigo:** se trata de una herida aún sin cicatrizar. La limpieza del cordón umbilical se debe hacer desde el primer día de vida y de forma diaria, y no hace falta utilizar alcohol u otras soluciones antisépticas para limpiarlo. Para ello es necesario:
 - lavarse previamente las manos.
 - limpiar la zona del cordón solamente con agua y jabón (poca cantidad de agua y jabón).
 - secar muy bien la zona (para ello se puede usar una gasa limpia que lo envuelva, y cambiarla en cada cambio de pañal)

Es importante cambiar frecuentemente el pañal para evitar que el cordón se moje con la orina o se ensucie con las heces. Habitualmente el cordón umbilical se desprende entre los 7 y los 15 días de vida del o de la bebé.

- **Uñas:** los bebés suelen presentar unas uñas largas, frágiles, pero muy blanditas que les crecen con rapidez. Como los bebés no controlan sus movimientos, suelen arañarse con facilidad. Por eso se deben cortar las uñas con frecuencia, aunque esta tarea no sea de su agrado. Hay que cortar esa parte de la uña de aspecto blanquecino que sobresale y eso no es fácil. El mejor momento es después de comer que es cuando el bebé está tranquilo y también puede hacerse mientras duerme. Aún así hay que actuar con delicada firmeza envolviendo con una mano la manita del bebé para mantenerla lo más quieta posible. Después hay que coger el dedito al que se vaya a cortar la uña y utilizar tijeras con punta redondeada.

Es importante conocer que la punta de las uñas suele estar adherida a la piel del dedo, por lo que puede resultar muy difícil cortarlas sin hacerle daño. Por eso es recomendable dejar pasar los 15 o 20 días de vida. Después se podrá usar una tijera pequeña de punta redonda, cortándose las uñas siempre de forma recta y sin dejar picos en las esquinas que puedan provocar arañazos o que se claven en la piel del dedo. Posteriormente se puede repetir, cuando los padres las vean largas.

LAS DEPOSICIONES DEL BEBÉ: CACA Y ORINA

La primera caca que hace el bebé al nacer es el meconio. Es negra, pastosa y adherente y habitualmente se expulsa en varias deposiciones durante las primeras 48 horas de vida del bebé. El meconio le sirve al bebé para despertar a su aparato digestivo y habituarle al trabajo que tendrá que hacer a lo largo de su vida. En los días siguientes, las cacas ya no son tan pegajosas y se tornan más verdosas o con tonos marrones. En una o dos semanas se vuelven más amarillas y adquieren una consistencia más regular.

Algunas semanas después del nacimiento, pueden pasar de hacer varias deposiciones en un día a hacer sólo una diariamente e incluso cada varios días. Sin embargo las características pueden ser diferentes (líquida, amarilla o con grumos). Estos cambios pueden inquietar a las personas cuidadoras, ya que pueden pensar que se puede tratar de una enfermedad.

Cuando el bebé comienza a tomar leche del pecho de su madre o de un biberón, comenzará a hacer durante 4 o 5 días cacas poco abundantes, muy líquidas y verdoso-amarillas. Si está alimentado con la leche materna hará caquitas amarillentas pero tampoco hay que preocuparse si ese color se hace más oscuro.

Las cacas de los bebés alimentados con leche de fórmula, son más consistentes. Son de color marrón y se parecen a las deposiciones corrientes. Los bebés pueden padecer tanto de diarrea como de estreñimiento. Habitualmente si están alimentados con leche materna estas anomalías no suelen producirse.

Un exceso de azúcar o de grasa en la fórmula de la leche, pueden causar diarrea. Conviene consultar al pediatra de inmediato y, si considera que la leche del biberón no es la adecuada para el bebé, recomendará otro tipo de marca de leche. No se debe cambiar de leche sin la recomendación del médico.

Un bebé tendría que hacer una caquita diaria si está alimentado con leche de fórmula, si no es así, es posible que tenga estreñimiento. Probablemente, le falte líquido en su dieta, en ese caso, tendrá que beber agua, además del biberón de leche.

Los niños/as alimentados con biberón pueden padecer diarreas, es frecuente que se deba a la leche tomada, aunque en ocasiones puede deberse a una infección y hay que tener cuidado para que no se produzca deshidratación.

Si la orina del bebé es de color subido y olor fuerte, es señal de que está ingiriendo poco líquido. Si a pesar de que se le dé más líquido el color de la orina sigue siendo muy amarillo y si su olor es desagradable, será recomendable consultar con el pediatra

A partir de los 6 meses, es poco frecuente la aparición del estreñimiento en los/las bebés. Sin embargo, si existe cambio de leche materna a la artificial o empezamos a introducir alimentos sólidos puede suceder.

MASAJES PARA EL ESTREÑIMIENTO

Los/las bebés suelen sentirse incómodos/as y llorar debido a los gases y/o al estreñimiento, ya que su sistema digestivo es todavía inmaduro. Sin embargo, podemos ayudarle a que no tengan tantas molestias a través de unos pequeños masajes en su abdomen.

Algunos de estos masajes pueden ser:

- Primero palpar la tripa del bebé para comprobar si siente molestia. Para aliviarle los dolores de gases y cólicos, mover las manos de izquierda a derecha, en sentido de las agujas del reloj.
- Colocar las manos en el vientre del bebé hasta que se vaya relajando.
- Hacer como una rueda alternando las manos **desde debajo de las costillas hasta las ingles**, primero con las piernas del bebé relajadas y luego sujetando las piernas en alto
- **Rodillas arriba y abajo flexionándolas suavemente contra el vientre**, se debe mantener esta postura al menos unos segundos y luego estiramos las piernas
- Con los dos pulgares a ambos lados del ombligo **presiona ligeramente la barriga** del bebe desde el ombligo hacia el costado del bebé, cada mano por un lado.
- Con la mano izquierda **haremos un círculo en sentido de las agujas del reloj** y con la mano derecha un semicírculo en el mismo sentido.
- **Dibujar una I en el lado derecho del vientre del bebé**, luego dibujar una L invertida, y después una U invertida, de esta forma se puede conseguir ir sacando los gases que haya acumulados poco a poco ayudando a eliminarlos o

- disolverlos.
- **Rodillas arriba y abajo presionándolas suavemente contra el vientre**, se debe mantener esta postura al menos unos segundos y luego estiramos las piernas.
- Levantar las piernas y girarlas en círculos y pedalear como en una bicicleta.
- Caminar con la yema de los dedos por el vientre del bebé.

CÓMO CAMBIAR EL PAÑAL

Esta es una operación que se repetirá una y otra vez a lo largo del día. Lo recomendable sería hacerlo tantas veces como el bebé haya mojado o manchado el pañal que lleva puesto, aunque suele ser más práctico, cambiarle solamente cada vez que ensucie el pañal y no cada vez que lo moje. Los/las bebés hacen pis muchas veces, pero no demasiada cantidad cada vez. Sólo si presenta un sarpullido en su culito hay que cambiarle el pañal cada vez que sea necesario.

Es recomendable cambiar el pañal con frecuencia, para que tanto la orina como las heces permanezcan el menor tiempo posible en contacto con la piel del bebé ya que puede dar aparición a rojeces e irritaciones en los/as bebés.

Hay que explicar a las personas cuidadoras que para hacer un cambio de pañales correcto, debemos seguir los siguientes pasos:

- Hay que acostar al bebé de espaldas sobre una superficie mullida (plana, recta) y a una altura en la que poder cambiarle sin tener que inclinarse.
- Desabrocharle el pañal y con una de las manos levantarle los pies. Retirar el pañal usado y hacer un paquete cerrándolo con las cintas autoadhesivas. Es importante lavarse las manos después, previo al aseo del/de la bebé y cambio del pañal.
- Limpiar con agua y jabón suave (poca cantidad) o toallitas húmedas que respeten el pH de la piel y no contengan productos irritantes. Limpiar bien el culito y los genitales del/ de la bebé teniendo cuidado de hacerlo siempre de delante hacia atrás para evitar infecciones genitales. Si hay algún sarpullido o escocedura es el momento de aplicar la pomada que haya recomendado el/la pediatra.

- Siempre con sus pies levantados, colocar el pañal limpio por debajo de él, dejando que la parte posterior le llegue hasta la cintura. Las cintas adhesivas que tienen los pañales desechables deben quedar en la parte posterior.
- La parte anterior del pañal se coloca entre las piernas del/de la bebé, se sujeta bien y se abrocha con las cintas adhesivas de la parte posterior.

ROPA DEL BEBÉ

A los/las bebés les resulta muy molesto el que se les vista por la cabeza. Es preferible elegir prendas abiertas al frente o por los lados y, sobre todo, que permitan hacer el cambio de pañales con facilidad sin tener que desnudarle/la completamente cada vez que sea necesario hacerlo.

Existe la tendencia de abrigar excesivamente a los/las bebés, sobre todo cuando acaban de nacer, lo que no es saludable. Les hace sudar y hasta puede que su piel adquiera un sarpullido. Si el/la bebé se siente incómodo/a porque tiene frío, lo hará saber a través de su llanto. Ocurre que es más frecuente lo contrario: que esté incómodo/a porque tiene calor. Cuando hace calor por ser verano o porque el ambiente está muy caldeado, los/las bebés deben llevar la menor cantidad de ropa posible.

Cuando hace frío, en invierno o en ambientes con poca calefacción, es aconsejable que las distintas prendas con las que se les abrigue puedan ser sobrepuestas unas sobre otras. El mejor truco para saber si tiene calor o frío es pensar si lo tenemos nosotros/as mismos/as.

Seguridad:

- No dejar al bebé en ningún momento solo durante el cambio de pañal. Tener siempre al alcance las cosas necesarias, ya que en cualquier despiste el bebé se puede caer del cambiador o del lugar dónde se le cambie.
- Asear las zonas de los ojos, oídos, uñas y nariz de forma cuidadosa, ya que son zonas muy sensibles y delicadas.

Interacción/Estimulación:

- Aprovechar los momentos en los que se asea al bebé para establecer contacto físico con él o ella.

- El momento del cambio de pañal sirve para estimular la psicomotricidad del bebé (mover las piernas y los brazos, con suavidad sin forzar los movimientos).
- Aprovecha los momentos de aseo para hablarle, cantarle y establecer comunicación con ellos/as.

PROTECCIÓN SOLAR EN BEBÉS

Las cremas de protección solar se pueden usar de forma segura en los bebés. Es importante protegerlos/las siempre de los rayos solares (haya sol o no), evitando exponer al bebé directamente al sol, sobre todo a las horas centrales del mediodía (entre las 12:00h y las 16:00h). La crema fotoprotectora más adecuada es siempre el factor igual o superior a 30. Es importante que la composición de la crema fotoprotectora contenga agentes hidratantes, ya que estos son los más indicados para la piel de los/las niños/as porque evitan que se les seque. También que sea específica de pieles infantiles, resistentes al agua y de protección de pantalla total (ya que esta última tiene efecto que evita la sudoración y transpiración de la piel y es la más adecuada para proteger zonas concretas como la nariz y la parte alta de las orejas, que son más propensas a quemarse con el sol).

La piel del niño es más sensible que la del adulto, por lo que no hay que descuidar la aplicación del protector solar. Pero dentro de las cremas solares encontramos distintas sustancias, químicas o minerales, que bloquean el impacto del sol sobre la piel: son los filtros químicos o físicos.

- Los filtros químicos se activan mediante reacciones fotoquímicas absorbiendo los fotones de los rayos solares y modificándolos para minimizar el impacto sobre la piel.
- Las sustancias que contienen los protectores solares físicos son minerales, sustancias inertes que nada tienen que ver con las reacciones fotoquímicas de las que hemos hablado antes. Por eso son toleradas con un índice muy superior por las pieles sensibles.

Para los bebés más pequeños, las cremas con filtros físicos son mejores que las que tienen filtros químicos, que podrían causarles alergia. Si el bebé tiene la piel muy blanca o altamente fotosensible también es mejor formar un "escudo-pantalla" (las cremas de pantalla total son de filtros físicos).

Los filtros físicos, además de ser menos alergénicos, dejan una película blanca sobre la piel del bebé, a diferencia de las otras cremas, transparentes. Esa capa permite comprobar cuándo tenemos que renovar la aplicación del producto.

6-12 meses

EL BEBÉ DE 6 A 12 MESES

La higiene del bebé sigue siendo como hasta ahora, necesaria y meticulosa. Hay que seguir prestando atención a sus uñas y seguramente habrá que limpiarle la nariz con suero fisiológico; pero para lavar los orificios, puede emplearse agua corriente, o también con un aspirador nasal especial para bebés.

El baño es uno de los métodos imprescindibles para mantener a salvo de gérmenes nocivos, sobre todo si va a la guardería, ya que allí puede entrar en contacto con una suciedad que no es *la de casa* y con los gérmenes que traigan otros/as niños/as.

En el aseo, lo menos complicado en esta etapa es el cambio de pañales, ya que los/las bebés, a partir de los seis meses aproximadamente, empiezan a disminuir el número de sus deposiciones, debido al cambio de alimentación y al espaciamiento entre tomas.

Sigue siendo recomendable cambiar el pañal con frecuencia, para que tanto la orina como las heces permanezcan el menor tiempo posible en contacto con la piel del bebé ya que puede dar aparición a rojeces e irritaciones. Utilizar agua y jabón suave si es necesario, o toallitas húmedas que respeten el pH de la piel y no contengan productos irritantes, teniendo especial cuidado en la zona de los genitales para eliminar restos de caca. Es importante secar bien la piel antes de ponerle el nuevo pañal.

También a partir de esa edad y ya para siempre, el/la bebé se mueve más, y, en cuanto pueda, se moverá por fuera de su recinto que hasta ahora ha mantenido escrupulosamente limpio. Es decir, se ensuciará más y habrá que limpiarle más. No hay que dejarle que se arrastre por sitios públicos pues puede contraer serias enfermedades no solo de piel sino provenientes de los excrementos de animales.

El cuidado y la limpieza de los dientes del/ de la bebé es muy importante. A pesar de que los dientes de leche se caerán, las caries dentales pueden acelerar este proceso y dejar huecos en su dentadura antes de que los dientes permanentes estén listos para salir. Tan pronto como los primeros dientes aparezcan, pueden cepillarse con agua.

Seguridad:

- No dejar al bebé en ningún momento solo durante el cambio de pañal. Tener siempre al alcance las cosas necesarias, ya que en cualquier despiste el bebé se puede caer del cambiador o del lugar dónde se le cambie.
- No hay que dejarle que se arrastre por sitios sin supervisión, ya que se puede hacer daño con algún objeto que haya en el lugar, o coger algo del suelo y llevárselo a la boca.
- Asear las zonas de los ojos, oídos, uñas y nariz de forma cuidadosa, ya que son zonas muy sensibles y delicadas.

Interacción/Estimulación:

- Aprovechar los momentos en los que se asea al bebé para establecer contacto físico con él o ella.
- El momento del cambio de pañal sirve para estimular la psicomotricidad del bebé (mover las piernas y los brazos, con suavidad sin forzar los movimientos).
- Aprovechas los momentos de aseo para hablarle, cantarle y establecer comunicación con ellos/as.

PROTECCIÓN SOLAR EN BEBÉS

Las cremas de protección solar se pueden usar de forma segura en los bebés. Es importante protegerlos/las siempre de los rayos solares (haya sol o no), evitando exponer al bebé directamente al sol, sobre todo a las horas centrales del mediodía (entre las 12:00h y las 16:00h). La crema fotoprotectora más adecuada es siempre el factor igual o superior a 30. Es importante que la composición de la crema fotoprotectora contenga agentes hidratantes, ya que estos son los más indicados para la piel de los/las niños/as porque evitan que se les seque. También que sea específica de pieles infantiles, resistentes al agua y de protección de pantalla total (ya que esta última tiene efecto que evita la sudoración y transpiración de la piel y es la más adecuada para proteger zonas concretas como la nariz y la parte alta de las orejas, que son más propensas a quemarse con el sol). Evitan las cremas solares con filtros químicos, primando los filtros físicos que son menos dañinas para el bebé.

MASAJES PARA EL ESTREÑIMIENTO

Los/las bebés suelen sentirse incómodos/as y llorar debido a los gases y/o al estreñimiento, ya que su sistema digestivo es todavía inmaduro. Sin embargo, podemos ayudarle a que no tengan tantas molestias a través de unos pequeños masajes en su abdomen.

Algunos de estos masajes pueden ser:

- Primero palpar la tripa del bebé para comprobar si siente molestia. Para aliviarle los dolores de gases y cólicos, mover las manos de izquierda a derecha, en sentido de las agujas del reloj.
- Colocar las manos en el vientre del bebé hasta que se vaya relajando.
- Hacer como una rueda alternando las manos **desde debajo de las costillas hasta las ingles**, primero con las piernas del bebé relajadas y luego sujetando las piernas en alto
- **Rodillas arriba y abajo flexionándolas suavemente contra el vientre**, se debe mantener esta postura al menos unos segundos y luego estiramos las piernas
- Con los dos pulgares a ambos lados del ombligo **presiona ligeramente la barriga** del bebe desde el ombligo hacia el costado del bebé, cada mano por un lado.
- Con la mano izquierda **haremos un círculo en sentido de las agujas del reloj** y con la mano derecha un semicírculo en el mismo sentido.
- **Dibujar una I en el lado derecho del vientre del bebé**, luego dibujar una L invertida, y después una U invertida, de esta forma se puede conseguir ir sacando los gases que haya acumulados poco a poco ayudando a eliminarlos o disolverlos.
- **Rodillas arriba y abajo presionándolas suavemente contra el vientre**, se debe mantener esta postura al menos unos segundos y luego estiramos las piernas.
- Levantar las piernas y girarlas en círculos y pedalear como en una bicicleta.
- Caminar con la yema de los dedos por el vientre del bebé.

12-24 meses

EL BEBÉ DE 12 A 24 MESES

LAVADO DE MANOS

Lavarse las manos con agua y jabón debe convertirse en un hábito. Las manos son la parte más expuesta a la suciedad y pueden ser un foco de infecciones. Poco a poco hay que enseñarle a que se las lave de forma autónoma, con ayuda y supervisión, por muchos estropicios que cause en el cuarto de baño.

Usar jabón permite eliminar la suciedad que contienen la mayoría de los gérmenes. Como mínimo hay que lavarle las manos antes de cada comida, cuando haya estado en el orinal o cuando haya ayudado a limpiarse la caca o haya estado con el pañal. Algunos tipos de diarrea provienen de la falta de higiene con respecto a sus cacas.

Las personas cuidadoras son ejemplo de todo para los/las niños/niñas; éstos/as siempre están atentos/as a lo que sus cuidadores/as hacen e imitan cada gesto. Hay que guiar a los/las niños/as con calma y paciencia, respetando siempre sus ritmos, características y capacidades evolutivas. Es positivo para su desarrollo que los/las niños/as sientan la compañía de sus cuidadores/as hasta que se fijen los hábitos.

La manera más eficaz de enseñar a los/las niño/as a lavarse las manos es la de enjabonarse la persona adulta sus propias manos y coger las del niño o la niña entre las suyas, frotándolas y lavándolas mientras se le explica la operación. Luego hay que animarle a que repita la operación. En muy poco tiempo el/la mismo/a irá a lavarse las manos cada vez que se las note sucias y pringosas y esto puede ocurrir muchas veces al día. También es importante cuidar la higiene de las uñas, a las que se recomienda limpiar con un cepillito muy suave.

A la mayoría de los/las niños/as no les gusta que le corten las uñas, pero hay que hacerlo para mantener su higiene. La mejor manera es inventarse un juego en el que el/la niño/a intervenga eligiendo, por ejemplo, qué dedo tiene que ser el primero en someterse a la tijera.

DENTICIÓN

Durante el primer año de su vida, al niño/a le seguirán brotando dientes y los que le salen ahora, los premolares, son los más difíciles de sacar. Ahora el/la niño/a tendrá seguramente más molestias que cuando le salieron los primeros. Esos problemas no durarán más allá de un par de días con cada diente y es poco lo que se puede hacer para aliviarle.

Sobre el cuidado de los dientes hay que recordar a las personas cuidadoras que:

- Hay que aliviar las molestias de la dentición como morder alguna cosa que esté fría; también se le puede frotar la encía con el dedo incluso usando algún producto especial para la dentición.
- Es recomendable evitar los dulces elaborados con azúcar refinada ya que no son nada adecuados para los dientes. Lo más saludable sería que no los comiera hasta haber cumplido los dos años. Asimismo, tampoco es recomendable comer algo que haya que chupar durante mucho tiempo. Si en algún momento ocasional se quiere dar al niño o a la niña algún dulce, los más idóneos son el chocolate y los postres cremosos.
- Entre los 12 y 18 meses, se puede empezar a usar un cepillo de dientes especial para niños/as, que ellos/as mismos/as puedan manejar y bajo nuestra supervisión. No debemos dejarlos solos/as, ya que no tendrán aún la coordinación de movimientos suficiente como para cepillarse sin ayuda los dientes. Pero es bueno que se familiaricen con el cepillo.
- El cepillado de los dientes es conveniente al menos tres veces al día o después de cada comida y se debe enseñar desde ahora. Se trata de eliminar todos los restos de comida que hayan podido quedar para evitar procesos de caries. Al principio, será un juego divertido de imitación de la persona adulta, más adelante se convertirá en un hábito de higiene.

Seguridad:

No dejar al niño o la niña solo/sola en ningún momento durante el lavado de manos, ya que se pueden hacer daño al intentar llegar al lavamanos y también coger cualquier producto del baño que pueda ingerir.

Interacción/Estimulación:

- La manera más eficaz de enseñar a los/las niño/as a lavarse las manos es la de enjabonarse la persona adulta sus propias manos y coger las del niño o la niña entre las suyas, frotándolas y lavándolas mientras se le explica la operación. Luego hay que animarle a que repita la operación.
- Las personas cuidadoras son ejemplo para los/las bebés, ya que estos/as imitan sus gestos y acciones. Hay que guiar a los/las niños/as con calma y paciencia, respetando siempre sus ritmos, características y capacidades evolutivas.

2-3 años

EL NIÑO/A DE 2 A 3 AÑOS

LOS DIENTES

A esta edad se debe mantener la costumbre de lavarse los dientes siempre después de cada comida. Los padres y madres deben supervisar la acción delante del niño/a, para ir indicándole la forma correcta de hacerlo. Al principio se pueden utilizar algunos juegos, de forma que con el tiempo lo que era motivo de juego se transformará en una saludable y necesaria rutina.

Si el niño/a usa chupa es recomendable que se suspenda ya que su uso interfiere en el desarrollo de la dentición.

Para evitar la aparición de caries, los niños/as no deben consumir alimentos con alto contenido de azúcar. Es importante estimular la masticación de alimentos sólidos cuando ya le hayan salido los segundos molares.

Para tener una salud bucal es importante tener buenos hábitos alimentarios e higiénicos.

FUERA LOS PAÑALES / USO DEL ORINAL

El control de esfínteres (pipí y caca) se suele producir entre los 2 y 3 años de edad, aunque algunos/as niños pueden hacerlo más tarde. A partir de los dos años los niños/as son capaces de ir controlando sus esfínteres, de forma que a esta edad es cuando se comienzan a decir «adiós» a los pañales definitivamente. Pero para que este proceso sea natural, el niño/a debe sentirse respaldado por su madre/padre, para ello hay que tener en cuenta que este aprendizaje requiere tiempo, paciencia y comprensión.

A esta edad, el niño/a empezará a demostrar que está listo para empezar a usar el retrete o inodoro. Pero normalmente el niño/a tiene que aprender un proceso:

- Comienza a quitarse y ponerse los pantalones.

- Muestra interés por el retrete. Se puede utilizar un accesorio que se pueda montar sobre el retrete.
- Hay que enseñarle como sentarse y limpiarse.
- Imita los hábitos de otros usando el lavabo.
- Muestra capacidad para seguir instrucciones sencillas.
- Le molesta la sensación de tener el pañal sucio.
- Entiende las señales físicas que indican que tiene que hacer sus necesidades antes de hacerlas.

Espera para empezar en el proceso hasta que ambos estén listos. Pueden comenzar acompañando a la persona cuidadora al baño, lo que le facilitará verlo como algo natural e incluso quiera imitar. El proceso de aprendizaje debe basarse en el cariño, sin presiones, premiando los logros y demostrando agrado ante su conducta. Es aconsejable comenzar este proceso con buen clima, evitando así el frío o el exceso de ropa para el/la niño/niña.

Debe alentarle y ser paciente con él/ella, ya que controlar implica tiempo. Algunos/as niños/as aprenden en sólo unas semanas, pero a otros/as les supone varios meses. Trate de no preocuparse por lo que otros digan o piensen.

La persona cuidadora debe comenzar poco a poco a llevarlo/a al váter y a sentarlo/a. Es útil descubrir a qué horas suele ir al baño para sentarlo/a a esas horas. Esto es mucho mejor que sentarlo/a en cualquier momento del día. Al quitarle el pañal hay que preguntar al niño/a si tiene ganas de ir al baño.

Muchas veces, cuando esté distraído/a con algún juego, se olvidará de ese pipí que ya le había avisado y se lo hará encima, ante esta situación no hay que enfadarse ni mostrarse triste, sino actuar con normalidad. Se le puede decir: «Tranquilo/a», «Cuando estés preparado/a harás toda la caca y el pipí en el baño, ya verás que mayor...».

No hay que castigar al niño/a, ya que es normal que tenga *accidentes*, esto generará rechazo y menor colaboración. Es normal que se haga pis varias veces durante el proceso, pero lo importante es tratarlo/a con cariño y seguir apoyándolo/a.

Cuando realice el pipí, es recomendable reforzarlo/a, acariciarle y alabar lo bien que lo está haciendo. Cuando avise que ya se ha hecho o se está haciendo hay que atenderle y motivarlo/a para que la próxima vez también avise. Es bueno acompañarlo/a

en ese momento, a no ser que diga que quiere hacerlo solo.

Si el niño/a lleva mucho tiempo sin hacer pipí o caca, la persona cuidadora puede decirle que ya es hora de ir al baño. Si el niño/a no quiere, no hay que gritar ni amenazarlo/a, sino decirle que como ya es mayor debe ir al baño como sus personas cuidadoras. Si llora o se queja, se debe hacer cómo que no lo oye y distraerlo/a, por ejemplo, cantando una canción. Esperar un poco a ver si hace pipi o caca y si no sale, no pasa nada, no hay que seguir insistiendo, ya se retomará pasados unos días.

En todo proceso hay avances y retrocesos, es normal, ya que el/la niño/a debe aprender a familiarizarse con el tema. En general, a los/las niños les gusta sentir que son grandes por lo que una forma de motivarles es regalarle un calzoncillo o una braguita y decirle que eso es lo que usan los niños/as grandes cuando ya no llevan pañales.

En ocasiones en las que el niño/a vuelva a hacer pis cuando ya lo tenía controlado, esto puede deberse a algún acontecimiento en la vida del niño/a. Ante esto, hay que tener mucha paciencia. Es importante también, enseñar cuando vayan avanzando en el proceso el uso del papel higiénico, cómo deben vaciar el orinal, tirar de la cadena, recoger el baño y el lavado de manos tras la finalización del proceso, fomentando así su autonomía de forma progresiva. Es importante en todo el proceso alabarlos/as con palabras, abrazos, caricias por el esfuerzo realizado por aprender. Si acude a la guardería, es conveniente que en ambos lugares utilicen las mismas instrucciones.

Para enseñar el uso del orinal no hay reglas fáciles ni rápidas, pero sí una serie de sugerencias que cada familia puede adaptar a su hijo/a.

Hay que recordar a la persona cuidadora que:

- Para iniciar el entrenamiento del uso del orinal (aproximadamente a los dos años) es necesario saber lo siguiente:
- El/la niño/a está preparado/a físicamente: camina sin ayuda, coordinación correcta, es capaz de subir o bajarse el pantalón de forma autónoma.
- Control de la vejiga: observar que el/la niño/a orina bastante en una sólo vez (no pequeñas cantidades frecuentemente). Asimismo, se mantiene seco durante un par de horas (2 o 3) y se observa cambios en los gestos o postura cuando tiene ganas de orinar.
- Es importante comprar un orinal adecuado en colaboración con el/la niño/a. Las

características del mismo deben ser grandes, sólidos y con la base rígida. Sin embargo, se puede utilizar también un reductor de la taza del inodoro (siendo necesario poner un elevador de pies)

El orinal es un objeto para nada trivial. De su buena aceptación por parte del niño/a depende una parte importante de su autocontrol. Recordar a la persona cuidadora que hay algunas pautas que conviene respetar, para garantizar la adecuada adaptación del pañal al orinal:

- No se puede obligar a un niño/a a sentarse en el orinal ya que podemos obsesionarle con ello.
- No se debe aplaudir a un niño/a cuando utiliza adecuadamente el orinal, no se le puede regañar cuando no lo hace. El niño/a debe sentir que el orinal es un elemento más de su normalidad.
- La aversión por los excrementos es un asunto de adultos. Para el niño/a no es así. Es algo que ha salido de su cuerpo y siente curiosidad. No hay que mostrar repugnancia aunque el niño/a en alguna ocasión juegue con sus propias deposiciones sin que nos hayamos dado cuenta ni tampoco hay que dejarle que lo haga.
- No hay que dejarle sentado/a solo/a por mucho tiempo, ya que se puede aburrir o se entretendrá jugando con el orinal.

A veces los/las niños/as pueden negarse a aprender, y muestran su enfado, por lo que puede resultar un momento de tensión para ellos/as y para la/las persona/s cuidadora/a. Si esto sucede, es mejor parar y esperar un tiempo, que pueden ser meses, para volver a intentarlo.

Seguridad:

Supervisar siempre al niño o la niña cuando esté en el baño usando el orinal, no dejar a su alcance productos tóxicos que pueda ingerir.

Interacción/Estimulación:

- La manera más eficaz de enseñar a los/las niño/as a usar el orinal es

acompañarle durante todo el proceso.

- Aprovecha ese momento para interactuar y comunicarte con él o ella.
- Las personas cuidadoras son ejemplo para los/las bebés, ya que estos/as imitan sus gestos y acciones. Hay que guiar a los/las niños/as con calma y paciencia, respetando siempre sus ritmos, características y capacidades evolutivas.

3-4 años

EL NIÑO/A DE 3 A 4 AÑOS

Todos/as sabemos que los niños/as de 3 años suelen estar en contacto con el suelo, sobre todo a la hora del juego o cuando exploran su ambiente. Esta es una de las razones por las que es fundamental mantener una cierta limpieza en casa, porque se va a encontrar con microorganismos a los que no se ha enfrentado antes. Pero esto no quiere decir que debemos mantener una higiene infantil extrema, porque esta excesiva sobreprotección impide al niño/a que su sistema inmunológico se desarrolle de manera adecuada. Un ambiente en el que no hay ninguna bacteria va a potenciar que el niño/a termine sufriendo enfermedades y alergias con mucha facilidad.

Por esta razón debemos fomentar que sea el propio niño/a el que aprenda por sí mismo a asearse y enfrentarse a esos microorganismos que le rodean. Para ello debemos poner a su disposición todos los útiles que pueda necesitar como: el jabón, la toalla, el cepillo de dientes, la pasta de dientes, el peine, etc. Sin olvidar que a esta edad el niño/a debe tener sus propios útiles de aseo y hacerse responsable de ellos, sin compartirlos con ningún adulto.

LOS DIENTES

A los 3 años los niños/as completan su dentición primaria (lo que se llaman dientes de leche), lo que implica la erupción de los segundos molares superiores. Cada arcada dentaria está formada por 10 dientes: 4 incisivos, 2 caninos, y 4 molares. Esto significa que a los 3 años la boca de los niños/as debe estar formada por 20 dientes, 10 en cada arcada dentaria.

El cuidado de la boca debe empezar lo antes posible. Es importante vigilar la salud de los dientes desde el primer momento, porque es mucho más fácil prevenir los problemas dentales que curarlos. Para ello debemos animar a nuestros hijos/as a adoptar rutinas básicas de higiene dental.

Algunas cuestiones que podemos tener en cuenta para el cuidado dental del niño/a son las siguientes:

- Cepillar los dientes justo después de cada comida (sobre todo después de la cena).
- Utilizar cepillos de dientes y pastas infantiles, ya que estas tienen menos flúor que las de los adultos, y no les harán tanto daño.
- Cepillar al menos durante cinco minutos, y siempre desde la encía al diente.

4-5 años

EL NIÑO/A DE 4 A 5 AÑOS

La higiene y el aseo de los niños/as a estas edades se diversifican puesto que, además de la variedad de actividades (dientes, cara, baño, etc.), en muchas ocasiones ellos serán los principales responsables de que estén limpios. La misión de los padres y madres en este momento es la guía y seguimiento, porque aunque en algunas ocasiones no lo reconozcan, los niños/as tienen dudas y no saben muy bien por dónde seguir. Así pues, es importante que las madres y padres estén atentos a la evolución de sus hijos/as y que les ayuden en aquellas actividades más complicadas para ellos.

Limpiarse los dientes en familia, cortarse las uñas de los pies un día concreto de la semana o lavarse las manos juntos antes de las comidas, no sólo hará que las actividades sean más entretenidas y divertidas para el niño/a, sino que también se transmitirán buenos hábitos de higiene personal. No obstante la higiene y el aseo del niño/a no solo se refieren a su propia imagen personal, sino que hay que trabajar con ellos la importancia de ser limpios en todas sus actividades diarias, como por ejemplo, a la hora de comer, procurando no manchar la ropa.

Algunos de los aspectos que las madres tienen que cuidar sobre el aseo de su hijo/a son:

- Lavarse las manos antes de comer, ayudar en la cocina.
- Limpiarse los dientes siempre después de una comida.
- Mantener siempre las uñas limpias y cortas.
- Lavar la cara o cualquier parte del cuerpo que se ensucie.
- La ropa y el calzado deben de estar limpios y sin manchas.

ROPA Y CALZADO

Aunque muchos niños/as comienzan a ser autónomos a partir de los dos años, la mayoría adquiere la destreza suficiente para vestirse a partir de los cuatro años. Todavía les cuesta ponerse algunas prendas y manejarse con los lazos y los botones por lo que a esta edad todavía necesitará alguna ayuda de su madre/padre. Por ello es importante

explicarle que debe permitir que el niño/a intente vestirse solo y experimente sin corregirle en exceso, ya que podría perder el interés y ayudarlo pero siempre alabando sus avances.

A estas edades los niños/as comienzan a adquirir gustos sobre cómo vestirse, peinarse o qué calzado usar. Por ello, es importante que las madres y padres fomenten la autonomía de sus hijos y los dejen decidir entre varias alternativas o qué ropa ponerse, puesto que todo ello les ayudará a sentirse guapos, a valorar su imagen y desarrollar su autoestima. Es posible que en algunas ocasiones cometa errores, pero es importante que lo animen en la tarea para que poco a poco vayan ganando seguridad.

Además, a esta edad el movimiento de los niños/as se convierte en una gran aliado de su juego, son capaces de correr, saltar a la pata coja, dar grandes saltos, etc., por lo que el calzado se convierte, más que nunca, en un aspecto muy importante. Puesto que todas estas actividades no las pueden realizar descalzos es importante utilizar un calzado, que además de bonito, ofrezca la protección y seguridad que los niños necesitan.

6-7 años

EL NIÑO/A DE 6 A 7 AÑOS

En esta etapa es positivo que el/la niño/a se sienta parte de la elección de su ropa y que no sea una imposición, para facilitar este proceso podemos hacerle elegir entre varios conjuntos, lo cual aparte de sentirse parte de la elección, facilita su autonomía y la comunicación parental. Lo mismo con el peinado, podemos hacerles partícipes del proceso, aumentando así su seguridad, haciéndoles sentir parte del proceso y facilitando así la comunicación con nosotros/as, lo cual evitará conflictos respecto a este tema.

Por último en el fomento de su autonomía, podemos hacerle partícipe de que tras la ducha recoja el baño y su habitación, ropa sucia, toallas usadas, suelo seco y ventilación del baño. Es importante, que la persona cuidadora refuerce positivamente esto y no desde la imposición, aunque sí marcando normas y límites.

PIOJOS

Durante esta etapa es normal que en algún momento los/las niños/as cojan pediculosis (infestación por piojos, mayormente en la cabeza). Los piojos se transmiten de unas personas a otras por contacto directo. Al rozarse o tocarse las cabezas, el piojo puede pasar de un pelo a otro fácilmente. También se puede transmitir al intercambiar peines u otros accesorios del pelo.

Los síntomas que produce son picor y rascado. Se debe revisar la cabeza, especialmente detrás de las orejas y cerca de la nuca, buscando el piojo o las liendres. Es importante, que cuando sepamos que el/la niña presenta piojos, iniciar el tratamiento de inmediato para evitar que se sigan reproduciendo.

¿Cómo se tratan?

Se pueden utilizar preparados que llevan antiparasitarios para piojos. Los medicamentos más utilizados son los derivados de los piretroides, sobre todo la permetrina al 1% en crema o lociones tópicas para el tratamiento de los piojos (se puede utilizar desde los 3 meses de vida, aunque en menores de 2 años, especialmente en menores de 6 meses, es mejor retirar las liendres y los piojos con la mano).

Los pasos del tratamiento son los siguientes:

- Sobre el pelo seco se aplica la loción antiparasitaria (preferiblemente de farmacia).
- Se deja en el pelo durante 10 minutos y luego se aclara con agua templada. Conviene leer previamente las instrucciones del producto. Evite el contacto de estos productos con ojos, nariz y boca.
- Con el pelo mojado, se retiran los piojos y las liendres con la mano (es el método más eficaz) o con unos peines de púas juntas (lendreras) que suelen venir con las lociones.
- Tras la primera aplicación, es conveniente revisar diariamente la cabeza durante varias semanas y, si se encuentra alguna liendre o piojo, retirar con la mano.
- Para ayudar a despegar las liendres se puede utilizar agua y vinagre (una parte de agua y una de vinagre) aplicándolo con una toalla empapada, después del antiparasitario, durante 30-60 minutos.
- Recomendable que a los 7-10 días, repetir el tratamiento con el mismo producto. De esta manera se eliminarán los piojos que hayan salido de las liendres que no se eliminaron en la primera aplicación.
- Los piojos fuera del cuerpo sobreviven como mucho 1 o 2 días. La ropa, toallas y ropa de cama deberá lavarse con agua caliente. Los peines y accesorios del pelo hay que sumergirlos durante 10 minutos con la loción parasitaria. Lo que no se pueda limpiar se puede poner en una bolsa de plástico cerrada durante dos semanas.
- Es muy importante el seguimiento posterior para prevenir posibles recaídas.
- Si a pesar del tratamiento repetido varias veces sigue habiendo infestación, es recomendable acudir al pediatra para que recomiende otro tratamiento.

Prevención

Los piojos pueden aparecer en cualquier ambiente y no están relacionados con la poca higiene. Por ello, es imprescindible mantener unos hábitos de aseo adecuados. Si el niño o la niña comienza con molestias en la cabeza, buscar si la causa son los piojos y, si los tiene, tratarlos inmediatamente, antes de que vaya a más.

No hace falta utilizar tratamientos preventivos (lociones o colonias) para parásitos si el/la niño/a no está infectado/a. Sólo se utilizará el tratamiento si se descubre que

tiene piojos. No se debe prohibir a los/las niños/as que vayan al colegio, si hay infección puede volver al colegio tras el tratamiento.

Tampoco se debe regañarles porque hayan cogido piojos, ni prohibirles relacionarse con los/las demás niños/as para evitar que los cojan. Lo más importante es revisarles las cabezas frecuentemente y actuar rápidamente frente a la infección.

Seguridad

Tener cuidado con los productos y lociones, que pueden resultar tóxicos para los/las niños/as.

Crece Felices en Familia II

Módulo 1 El desarrollo del vínculo afectivo



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



MADRID



Itinerarios de
Inclusión Social



Universidad
de La Laguna



ULPGC
Universidad de
Las Palmas de
Gran Canaria

En lugar de “Módulo 1. El desarrollo del vínculo afectivo” debe poner:

Guía de cuidados básicos

Juego

0-6 meses

EL BEBÉ DE 0 A 6 MESES

El primer objeto de juego que tienen los y las bebés es su propio cuerpo. Se chupan las manos, tratan de llevarse los pies a la boca, juegan con las manos. Pero también es bueno mostrar al bebé varios objetos para ver cómo reacciona ante éstos.

Sin embargo, antes de comenzar a mostrar dichos objetos, desde el nacimiento y hasta los dos meses es importante que el/la bebé fortalezca los músculos del cuello, promoviendo así el control de la cabeza. Esto lo podemos hacer fomentando el juego activo y el movimiento.

- *Un ejemplo de juego activo es tumbar al bebé boca abajo y estimular su vista con un objeto que le llame la atención. De este modo, moviendo el objeto de un lado a otro, moverá la cabeza y fortalecerá estos músculos.*

Del mismo modo, es primordial que lo acuesten boca arriba, de esta forma tendrá un campo visual mucho mayor que si está boca abajo o sobre su lado. Una vez en esta postura, se pueden realizar una serie de juegos que, como antes, ayuden a desarrollar la musculatura correctamente, como la coordinación mano-ojo, el agarre, etc.

- *Un ejemplo de juego tumbado boca arriba puede ser ponerle un móvil de cuna a una altura que permita que el/la bebé pueda llegar estirando el brazo; o que el adulto le lleve las rodillas al pecho de forma alterna, como si estuviera pedaleando.*

Otro aspecto importante que debe realizar el bebé, una vez que es capaz de controlar la cabeza, es rodar sobre sí mismo. Al principio necesitará ayuda de su padre, madre o cuidador para comenzar a hacer el movimiento, el juego es una gran herramienta para conseguirlo. Algunas recomendaciones para favorecerlo es poner al bebé boca arriba sobre una superficie plana y segura, colocar a un lado del bebé y a cierta distancia un objeto que llame su atención; al principio el bebé no es capaz de girar por sí mismo, para favorecerlo el adulto puede estirar hacia arriba el brazo del bebé correspondiente al lado en el que está el objeto que desea coger y rotará poco a poco al bebé sobre su costado.

El/La bebé está empezando a conocer su entorno y lo hará a través de sus sentidos. Es importante enseñarle juguetes que contengan colores llamativos, como el rojo, el verde, azul o amarillo, así como formas atractivas, diferentes texturas, que emitan voces agradables, sonidos divertidos y músicas suaves; que presenten elementos móviles y sean fáciles de agarrar para favorecer la exploración táctil. Alrededor de los 5 meses aumentan las capacidades visuales de los bebés y su percepción de profundidad, lo que le permite crear una imagen tridimensional del mundo que le rodea y así poder coger y jugar con los objetos con mayor facilidad.

Mediante el juego, el bebé puede explorar el medio y desarrollar nuevas habilidades a través de los sentidos. Jugar con el bebé es una de las mejores formas de ayudar a su desarrollo. Es conveniente darle afecto a través de: caricias, sonrisas, mirar a los ojos, abrazos, cosquillas, aplausos. Aunque el hijo o hija no comprenda el significado de las palabras, es importante que el padre, la madre o cuidador le hable y cante, mencionando las cosas a su alrededor.

Alrededor de los 6 meses el bebé ya es capaz de mantenerse sentado si tiene un apoyo en la espalda. Esta nueva capacidad abre un nuevo abanico de oportunidades de juego tanto individual como de interacción. Ahora el/la bebé ya tiene ambas manos libres para explorar el mundo desde una nueva visión, puede empezar a golpear piezas, a meter objetos dentro de otros, sacar cosas,...

Seguridad

Se debe prestar una atención especial al grado de seguridad que presentan los juguetes, dado que el bebé los llevará con frecuencia a la boca para experimentar con ellos. Es importante atender a que el juguete sea adecuado para la edad del niño, si no es así y resulta ser para edades mayores, es posible que este contenga piezas pequeñas con las que el bebé puede atragantarse. Los juguetes tienen que ser como mínimo de 3 cm de diámetro y 6 de longitud, para que no se puedan tragar ni quedar atascados en la tráquea del bebé, como guía se puede usar un tubo de cartón de un rollo de papel higiénico, si el juguete cabe dentro del tubo significa que es demasiado pequeño para el bebé.

Mantener objetos como pilas, canicas, imanes, pelotas pequeñas y monedas fuera del suelo y lejos del alcance del bebé. Aquellos juguetes que necesitan pilas deben

estar en compartimentos que queden cerrados con tornillos, de forma que el/la bebé no lo pueda abrir, porque tanto la pila como los líquidos que puede desprender suponen un alto riesgo de asfixia, hemorragia interna y quemaduras químicas.

Supervisar la utilización de globos, guantes de látex o vinilo en los juegos, ya que hay un gran riesgo de asfixia al inhalarlos o masticarlos. Además, los globos corren el riesgo de reventarse sin previo aviso, pudiendo poner en riesgo la vida del bebé. En el caso de que un bebé se vea expuesto a un globo que se rompe es importante recoger los trozos inmediatamente y retirarlos de su alcance.

Los bebés presentan una mayor vulnerabilidad a los efectos nocivos de los productos químicos, porque no tienen la madurez física y fisiológica suficiente para metabolizar y eliminar las sustancias tóxicas, pudiendo provocar daños transitorios o permanentes en el cerebro, el sistema nervioso, el sistema endocrino, etc. Algunos de los productos químicos que pueden encontrarse en los juguetes y pueden ser perjudiciales son:

- Metales: Hay pinturas de los juguetes que contienen metales como el cadmio, el mercurio y el plomo, que pueden llegar al organismo del bebé cuando los chupa provocando problemas severos de aprendizaje, conducta y retraso mental.
- Plastificantes: Con el fin de hacer que los juguetes de plástico sean más blandos se utilizan plastificantes del grupo de los ftalatos, que han demostrado producir afectación de los riñones.
- Retardadores de llama: Normalmente se introducen en productos con potencial de ignición, y pueden provocar cáncer, alteración hormonal, problemas neurológicos, etc.

Estimular a los/as bebés implica facilitarles experiencias variadas, diferentes contextos de aprendizaje y permitirle que madure y crezca a su ritmo; pero no implica forzar al bebé a adquirir habilidades antes de estar preparado para ello. Si proporcionamos al bebé una estimulación superior a la que puede procesar en tipo o cantidad, no estamos estimulando sino sobreestimulando. El exceso de estimulación sobrecarga el cerebro de los bebés provoca problemas o dificultades atencionales, puede

provocar frustración por no poder realizar la tarea y, en consecuencia, afectar a la autoestima.

6-12 meses

EL BEBÉ DE 6 A 12 MESES

A partir de los seis meses, el juego es para los/las bebés una oportunidad para desarrollar nuevas destrezas y habilidades cognitivas, físicas y sociales. En esta etapa su hijo o hija interactúa de una forma activa con el mundo que le rodea. Poco a poco comienza a explorar sirviéndose de su desarrollo muscular, lo cual, le permite gradualmente sentarse, arrastrarse y gatear, esto le facilita alcanzar nuevos objetos con los que experimentar sus habilidades manipulativas y llevar a cabo esquemas de acción más complejos como sujetar o arrastrar.

Asimismo, el mundo social adquiere nuevos matices. El/La bebé inicia sus relaciones sociales con los padres y las madres, le pide cosas, señala objetos, comparte su atención con los adultos, desarrollando una comunicación más compleja y expresándose de forma directa y abierta. Además, empieza imitando los sonidos de los adultos y a partir de ahí empieza a comprender muchas palabras y frases y puede que empiece a producir sus primeras palabras. Es a esta edad cuando comienzan a producir series de sílabas, en las que se combina una consonante fuerte con una vocal abierta, con estructura consonante-vocal “tatata” o “papapa”, fenómeno conocido como balbuceo, a través del cual experimenta con los sonidos, practica los movimientos articulatorios y asocia estos movimientos al sonido que produce. Este balbuceo con el tiempo va evolucionando hasta que se produce la transición hacia las primeras palabras.

El juego es una forma ideal de fomentar el desarrollo de la capacidad lingüística en este periodo, para ello es necesario tener en cuenta algunos factores que facilitan la atención y procesamiento del lenguaje:

- Hablarle en el tono habitual y hacerlo empleando una gran variedad de palabras, de forma que el/la bebé vaya relacionando poco a poco los sonidos del habla con los objetos y situaciones que representan.
- Hay que hablar a los/las bebés mirándoles directamente a la cara para que comiencen a comprender la conexión entre los sonidos y las palabras. A ellos les resulta muy difícil extraer por sí solos las palabras de una conversación general.
- Es importante entender que a los 6 meses la conducta de los bebés es anticipatoria, no intencional. Es decir, el/la bebé solo es capaz de utilizar sus

esquemas anticipatorios en interacciones que ya han sido iniciadas anteriormente por el adulto ya que, por su parte, no es capaz de provocar conductas comunicativas. Por ello, la creación de rutinas interactivas va a permitir que nuestro bebé vaya extrayendo regularidades del entorno que serán muy importantes para su posterior desarrollo cognitivo y social.

- A esta edad los bebés tienen un mayor vocabulario receptivo que expresivo, los adultos tienen un papel fundamental en el ritmo de adquisición de nuevas palabras al vocabulario expresivo. Cuanto mayor es el lenguaje que se oye a edades tempranas, mayor vocabulario se tiene posteriormente, pero no se trata simplemente de escuchar palabras, el/la bebé procesa mejor aquellas palabras que se presentan en una interacción directa con él/ella, hacer preguntas, marcar turnos de palabras, en los que el bebé también interactúa (a su manera), permite un mejor acceso al vocabulario.

En base a estas características se pueden estructurar secuencias de juego que se adapten mejor a las necesidades y posibilidades de los/las bebés en este periodo. Juegos en los que el adulto se coloque de forma que el bebé pueda ver su cara (sobre todo su boca), realice preguntas y pausas para establecer los ritmos, y en los que el vocabulario sea rico y variado.

Pero además del desarrollo del lenguaje, en este periodo el/la bebé se vuelve un maestro/a de la comunicación no verbal, con la utilización de gestos, gritos, señalando,... Con estos gestos no sólo comunica lo que quiere, sino también es capaz de expresar sus emociones y preocupaciones. Juegos como canciones o cuentos en los que se acompañan las palabras de un gesto específico favorecen una comunicación más eficaz y fluida en este periodo del desarrollo.

En cuanto a los juguetes, el/la bebé juega con objetos sencillos como bloques de madera, pelotas, ositos de peluche, juguetes con piezas, cubos grandes y blandos, o cualquier objeto a su alcance, no es necesario que sean objetos especialmente diseñados para bebés, cualquier objeto puede ser estimulante, siempre y cuando sea seguro. En esta etapa siguen siendo recomendables los juguetes con elementos móviles y diseños atractivos, que contengan diferentes texturas y estimulen la manipulación activa por parte del bebé. También son útiles los juguetes que promuevan interacciones con los

adultos, juegos infantiles y actividades que permitan estimular el desarrollo de la motricidad gruesa y de las habilidades manipulativas finas.

- Algunos ejemplos puede ser jugar a esconderse y aparecer luego, jugar con papeles para rasgar o con pompas de jabón, libros de dibujos, juguetes grandes que puedan empujar para estimular el caminar, pelotas que puedan empujar o actividades que les enseñe a conocer el calor y el frío.

Gracias a las nuevas destrezas y habilidades de los/las bebés, a partir de los 6 meses de edad, se vuelven más conscientes de su cuerpo, mueven todas sus extremidades con desigual destreza, comenzando por controlar sus movimientos y posturas de arriba hacia abajo. Algunos de los hitos del desarrollo de la psicomotricidad gruesa característicos de este periodo son: sentarse, gatear y ponerse de pie, todos ellos son determinantes para el tipo de juego que puede realizar un bebé.

SENTARSE

El sentarse por sí solo es un gran avance en el desarrollo de el/la bebé, ya que para lograrlo deberá adquirir primero fortaleza y tonicidad en los músculos del cuello y espalda. En estos momentos, si se le ayuda, el bebé ya puede permanecer sentado durante algunos segundos y, aproximadamente a los siete meses, irá controlando sus músculos lo suficientemente como para poder mantenerse así durante el tiempo que le apetezca, siempre y cuando tenga algún elemento lateral que le sostenga, ya que su equilibrio todavía es muy inestable.

Ayudarle a sentarse es una parte muy importante de su aprendizaje, ya que el juego de sentarse e intentar no caer hacia atrás, poniendo unos cojines a los laterales para el momento de la caída, favorecer el fortalecimiento de la musculatura, y además para él/ella es un juego que le gusta repetir una y otra vez. Una vez que su bebé ha conseguido dominar la postura de sentado, habrá que ir pensando en la seguridad porque su tendencia natural será la de moverse. Esto ocurrirá aproximadamente a los 9 meses de edad.

Algunos juegos que se pueden realizar con el/la bebé para ayudarle a desarrollar los músculos asociados a mantenerse sentado pueden ser, al principio de este periodo tumbado al bebé en el suelo con un cojín en su espalda, agarrarle las manitas para que él mismo con su fuerza intente levantarse y dejarle caer suavemente de nuevo sobre el cojín mientras le hablamos o le cantamos, de esta forma irá fortaleciendo la musculatura de la espalda. Cuando son algo más mayores, se pueden realizar juegos en los que el/la bebé empieza a mantenerse sentado por su cuenta durante cortos periodos de tiempo, como sentando al bebé sobre el regazo y jugando a dar palmadas o juegos con mayor movimiento como “aserrín, aserrán”, durante el juego se puede separar al bebé del apoyo para que se mantenga por sí solo, pero manteniendo las manos a su alrededor para que no se caiga.

GATEO

Al bebé le gusta explorar el espacio en que vive y el gateo le permitirá ir más allá del mundo que conocía hasta el momento. Los hay que avanzan sentados, arrastrando el trasero, con las piernas por delante y empujándose con las manos, otros enseguida consiguen elevar la barriguita del suelo apoyados en las rodillas y en las manos, e incluso hay bebés que no gatean en ningún momento, sino que pasan directamente a caminar. La mayoría de estos gatean antes de caminar pero para lograrlo primero deberá aprender a controlar su equilibrio, a coordinar su manos y pies y a fortalecer los músculos de sus piernas que luego le permitirán caminar.

Algunos juegos pueden favorecer el fortalecimiento de las piernas y los brazos, así como la adquisición de la postura que permite colocarse para empezar a gatear. Uno de los juegos más habituales es el rodillo, al colocar a un bebé sobre un rodillo, ya se encuentra de forma natural en una posición similar a la del gatero, si jugamos a mover ese rodillo hacia delante y hacia atrás fortalece los músculos de las piernas al ir hacia detrás y también los de los brazos cuando se mueve hacia adelante, aprendiendo también que las manos son un instrumento de gran importancia para evitar golpes y caídas.

PONERSE DE PIE

Sentarse y gatear son dos cosas que el bebé aprende casi a la vez, pero ponerse de pie es algo que requiere bastante más tiempo. Normalmente, hasta los 8 o 9 meses no lo hará con facilidad. Lo que sí hace desde los 6 o 7 meses es mover los pies como si caminara. Si se sujeta a un bebé por las axilas y se le apoyan los pies sobre las rodillas de un adulto, comenzará a poner un pie detrás del otro. Todavía no puede soportar todo su peso, pero ya endurece las piernas y empuja con ellas la superficie sobre la que se le ha levantado. Cuando sus músculos estén preparados para sujetarle, el bebé se ayudará con sus manos para auparse y mantenerse de pie sujeto a una superficie sólida, como por ejemplo una silla.

Cuando ha aprendido este movimiento, el/la bebé gateará hasta la silla que sabe que le servirá de apoyo para ponerse de pie, aunque no podrá abandonar ese apoyo. Incluso no será capaz de sentarse otra vez por sí mismo. Al cabo de pocas semanas, el bebé se atreverá a soltarse de su apoyo y echará un pie por delante del otro. Al separar las piernas se sentará y disfrutará de su primer paso. Esa es la manera en la que los bebés aprenden a sostenerse sobre sus dos piernas y a caminar. Se le puede ayudar llamándole desde muy cerca, a la distancia que se puede cubrir con los brazos extendidos.

Además de estos hitos de motricidad gruesa, en este periodo desarrollan una capacidad vinculada a su psicomotricidad fina que será determinante a lo largo de toda su vida y que es exclusivamente humana, la habilidad del agarre en pinza índice-pulgar. Esta habilidad se favorece con diversos juegos que implican la necesidad de coger objetos que es difícil agarrar con toda la mano, o permitirse que sea él/ella quien pase las páginas de los cuentos (aunque todavía pasará varias páginas juntas).

Seguridad

Un juego que puede resultar muy divertido, tanto para la persona cuidadora como para los/as bebés, es levantarlos en brazos y lanzarlos por los aires. Este juego, aunque parece inofensivo, puede resultar muy peligroso para el bebé pudiendo incluso llevarle a la muerte por el síndrome del bebé sacudido. El cerebro del bebé en este periodo es aún inmadura y muy frágil, por lo que al lanzarlo el cerebro golpea las

paredes del cráneo pudiendo provocar una conmoción cerebral, con daños en áreas determinadas o incluso derrame cerebral por la rotura de vasos sanguíneos; además, puede provocarse daño en el cuello y la columna, ya que los huesos y los músculos aún no son lo suficientemente fuertes como para soportar las sacudidas.

Es importante cuidarse de utilizar palabras infantilizadas como “totó” para referirse a perro, o “papo” para el zapato, así como de abusar de los diminutivos “ito” o “ita” o repetir aquellas que pronuncia mal. Aunque genere ternura y diversión oírles pronunciar mal una palabra, debemos evitar repetir las e incorporarlas al vocabulario. Trataremos de hablar con nuestro bebé construyendo las frases de forma simple, clara y sin necesidad de infantilizar, ya que a esta edad son capaces de identificar el vocabulario y entender el significado de las palabras y frases y al final acostumbrarse al uso de estas palabras puede suponer un problema para el futuro desarrollo del habla del niño.

Durante este periodo ya se ha señalado que el bebé adquiere la capacidad de mantenerse sentado, primero con apoyo y después sin apoyo, pero es importante tener precaución en algunos aspectos:

- No hay que dejarle sentado en lugares altos como sillones o camas. Cuando se sienta, que sea en el suelo, a ser posible sobre un suelo blando, así no podrá caerse desde muy alto.
- No se le puede perder de vista durante mucho tiempo aunque esté sentado en el suelo y rodeado por almohadones. Se puede caer hacia un lado, ponerse boca abajo y una vez en esa postura se moverá hacia quién sabe dónde.
- El cochecito con el que se le saca a pasear a veces también ha servido de cuna en la que el/la bebé ha podido dormir siestas. Esta práctica hay que descartarla desde ahora, ya que el/la bebé se mueve lo suficiente como para caerse o volcar el cochecito.
- Tanto el cochecito como en las sillitas especiales para llevar a los bebés en el automóvil tienen que llevar incorporados cinturones de seguridad.

Cuando el/la bebé ya empieza a desplazarse de forma autónoma es importante explicar a la madre, al padre o al cuidador que hay que tomar algunas precauciones que no habían sido necesarias hasta el momento:

- Retirar de su camino muebles y otros objetos con aristas.
- Cubrir los enchufes que estén a una altura a la que pueda llegar.
- Hay que protegerle las rodillas. Su piel es todavía muy delicada.
- Hay que tener en cuenta que el gateo es la manera en la que el bebé se acerca a los objetos que quiere coger. No se puede dejar a su alcance alguno que le llame su atención y que pueda herirle.
- No dejar a un bebé solo en una habitación sin vigilancia constante pero tampoco es conveniente encerrarle en un corralito.
- No hay que atosigarlo tratando de mantenerlo limpio. El polvo de una casa adecuadamente limpia y ventilada, difícilmente le causará daño alguno. Otra cosa es si gatea en lugares públicos donde no se le debe dejar.

Cuando el bebé ya se pone de pie, vuelve a haber nuevas precauciones que hay que tomar en el hogar:

- Los bebés necesitan estar el mayor tiempo posible en movimiento, ya que esto constituye una de sus principales necesidades tanto biológicas como psíquicas.
- No dejarle sentado por mucho tiempo; ni columna vertebral ni sus músculos dorsales están aún lo suficientemente fuertes. Debemos por tanto evitar horas prolongadas en sillas de paseo, en tronas o realizando actividades pasivas como la exposición a dispositivos electrónicos, televisión o dibujos animados.
- Los muebles poco pesados, sillas pequeñas, banquetas, mesitas, etc. no tienen la consistencia necesaria para sostener al bebé que se apoya en ellas. Pueden deslizarse por el empuje del pequeño y dar con él en el suelo.
- Mientras esté en casa, no hay que ponerle zapatos, basta con unos calcetines con suela antideslizante.
- Un hábito bastante extendido es el de hacer que el bebé camine sosteniéndole por sus manos y haciendo que recorra lo que para él son espacios demasiado abiertos. Al bebé esto no le gusta. Prefiere ir bordeando y agarrándose a objetos que sean firmes y no se muevan.

- No hay que meter prisa a un bebé para que camine cuanto antes. El aprendizaje de caminar es un tema que depende tan solo de él.

Evitar el uso de andadores o tacatás, concretamente aquellos en los que el bebé cuelga de un arnés, ya que estos aumentan la probabilidad de los accidentes en lactantes, cuadruplicando el riesgo de caída por una escalera y además no favorece su desarrollo psicomotor, pues la estructura priva al bebé de la experiencia de alcanzar y manipular objetos a su alcance y se interpone en el desarrollo de sus cualidades táctiles, olfativas y visuales. Además su uso está vinculado a problemas en el fortalecimiento de los músculos de las piernas al caminar y abre los huesos de la cadera al bebé. Una alternativa más positiva son los centros de actividades estáticos para lactantes, sin ruedas, de base amplia, donde los niños pueden entretenerse y de los que se pueden ayudar para caminar cuando estén preparados para levantarse.

Durante este periodo no es recomendable la exposición a pantallas en absoluto, si es posible se debe evitar que pasen tiempo delante de ellas. A esta edad es necesario que el bebé esté activo, tanto al aire libre como en casa, ya que eso fomenta el correcto desarrollo psicomotor del bebé. Las consecuencias de la prolongada exposición a las pantallas es que la pasividad que estas generan en los niños son contrarias a la necesidad natural de estos de moverse, explorar y descubrir, lo que puede suponer a largo plazo un deterioro en sus habilidades psicomotrices y cognitivas.

12-24 meses

EL BEBÉ DE 12 A 24 MESES

A esta edad los/las bebés se entretienen con juegos que requieren de mucha actividad corporal. A medida que el bebé avanza en el desarrollo postural se abren más posibilidades de conocer y nuevas formas de jugar. Cuando logra estar de pie, alrededor de los 14 meses, más o menos, construye torres y las derriba, primero de pocos elementos y luego va añadiendo más piezas. Aparece la necesidad de arrastrar, llevar y traer, trasladar los objetos de un lado para otro, dártelos, quitártelos, etc. Le encanta tirar, empujar y darle patadas a cualquier cosa que tenga a su paso, porque descubre que tiene fuerza propia y que sus acciones generan consecuencias que antes no conocía.

En este periodo los/as bebés necesitan aprender a moverse por sí mismos, lo que le permite una mayor autonomía y favorece la adquisición de otras habilidades. A partir de los 18 meses mejora su coordinación y equilibrio, pudiendo incluso golpear balones con el pie sin perder el equilibrio, incluso es capaz de subirse a sitios, incluso subir escaleras sujetado sólo de una mano. Las posibilidades de juego se amplían incorporando otros que requieren de una mayor coordinación, como jugar dar patadas a pelotas, lanzarlas con la mano, correr detrás de un balón o de alguien, etc.

Es una etapa de mucho ruido y desorden. A través del juego, el/la bebé imita el mundo que lo rodea y avanza en el desarrollo del pensamiento. En este sentido, es muy bueno entregarles elementos que le permitan simular sus ideas y jugar a tener roles, de conductor de camión, de mamá con su niño, de doctora, etc. Además, ya son capaces de quitarse y ponerse algunas prendas de ropa (sombreros, manoplas, capas,...), por lo que jugar a disfrazarse con diferentes objetos para representar un rol es muy gratificante para ellos/as.

En relación a la motricidad fina empieza a tener un mayor control lo que le permite no solo empezar a alimentarse por sí mismo con una cuchara, sino también, apilar objetos en torres de hasta 6 o 7 piezas, por lo que los juegos de construcción sencillos empiezan a tener un gran auge, como legos, cubos o encajables.

Estos avances en las habilidades finas permiten al bebé el acceso a una nueva forma de expresión, el dibujo, a través de garabatos que realiza no solo con un lápiz o

cera, sino con cualquier material que le permita dejar una huella sobre el mundo, una tiza sobre una pizarra, la comida sobre la mesa, agua sobre el papel,...; dibujar es una actividad de juego en la que los/as bebés de esta edad se hacen conscientes de que son capaces de dejar su huella sobre el mundo y aunque sus producciones carezcan de un significado en sí mismo, son muy importantes para él/ella, ya que son el reflejo de su capacidad para producir algo por ellos mismos que perdurará en el tiempo.

En este periodo el lenguaje adquiere un gran desarrollo, imita sonidos, palabras, pero también entiende mucho más, incluso es capaz de seguir órdenes sencillas. Puede señalar e identificar objetos comunes y una o más partes del cuerpo, lo que le permite jugar a buscar objetos o partes de su propio cuerpo y del de los otros.

Asimismo verás cómo poco a poco comienza a articular cada vez más palabras, pero la mayoría las pronunciará incorrectamente. Es conveniente que cuando pronuncien mal una palabra no se les corrija directamente, sino que se le responda con una frase en la que se incluye la forma correcta de la palabra, de manera natural. Por ejemplo en la conversación el niño/a dice “*Vamos ponernos papos*”, en vez de corregir de manera directa, por ejemplo diciendo “No se dice *apapo*, se dice *zapato*”, es preferible decir “Sí, exacto, vamos a ponernos los *zapatos*”.

Seguridad

Los juguetes parecen inofensivos pero pueden suponer riesgos para los/as bebés. La mayoría de los accidentes pueden prevenirse pero estos, con su insaciable curiosidad necesita de mucha protección. Hay peligros que pueden evitarse.

- Tenga cuidado de no dejar objetos pequeños que su hijo pueda tragar. Tenga especial cuidado con las pilas ya que pueden contener mercurio que se podría filtrar si se las traga. Si su hijo se traga una, llévelo rápido al servicio de urgencias más próximo.
- Compruebe que los juguetes no tengan partes pequeñas desmontables.
- Asegúrese de que no haya cables que se le puedan enredar en el cuello y no deje que lleve ropa que tenga cintas en torno al cuello.

- Mantenga los globos desinflados fuera del alcance de su hijo ya que podría llevárselos a la boca y ahogarse. Las bolsas de plástico también son peligrosas. escóndalas y enséñele que no debe cubrirse la cabeza con ellas.
- Evitar el uso de andadores o tacatás, concretamente aquellos en los que el bebé cuelga de un arnés, ya que estos aumentan la probabilidad de los accidentes en lactantes, cuadruplicando el riesgo de caída por una escalera y además no favorece su desarrollo psicomotor, pues la estructura priva al bebé de la experiencia de alcanzar y manipular objetos y se interpone en el desarrollo de sus cualidades táctiles, olfativas y visuales. Además su uso está vinculado a problemas en el fortalecimiento de los músculos de las piernas al caminar y abre los huesos de la cadera al bebé. Una alternativa más positiva son los centros de actividades estáticos para lactantes, sin ruedas, de base amplia, donde los niños pueden entretenerse y de los que se pueden ayudar para caminar cuando estén preparados para levantarse.
- Durante este periodo no es recomendable la exposición a pantallas en absoluto, si es posible se debe evitar que pasen tiempo delante de ellas. A esta edad es necesario que el bebé esté activo, tanto al aire libre como en casa, ya que eso fomenta el correcto desarrollo psicomotor del bebé. Las consecuencias de la prolongada exposición a las pantallas es que la pasividad que estas generan en los niños son contrarias a la necesidad natural de estos de moverse, explorar y descubrir, lo que puede suponer a largo plazo un deterioro en sus habilidades psicomotrices y cognitivas.

2-3 años

EL NIÑO/A DE 2 A 3 AÑOS

A esta edad, el niño/a está aprendiendo a incorporar en el juego las experiencias de su vida real. De esta manera, él empieza a entender un poco mejor el mundo que lo rodea. El pequeño/a ya sabe caminar manteniendo el equilibrio, intenta correr, trepar a una silla, lanzar objetos, dar patadas a una pelota y se entrena en la utilización de la cuchara.

El/La niño/a ya demuestra un buen desarrollo cognitivo en todas sus actividades. Identifica correctamente un sonido con el objeto que lo produce. En una primera fase aprenderá a entender la secuencia entre una acción y la reacción: «si aprieto este botón suena una música» y, cuando ya distinga los colores, el siguiente proceso será: «apretando el verde suena, apretando el rojo se apaga». Puede entender una orden simple, como «coge tu osito» o «trae la cuchara» o «dale la papilla al osito» pero si la orden es «trae una cuchara, coge a tu osito y dale la papilla» esta secuencia de órdenes simples requerirá un proceso de memorización para el que aún no está preparado. Es importante que se le ayude a ejercitar la memoria pues, a mayor memoria, mayor capacidad de concentración.

Ya empieza también a dominar ideas abstractas más complejas, además de conceptos como encima, debajo, dentro y fuera o salir y entrar. Es capaz de contar hasta 10 o incluso más y atribuir cantidades a objetos: un coche, dos flores, tres pelotas.

Pintar y dibujar son dos actividades estupendas a fomentar en el niño/a. Pintar es muy estimulante para los/as niños/as, ya que éstos/as aprenden mucho coloreando, además de los avances que se obtienen en su motricidad fina, expresividad de emociones y creatividad. El dibujo es otra actividad a fomentar. Los niños/as comienzan a dibujar desde muy pequeños y comienzan a hacerlo como una forma de exploración y creación. Al comienzo, los niños/as hacen sólo rayas y garabatos, pero más adelante estas expresiones gráficas se hacen cada vez más reconocibles. Los dibujos de los niños/as dicen mucho sobre sus preocupaciones o temores, pero también son un ejemplo del nivel que va alcanzando en su desarrollo psicomotriz y cognitivo.

Para los/as niños/as no hay diferencia entre jugar y aprender. Al jugar, desarrollan las habilidades para moverse, recordar y aprender a relacionarse con otros. Por ello, hay que explicar a la madre o al padre que debe alentarlos a que siga jugando:

- Ayudarlo a crear juegos donde pueda utilizar su imaginación y nuevas maneras de jugar con sus juguetes. Participar en sus juegos didácticos y creativos, como el teatro de marionetas, la lupa, la pizarra, etc.
- Estimularle intelectualmente con juegos que incluyan conceptos, comparaciones, clasificaciones, numeraciones, etc.
- Dejarle también que juegue sólo, a su manera. Cuando el niño/a juega por cuenta propia, tiene la oportunidad de procesar y entender lo que ha estado haciendo y aprendiendo. Es importante saber interpretar cuando el niño/a demanda jugar solo y respetarlo, pues no interferir en el juego ayuda al niño a generar sentimiento de autonomía y libertad, aunque no esté jugando “adecuadamente”.
- Estimular la memoria visual y auditiva como aprender una canción y cantarla entendiendo su significado.
- Leer pequeños cuentos y poesías para estimular su afición a la lectura.
- Ayudarlo a perfeccionar su motricidad y equilibrio con juegos de movimiento.
- En esta edad el niño o la niña abusa de la interrogación como forma de juego, «¿por qué?». Lo mejor es responder de un modo simple, sin extenderse en una explicación más elaborada, guardando una pausa entre una y otra pregunta para que tenga el tiempo que necesite para pensar en la respuesta.
- El/La niño/a suele mostrar un comportamiento egoísta, y es normal que no quiera compartir sus juguetes o reclame la atención sólo para él. Debe aprender a compartir y entender que en su vida cotidiana dar y recibir son conceptos que caminan juntos. Estas actitudes deben corregirse, sin dar grandes explicaciones, no se puede hablar sobre la importancia de ser generoso ya que no lo entendería, pero si decirle simplemente, «eso está mal», de esta forma poco a poco irá relacionando la crítica a su acción y aprenderá a compartir, sobre todo si cuando lo haga se le reconoce y alaba. También añadir una pequeña explicación puede ayudar a la futura asociación de acciones, y aunque todavía no las entienda, introducirlas desde una edad temprana favorece la aparición de conductas positivas en el futuro.

- Muchas veces, la tendencia de los padres y las madres es ayudar demasiado a los niños/ as, haciéndoles una torre o terminando lo que ellos estaban haciendo. No se debe cometer este error, hay que demostrar atención a lo que los niños/as están haciendo o diciendo y esperar a que terminen para elogiarlos.
- Dentro de los juegos, los padres y madres aprenderán a ser firmes en algunas cosas fundamentales, pero a negociar y transigir en otras. El/La niño/a quiere ser más independiente y tener una mayor autonomía, pero a veces se encuentra con el inconveniente de sus propias limitaciones, sabe que necesita ayuda de otra persona y la pide. Pero esta sociabilidad no se manifiesta de un momento para otro, es resultado de un aprendizaje diario.
- Entre los dos y los tres años, el niño/a aún no está completamente preparado cognitivamente para aprender a leer, sin embargo puede comenzar a familiarizarse con la lectura y adquirir el gusto por esta actividad. El padre, la madre o el cuidador puede: Hacer de la lectura un hábito diario, hablarle de las imágenes de los libros, dejarle que pase las páginas, mostrarle las palabras, preguntarle cosas de la historia.

Seguridad

Entre los 2 y 3 años es importante que niños y niñas dediquen, al menos, 180 minutos diarios realizando actividad física; en cambio, las actividades sedentarias no deben exceder una hora de duración. Un gran riesgo en este periodo es la exposición a pantallas, es mucho mejor dedicar el tiempo de inactividad de los/as niños/as a que la persona cuidadora les lea o les cuente cuentos, que a la utilización de pantallas, pero en el caso de utilizarlas se recomienda el co-uso con un adulto a su lado y el control del contenido de la exposición.

3-4 años

EL NIÑO/A DE 3 A 4 AÑOS

El juego ocupa un lugar predominante en la vida y sobre todo en el desarrollo de los niños y las niñas, ya que no solo le ofrece diversión sino también le proporciona momentos de aprendizaje óptimos. A través del juego explora, conoce y comprende el mundo que le rodea de manera espontánea. A esta edad los niños/as todavía desarrollan sus juegos de manera individual, les gusta jugar solos; aunque también juegan con otros niños/as, suele estar cada uno imaginando su propio juego de manera separada, lo que se denomina como «juego en paralelo».

A partir de los 3 años el niño o la niña empieza a diferenciarse de los demás y a desarrollar el sentido de propiedad que demostrará principalmente con sus juguetes. Es importante explicar a su cuidador/a que si OBSERVA a su hijo/a jugando con otros niños/as verá que comienza a utilizar el pronombre posesivo «mío» cuando otros niños/as intentan coger sus juguetes, pero todavía no son conscientes de la propiedad del otro, por lo que intentan coger los juguetes de los demás niños/as con toda naturalidad; es importante gestionar estas ocasiones explicando el concepto de propiedad y respeto por el otro.

Las oportunidades de juego se amplían pero también lo hacen los juguetes que pueden utilizar en el juego. Por ello se vuelve esencial adecuar los juguetes al momento evolutivo en el que se encuentra el niño/a. Algunos juegos recomendados para esta edad serían:

- Juguetes musicales (guitarras, micrófonos).
- Juguetes de arrastre.
- Patinetes, triciclos.
- Juegos de ensamblaje (legos, cubos).
- Juegos multiactividad (casitas, granjas, castillos).
- Muñecos.
- Cuentos.
- Balones.
- Juegos en que tenga que moverse de un lado para otro: caminar, correr, saltar, escalar,...

- Juegos en que tenga que utilizar cosas y objetos para: lanzar, patear, rodar, atrapar y todos los que se le ocurra.
- Juegos en los que pueda bailar.
- Juegos en los que pueda aprender de su cuerpo.
- Juegos en que pueda sentir los pesos, texturas, colores y formas de los objetos.

A las niñas y los niños les encanta jugar a cualquier hora y en cualquier lugar, pero hay que tener en cuenta que los padres y madres pueden utilizar los juegos como momentos para enseñar a su hijo/a aspectos importantes, por ejemplo a través de los cuentos.

En este periodo los niños y niñas todavía carecen del concepto moral de lo bueno y lo malo. Los cuentos infantiles son una herramienta muy útil para que el niño/a conozca a través de sus personajes, las conductas que son apropiadas y las que no, cómo debe hacer las cosas, etc.

Los cuentos permiten al niño/a desarrollar la imaginación, la fantasía, la creatividad y la atención, así como, ampliar el vocabulario. A través de ellos se transmiten mensajes y valores que ayudan al niño/a a comprender y explicar algunas situaciones de la vida en su propia fantasía.

Seguridad

A partir de los tres años entran en juego un tipo de juguetes que crea mucha controversia, los juguetes bélicos, por entender que generan un mensaje agresivo, en clave destructiva. Aunque se justifique que estos juguetes se utilizan totalmente descontextualizados del ambiente bélico, lo cierto es que es imposible que los niños y las niñas no recreen ese escenario durante el proceso de juego, y terminan utilizándose las armas siempre de forma agresiva.

Una de las mayores preocupaciones es que este tipo de juguetes suponga un riesgo de afectación a la conducta habitual de niños y niñas a medio y a largo plazo, pudiendo identificarse con roles que no son positivos para su desarrollo.

4-5 años

EL NIÑO/A DE 4 A 5 AÑOS

Una vez superado el egocentrismo de las fases anteriores los niños/as empiezan a descubrir la magia del juego no simbólico, que les permitirá satisfacer sus necesidades, intereses y curiosidades. Ahora se muestran más interesados por el juego real, el dibujo o la construcción. También será en este momento cuando empiece a aparecer el gusto por los juegos con reglas, son capaces de compartir sus juegos con otros y de competir para ganar.

En estas edades los niños y las niñas son más inquietos, preguntan más, ya han adquirido las habilidades sociales necesarias para jugar y trabajar con otros/as niños/as, la capacidad de cooperar con más compañeros/as. Ahora los juegos en solitario le divierten menos que antes y prefieren jugar con otros niños/as, es el momento en el que empiezan a tener sus primeros amigos. El niño/a participa en juegos de grupo y colabora como un miembro más; empieza a comprender que tiene que aceptar y a respetar los turnos cuando está jugando; que tiene que esperar a que le toque, aunque no siempre va a tener paciencia para ello.

Es normal que pongan a prueba sus limitaciones en términos de hazañas físicas, comportamientos, expresiones de emoción y habilidades de pensamiento. Es importante explicarle a la madre/padre que debe existir un ambiente seguro y estructurado, que incluya límites bien definidos, dentro del cual el niño/a pueda explorar y enfrentar nuevos retos con seguridad.

A los cuatro años, es frecuente que algunos niños/as tengan amigos imaginarios. A menudo cuando juega solo, se inventa un compañero ficticio a quien confía sus impresiones. En ocasiones imaginan que son adultos importantes, como mamá, papá, el doctor, el cartero, la enfermera o el policía. Ellos aprecian ser elogiados por sus éxitos.

Es conveniente comentar a la madre, al padre o al cuidador que los efectos del sedentarismo sobre la salud de su hijo/a son muy negativos, por lo que es importante transmitir hábitos saludables de ocio. Una buena forma de hacerlo es a través de las actividades físicas, que aportan muchos beneficios y mejoran la salud. El deporte supone para los niños/ as mucho más que una simple actividad física y, si se enseña de

una forma apropiada y teniendo en cuenta los intereses y gustos del niño/a puede convertirse en un hábito muy favorable para él. Además, no podemos olvidar, que empezar a practicar un deporte desde la infancia ayudará a mantener esos mismos hábitos en el futuro.

Los padres y madres tienen que propiciar actividades de movimiento, inventar juegos, asistir a eventos deportivos, etc., para despertar en ellos el gusto por el deporte, y sobre todo, ayudarle en sus actividades, valorando lo bien que hace las cosas y lo orgullosos que están de ellos. Asimismo, es necesario que controlen el tiempo que el niño/a pasa mirando la televisión, jugando con video-juegos, en el ordenador o viendo películas de vídeo, así como los programas que ve o los juegos a los que juega.

Hay que explicarle al cuidador/a que las actividades lúdicas y deportivas para su hijo/a:

- Aumentan su resistencia cardiovascular, previniendo con ello la aparición de enfermedades cardiovasculares.
- Mejoran su resistencia y la fuerza muscular, previniendo con ello las lesiones musculares.
- Aumentan su flexibilidad, por lo que se sentirá más ágil, más rápido y tendrá menor riesgo de torceduras.
- Le permitirán conocer mejor su propio cuerpo: limitaciones y potencialidades.
- Ayudan a desarrollar mejor y más rápidamente las capacidades de coordinación.
- Le ayudan a aprender el significado de las reglas del juego.
- Generan mayor seguridad en sí mismo, capacidad de afrontamiento ante las dificultades y mejora su autoestima.
- Favorecen su autonomía al hacer nuevas cosas y ser capaz de enfrentarse a nuevos retos.
- Hacen que se sienta más independiente, capaz de decidir por él mismo cuándo y cómo debe actuar o dejar de hacerlo.

Seguridad

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) a esta edad los niños y niñas no deben permanecer sentados o inmobilizados (en una sillita o carrito) durante largos periodos de tiempo, no más de una hora seguida. Aquellos niños y niñas que son

usuarios habituales de las pantallas tienen una mayor probabilidad de ser sedentarios, por lo que se recomienda el menor uso posible y nunca exceder una hora.

La exposición a pantallas no sólo supone una mayor probabilidad de ser sedentarios, sino suponen la pérdida de oportunidad de poner en práctica otras habilidades importantes en su desarrollo de tipo interpersonal, motor y de comunicación. Además de asociarse a problemas de atención, alteraciones del sueño, una exposición a las pantallas cercana a la hora del sueño dificulta el descanso, etc.

5-6 años

EL NIÑO/A DE 5 A 6 AÑOS

En este periodo el niño y la niña experimenta un gran avance en sus habilidades motrices, tienen una mejor coordinación que les permite que las diferentes partes de su cuerpo (brazos y piernas) trabajen de manera conjunta. Así como, un gran progreso en el control del equilibrio, lo que le permite no solo realizar movimientos como saltar o patinar, sino también mantener el equilibrio sobre un único pie e incluso con los ojos cerrados.

La adquisición de estas nuevas destrezas motoras permite al niño o la niña el acceso a una mayor variedad de juegos, por lo que es necesario proporcionarle el espacio necesario para que pueda estar activo.

En este periodo los niños/as están abiertos a hacer nuevas amistades y aprender nuevos juegos, pero también, les ofrece la posibilidad de empezar a practicar un deporte o una actividad lúdica. Ha llegado el momento en el que pueden empezar a participar en deportes con reglas establecidas los que no solo adquiere las destrezas motoras, sino que debe ser capaz de aprender, entender y respetar las normas del juego.

En este periodo también se observa un gran avance en sus capacidades cognitivas que le permiten aceptar otros puntos de vista, aunque aún no los entienda, cuestionarse el significado o el propósito de las cosas o las personas que observa a su alrededor, y les gusta experimentar con la realidad imaginando o fingiendo a través del juego. Por lo que cobra mayor relevancia jugar de forma creativa con los niños y niñas, ya sea a través del juego simbólico o a través de la creación de nuevos juegos que el propio niño o niña proponga. Es el momento ideal para estimular el juego con otros niños y niñas, lo que además favorece el desarrollo de sus habilidades sociales.

Otro avance determinante en este periodo es a nivel lingüístico y de comunicación, es capaz de utilizar oraciones compuestas y complejas, de más de 5 palabras, en las que se reflejan todas las partes del discurso, y adaptar su lenguaje al oyente. Este desarrollo se ve especialmente favorecido por actividades como la lectura adulto-niño/a, no solo consiste en que el adulto lea cuentos a los niños y niñas, es especialmente beneficioso cuando esta actividad se realiza de forma conjunta, en la que

niños y niñas observan el texto que se les está leyendo y las imágenes que lo acompañan, facilitando el proceso de adquisición de la lectura a través de la ruta fonológica. Pueden identificar y nombrar la sílaba final de una palabra, lo que le dará la noción de rima. Estas habilidades lingüísticas permiten también incorporar juegos verbales, como el encadenamiento de palabras que comiencen con la última sílaba de la anterior.

Seguridad

En este periodo empiezan a mostrar un claro interés por las tecnologías, especialmente aplicaciones de juegos, televisión, vídeos, etc., que son muy útiles, pero también son adictivas y potencialmente peligrosas. Algunas recomendaciones relevantes a esta edad para padres, madres y/o cuidadores serían:

- La utilización de tecnologías no debe quitar tiempo a los niños y niñas de realizar actividades físicas, juegos, lecturas, relaciones (familiares o con iguales) y, en ningún caso, fomentar las relaciones virtuales frente a las reales. De forma que se controle el “coste de oportunidad” vinculado a las situaciones de aprendizaje, de interacción con otros, etc., que se dejan de realizar por el abuso de la tecnología.
- ¿Qué tipo de programas, webs o juegos pueden utilizar? La elección del material digital que consumen los niños y niñas es fundamental y por ello su uso debe estar supervisado por un adulto. Deben estar adaptados a la edad de los/las menores y priorizar la programación educativa frente a otro tipo de recursos.
- Concienciar sobre los peligros de internet, explicando el tipo de información que no se debe proporcionar, cuidado de datos personales, etc., que pueden recordarse a través del establecimiento de pautas en su uso. Así como, la restricción de contenidos no apropiados para la edad de los menores.
- Establecer una buena comunicación entre padres/madres e hijos/as, para que se establezca una relación de confianza que les permita abrirse y sentirse cómodos para comentar cualquier dificultad. Pero los padres también deben de ponerse límites, interesándose por lo que hacen, pero sin interrogarles y respetando su intimidad.

6-7 años

EL NIÑO/A DE 6 A 7 AÑOS

Con el comienzo de la etapa de educación primaria el reconocimiento de los compañeros se vuelve un elemento importante en la vida de los niños y las niñas, aunque los padres y las madres y la familia en general siguen siendo sus referentes principales. Por lo que quieren pasar cada vez más tiempo con sus amigos y amigas, mostrando una clara preferencia por los de su mismo sexo, jugando a diferentes cosas en función de sus intereses, negociando, gestionando conflictos y llegando a acuerdos con otros niños y niñas a través de la actividad lúdica.

En este periodo empiezan a ser más conscientes de cómo son percibidos por los demás, por lo que se potencia el deseo de complacer a los demás y buscar la aprobación. Esta necesidad de aprobación se traduce en muchas ocasiones en querer ser siempre los primeros o ganar en cualquier juego en el que participen. Además, hasta este momento eran capaces de reconocer las emociones básicas, pero ahora ya puede ir comprendiendo que las emociones pueden aparecer mezcladas unas con otras e incluso ser contradictorias, aunque no será hasta los 9 o 10 años cuando podrá reflexionar sobre ellas.

Las habilidades cognitivas adquiridas en este periodo despiertan la curiosidad de los niños y niñas por explorar el mundo que les rodea con el fin de encontrar respuesta a los múltiples interrogantes que les surgen. Por lo que se interesan por juegos de descubrimiento y experimentación que les permitan satisfacer su curiosidad.

Pero sus habilidades lecto-escritoras están empezando a despegar, lo que unido a la curiosidad característica de esta etapa, lo convierten en un momento ideal para iniciar al niño o la niña en el amor por la lectura. Un buen libro puede ser un excelente juguete que le transporte a nuevas realidades, experiencias e incluso despierte nuevas inquietudes.

Seguridad

A esta edad los niños y niñas suelen empezar a tener bastante programado su tiempo libre. Además de las horas que pasan en las actividades escolares, suelen

participar en actividades extraescolares de diverso tipo que les ocupan la mayor parte del tiempo libre. La realización de este tipo de actividades tiene un claro beneficio tanto para el/la menor como para sus familias, pero también presenta algunos riesgos que es necesario tener en cuenta:

- Es muy importante que el tiempo de ocio de los niños y niñas no esté totalmente planificado con actividades dirigidas, deben tener tiempo para jugar de forma libre, e incluso tener tiempo para aburrirse.
- En el caso de participar en actividades, éstas deben estar centradas en el ejercicio físico, el aprendizaje o la interacción con iguales, en ningún caso en actividades competitivas o forzadas para cumplir objetivos.
- La planificación de actividades debe contemplar las necesidades de descanso de los niños y niñas.
- En ningún caso deben suponer una obligación, sino un tiempo de disfrute en actividades apropiadas para su edad y a sus gustos y preferencias, ser gratificante.
- El juego debe suponer un reto para los niños y niñas que sea alcanzable.



En lugar de “Módulo 4. La primera relación con la escuela” debe poner:

Guía de cuidados básicos

Paseo

0-6 meses

EL BEBÉ DE 0 A 6 MESES

Desde los primeros días de vida, a no ser que el pediatra diga lo contrario, los bebés pueden salir de paseo a diario. Esto constituye un estímulo para el desarrollo del niño/a y la estimulación de sus sentidos. Les gustará el movimiento que hace el coche al rodar, ver un paisaje distinto, oír sonidos del exterior los cuales le relajará y le ayudarán a dormir mejor. A la madre, al padre o al cuidador también les beneficia el paseo, ya que necesitan relajarse de los intensos días que están viviendo.

No hay un límite de paseos diarios, aunque sí es saludable que el/la bebé salga a pasear, al menos, una vez al día, durante como mínimo una hora. Los rayos del sol son muy importantes para la síntesis de vitamina D del bebé.

El tiempo del paseo debe ser relajante y entretenido para el bebé por ello es importante seguir rutas en el paseo que incluyan zonas tranquilas, peatonales, parques, zonas infantiles, zonas verdes, etc; por otro lado, es recomendable evitar zonas ruidosas, abarrotadas de gente o con alta contaminación.

Seguridad

Es importante que la persona cuidadora sea consciente de que puede pasear con el recién nacido por el parque, realizar visitas familiares, ir al supermercado, etc., pero teniendo en cuenta algunas precauciones:

- Se deben evitar las aglomeraciones.
- Los horarios apropiados para sacar a pasear tu bebé son aquellos en los que la temperatura es más templada, evitando las horas de máximo calor y/o frío. Siempre hay un rato de temperatura aceptable para el bebé. Basta con abrigarlo apropiadamente y protegerlo.
- Es esencial vestir al bebé de acuerdo al clima del exterior. En invierno salir en horas soleadas y abrigado, y en verano preferentemente en las horas menos calurosas y ligero de ropa.

- No es conveniente dejar que los rayos solares caigan directamente sobre el bebé, su piel es muy delicada y puede quemarse con facilidad. Es importante cubrirle con gorros, gorras, ropas frescas,..., y utilizar cremas solares con filtros físicos no químicos para evitar dañar su piel.
- Antes de salir se debe preparar el bolso del bebé, llevar leche adicional en el caso de no ser amamantado, llevar una manta para poder abrigarlo en caso de que cambie el tiempo.
- Los portabebés son un invento cómodo para las personas cuidadoras y bueno para tu bebé, pues además de descargar el peso del portador, permiten un contacto físico muy estrecho y no suponen el menor peligro para la espalda de la madre o el padre. Es importante atender al tipo de portabebés en el que se invierta, pues siempre será mejor para el correcto desarrollo físico del/la bebé que se trate de portabebés ergonómicos, en los que el/la bebé esté colocado en posición fisiológica o fetal, es decir, con las rodillas más elevadas que el culito, la espalda redondeada y la cabeza-columna alineadas.
- Los bebés pueden viajar en el coche familiar tan pronto como convenga, siempre que vayan bien sujetos en sus sillas de seguridad, bien ancladas y orientadas en el sentido opuesto al de la marcha.

6-12 meses

EL BEBÉ DE 6 A 12 MESES

A partir de los 6 meses de edad el/la bebé podrá estar más tiempo despierto, por lo que sus paseos van a ser de mayor duración. Salir de paseo al aire libre con el bebé es una actividad muy atractiva tanto para el bebé curioso como para el/la cuidador/a. El bebé y la persona o personas que le acompañan respiran aire puro, los distrae, estimula y relaja a la vez; un hábito que no debe dejarse de lado.

Se debe tener en cuenta que hay que programar el horario de los paseos para que no se vayan a cruzar con sus horarios de comida, un bebé de más de 6 meses no sólo se alimenta de leche, también de alimentos sólidos y hay que estar preparado. En esta etapa los/as bebés ya empiezan a disfrutar al ver a otros bebés y reconoce a las personas conocidas, por lo que es recomendable que los paseos se realicen en zonas en las que pueda estar en contacto con otros bebés.

La persona cuidadora debe tener especial cuidado durante este periodo porque es habitual que el/la bebé se lleve las cosas a la boca para explorarlas, por lo que durante el momento del paseo hay que prestar especial atención a posibles peligros que haya en el ambiente. Pero además tiene la capacidad de estirar los brazos para agarrar el objeto de su interés, por lo que se puede aprovechar el paseo para experimentar nuevas texturas y sensaciones, tocar hojas de los árboles, flores,..., aprovechando para enseñarle nuevos objetos, plantas, animales,... e indicarle cómo se llaman.

A la hora de elegir la ropa para el paseo, se debe tener en cuenta que esta debe estar adecuada tanto al ambiente como a las necesidades del niño. Se debe siempre optar por ropa cómoda que le permita realizar movimientos y jugar libremente, evitando vestidos o pantalones cortos, para proteger sus rodillas en el gateo y evitar que se provoque heridas en la piel, y también chaquetas o camisetas muy rígidas que coarten su libre movimiento de brazos y torso.

Seguridad:

En el tiempo de paseo es importante asegurarse de que la silla de paseo sea la adecuada a la edad y las necesidades del bebé. Es muy importante que sea sólida, flexible y estable, pero además que disponga de un sistema de frenado eficaz.

Cuidado porque a estas edades los/as bebés se llevan todo lo que llama su atención a la boca porque es la parte del cuerpo con la que mejor perciben el mundo. Cuando estamos fuera de casa en un parque, plaza, montaña,....., pueden intentar meterse en la boca cualquier objeto que encuentre a su alcance, piedras, tierra, monedas, palos, que pueden suponer un riesgo para su vida, por lo que en estas circunstancias hay que estar especialmente atento a todo lo que hace el/la bebé.

A esta edad ya comienzan a querer agarrarse de todo lo que encuentren para ponerse de pie. Se debe prestar atención al tipo de estructura de la que se vaya a agarrar, pues esta puede ser inestable y provocar un golpe, por ejemplo un columpio o cualquier estructura con ruedas.

Para saber cuándo pasar a el/la bebé del portabebés/capazo a la silla de pasear se debe prestar atención a aquellas señales que muestran que está preparado. Aunque se estima que se debe hacer la transición a partir de los 6 meses, esto no es una regla que sirva para todos los niños, ya que cada bebé lleva su propio ritmo. Que el/la bebé ya empiece a sostener su cabeza y es capaz de mantenerse sentado con apoyo, son señales indicativas de que el cuerpo del bebé ya está preparado para la transición a la silla de paseo. Además, otras señales de que es necesaria dicha transición puede ser que el portabebés sea demasiado pequeño para el/la bebé y se encuentre incómodo/a en él, tratando de moverse e incorporarse, o que esté ya supere los 13kg de peso, pues este es el peso máximo recomendado para el uso de los portabebés de grupo 0.

En los desplazamientos en coche, los niños deben utilizar los sistemas de retención adecuados, para lo que existen diversos tipos de sillas infantiles que dependiendo del peso del bebé se deben utilizar. *De 0 a 10 kg se debe utilizar los de tipo 0, de 9 a 18 kg los de tipo 1, y de 15 a 36 kg los tipos 2 y 3.* Una vez determinado el tipo de sistema de retención infantil adecuada al peso del bebé, se debe colocar en los asientos traseros tratando de evitar aquellos asientos que tengan airbags (a no ser que estos sean desconectables) y en sentido inverso a la marcha, ya que de esta forma la fuerza del posible impacto queda repartida de manera más uniforme por todo el cuerpo del bebé y estará más protegido. Asimismo, viajar a contramarcha está recomendado como mínimo hasta los 15 meses de edad.

Cuando ya sea el momento de cambiar a favor de la marcha, se deben seguir utilizando las sillas que cumplan la ley sobre los asientos para los niños/as en la parte posterior (ley R129), es decir las de tipo 1, 2 y 3, desaconsejándose totalmente el uso de alzadores sin respaldo y sin homologar.

12-24 meses

EL BEBÉ DE 12 A 24 MESES

En esta etapa el/la bebé también le encanta ir de paseo. Para motivarlo es conveniente dejar que lleve sus juguetes o al menos alguno especial que le haga ilusión ya que es un momento de disfrute para él/ella. La situación del paseo es muy rica en experiencias reales: el encuentro con otros niños, observar a un perrito como salta, oler las flores, etc. Está explorando el mundo que le rodea y todo es nuevo. Disfruta de sus primeras experiencias y déjate llevar por la imaginación. Si te aburres en el paseo y lo haces como mera rutina estás perdiéndote la oportunidad de disfrutar de un tiempo privilegiado con el bebé. Para que no haya nada que te amargue el paseo la ropa del niño debe ser cómoda y resistente, que abrigue y le proteja en las caídas.

Durante el tiempo del paseo, cuando el/la bebé quiera explorar el mundo que le rodea tendrá la limitación de cuánto es capaz de alejarse del cuidador/a para explorar. En bebés con un vínculo afectivo sano, verás que en cuanto vea u oiga algo que le asuste enseguida vendrá corriendo hacia ti; Ábrele los brazos y abrázale fuertemente pues está buscando un refugio para superar su miedo. Esto no muestra que tenga “mamitis” o “papitis”, sino que ocurre así porque percibe a su cuidador principal como una base segura desde la que explorar el mundo y tiene la certeza de que este le protegerá de los peligros, pues ha establecido un apego de tipo seguro. El/la bebé establece este tipo de apego con el cuidador gracias a que este se muestra sensible a sus señales y demandas, respondiendo a estas con una intensidad y duración adecuadas. Esto permite generar al bebé una representación mental del vínculo afectivo y de la confianza y disponibilidad que se le ha proporcionado, ayudándolo a dotar de significado la realidad. Así, un modelo de apego seguro hará creer al niño que la persona amada está siempre accesible y que su ayuda será incondicional, sabiendo con certeza que si tiene miedo podrá acudir a esta figura en busca de protección.

Seguridad

Una vez cumplidos los 14 meses ya podemos ver cómo anda y corre hacia todos lados, puede patear balones y correr detrás de ellos, e incluso puede subirse y bajarse de sitios con facilidad. Sin embargo, todavía se encuentra perfeccionando esas habilidades

y es normal que de vez en cuando pierda el equilibrio y se caiga dándose algún golpe del que inevitablemente saldrá un “chichón”. Son golpes normales en los/as bebés que normalmente no presentan grandes complicaciones, puede utilizarse hielo o productos con arnica (sin abusar) para aliviar la hinchazón. Si los golpes son en la cabeza, en cualquier caso hay que estar atento a algunas señales de alarma que nos indicarían que es necesario acudir a un centro sanitario:

- Dolor de cabeza constante
- Dificultad para hablar o confusión
- Mareo que no remite
- Irritabilidad extrema
- Vomita más de 2 o 3 veces
- Dificultad para caminar
- Sangrado por nariz u orejas
- Somnolencia, dificultad para despertarse o sueño excesivo
- Tamaño desigual de las pupilas
- Visión doble o borrosa
- Palidez inusual
- Convulsiones
- Debilidad
- Zumbido de oídos

Debemos evitar agarrar al bebé por un solo brazo para ayudarlo a caminar, levantarlos del suelo, subirlos al bordillo o columpiarlos. Esto puede provocar una luxación de codo u hombro que resulta muy dolorosa para ellos. Lo recomendable y seguro es cogerlos suavemente de las axilas cuando queremos levantarlos o jugar con ellos.

Cuidado porque a estas edades los/as bebés se llevan todo lo que llama su atención a la boca porque es la parte del cuerpo con la que mejor perciben el mundo. Cuando estamos fuera de casa en un parque, plaza, montaña,....., pueden intentar meterse en la boca cualquier objeto que encuentre a su alcance, piedras, tierra, monedas, palos, que pueden suponer un riesgo para su vida, por lo que en estas circunstancias hay que estar especialmente atento a todo lo que hace el/la bebé.

2-3 años

EL NIÑO/A DE 2 A 3 AÑOS

Día a día sus carreras se hacen más firmes y seguras, dobla el cuerpo por la cintura para coger algo del suelo, sabe caminar de puntillas, no pierde el equilibrio cuando se agacha flexionando las rodillas y por fin puede pedalear en su triciclo en el parque o el patio. En el paseo el/la niño/a prefiere caminar de la mano que ir en su sillita y dejarle suelto en el parque para que pueda jugar solo o con otros niños, pero con supervisión.

Al llevarlo al parque se puede observar cómo sus movimientos son cada vez más ágiles y precisos. Cada vez que el/la niño/a logre realizar algo por primera vez, deberá sentirse admirado y felicitado por sus padres/madres, está comprobado que animarle con los elogios es el mejor estímulo para que siga aprendiendo más cosas que le aportarán seguridad en sí mismo y en sus nuevas capacidades.

Si el niño o la niña se quema al sol, recordarle a la madre, el padre o el cuidador que debe:

- Refrescarlo con un baño tibio, con una ducha o con una compresa fría.
- Aplicarle una loción o una crema para después de tomar el sol. No reventarle las ampollas.
- Tomar mucho líquido, especialmente agua, ya que puede que se haya deshidratado.
- Dejarlo en casa y no salir. Mejor realizar una actividad en el hogar.
- Si ha sufrido graves quemaduras por el sol o si tiembla, tiene fiebre o vomita, debe visitar al médico urgentemente.

Seguridad

Hay que tener en cuenta la seguridad en el paseo: utilizando ropa de algodón ligera y un sombrerito, evitando quemaduras del sol y respetando la ley sobre los asientos para los niños en el coche. Hay que explicar a la madre o al padre que:

- Cuando salga a dar un paseo con su hijo/a, cójalo de la mano con firmeza. Si lo lleva en una sillita, hay que abrocharle el arnés y tener cuidado de no cargar excesivamente la sillita para que no vuelque.
- El niño/a necesita gozar de la libertad y la experiencia de jugar y la madre/padre debe explicarle cuáles son los peligros posibles, como los animales (por ejemplo, perros desconocidos) y los estanques. Cuando sea posible es conveniente que juegue en una zona de juego cercada.
- Debe comprobar que el terreno sobre el que estén instalados los juegos sean lisos y enseñarle que no debe correr frente a columpios y tiovivos.
- A los/as niños/as les encanta explorar el patio e incluso ayudar a cuidar el jardín. El padre/madre debe mantener a su hijo/a alejado si hace una hoguera o, si prepara una barbacoa. Si el coche está cerca del patio, asegurarse de que el niño/a no esté cerca cuando el coche se mueva.
- Los estanques, arroyos, las piscinas e incluso las charcas para chapotear constituyen peligros potenciales. Hay que vigilar siempre a los/as niños/as cuando estén chapoteando en una charca.
- Las vallas y plantas pueden ser causa de envenenamiento o producir irritación de la piel. Se debe vigilar al niño/a cuando juegue cerca de rosales con espinas y enseñarle que no debe comer nada que esté en el suelo.
- Enseñarle seguridad en la calle, dándole ejemplo: buscar un sitio seguro para cruzar la calle y explicarle por qué tiene que pararse, mirar y escuchar antes de cruzar la calle. Explicar al niño lo que significa el «hombrecito verde» y el «hombrecito rojo» en los semáforos.
- Cuando lleve al niño/a a dar un paseo en coche, asegurarse de que cumple la ley sobre los asientos para los niños/as en la parte posterior.
- Nunca dejar a los/as niños/as solos/as en el coche, ni siquiera un par de minutos. Puede tener un calor excesivo y puede también sentir ansiedad y miedo.
- Las quemaduras solares no solo son dolorosas para su hijo/a sino que todas ellas aumentan el riesgo de que contraiga un cáncer de piel en un momento posterior de su vida. Cuánto más moreno se ponga su hijo mayor será el peligro. Hay que:
 - Mantener al niño/a alejado del sol cuando sea verano en los momentos de mayor insolación, entre las 11 de la mañana y las 3 de la tarde.
 - Proteger siempre la piel del pequeño/a con una pantalla solar. Usar una especialmente creada para los/as niños/as (con filtro físico, no químico) o

que tenga un factor de protección alto o total frente a los rayos UVA y UVB del sol. Repetir su aplicación a menudo. Usar una pantalla solar resistente al agua.

- Animar siempre al niño/a a que juegue a la sombra pero vigile superficies tales como la nieve, la arena, el agua, el cemento y el cristal, que pueden reflejar los rayos del sol. Los niños/as también se pueden quemar en días nublados u oscuros, de modo que aplíquele la pantalla solar en el verano incluso aunque el día esté nublado.
- No dejar que el niño/a se ponga unas gafas de sol baratas, tendrá que protegerle con unas gafas con un filtro ultravioleta.

Los golpes en la cabeza son muy habituales a estas edades, normalmente no suelen ser peligrosos, pero en cualquier caso hay que estar atento a algunas señales de alarma que nos indicarían que es necesario acudir a un centro sanitario:

- Dolor de cabeza constante
- Dificultad para hablar o confusión
- Mareo que no remite
- Irritabilidad extrema
- Vomita más de 2 o 3 veces
- Dificultad para caminar
- Sangrado por nariz u orejas
- Somnolencia, dificultad para despertarse o sueño excesivo
- Tamaño desigual de las pupilas
- Visión doble o borrosa
- Palidez inusual
- Convulsiones
- Debilidad
- Zumbido de oídos

3-4 años

EL NIÑO/A DE 3 A 4 AÑOS

A los/as niños/as les encanta jugar con sus juguetes en casa pero cuando oyen a su madre decir «Vamos a la calle» se vuelven locos de alegría, les encanta explorar el mundo que les rodea y compartir su tiempo con otros niños/as.

Los lugares preferidos por los padres y madres a la hora de salir a la calle, son los parques infantiles, pero no debemos olvidar que hay muchos otros lugares en donde nuestro hijo/a podría disfrutar de igual modo. Entre estos lugares encontramos los prados o montañas, en los que el/la niño/a puede jugar tanto con su madre/padre como con otros niños/as y aprender muchas cosas sobre la naturaleza que le rodea. Otro lugar idóneo para el paseo es la playa en la que el niño/a no solo puede jugar sino sorprenderse a sí mismo aprendiendo las destrezas de la natación, experimentando con la arena, etc.

El paseo debe formar parte de la vida del niño/a, por esta razón se le puede llevar a una plaza, a un jardín público, a unas calles tranquilas o a cualquier lugar en el que el niño/a no corra peligro y le permita disfrutar del mundo que le rodea. Sin embargo, muchas veces las madres y los padres presentan ciertas reticencias a llevar a un niño/a de esta edad a lugares en los que pueda estar expuesto a infecciones, pero no podemos olvidar que si nuestro hijo/a no se enfrenta a estas bacterias progresivamente su cuerpo estará indefenso el día que no le quede otra opción que salir. En otras ocasiones, el cuidador/a no quiere exponer a su hijo/a al frío o al calor de la calle, ante estos casos el niño/a puede salir abrigado a una hora en la que no haya mucho frío o con un gorro y protector solar cuando haga calor, siempre teniendo en cuenta no salir de paseo en las horas del mediodía, ya que en esas horas los rayos del sol están más verticales y hay más riesgo de sufrir quemaduras y molestias.

Las rabietas, tan típicas de esta edad, son muy habituales durante el tiempo de ocio, ya que no quieren que termine la actividad que tanto suelen disfrutar. En estas situaciones debemos evitar gritar y pelear con el niño, pues no será práctico y establecerá malos hábitos de comunicación familiar. Será más positivo y educativo establecer un límite claro ante el que no vas a ceder, por ejemplo “en 15 minutos nos vamos a casa a cenar, ducharnos y descansar”, utiliza cualquier elemento que ayude a

los niños y niñas a identificar que el tiempo está pasando (cronómetro, manecillas del reloj del parque, reloj de arena,...) y pueda entenderlo cuando el tiempo haya transcurrido. Cuando termine el tiempo establecido será el momento de irse y, aunque siga sin gustarle la idea, entenderá que es el trato que se ha establecido y será más fácil para él/ella aceptarlo. Para hacer más divertido la vuelta a casa o al coche, propón un juego “¿Quieres ir corriendo al coche o saltando como un conejito?”. De esta forma será más fácil para el niño/a gestionar la rabieta y aceptará con más alegría la hora de volver a casa.

Seguridad

Por otra parte, al tener el niño/a más independencia y aptitudes físicas, hay que recordar al adulto que puede animar a su hijo/a a realizar juegos apropiados y evitar actividades con mayor peligro de lesiones por caídas y otros accidentes. Por ello debe:

- Proteger a su hijo/a adecuadamente cuando viaja en automóvil.
- Enseñar a su hijo/a a estar atento al tráfico y a seguir medidas de seguridad cuando va caminando.
- Jugar con balones, aros, cuerdas y todo lo que no le haga daño.
- Experimentar nuevas formas de movimiento y de equilibrio.
- Pasear los fines de semana en contacto con la naturaleza.
- Andar en bicicleta, en cochitos, en patines y en todo lo que puedas pedalear y empujar
- Jugar moviendo su cuerpo, con sus brazos y pies.
- Asegurarse de que su hijo/a entienda las medidas de seguridad relacionadas con el agua, y supervisarle siempre que esté nadando o jugando cerca del agua.
- Supervisar a su hijo/a cuando esté realizando actividades peligrosas, como trepar.
- Hablar con su hijo/a sobre cómo pedir ayuda cuando la necesite.

Los golpes en la cabeza son muy habituales a estas edades, normalmente no suelen ser peligrosos, pero en cualquier caso hay que estar atento a algunas señales de alarma que nos indicarían que es necesario acudir a un centro sanitario:

Guía de cuidados básicos. Paseo

- Dolor de cabeza constante
- Dificultad para hablar o confusión
- Mareo que no remite
- Irritabilidad extrema
- Vomita más de 2 o 3 veces
- Dificultad para caminar
- Sangrado por nariz u orejas
- Somnolencia, dificultad para despertarse o sueño excesivo
- Tamaño desigual de las pupilas
- Visión doble o borrosa
- Palidez inusual
- Convulsiones
- Debilidad
- Zumbido de oídos

4-5 años

EL NIÑO/A DE 4 A 5 AÑOS

Todas estas nuevas habilidades que los niños/as van adquiriendo son un motivo de alegría muy grande para los padres y madres que van siendo conscientes de cómo sus hijos/as van superando obstáculos y consiguiendo nuevos logros. Sin embargo, también implica estar más atento a las nuevas actividades que su hijo/a va a realizar, porque sin duda, se producirán tropiezos, llantos, caídas y es importante que la familia esté a su lado para acompañarle y animarle. Por ejemplo, las alturas comienzan a ser un nuevo reto a conseguir, por ello es importante controlarlos cuando estén realizando acciones peligrosas como escalar en el parque, en casa, y sobre todo establecer reglas sobre cosas a las que no se pueden subir.

Durante esta etapa, los/as niños/as cada vez son más ágiles, suben y bajan escaleras sin ayuda, son capaces de atrapar una pelota en rebote casi siempre, puede mantenerse sobre un pie y a los 5 años saltar sobre él, así como es capaz de dar volteretas, columpiarse y trepar. Esto amplía de manera significativa la cantidad de actividades que se pueden realizar durante el paseo, haciéndolo cada vez más entretenido, tanto para los niños/as como para sus cuidadores.

También son capaces de nombrar correctamente varios colores y tienen capacidad para reconocer los animales, aprovechar los paseos por el parque o por el bosque para ir señalando y nombrando los colores que se ven en la naturaleza, así como los animales o insectos que se encuentran. Igualmente, comprende y puede seguir instrucciones de tres pasos, por lo que durante el paseo se pueden realizar actividades que potencien y entrenen esta habilidad, por ejemplo pedirle que suba la escalera del tobogán, se tire, corra alrededor del banco y de tres saltos.

Asimismo, como a los 5 años ya es capaz de contar diez o más objetos, durante el paseo le podemos pedir que cuente en alto la cantidad de algún elemento que vayan observando durante el paseo (por ejemplo: bancos, pájaros, coches, niños/as,...).

Seguridad

A medida que el niño/a adquiera más independencia y aumente su interacción con el mundo exterior, es importante que los padres/madres y su hijo/a sepan cómo estar

a salvo. Es conveniente explicar a la madre/padre diferentes maneras de proteger a su hijo/a:

- Las madres y padres deben explicar a su hijo/a por qué es importante alejarse del tráfico. Pidiéndole que no juegue en la calle ni corra tras las pelotas que se alejan.
- Actuar con cautela cuando le permita a su hijo/a andar en bicicleta. Debe decirle que debe andar en la acera y lejos de la calle.
- Inspeccionar los equipos de los parques infantiles. Asegurarse de que no tengan partes flojas ni bordes filosos.
- Estar pendiente del niño/a en todo momento cuando esté jugando afuera.
- Enseñarle medidas de seguridad para jugar con agua y enseñarle a nadar.
- Enseñarle cómo debe comportarse con personas extrañas.

Los golpes en la cabeza son muy habituales a estas edades, normalmente no suelen ser peligrosos, pero en cualquier caso hay que estar atento a algunas señales de alarma que nos indicarían que es necesario acudir a un centro sanitario:

- Dolor de cabeza constante
- Dificultad para hablar o confusión
- Mareo que no remite
- Irritabilidad extrema
- Vomita más de 2 o 3 veces
- Dificultad para caminar
- Sangrado por nariz u orejas
- Somnolencia, dificultad para despertarse o sueño excesivo
- Tamaño desigual de las pupilas
- Visión doble o borrosa
- Palidez inusual
- Convulsiones
- Debilidad
- Zumbido de oídos

5-6 años

EL NIÑO/A DE 5 A 6 AÑOS

Las destrezas motrices en esta edad permiten a los niños y niñas tener una mejor coordinación, pudiendo saltar, brincar y tener un mejor equilibrio para patinar, montar en bicicleta, trepar, etc. Las actividades al aire libre en familia pueden ampliarse con rutas algo más difíciles, incluso por la montaña, haciendo senderismo, ya que a esta edad son muy curiosos/as y aventureros, pueden convertirse en pequeños exploradores descubriendo los secretos de la naturaleza.

Esta gran curiosidad se acompaña de un gran avance en sus capacidades lingüísticas, pueden realizar frases de todo tipo (interrogativas, exclamativas, enunciativas...), por lo que el tiempo de paseo puede aprovecharse tanto para hacerle preguntas como para responder a todas sus inquietudes. Esta curiosidad se puede fomentar con actividades como visitar bibliotecas, museos, exposiciones, etc.

La creación de grupos de amigos y amigas se traslada al contexto de ocio, en el que les gusta compartir tiempo con ellos, pudiendo realizar actividades compartidas con otras familias que compartan intereses comunes.

Seguridad

Los paseos en coche son siempre una opción interesante, siempre y cuando se salvaguarde la seguridad de los niños y niñas. La altura media de un niño o niña de 5 años está aproximadamente en 110 cm. La normativa actual sobre sistemas de retención infantil ECE R129 establece que los menores de edad tienen que ir en una silla infantil homologada con respaldo hasta que alcancen una estatura que supere los 135 cm (alrededor de los 12 años), aunque se recomienda seguir utilizándose hasta que mida 150 cm.

6-7 años

EL NIÑO/A DE 6 A 7 AÑOS

A los 6 años, niños y niñas han ganado en autonomía y responsabilidad, que se demuestra en sus actividades cotidianas, como vestirse, bañarse, comer solos,...., pero también se observan en los tiempos de ocio. Ya son personas con una opinión propia que es importante escuchar, esto no significa que tengan que decidir ellos a dónde, cuándo o qué hacemos en el paseo, pero sí deben ser escuchados y tenidos en cuenta.

En el tiempo de paseo es necesario permitirles explorar por sí mismos (siempre y cuando no sea peligroso), para que puedan aprender por sí mismos y hacer suyas las experiencias. En estas experiencias pueden tener éxito, por lo que les reforzaremos y alabaremos por ello; pero también pueden fracasar, en ese caso es importante no desilusionarse sino enfocarlo como una oportunidad de aprendizaje, hacer un análisis de por qué no ha funcionado y asumiendo las consecuencias de los errores.

Las capacidades lectoescritoras en este periodo han avanzado mucho, ya empiezan con sus primeras lecturas, palabras, frases cortas,...., esta nueva capacidad les llena de ilusión y les hace sentir “mayores”. Durante el tiempo de paseo descubrimos a los niños y niñas concentrados en un cartel, una valla, un rótulo,...., cualquier cosa que sea susceptible de lectura, demostrando sus nuevas habilidades en cualquier momento.

Seguridad

En los trayectos en coche hay que salvaguardar la integridad de los niños y niñas. Según la normativa actual sobre sistemas de retención infantil ECE R129 los niños y niñas que miden 122 cm o menos no pueden viajar con alzador sin respaldo, sus sillas deben llevar siempre un respaldo. Teniendo en cuenta que la estatura media de un niño o niña de 6 años es de 116 cm, está totalmente prohibido utilizar dispositivos sin respaldo por seguridad del menor.

Crecer Felices en Familia II

Módulo 2
Aprender a conocer a nuestro/a hijo/a



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



MADRID



Itinerarios de
Inclusión social



Universidad
de La Laguna



ULPGC
Universidad de
Las Palmas de
Gran Canaria

En lugar de “Módulo 2. Aprender a conocer a nuestro hijo” debe poner:

Guía de cuidados básicos

Baño

0-6 meses

EL BEBÉ DE 0 A 6 MESES

Los pediatras recomiendan el baño diario de los recién nacidos. Un baño corto y templado antes de acostarle por la noche le irá fijando una rutina y le ayudará a relajarse para adquirir el hábito de dormir toda la noche. Los primeros baños completos no le gustarán y por ello llorará y agitará sus brazos y piernas, así que para evitarle el enfado conviene realizar el baño en el menor tiempo posible, aunque se acostumbrará pronto.

No existe un consenso sobre cada cuánto hay que bañar a un recién nacido. **Es igual de adecuado hacerlo todos los días que cada dos días.** Lo importante es saber que el baño debe realizarse regularmente para que el bebé mantenga una higiene adecuada.

La habitación donde se le bañe debe estar caldeada a unos 22-24 °C. Esto evitará que al salir del agua el bebé tenga frío. Tras el baño se procederá al secado con una toalla templada, realizándolo de forma suave.

Es importante tener a mano todo lo necesario para el baño del recién nacido y nunca dejar al niño sin supervisión en la bañera.

LOS MASAJES

El poder de los masajes es muy conocido, los masajes son una maravillosa manera de transmitir al bebé seguridad y cariño. Todos los niños/as se sienten muy reconfortados, relajados y cómodos cuando sus padres/madres masajean su cuerpo.

El/la bebé, a pesar de estar tumbado todo el día, también se agota y pasa por momentos de agobio y frustración cuando no consigue lo que quiere. Con la realización de un masaje, no sólo conseguiremos que descanse y se relaje, también estaremos estimulando su circulación, a la vez que mejoramos su tono muscular e incluso fortaleceremos su sistema inmunológico. Asimismo, con los masajes, estamos estimulando el sentido del tacto, que está muy desarrollado en el/la recién nacido/a.

Para ofrecer masajes al/la bebé no hay que ser ningún experto, simplemente hay que disponer de unos 15 minutos todos los días para establecer un contacto íntimo y especial con el niño/a. Para personas cuidadoras que no pueden pasar con sus hijos/as todo el tiempo que desearían es una magnífica opción. También puede dárselos la persona cuidadora, así le ayuda a establecer una comunicación muy especial con el/la bebé y será un momento de gran placer y un divertido juego para los dos.

Los movimientos con las manos han de ser suaves y rítmicos, nunca bruscos o fuertes. El momento ideal del día para el masaje es después del baño. Para que el masaje sea más efectivo podemos utilizar un poco de aceite o de crema hidratante, crear un ambiente cálido con luz suave y si es posible podemos poner una música relajante a un volumen muy bajo.

Seguridad

- Colocar la bañera una superficie recta y rígida adherida a la misma.
- Evitar tener cerca de la bañera aparatos eléctricos que pudieran caer en ella para prevenir electrocuciones.
- Y lo más importante: en ningún momento se debe dejar al bebé en el bañera solo/a y sin supervisión. Por ello, es necesario tener todas las cosas preparadas para el baño antes de iniciar dicha rutina.
- Disponer de una bañera especial para bebés que tiene la altura ideal para manejar fácilmente al bebé e impide la posibilidad de cualquier golpe.
- Templar el cuarto de baño por encima de veinte grados. Preparar todo lo que se necesita para bañarle y cambiarle, pues no se le podrá dejar solo ni un momento.
- La bañera no debe llenarse en exceso, unos 15-20 centímetro de altura es adecuado. La temperatura del agua debe de ser entre 36-38 °C, y se debe comprobar siempre antes de meter al bebé, sumergiendo el codo o el dorso de la mano o empleando un termómetro.
- Sobre una toalla grande extendida al lado de la bañera, se coloca al bebé y se le desviste.
- Levantarlo y con suavidad llevarlo hasta la bañera. Introducir poco a poco en el agua todo el cuerpo del bebé, acostado, dejando que su trasero se apoye en el fondo. Se utilizará una mano para sujetar los hombros y cabeza y la mano libre

para enjabonar y aclarar al bebé.

- Se debe emplear un jabón suave de pH neutro, en poca cantidad, para enjabonar al niño de forma delicada. Se comienza lavando la cara, las orejas y el cuello del bebé utilizando una esponja blanda y, opcionalmente al principio, un poco de jabón suave. Hay que poner especial cuidado en la parte delantera del cuello, en cuyos pliegues pueden haberse ocultados restos de leche.
- A continuación se lava la cabeza haciéndolo siempre de delante hacia atrás para evitar que el champú suave que se utiliza le entre en los ojos
- Luego se enjabona la parte delantera del cuerpo, teniendo buen cuidado de eliminar las pelusas que suelen alojarse entre los dedos de manos y pies. Después pasar a lavarle el culito y las piernas. Se puede sentar al bebé sosteniéndole por una de sus axilas y lavarle y enjuagarle la espalda.
- Se puede sumergir en el agua al bebé, aunque no se le haya caído el cordón umbilical.
- La duración del baño no debe exceder de unos minutos en los primeros días de vida para evitar que tanto el agua como el bebé se enfríen.
- Cuando se han eliminado todos los restos de jabón, se saca al bebé del agua y se le coloca sobre una toalla, suave y caliente. Se le envuelve bien en ella y se le seca sin restregar

6-12 meses

EL BEBÉ DE 6 A 12 MESES

Si bien los niños por debajo de 6 meses no se requiere el baño diario. A partir de los 6 meses, cuando comienzan a gatear o comer solos/as, es conveniente el baño con mayor frecuencia, siendo el baño un buen elemento aparte de por motivos higiénicos, un momento clave para ir promoviendo su autonomía. Se recomienda que el baño sea de corta duración y con agua templada.

A medida que el niño/a va cumpliendo meses, se vuelve más autónomo, aprende a gatear, a curiosear, a explorar lo que le rodea. De forma que el baño cobra aún mayor importancia que antes, pues el niño/a lo chupa y lo toca todo, sobre todo si el pequeño va a la escuela infantil, ya que allí puede entrar en contacto con una suciedad que no es la de casa, por esto, se debe prestar especial atención a las manos y uñas, donde los gérmenes se acumulan más fácilmente.

Hay que tener en cuenta que ya el/la bebé no se quedará quieto/a como hasta ahora, sino que intervendrá con sus movimientos, querrá salpicar, chapotear, comerse la esponja y beberse el agua. Este proceso se hará más complicado, pero también más divertido.

En esta etapa en que el/la bebé empieza a jugar y a interesarse mucho más por los objetos se puede empezar a poner muñecos y libros de agua en la bañera para que se entretenga con ellos mientras los padres le bañan.

LOS MASAJES

Debemos tener en cuenta que los masajes debe ser una actividad constante en las rutinas diarias. Todos los niños/as se sienten muy reconfortados, relajados y cómodos cuando su cuidador/a masajea su cuerpo. Además, hay que recordar que los masajes son una maravillosa manera de transmitir al niño seguridad y cariño. Con un masaje, no sólo conseguiremos que descanse y se relaje, también estaremos estimulando su circulación, a la vez que mejoramos su tono muscular e incluso fortaleceremos su sistema inmunológico. Asimismo, con los masajes, estamos estimulando el sentido del tacto, que está muy desarrollado en el recién nacido.

Informar al cuidador/a de que el momento ideal del día para el masaje es después del baño. Para que el masaje sea más efectivo podemos utilizar un poco de aceite o de crema hidratante, crear un ambiente cálido con luz suave y si es posible podemos poner una música relajante a un volumen muy bajo.

Seguridad

A partir de los seis meses, se puede pasar al niño/a a la bañera familiar. La primera vez, se deberá introducir en el agua suavemente, el/la bebé se encontrará con más espacio, más agua y a una altura diferente, lo cual podría asustarlo/a, en este caso. Otra opción es colocar su antigua bañera dentro de la bañera familiar. En general, el baño de los/as peques se realiza en una bañera y el agua de esta debe ser similar a la temperatura corporal (36-38°C), debemos comprobar esto antes de introducir al bebé. Asimismo, la temperatura de la habitación debe ser ambiente, proporcionando esto que el/la bebé no sienta frío al entrar o salir del agua.

Tener cuidado con productos tóxicos en el gel, champú o cremas hidratantes. Hay, deben ser libres de productos químicos que puedan hacer daño al bebé o causar alergias.

Para ello, se deben cubrir los grifos con protectores, pegar una alfombra antideslizante en el suelo y acomodar al bebé en un aro de seguridad o en un asiento especial* para el baño si no se baña en su bañerita; así se mantendrá bien sentado, no adoptará posturas forzadas y no se resbalará. No se le debe dejar solo en la bañera ni un segundo.

Seguramente, el/la bebé ya tiene pelo y lavárselo es una de las cosas que en principio, menos le gustan. Hay que poner especial cuidado en esta parte del baño diario tomando todas las precauciones posibles para que el agua no chorree por su cara y para que el champú no le entre en los ojos. Si esto le ocurre se irritará sobremanera porque se asusta. Del mismo modo, hay que tomar la precaución de ponerle una crema hidratante por todo el cuerpo tras el baño para evitar que su delicada piel se irrite.

**Hay que tener cuidado ya que las ventosas que traen pueden separarse, haciendo volcar el asiento. Además nuestro peque puede escurrirse por el hueco de las piernas quedando sumergido en el agua, produciendo ahogamiento.*

12-24 meses

EL BEBÉ DE 12 A 24 MESES

A los/las bebés les encanta el momento del baño, es sin duda el momento de más diversión y relajación donde debemos aprovechar y estimulamos al peque. El mejor momento para el baño es por la noche, así se le puede quitar toda la suciedad que ha ido almacenando a lo largo del día y se puede conseguir un efecto relajante.

Lo primero que hay que hacer es quitarle la ropa. El/la niño/a pondrá toda la resistencia posible. Para este momento hay que ganarse su colaboración. Que él/ella se quite un zapato mientras que la persona cuidadora le quita el otro, que se desabotone la parte superior del jersey mientras le desabotonamos la parte inferior y siempre felicitándole por lo bien que lo está haciendo.

Parece mentira, pero a esta edad el/la niño/a ya tiene preferencias sobre la ropa que se va a poner. No vale la pena entablar una discusión siempre y cuando la ropa que elija sea la apropiada para la temporada o para la actividad.

A esta edad ya no hace falta sostenerle en la bañera. Se puede quedarse sentado en ella y jugar mientras se va limpiando. El baño del niño/a puede ser un momento ideal del día para estimularlo. También podemos bañarle en la bañera familiar, siempre y cuando esté bien cogido y sin despistarse ni un solo momento, ya que puede perder el equilibrio y golpearse en la bañera.

Para el momento del baño podemos ofrecerles embudos y coladores para que vierta el agua a través de ellos y también, podemos utilizar patitos de goma (que emitan sonido), esponjitas suaves, botitos de colores u otros juguetes adaptados especialmente para el baño.

Seguridad

- Es necesario tener en cuenta algunas precauciones:
- No dejar nunca a su hijo/a solo en el baño ni deje mucha agua en la bañera..
- Probar la temperatura antes de introducir al pequeño. La piel de los niños es más delgada que la de los adultos y por ello pueden quemarse o escaldarse a menor temperatura.

Guía de cuidados básicos. Baño

- Guardar todas las medicinas, todo el equipo eléctrico, cortaúñas, cuchillas de afeitarse y tijeras fuera del alcance de su pequeño.
- Disponer el baño de forma que el niño/a no pueda resbalarse usando tiras de goma o una alfombrilla de goma.
- Cerrar los artículos de limpieza del baño.
- Recordar que un niño/a puede ahogarse en solo unos centímetros de agua.

2-3 años

EL NIÑO/A DE 2 A 3 AÑOS

Es recomendable utilizar los momentos del baño para realizar juegos de estimulación con el niño/a.

Seguridad

El niño/a es mucho más independiente aunque aún necesita ayuda, como por ejemplo, es capaz de desvestirse solo/a por completo pero apenas sabe vestirse. Deberá hacerlo gradualmente: se quita los zapatos, los calcetines, los pantalones, etc. La persona cuidadora debe dejarlo que haga todo lo que pueda y cuanto intente vestirse, ayudarlo.

Bañarse es normalmente un placer para el niño/a ya que disfruta jugando en el agua. Durante el baño, hay que darle su propia esponja, su peine y cepillo fomentando así progresivamente su autonomía, además debemos animarle positivamente de lo bien que lo está haciendo. Sobre peinarse lo conveniente será colocar un banquito para que el/la pequeño/a pueda llegar al nivel del lavabo o del espejo. Se debe tener la precaución de no dejarlo solo/a en la bañera y respetar su propio tiempo del baño, no apresurarlo.

3-4 años

EL NIÑO/A DE 3 A 4 AÑOS

Durante esta etapa el niño/a empieza a consolidar su autonomía y adquiere mayores habilidades motoras, por lo que empieza a tener una gran iniciativa para desarrollar actividades varias. Aunque la higiene es el aspecto fundamental, el baño también es una oportunidad para promover la autonomía.

Una de las actividades que el niño/a puede empezar a desarrollar por sí mismo es el baño, pero siempre bajo la supervisión de un adulto. Para empezar podrá empezar a enjabonarse el cuerpo y más adelante, cuando tenga mayor control sobre su cuerpo podrá lavarse la cabeza, lo cual siempre entraña mayor dificultad al tener que hacerse con los ojos cerrados.

Con el fin de conseguir que el momento del baño sea interesante para el/la niño/a debemos tener a su disposición una serie de juguetes que le llamen la atención. Además de todos los utensilios necesarios para el baño del niño, como: Gel, champú, esponja, toallas, peine, cremas.

Seguridad

Recordar a la persona cuidadora que su hijo/a se baña de pie, por lo que deberá poner en la bañera pegatinas antiadherentes para que se pueda mover con tranquilidad y sin riesgo de caídas.

4-5 años

EL NIÑO/A DE 4 A 5 AÑOS

La mejor costumbre que puede inculcar a su hijo/a es la ducha diaria. Aunque es necesario que el niño/a se enjabone todo su cuerpo, tienen que hacerlo con mayor profundidad en aquellas partes que más se ensucian, como por ejemplo, la cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies que suelen sufrir más los efectos de la sudoración.

A la hora de enseñar al niño/a como enjabonarse y cómo lo tiene que hacer, es mejor utilizar las propias manos o una manopla de algodón que después metas en la lavadora.

La esponja no es recomendable, ni para el cuerpo ni para el culito, ya que por mucho que la enjuagues y la aclares, nunca estarás segura de que, entre sus múltiples poros, los gérmenes no se han quedado escondidos.

Antes de la ducha hay que enseñarles a prepararse la ropa, la toalla y todos los elementos que van a necesitar una vez terminado el baño.

También es necesario explicarles cómo se tienen que secar después de salir del agua, haciendo hincapié en las zonas con pliegues o en los genitales, así como en la limpieza de los oídos y las uñas.

Después de la ducha, también hay que enseñarles a dejar los productos de aseo cerrados y colocados en su sitio, la ropa sucia depositada en su lugar correspondiente y el baño limpio y recogido.

Seguridad

A los 4 o 5 años, la actividad del baño puede transformarse en ducha, aunque es necesario que los padres y madres sigan participando en ese proceso ofreciéndole su ayuda y supervisión, manteniendo siempre la vigilancia en aspectos como la regulación de la temperatura del agua, el lavado de cabeza, la entrada o salida de la bañera, no dejar a su alcance los productos de baño que pudieran ingerirse sin querer.

Es importante que la persona cuidadora sea consciente de que hay que respetar

algunas normas como:

- La ropa interior se deberá cambiar a diario.
- El calzado tiene que ser aireado con regularidad.
- Después del baño o la ducha siempre hay que poner ropa limpia.
- Después de hacer deporte o una actividad física el niño/a se tiene que duchar y poner ropa limpia.

5-7 años

- EL NIÑO/A DE 5 A 7 AÑOS

En general los/las niños/as prefieren el baño en la bañera antes que la ducha. Sin embargo a partir de los 4-5 años, estos/as aceptan más utilizar la ducha.

A partir de esta etapa los/las niños/as adquieren mayor autonomía a la hora de ducharse, ya que se sienten mayores para realizar esta rutina y es importante promover su autonomía para hacerlo. Siempre garantizando su seguridad en el baño, y supervisando que lo ha hecho adecuadamente.

Puedes aprovechar el momento del baño para preguntarle sobre su día en la escuela, actividades que ha realizado con sus amistades, entre otros.

Seguridad

- Es importante tener en cuenta que el baño puede suponer un riesgo para que se produzca un accidente. Y aunque el niño o la niña sea mayor, hay que garantizar siempre su seguridad en el momento del baño.
- Comprobar la temperatura del agua antes de que empiece a ducharse, para evitar quemaduras.
- Para prevenir caídas o resbalones, **tener especial precaución y supervisión cuando se entra o sale de la ducha o de la bañera (se puede instalar elementos de apoyo específicos para estos casos).**
- Evitar tener cerca de la bañera aparatos eléctricos que pudieran caer en ella para prevenir electrocuciones.



En lugar de “Módulo 1. El desarrollo del vínculo afectivo” debe poner:

Guía de cuidados básicos

Sueño

0-6 meses

EL BEBÉ DE 0 A 6 MESES

Tras el nacimiento, los/las bebés apenas se despiertan más que para comer, pero a medida que pasa el tiempo están más tiempo despiertos/as y muestran más interés por su entorno, con lo que comienzan a necesitar más el sueño nocturno.

Los/las bebés se despiertan muchas veces durante el día y la noche porque necesitan satisfacer sus necesidades de alimentación, aprendizaje y afecto. El sueño infantil va a la par de sus necesidades por lo que se irá regulando a medida que vaya creciendo para parecerse cada vez más al de una persona adulta. El primer paso es aprender a relajarse acerca de esta circunstancia, ya que llenarse de estrés o frustración no va a cambiar nada, la situación mejorará a medida que pasan los días.

Hay que observar al bebé y aprender a reconocer **los signos de cansancio** y en función de estas señales ir ajustando sus horarios de siesta.

Cuando un bebé está cansado/a puede tener menos coordinación, la mirada perdida, también puede que tenga las cejas rojas, que bostece, se tire de las ojeras, se frote los ojos y estará más irritado/a. Cuando el bebé está sobrecansado podría mostrar arqueamiento de la espalda, poniéndose rígido y activo y podría tener llanto intenso e inconsolable.

Es recomendable que desde el comienzo se le ayude al bebé a **diferenciar entre el estado de vigilia y el de sueño**. En los momentos en que no esté durmiendo se deberá coger al bebé algunos ratos y dedicarle atención para que se despeje por completo. Hablarle, mimarlo/a, jugar con él/ella, así comenzará a diferenciar entre estar dormido/a y estar despierto/a, asimismo, le ayudará a asociar que la cuna es para la hora de dormir.

También es conveniente enseñar al bebé a **diferenciar entre el día y la noche**: Durante el día, el/la bebé dormirá en una habitación con mucha claridad, donde pueda escuchar los ruidos naturales. Por la noche, hay que dejarlo a oscuras, el cuarto debe estar silencioso y puede ponerse algún ruido blanco de fondo, el cual resulta beneficioso para relajar a los bebés y que concilien el sueño.

Al principio, es bastante común que se quede dormido/a mientras está tomándose el biberón o mamando. Por ello, en la medida de lo posible, hay que evitarlo: haciendo ruido, soplándole o dándole un toquecillo en la nariz, cosquilleando sus pies, cambiándole el pañal, etcétera.

Durante los primeros meses el/la bebé debe dormir en la habitación de su madre, padre o cuidador/a principal. La habitación se tiene que mantener aireada, soleada, sin humedad y sin polvo, limpiándose todos los días.

Aunque el/la bebé duerma en la habitación de los padres, las madres o de los/las cuidadores/as principales ya puede tener un espacio para él o ella. Cuando el/la bebé se despierte por la noche hay que darle de comer, cambiarle si es necesario y volver a ponerlo/a en su cuna.

El colecho (dormir con el/la bebé) se recomienda siempre que se realice con seguridad. Puede promover un sueño más duradero ya que el/la bebé siente la respiración de la persona adulta.

Se desaconseja que los bebés pasen la noche durmiendo con sus padres, madres o cuidadores/as principales en su misma cama, porque, al margen de razones psicológicas, no debe olvidarse el riesgo de darle algún golpe.

El bebé debe dormir en un colchón firme, sin peluches, ni accesorios y utilizar ropa cómoda con la cantidad de capas adecuadas al nivel térmico, preferiblemente un pelele de algodón y un saco de dormir, evitando sábanas, mantas y edredones que pueden ser peligrosas. La postura recomendada será boca arriba con la cabeza ladeada, evitando otras posturas de mayor riesgo.

En esta etapa los/las bebés tienen el sueño superficial que les permite estar alerta a nuevos estímulos para seguir aprendiendo. Por esto, se despiertan con facilidad ante cualquier ruido fuerte u estímulo atractivo.

En los momentos en los que está despierto aprende muy rápido y absorbe todos los estímulos, es por esto por lo que suelen cansarse pronto y volver a dormir con facilidad, si están confortables. También pueden desconectar rápido si reciben muchos estímulos (muchos sonidos diferentes, contacto con varias personas, estímulos de juguetes, luces, etcétera).

Guía de cuidados básicos. Sueño

Alimentar a los/las bebés a demanda y que sientan la presencia de su madre, su padre o cuidadores/as durante la noche es lo único que necesitan para ir regulando el sueño.

A los dos meses hay un período de sueño más tranquilo y duradero que cambia a los tres meses. De los tres a los seis meses cualquier estímulo que sienta el/la bebé cuando acaba de quedarse dormido se despierta y su sueño empeora porque está aprendiendo a dormir (a diferenciar entre el día y la noche y a autorregularse).

A partir de los 6 meses, un/a bebé ha de dormir menos horas al día (normalmente, hará dos siestas: una tras el desayuno, de una o dos horas, y otra después de la toma del mediodía, de dos o tres horas) y tener un período más o menos largo de sueño nocturno. Inculcar un buen hábito del sueño es esencial en esta etapa.

Entre los 8 meses y los 6 años el sueño del niño/a sigue un proceso de maduración en el que se va estabilizando poco a poco, reduciendo las siestas y los despertares nocturnos poco a poco.

A partir de los 8 meses, si los/las bebés no tienen a las personas de referencia a su vista se produce una angustia por separación (ya tienen conciencia de que es una persona diferente a su cuidador/a) por lo que cuando se despiertan o si se les deja solos/os para dormir lloran de manera ansiosa. Por esto, a partir de esta etapa adquiere mayor importancia el calmarles antes de ir a dormir.

Explicar a la madre, al padre o a el/la cuidador/a principal:

- Es importante que el/la niño/a asocie la hora de dormir a una serie de **elementos externos** que permanecerán con él/ella durante toda la noche: cuna, ruido blanco, oscuridad, etcétera.
- El ambiente debe tener una temperatura adecuada (entre los 18 y 24 grados) y la cuna debe tener un colchón firme sin almohadas, ni mantas, ni peluches. La postura boca arriba con la cabeza ladeada continúa siendo la postura más segura a la hora del sueño.
- Hay que crear una rutina previa al momento de acostarse por la noche, de forma que cada día suceda lo mismo. Para un/a bebé, la rutina se traduce en seguridad. Lo habitual es empezar por el baño, algo que le divierte y lo relaja al mismo tiempo y sirve de línea divisoria entre el día y la noche. Si muestra incomodidad ante el agua, no lo alarguen demasiado y, una vez acabado el baño, dedicar un tiempo a mostrarle algún juguete, cantarle o hablarle dulcemente.
- Es necesario decidir a qué hora debe dormir el/la niño/a y ceñirse al mismo horario cada noche. Lo recomendable sería que lo hiciera a las 20:00h y las 20:30h en invierno y entre las 20:30h y las 21:00h en verano.

Es importante que ya, desde una edad temprana, las madres, los padres y los/las cuidadores/as principales inculquen buenos hábitos a la hora de irse a dormir. Un descanso adecuado tanto en tiempo como en calidad es, sin lugar a dudas, una de las mejores cosas que las madres, los padres y los/las cuidadores/as principales pueden ofrecer a sus hijos/as, por ello es importante dedicar tiempo a crear una rutina de sueño.

Es bueno lograr una rutina diaria todas las noches antes de ir a dormir: bañarlo/a, darle de comer, ponerle el pijama, jugar un poco de manera tranquila, leerle un cuento y llevarlo/a a la cama. Del mismo modo, es importante establecer la rutina de baño y cena y de minutos de conversación o juegos tranquilos y cama, siempre a la misma hora para crear en él/ella un hábito saludable.

Hay que tener en cuenta que:

- Un/a niño/a que se balancea de un lado para otro es un niño/a cansado/a. Cansado/a de revolcarse, gatear y correr, pero también por el esfuerzo que tiene que hacer tratando de comprender el mundo que le rodea. Hay que procurar que descanse.
- Ahora no quiere dormir a cualquier hora, por lo que habrá que encontrar un sistema para que descanse sin necesidad de dormir. Se recomienda informar a las familias que tendrán que esforzarse para encontrar una actividad relajada que permita que el/la niño/a esté tranquilo/a el tiempo suficiente para disfrutar de un descanso, por ejemplo: leer cuentos o hacer con él/ella algún juego simple de construcción.

Hay que tener en cuenta que el niño y la niña son seres muy activos, que crecen rápidamente, gastan mucha energía durante el día y necesitan reponerla con un descanso largo y profundo.

A partir de los dos años, los/las niños/as necesitan aproximadamente entre **10 y 13 horas** de sueño diarias, aunque esto puede variar en cada niño/a.

A los **2 años** el sueño es mucho más inquieto. La/el niña/o manifestará un rechazo por el sueño y se suele despertar durante la noche, se suelen quedar dormidas/os haciendo alguna actividad, lo que es una manifestación del no querer ir a dormir, aunque están cansados, y se despiertan llorando o expresando malestar incluso de la siesta. Todas estas manifestaciones están relacionadas a la maduración infantil y se darán en menor o mayor medida dependiendo de la estabilidad del entorno, las rutinas y su sensación de seguridad, ya que esto le permite estar menos ansioso/a.

A los **3-4 años** los/las niños/as dejan de hacer la siesta lo que supone, para algunos/as, que al estar más cansados/as el sueño sea más profundo durante la noche y aparezcan algunos trastornos como terrores nocturnos, sonambulismo, enuresis, etcétera. Cuando el/la niño/a no necesite compensar esta falta de sueño volverá a dormir con normalidad.

A partir de los **6 años** ya el/la niño/a tendrá un sueño bastante parecido a la persona adulta: un único periodo nocturno, sin siestas, y de una duración entre 8-10 horas.

Una queja muy frecuente que escuchan los/las pediatras por parte de los padres, las madres y los/las cuidadores/as principales es que los/las niños/as a partir de los dos años no duermen bien. Existen diversas razones para que esto ocurra y muchas de ellas pueden resolverse con la ayuda de los/las propios/as padres/madres/cuidadores/as, creando en el/la niño/a un **hábito de sueño** desde muy temprano.

La hora de acostarse es un momento muy importante en la vida de el/la niño/a, por eso hay que procurar que sea un momento tranquilo y feliz. A esta edad, de forma diaria, las niñas y los niños aprenden y descubren algo nuevo y que, durante el sueño,

irán procesando poco a poco. Es importante que estas horas se establezcan dentro del ritmo que lleva su familia ya que debe mantenerse durante su desarrollo, por lo que será más sencillo mantenerlo constante si este horario se encuentra inmerso en la dinámica de sus propias rutinas cotidianas. Tener una hora fijada para ir a la cama y hacer de ese momento una experiencia positiva y relajante, en la que el niño/a y sus sueños son los protagonistas, ayudará a que, poco a poco, se vayan estableciendo pautas y horarios a la hora de ir a la cama.

Hay que comentar a la madre, al padre o a el/la cuidador/a principal algunas ideas que ayudarán a su hijo/a a irse a la cama:

- Hacer una cena ligera que favorezca la digestión de el/la niño/a antes de acostarse.
- No ofrecerle o permitirle tomar bebidas que contengan cafeína.
- Tener un ambiente de tranquilidad en la casa cuando el/la niño/a se vaya para la cama.
- Realizar actividades relajantes y de preferencia para tu hijo/a en su habitación antes de acostarse, como por ejemplo, leer y/o ver un cuento, realizar juegos tranquilos....
- Antes de que se quede dormido/a darle un beso de buenas noches y apagarle la luz. Esta práctica es una costumbre imprescindible, pues ayuda a el/la niño/a a conciliar el sueño con tranquilidad.
- Utilizar la cama solo para dormir, no para jugar, ver la televisión o utilizar aparatos electrónicos.
- No ver la televisión antes de ir a dormir porque interfiere en la habilidad para dormirse y mantenerse dormido.

No todos los/las niños/as necesitan las mismas horas de sueño, por lo que las madres, los padres y los/las cuidadores/as principales han de valorar si su hijo/a duerme lo suficiente o no mediante algunos indicadores como el cansancio, la irritabilidad o el dolor de cabeza de el/la niño/a. En algunos casos, puede que la/el niña/niño no quiera dormir la siesta o que duerma menos horas de las que sería lo normal, pero se muestra en un estado saludable y sin ningún tipo de alteración. Sin embargo, en otras ocasiones, aun durmiendo lo suficiente, puede que la/el niña/o se encuentre alterada/o porque no ha descansado lo suficiente.

En esta etapa pueden producirse **rabietas** a la hora de irse a dormir, en estos casos es importante establecer una rutina de sueño que el niño/a pueda entender estableciendo límites claros y razonables, explicándole que comprenden la causa del enfado pero que debe dormir en su cama y a la hora establecida para que pueda descansar. Podremos acompañarlo/a a su cama y quedarnos a su lado hasta que se duerma. De esta forma, le inspiraremos seguridad y confianza y se sentirá protegido/a.

EL PASO A LA CAMA

Para muchos/as niños/as, a esta edad ya es hora de **empezar a dormir en una cama**. Hay que hacer que la transición sea emocionante hablándole de su nueva cama grande y las cosas positivas que vienen con ella. Siempre haciéndolo/a partícipe de la toma de decisiones que conlleva su nueva cama, con el fin de animarlo/a y estimularlo/a ante el cambio.

Continuar durmiendo con la madre y/o el padre o cuidador/a principal, puede hacer que el/la niño/a no desarrolle su individualidad ni la seguridad en sí mismo/a. Aun así, es importante tener en cuenta que en este tránsito, es frecuente que los/las niños/as **se cambien a la cama de su madre y/o padre o cuidador/a principal** con asiduidad, ya que es posible que el niño/a tenga miedo y/o se sienta solo/a y busque, por tanto, este contacto para quedarse más tranquilo/a.

Es importante decirle al padre, a la madre y a el/la cuidador/a principal que:

- Hay que explicar a el/la niño/a que tiene que dormir en su cama para descansar bien.
- Si el/la niño/a se levanta, hay que acompañarlo/a de nuevo a su cama y quedarse con él/ella hasta tranquilizarlo/a y que quede en estado de calma.
- Es necesario alabar y felicitar a el/la niño/a cuando duerma y permanezca en su cama.

PROBLEMAS DEL SUEÑO

Ocasionalmente, ocurren **algunos problemas del sueño infantil**, cómo hablar dormido de manera ininteligible (somniaquia), pesadillas y terrores nocturnos, los cuales son fenómenos normales en la infancia.

Es frecuente que las madres, los padres y los/las cuidadores/as principales se preocupen por las pesadillas o los terrores nocturnos de sus hijos/as, pero es normal que se den estos fenómenos en los/las niños/as, como también se da el sonambulismo o la somniloquia, incluso en niños/as mayores.

Es importante que sepan diferenciar entre los terrores nocturnos y las pesadillas, ya que tienen distintas consecuencias en los niños/as, y le afectan de muy diferente manera.

En los **terrores nocturnos** el niño/a grita inconsolablemente, parece aterrorizado/a y confuso/a. Tiene un gesto de miedo y sudoración fría, pero permanece profundamente dormido. Este estado no suele durar más de 15 minutos, pero desde que el episodio termina, el/la niño/a se queda tranquilo/a y se duerme sin ningún problema. Debemos estar atentos/as para calmar al niño/a cuando presente un episodio de este tipo, abrazarle y consolarle pero sin despertarlo/a, ya que él/ella solo/a se tranquilizará y recuperará su sueño normal. Al día siguiente no recordará nada de lo ocurrido. Aunque es una situación que puede angustiar mucho a los padres, las madres y cuidadores/as principales, tienen que entender que esto es algo natural y que son solo episodios aislados, por lo que no indica ningún tipo de problema emocional en el/la niño/a.

En cambio, cuando un/a niño/a tiene una **pesadilla**, sí llega a despertarse completamente, recuerda su sueño y le cuesta dormirse por el miedo que guarda en su cuerpo. En este caso el/la niño/a sí necesita que le consuelen, le tranquilicen y le den seguridad en el momento. Ante esto, debemos dar a conocer las herramientas que pueden ser útiles a las familias para manejar estas situaciones y demostrar a el/la niño/a que es algo normal y que no debe preocuparse. Del mismo modo, hay que hacer ver a los padres, las madres y/o cuidadores/as principales tienen que ser capaces de guardar la calma y mostrar a el/la niño/a, con sus propias acciones, que es un fenómeno normal.

Estos son los problemas del sueño más frecuentes, pero existen muchos otros. Por ello, si el/la niño/a presenta alguno de ellos que le impida descansar de un modo persistente, esté somnoliento/a, y con cambios de humor o problemas de atención, es mejor acudir a el/la pediatra para descartar cualquier problema del sueño de mayor envergadura.

Guía de cuidados básicos. Sueño

Algunos niños/as pueden manifestar **enuresis nocturna** o liberación de orina durante el sueño. Entre los 3 y 5 años es normal mojar la cama de manera esporádica, aunque esto puede causar estrés familiar. Es recomendable acudir al pediatra para que realice una valoración y proponga pautas de actuación.

Crecer Felices en Familia II

Módulo 3 Aprender a regular el comportamiento infantil



En lugar de “Módulo 3. Aprender a regular el comportamiento infantil” debe poner:

Guía de cuidados básicos

Conoce un poco más a tu hijo/a

0-6 MESES

EL LLANTO

El llanto es la primera forma de comunicación del bebé y es el único medio que tiene el niño para hacerse entender, por ello es necesario esforzarse en comprender lo que quiere decirnos y la mejor forma de hacerlo es observar al bebé y tratar de relacionar su llanto con aquello que consigue calmarlo. Hay que explicarle a la madre y al padre que las causas más frecuentes por las que el bebé llora son las siguientes:

1. El hambre: es la causa principal del llanto de un bebé. Cuando llora, hay que ofrecerle el pecho o el biberón. Suele ser a una hora fija y se calma con facilidad alimentándolo. No conviene tratar de engañarle con un biberón con agua azucarada, lo cual no es favorable. Si de verdad tiene hambre, comenzará chupando con energía pero pronto lo dejará y seguirá llorando.
2. El frío: si el bebé siente frío mientras duerme, se despertará y llorará. El frío moderado no suele ser peligroso ya que, al llorar, el bebé produce calor. Sin embargo, al niño no le gusta esa sensación, por esto, hay que abrigarle para que se calme.
3. Pañales sucios o mojados: no todos los niños se quejan por esta cuestión, pero algunos no los soportan, si esto sucede puede ser porque tengan irritada la piel de la zona del pañal. Es conveniente vigilar si tiene escojeduras en su trasero, realizando frecuentes cambios de pañal a lo largo del día y ponerle crema para evitarlo.
4. La soledad: el bebé que se queda tranquilo cuando lo cogen en brazos, cuando llora hace un reclamo de compañía. Para que el bebé no se sienta sólo hay que acariciarle, cogerle en brazos y hablarle.
5. El dolor: el dolor más frecuente que sienten los bebés es debido al aire que se acumula en su estómago. Los bebés necesitan eructar tras haberse alimentado. Si el bebé recién comido no eructa o si tras el eructo sigue llorando, habría que buscarle otras causas a su llanto.

6. La inseguridad: cuando se disponen a dormir, algunos bebés se muestran inquietos y se ven asaltados por estremecimientos y temblores. Se sienten inseguros y lloran porque no consiguen conciliar el sueño. Para calmarles y darles seguridad hay que envolverles en una mantita o toquilla. Eso les hará sentirse seguros y no tendrán ese motivo para llorar.
7. Cambio de hábitos: cuando se baña a un bebé a destiempo o se le da de comer a horas no habituales, por ejemplo, estamos cambiando los hábitos del bebé y eso le desasosiega y lo manifiesta llorando.
8. Desnudarle: casi siempre que se está desnudando a un bebé, comienza a ponerse nervioso y termina llorando cuando se le ha quitado la última prenda. Hay muchos padres que piensan que el bebé llora porque tiene frío y no es cierto. Lo que ocurre es que a los bebés no les gusta tener su cuerpecito al aire o que se les sujeten los brazos y se les cambie de posición. El llanto desaparecerá cuando se le vista de nuevo.
9. Los cambios bruscos en su entorno: un cambio brusco siempre produce una pequeña conmoción. Pasar del silencio más absoluto a una gran algarabía, salir de repente de la oscuridad a la luz, etc. son cambios bruscos que provocarán el llanto en el bebé. Eliminarlos es por tanto evitar una de las causas del llanto.
10. Necesidad de chupar: los bebés nacen con el impulso de mamar muy desarrollado. Se puede comprobar por los intensos chupetones que el bebé le da a su propio dedo pulgar. Lo primero que hay que hacer es comprobar si tiene hambre dándole el pecho o el biberón. Si no es así, hay que recurrir al chupete. Se calmará de inmediato. El chupete tiene que usarse con moderación y siguiendo unas normas muy sencillas. ¡CUIDADO!: No hay que recurrir al chupete cada vez que el niño se muestre inquieto o rompa a llorar. Antes hay que cerciorarse de que no está pidiendo alguna cosa. Si se acostumbra al bebé a dormir con el chupete puesto, cada vez que se le caiga se echará a llorar con el consiguiente trastorno para el sueño de los padres. Lo mejor que puede hacerse es quitarle el chupete cuando esté empezando a adormecerse. Al chupete no hay que ponerle nada. Ni azúcar, ni zumos, ni miel... aparte de que alguno de estos productos no son nada beneficiosos para el bebé.

11. El cólico: el cólico del bebé es difícil de identificar. Cuando el bebé llora fuerte y encoge las piernas sobre el abdomen, no quiere decir que le duela el estómago. Los bebés al llorar siempre encogen las piernas sobre el abdomen. Si después de terminarse su última toma del día se pone a llorar durante largo rato, pero luego se calma y se duerme, eso no es cólico. Si durante el día se pone a llorar y no hay nada que le calme durante no más de media hora, pero luego se duerme o se queda tranquilo, eso tampoco es cólico. Si se pasa unos cuantos minutos llorando y no se calma hasta que le coge en brazos y se le consuela, pero vuelve a llorar si se le deja otra vez en la cuna, eso no es cólico. Puede ser que el bebé quiera que le hagan mimos. Se puede decir que el bebé tiene cólico cuando llora y llora en todo momento y no hay nada que le consuele. Esos llantos ininterrumpidos no tienen mayor explicación y se les pasan a partir de los tres meses.

Algunas estrategias para calmar los cólicos del bebé son: colocar al bebé sobre el pecho de modo que pueda escuchar los latidos del corazón y percibir el olor. Al mismo tiempo, acariciarle con lentitud y suavidad. Movimientos largos y rítmicos que comiencen en el cuello y pasen por la espalda, el trasero y las piernas. Pero también con el bebé en brazos, boca abajo, colocar su tripita dentro del hueco de la palma de tu mano y con la otra se le coloca el chupete en la boca para que succione. Mecerle rítmicamente hacia arriba y hacia abajo. Lo que le calma son las dos acciones conjuntas de mecer y chupar.

12. No es conveniente dejar llorar a un bebé de corta edad como si fuera de capricho. Hay que cogerlo y tratar de averiguar lo que le ocurre pues indudablemente habrá una razón para su llanto. De esta forma, el niño/a se dará cuenta de que puede despertar reacciones en las demás personas, lo cual le dará mucha seguridad al percibir que el mundo responde a sus necesidades. Cualquier duda hay que consultarla con el pediatra que es el mejor aliado. No dejar de llevar al bebé a hacer sus revisiones para estar seguros de que todo marcha bien.

13. Los/as bebés, están acostumbrados a estar hechos un ovillo en el útero, se quedan completamente estirados e indefensos cuando se les baña, sobre todo las primeras veces y pueden llorar. Siempre resulta de mucha ayuda decirle cosas cariñosas con voz suave y movimientos lentos. Si aún así sigue sin gustarle, no estés mucho

tiempo para que se vaya acostumbrando poco a poco y sea una experiencia cada vez más agradable.

COGER AL BEBÉ

Muchos padres y madres sienten temor al coger en brazos a su bebé recién nacido. Lo ven frágil y delicado y piensan que si no lo hacen correctamente le pueden hacer daño. Sin embargo, no deben desaprovechar esta oportunidad ya que coger al bebé en brazos fortalece el vínculo afectivo.

Levantar a un bebé recién nacido, sostenerle en brazos y moverle suele constituir todo un reto para los padres/madres. Por eso, hay que tener cuidado a la hora de hacerlo, agarrándolo con firmeza y seguridad.

Explicar a la madre y al padre cómo coger y levantar al bebé:

- Abrazar a un bebé es casi tan importante como alimentarle. Entre unos brazos protectores el bebé se siente seguro y confortable, por lo que hay que hacerlo tantas veces como se quiera y se pueda.
- Al niño/la le encanta estar en brazos y sentir el calor de la piel de sus familiares, el sonido de los latidos del corazón le tranquilizarán. Por ello es bueno tenerlo cerca, en contacto con su cuerpo.
- El padre o madre no debe coger al bebé bruscamente, sin avisarle. Deben cogerlo de forma lenta, suave y serena. Hablarle dulcemente, con palabras bonitas y caricias puede indicarle que lo vamos a levantar o a acostar, ese aviso cariñoso le pondrá sobre aviso y no se asustará.
- Un recién nacido instintivamente siente temor a caerse. Hasta que el bebé no cumple el primer mes, no tiene control sobre su cabeza, porque los músculos del cuello están sin fortalecer y son incapaces de sujetar su cabeza y controlar sus extremidades, así que sólo perderá ese miedo si se siente bien sujeto.
- Para sostener al bebé en cualquier situación, siempre hay que darle seguridad evitando que tenga sensación de vacío o de caída. Para ello, hay que sostenerle la espalda y la cabeza con la mano o con el brazo.

Guía de cuidados básicos. Conoce un poco más a tu hijo/a

- Hay que procurar no cogerlo con las manos frías, el cambio de temperatura hará que proteste.
- Cuando el bebé está acostado se siente seguro por su propio peso sobre el colchón, así que para levantarlo hay que sustituir esa sujeción por la que le proporcionan los brazos de la persona que le vaya a levantar.
- Para volver a acostar al bebé se hacen los mismos movimientos en orden inverso, teniendo especial cuidado en no retirar los brazos hasta que el bebé esté firmemente asentado sobre su colchón y reconozca su seguridad.
- Si el bebé está acostado de espaldas hay que introducir una mano, con los dedos abiertos, por debajo de su espalda hasta que la cabeza repose sobre la palma. Deslizar con suavidad la otra mano por debajo del cuerpo sujetando con los dedos abiertos su espalda, su trasero y sus muslos. Levantarlo con lentitud dándole siempre la cara, sonriéndole y hablándole.
- Si el bebé está acostado boca abajo hay que deslizar un brazo por debajo del hombro y el cuello del bebé y abrir la mano hasta que con los dedos podamos sujetar su barbilla. Colocar el otro brazo, por debajo de su cintura y con la mano abierta sostener su torso y sus muslos.

6-12 MESES

EL LLANTO

El bebé que ya ha cumplido sus primeros 6 meses llora menos de lo que lo hacía antes. Pero ese no es el principal cambio que se produce sobre ese tema. Los motivos por los que llora son los que realmente han cambiado. Las cosas que antes provocaban su desasosiego y su llanto, como ruidos, movimientos bruscos, etc., en este momento seguramente le harán reír. Ahora llora porque sus emociones empiezan a pasarle factura. Explicar a la madre o al padre que hay muchas conductas que están dentro de la normalidad:

- La soledad: El bebé de más de 6 meses necesita la presencia física de su madre o de su padre y ya es capaz de percibir que se encuentra solo cuando las personas de las que más depende han abandonado el cuarto en el que él se encuentra. Llorará de manera muy sentida.
- El miedo: Un bebé puede sentirse atemorizado ante un juguete demasiado voluminoso o ante el ruido de un electrodoméstico. Hay que vigilar cuáles son los elementos exteriores que disparan sus temores para tratar de evitarlos. En algunas ocasiones, el bebé puede sentirse solo o tener miedo. Existe la falsa creencia de que un bebé que permanece mucho tiempo en brazos se le malcría. Lo cierto es que muchas veces tranquilizarle en brazos un rato termina con ese llanto que tanto preocupa a los padres.
- El quiero y no puedo: A partir de su primer medio año de vida, el bebé siente la necesidad de hacer cosas que en realidad no puede hacer o de tener cosas que no puede conseguir. Esto le produce un sentimiento de impotencia y frustración que le hará llorar.
- La rabieta: Es una fórmula que le va mejor a un bebé de esta edad y que es algo de lo que ninguno se priva. Cuando el bebé siente que puede hacer una cosa y no se le permite hacerlo, llorará de frustración. La ventaja es que si le distraemos todavía su memoria no es lo suficientemente poderosa como para acordarse al cabo del rato.

Lo mejor para las rabietas es evitarlas antes de que ocurran! Tenemos que observar qué cosas son las que le llevan a coger rabietas con mayor frecuencia: cansancio, mucho jaleo, falta de sueño, hambre, querer salir a la calle, querer coger algo que no puede. Si ya las ha cogido, hay que tratar de consolarle. A estas edades no funciona el ignorarle porque las rabietas no reflejan tanto sus caprichos como estados emocionales que no puede controlar.

ELEGIR UNA ESCUELA INFANTIL

A partir de esta etapa, incluso antes, muchos padres y madres comienzan a plantearse la idea de tener que dejar al bebé durante unas horas al día en un centro infantil o guardería, sobre todo aquellos padres/madres que por motivos laborales deban retomar su actividad profesional.

Explicar a la madre o al padre que es normal que sientan ciertos miedos a la hora de dejar a su pequeño en manos de personas desconocidas, para lo cual es importante que se informen y conozcan aquellos aspectos a tener en cuenta a la hora de hacer su selección:

Cuando visitamos una escuela infantil, lo primero a observar y valorar es el comportamiento de las cuidadoras y el de los niños que vemos. Hay que valorar si los niños están contentos, si juegan tranquilamente o por el contrario están como salvajes, si las cuidadoras están atentas a sus necesidades o están distraídas y a lo suyo.

Es importante averiguar cuántos niños hay por cada cuidadora y fijarnos en el tamaño de las salas y su equipamiento.

Comprobar si la zona de cambio de pañales está aislada del resto y con agua corriente para asegurarse que las cuidadoras se lavan las manos entre cambio y cambio de pañales. Tenemos también que preguntar por los espacios al aire libre, pues son de suma importancia para los bebés y niños.

Debemos preguntar por el tipo de actividades que se realizan con los niños y asegurarnos de que no se limitan a cuidarlos, sino que realizan con ellos actividades de tipo educativo.

Guía de cuidados básicos. Conoce un poco más a tu hijo/a

Todavía los bebés son pequeños para tenerles puesta la TV todo el día, así es que habría que ver si los tienen mucho tiempo inmovilizados y viendo la TV.

Si es conveniente convendría que habláramos con padres que tengan o hayan tenido hijos en ese centro para que nos cuenten sus impresiones y experiencias.

Por último, conviene también mantener una conversación con el director o directora del centro para que nos explique todo tipo de detalles sobre las normas, la alimentación, el sueño, los horarios, etc. En este sentido debemos preguntar de qué modo se puede participar con la escuela en la formación de vuestro hijo o hija, reuniones con padres, visita al tutor, celebración de eventos, etc.

12-24 MESES

A esta edad el niño/a comienza a sentir emociones de una forma muy precisa y no tiene, como los adultos, armas intelectuales para afrontarlas, por lo que la ansiedad no tarda en aparecer.

Se pueden observar síntomas de ansiedad o angustia:

- El niño/a estará siempre pegado a su madre/padre y la seguirá vaya donde vaya.
- Se mantendrá callado y quieto sin atreverse a cometer ninguna de sus habituales travesuras.
- Se mostrará muy inquieto en lugares no habituales y ante personas desconocidas.
- Presentará muchas dificultades a la hora de coger el sueño.
- Se despertará con pesadillas con una determinada frecuencia.

Son síntomas normales y señal de avances en su desarrollo. Le angustian los extraños porque ahora ya distingue perfectamente a los que son de casa y de la familia de los que no lo son. Además la presencia de pesadillas es señal de que tiene capacidad para representarse cosas, imágenes de todo tipo, que pueden presentarse durante la noche en forma de pesadillas. Un muñeco o algo raro que le haya dado miedo durante el día pueden ser también motivo de pesadilla.

LAS FOBIAS

Para un niño/a el mundo es un lugar lleno de cosas desconocidas. Algunas de esas cosas le producen temores y esos temores a su vez pueden convertirse en fobias. Este proceso no tiene una explicación racional, pero se produce.

Un miedo normal se manifiesta cuando el niño/a está en presencia y muy cerca de aquello que le produce el miedo. Por ejemplo, un niño puede tenerle miedo al tobogán del parque y lo exteriorizará si se le trata de subir a él. Sin embargo, una fobia se desata cuando el niño/a se atemoriza aún cuando la causa de su miedo esté muy lejos o apenas

representada en una imagen. Se sentirá incómodo y atemorizado por el simple hecho de estar en el parque que tiene un tobogán.

Lo primero que hay que hacer en esos casos es averiguar a qué le tiene fobia el niño/a y procurar que no se enfrente con lo que teme. No es normal que el niño/a tenga varias fobias, pero si así fuera convendría consultárselo al pediatra.

LAS FRUSTRACIONES

En muy poco tiempo el niño/a está lleno de deseos, planes e intenciones, algunos de los cuales no los puede llevar a cabo. Esto le causa frustraciones. Los adultos son origen de frustraciones ya que le prohíben cosas, le obligan a hacer otras.

Otro origen de frustración bastante común es la propiciada por otros niños. Lo normal es que un niño quiera el juguete de otro niño/a y que ese otro no se lo quiera dar, primera frustración. Si el niño/a quiere abrazar a otro pero éste no quiere ser abrazado, segunda frustración.

Algunos objetos, juguetes sobre todo, producen también frustraciones en el niño/a que quiere hacer con ellos algo para lo que no está destinado el juguete, o que requiere una habilidad que todavía no tiene.

Las frustraciones pueden impulsar positivamente el desarrollo del niño, pero siempre y cuando se den en pequeñas dosis y estemos apoyándole para superarlas. Por ejemplo, distrayéndole, llevándolo a otro sitio, dándole algo en sustitución, etc.

LAS RABIETAS

En esta edad, el niño/a comienza a desafiar la autoridad de sus mayores. Les pone a prueba negándose a hacer lo que le piden y haciendo las cosas que le han dicho que no debe hacer. Estos desafíos forman parte de un comportamiento normal para reafirmar su personalidad y su autonomía.

Miedos, fobias y frustraciones pueden hacer que se desencadenen en el niño/a enormes rabietas. En esta situación, el niño/a está fuera de control, correrá, pateará y gritará. Las rabietas son habituales en muchos niños y se presentan con distintos grados

de violencia. Lo mejor sería evitarlas si podemos averiguar de una vez para otra cuál suele ser su causa, pero no es tarea ni mucho menos fácil.

Cómo afrontar la situación:

- No se puede tratar de convencer a un niño/a con una rabieta, ni tampoco agregar nuestros gritos a los suyos. El niño/a en ese momento no está preparado para razonar.
- Gritarle a un niño/a con rabieta es añadir rabia a su rabia. Esa es su percepción, así que mantén la calma y no le prestes atención. Tú eres el adulto y el que debe tener el control de la situación.
- No hay que ceder ante la rabieta del niño/a pero tampoco hay que regañarle. De esa manera es posible que se acabe dando cuenta de que con una rabieta no soluciona nada.
- No hay que tratar de calmarle cuando le asalte una rabieta en un lugar público. Se actuará de la misma manera, de manera calmada y sin prestarle atención sólo evitar que no se haga daño con algo de la calle. De no ser así el niño/a elegirá esos lugares públicos para hacer explotar su rabieta.

MI HIJO/A MUERDE

Las mordidas son muy comunes a estas edades, pero no siempre representan la intención de hacer daño, sino que pueden morder por una gran variedad de motivos. Muchas veces las mordidas son una forma de llamar la atención o expresar cómo se sienten. Sentimientos como el miedo, la frustración o la ira son emociones muy fuertes que a los niños y niñas les cuesta expresar a través del lenguaje, ya que es aún muy limitado. Ante la imposibilidad de encontrar las palabras adecuadas para expresar sus sentimientos utilizan la mordida como forma de expresar su desagrado o malestar. A medida que mejora el desarrollo lingüístico van adquiriendo más habilidades para expresarse y se reducen este tipo de comportamientos.

También pueden morder porque todavía no tienen las habilidades sociales necesarias para solucionar los conflictos que se les presentan, sus habilidades para relacionarse y comunicarse con otros no son suficientes, por lo que utilizan la mordida para conseguir lo que quieren o cuando se sienten amenazados.

Ante estas situaciones lo mejor es mantener la calma, en primer lugar, dejar claro que esa conducta no es adecuada, consolar tanto a la persona afectada como al niño/a que ha mordido, ambos se sienten mal, uno por haber recibido el daño y otro por haber lastimado a alguien. Una vez que están calmados es el momento de hablar, explicarle qué ha provocado sus sentimientos y sugerir alternativas a ese comportamiento.

SEGURIDAD DEL NIÑO/A

Los accidentes, tanto dentro como fuera de casa, se pueden producir a cualquier edad, como resbalar en un suelo encerado o romper la mesa de cristal. Como es imposible que la casa sea plenamente segura, o no perder de vista al niño durante las 24 horas del día, es conveniente que los padres vayan un paso por delante de su hijo/a tomando las medidas oportunas en su casa.

Consejos de seguridad para la madre o el padre:

- Hacer todo lo posible para que no se produzcan accidentes en su casa, sin proteger excesivamente a su hijo/a. No siempre es fácil situarse en una posición intermedia, pero proteger excesivamente a su hijo/a puede ser igual de peligroso que protegerlo escasamente.
- Saber que su hijo/a copiará todo lo que la madre/padre haga y debe darle siempre buen ejemplo.
- Tener cuidado de los muebles irregulares y de las esquinas puntiagudas, las mesas de cristal, las ventanas situadas a un nivel bajo y las chimeneas. También de los aparatos eléctricos y la escalera.
- No dejar a su hijo/a solo en casa, ni en el balcón, ni en el patio.
- No asumir que el niño/a va a entender ni que va a obedecer si le dice que algo es peligroso. Pero poco a poco debe ir enseñándole a evitar las situaciones de peligro bajo su supervisión. Con el tiempo terminará aprendiendo a evitarlas.
- Darle siempre alternativas para que tu hijo/a tenga que decir sí a algo y sentir que controla la situación

2-3 AÑOS

Hasta ahora todo gira en torno al niño/a. Él se ríe, él llora, él siente dolor, hambre, frío, calor o le molesta la humedad de su pañal, pero a medida que crece es más consciente de ese mundo compartido y empieza a darse cuenta de que hay otras personas a quienes también les ocurren cosas, es entonces cuando inicia su relación social.

Recordar a la madre o al padre que:

- Seguramente es en el desarrollo emocional, junto al intelectual, donde los cambios producidos en el pequeño se hacen más patentes. El niño/a hará patente su inseguridad y su inexperiencia emocional de las más diversas maneras: cogiendo rabietas, negándose a hacer algo que se le pide o comportándose con agresividad. De la misma manera habrá ocasiones en las que demuestre su cariño poniendo toda su fuerza en un abrazo y besando repetidamente a la persona, objeto de su repentino amor. Puede pasar de un estado de enfado a uno de euforia sin apenas unos minutos de intervalo.
- Esa inestabilidad emocional es completamente normal y la forma de ayudarlo es transmitiéndole serenidad, demostrándole comprensión en cada uno de los imprevisibles cambios de humor y explicándole el motivo que los provoca.
- El pequeño puede no comprender lo que le provoca el enojo o celos pero los padres si, por lo que cabe a ellos hacérselo entender e inspirarle seguridad y confianza, que se siente protegido de su entorno.
- Hay momentos en los que una rabieta parece no tener fin, hasta el punto de que consigue poner nerviosa a la persona más serena de la casa. La rabieta es una forma que el niño encuentra para llamar la atención cuando se siente frustrado o incomprendido. Al no saber controlar sus sentimientos opta por soltarlos en forma de gritos, llanto y pataleo.
- Cuando no se consigue calmar el berrinche del pequeño, lo mejor es permanecer cerca de él sin insistir en hablarle, mucho menos levantarle la voz, y esperar que vaya cediendo por el cansancio. Cuando se haya calmado, se le preguntará el porqué de la rabieta mientras se le acaricia y se le abraza para infundirle seguridad.

Guía de cuidados básicos. Conoce un poco más a tu hijo/a

- Hay que explicar al niño/a sus propios sentimientos, hacerle saber que se le comprende, proporcionarle distracción y no perder nunca la paciencia. Que el tiempo que se le dedica sea un tiempo de calidad, sin tensiones, repletos de juegos e imaginación pero un tiempo también de disciplina.
- Los padres y madres tienen que hacer entender cariñosamente a sus hijos cuál es el comportamiento correcto y cuál el inadmisibles. Para ello deben:
 - Ponerle límites que él comprenda y enseñarle a respetarlos.
 - Encargarle pequeñas tareas, como guardar sus juguetes o ayudar a llevar los cubiertos a la mesa.
 - Inculcarles el sentido del humor.
 - Saber escucharles.
 - Evitar los enfrentamientos.
 - Estimularles con elogios merecidos.
 - Crearles responsabilidades
- Siempre hay que mostrarle cariño y comprensión a los niños/as, de forma que queden claras sus cualidades.
- El/la niño/a de esta edad, quiere salirse con la suya y que todos hagan lo que pide. debe ir viendo poco a poco el punto de vista de los demás.
- Cuando el/la niño/a se enfada hay que calmarle y después se podrá intentar razonar con él/ella, hay que preguntarle por qué se ha enfadado tanto, haciéndole ver que no era algo tan importante.

Pautas para el desarrollo normalizado del niño/a:

- Revisión médica.
- Estimulación de la motricidad a través de juegos pedagógicos.
- Seguir una dieta sana y nutritiva.
- Respetar los horarios de las comidas y de sueño.
- Inculcar nociones de higiene.
- Estimulación de la memoria visual y auditiva.
- Elegir el momento de la retirada de los pañales.
- Controlar la seguridad dentro y fuera de casa poniendo fuera del alcance del niño materiales peligrosos (enchufes, productos tóxicos, medicinas, fuego, etc.).

MASTURBACIÓN EN PREESCOLARES

La masturbación es la autoestimulación de los genitales por placer. Es algo más que la inspección normal de los genitales que realizan casi todos los niños en el baño, que puede comenzar desde que el niño es capaz de agarrar objetos (hacia los 5 o 6 meses) y que es muy frecuente hacia los 2 años de edad.

La masturbación en los 2 años de edad se trata de una actividad normal y frecuente, puede practicarse a cualquier edad, pero es muy rara antes de los 6 meses. Los más pequeños/as frotran sus muslos, con movimientos rítmicos de las caderas cuando están boca arriba o moviéndose sobre las manos o las rodillas cuando están boca abajo. Un poco más tarde pueden aprender a frotarse contra algún muñeco, el brazo de un sillón, etc. La manipulación de los genitales con la mano no se suele dar antes de los 2 años y medio. La frecuencia con que un niño o una niña se masturba puede variar (entre varias veces al día o una vez a la semana, aunque es más frecuente a la hora de dormir, cuando se aburren o cuando están viendo la televisión o también si está sometido/a a algún tipo de estrés). En cualquiera de los casos, durante la masturbación, el niño o la niña puede parecer ensimismado/a, acalorado/a y sudoroso/a, con movimientos rítmicos de la cabeza o extremidades.

¿Por qué se masturban?

La masturbación esporádica en los/las niños/as de esta edad se trata de una conducta normal, ya que simplemente se trata de una exploración de su cuerpo. La mayoría continúan masturbándose simplemente porque les gusta, aunque también pueden hacerlo más frecuentemente si tienen algún problema o si se les castiga o presiona para que dejen de hacerlo. No se trata de una causa médica ni de un problema.

Una vez que el niño o la niña descubre que la masturbación le proporciona placer, no hay que pretender que deje de hacerlo de forma inmediata. Con 5/6 años probablemente disminuirá su frecuencia. Posteriormente, en la adolescencia, la masturbación es casi universal, en relación con los cambios hormonales y el inicio del deseo sexual.

Consecuencias

La masturbación en los/las preescolares no provoca ningún daño corporal o

Guía de cuidados básicos. Conoce un poco más a tu hijo/a

psicológico. Que el/la niño/a se masturbe no va a producir ninguna alteración de su orientación sexual, ni tampoco va a desarrollar una conducta promiscua. Simplemente se trata de una exploración de su cuerpo que le proporciona placer.

Recordar a la persona cuidadora que:

Hay que tener en cuenta que la mayoría de los/las niños/as se masturban y que lo hacen porque realmente les gusta y no hay que regañarles ni enfadarse con ellos/as porque lo hagan. No hay que hacer nada, ni intentar cortar esa conducta, salvo dejar al niño o a la niña tranquilo/a.

Tener en cuenta que, aunque las personas adultas y cuidadoras lo intenten, no van a conseguir que deje de hacerlo de forma inmediata. Por lo que habrá que aceptarlo como lo que es: una situación normal. Las reprimendas, castigos, etc. pueden tener un efecto negativo para el/la niño/a, porque pueden reforzar esa conducta.

Si se cree que la masturbación puede estar relacionada con el aburrimiento, intentar mantenerle ocupado/a y entretenido/a con actividades que le atraigan. Seguramente, habrá que ser más tolerante cuando la masturbación se produzca en los momentos de descanso del niño o la niña (en la siesta o a la hora de irse a dormir por la noche).

Es importante enseñarle a que no lo haga delante de otras personas, explicarle que es un acto a realizar en el ámbito privado y no público. Si lo hace por ejemplo en el colegio, conviene comentárselo a los/las profesores/as para que intenten mantener su atención en la clase y eviten llamarle la atención en público.

¿Cuándo se debe acudir al pediatra?

A veces la masturbación puede estar relacionada con situaciones de estrés del niño o de la niña, o incluso con abusos sexuales por parte de adultos. Hay que observar siempre el comportamiento del niño o de la niña y si se tiene alerta o sospecha, no dude en consultar siempre con su pediatra. Sin embargo, en la gran mayoría de los casos la masturbación en esta etapa, se trata de una conducta normal que no debe interpretarse como un problema.

3-4 AÑOS

A partir de los 2 años el niño/a va adquiriendo gradual y progresivamente la capacidad de valerse por sí mismo, hay un **aumento de la autonomía**. Van adquiriendo nuevas habilidades, como: jugar con amigos, aprender a vestirse, ayudar a bañarse, manejar los cubiertos, comienza a dibujar, dialogar y hasta puede andar en triciclo. En este proceso de adquisición de mayor autonomía se requiere apoyo, estímulo y comprensión por parte de los adultos. La mayor confianza que el/ella experimenta respecto a sus propias habilidades también lo/a pueden llevar a conductas más complicadas en términos, por ejemplo, de su seguridad personal o de su relación con los demás. El niño/niña prueba constantemente su autonomía y con ello descubre el control que también puede tener con su entorno. Por este motivo, necesita de la comprensión y apoyo de sus padres.

DESARROLLO DEL LENGUAJE

La independencia que van logrando los niños/as poco a poco les lleva a probar el límite de lo permitido. Saltan, corren y cada día descubren el poder del lenguaje. A esta edad el vocabulario aumenta y se enriquece cada día, pasando a formar parte activa de su imaginación.

La madre/padre debe aprovechar ese momento de aprendizaje de nuevas palabras para explicarle las palabras que no entiende y fomentar la estimulación del lenguaje con juegos entretenidos. Mientras los niños/as están aprendiendo a hablar es recomendable no corregirlos demasiado, sino animarlos a que digan nuevas palabras. El lenguaje se desarrolla a partir de las interacciones del niño o niña con las personas que lo cuidan. Por ello, es positivo que la madre/padre dialogue con su hijo/a en cualquier momento ya que además de estrechar los vínculos afectivos, está ayudándolo a desarrollar su aprendizaje lingüístico.

LÍMITES

Poner límites a un niño/a es difícil a cualquier edad, por lo que a los 3 años también es bastante complicado. Ellos empiezan a tener más influencia en sus acciones, porque ya son capaces de decir qué es lo que quieren y expresar sus necesidades. No por ello debemos permitir que sean los niños/as los que marquen las pautas a seguir en sus rutinas diarias, sino que son las madres y padres los encargados de establecer tanto las rutinas, como los horarios de alimentación, sueño, televisión, juego, etc.

Los límites deben ser estables, no sólo cuando sean los padres/madres los que estén con los niños/as, sino todos los días, independientemente de quién esté a su cargo, los abuelos, otros familiares, una niñera, etc. Cuando las personas de cuidado del niño/a ponen diferentes límites pueden crear confusión en el niño/a, impidiendo que sea capaz de interiorizar estas pautas.

Estas rutinas son las que van a permitir al niño aprender nuevas cosas, ya que si el entorno no es predecible el niño/a se siente en un constante cambio, por lo que la falta de tranquilidad le impide poder prestar atención a los nuevos conocimientos que se le ofrecen.

Muchas veces los padres y madres ponen límites a los hijos/as con una actitud de prohibición o censura, y tienen miedo de la reacción que pueda tener el niño/a ante ellos, como las rabietas, los enfados, etc.

El momento ideal para empezar a poner límites a un niño son las primeras etapas de la vida, en la que el niño/a se encuentra plenamente receptivo. Es en estas primeras experiencias en las que el niño/a debe empezar a tomar contacto con los límites establecidos.

Es importante explicar a las madres y padres que al poner límites estamos protegiendo a nuestro hijo/a. Un límite NO es de ninguna manera gritar, insultar, o pegar al niño/a, sino por ejemplo es aprender a decirle «no», porque es importante que aprenda cuanto antes que no todo es posible. Simplemente con el aprendizaje del «no» estamos ayudando al niño/a a tolerar la frustración, formando su personalidad de manera que sea capaz de soportar un cierto tiempo de espera; ya que existen cosas que

no se pueden satisfacer de forma inmediata, y el hecho de que el niño/a no pueda controlar este impulso puede traerle consecuencias negativas en el futuro.

Hay que señalar a las madres y a los padres que esto no significa que los límites sean algo inmutable, en absoluto, si un límite se impone con demasiada rigidez o severidad, de manera inflexible, no está ayudando al niño/a, sino por el contrario está restringiendo sus posibilidades de aprendizaje y crecimiento. Por esta razón, estos límites aunque deben de ser claros tienen la necesidad de adaptarse a las características y circunstancias de cada momento y de cada niño/a.

Pero poner límites tiene también otra vertiente reguladora, en la que las madres y los padres son los responsables de ayudar al niño/a a desarrollarse de un modo pleno, desarrollando y moldeando su personalidad a través de aspectos como:

- Poder expresar sus sentimientos.
- Reaccionar ante las frustraciones o dolores.
- Reconocer sus sentimientos negativos, integrándolos en su persona.
- Tolerar los sentimientos que le ponen nervioso.
- Respetar su dependencia en sus necesidades (físicas, emocionales, afectivas).

LAS RABIETAS

Las rabietas son parte del desarrollo evolutivo de los niños/as y por tanto son comportamientos normales en la primera infancia. Pero esto no significa que no se deba intervenir, lo importante es que los padres y madres aprendan a gestionarlas de forma adecuada.

En torno a los 2-3 años, aparecen las rabietas. A esta edad los niños/as no tienen capacidad para expresar lo que les pasa con palabras y utilizan el llanto para decir que están en desacuerdo, enfadados o cansados. Las rabietas aparecen en aquellas situaciones en las que las emociones negativas de ira o frustración exceden de la capacidad del niño/a para controlarlas. Cuando pase este proceso, será capaz de identificar sus emociones y controlarlas (Autorregulación).

El/la niño/a pequeño/a al disponer de un lenguaje inmaduro, tendrá dificultades tanto en la expresión emocional como en la propia autorregulación. Sin embargo, en los

niños mayores, las rabietas pueden ser la manifestación de una conducta aprendida, reforzada por la adaptación de los padres o por la intensa atención negativa que demandan.

Paradójicamente, las rabietas en un/a niño/a pequeño/a, deben entenderse como signo positivo y expresivo de una personalidad en formación. La señal preocupante surgiría cuando el/la niño/a no manifiesta señales de oposición, ya que tendría miedo de exponer sus deseos, sus realidades.

Las rabietas dan la oportunidad a los padres/madres de enseñar a sus hijos/as a definir lo que sienten y saber controlar esa fuerte emoción que les hace sentir esa contrariedad como si fuera un drama. Por eso, hay que entender lo que el niño/a siente y ponerse en su lugar. Si no hacemos nada es probable que el niño/a manipule a sus padres, aumente la intensidad de su protesta, si antes era suficiente un grito para conseguir lo quería ahora serán portazos.

Explicar a la madre/padre cómo actuar ante una rabieta:

- No prestar atención: Cada vez que el niño/a tenga una rabieta, se muestre agresivo, llore o patalee se debe ignorar, continuando con la tarea que se estaba realizando, o iniciando una nueva tarea (leer un libro, cocinar, ver la televisión, ordenar la cocina). Si la madre/padre presta atención a la conducta agresiva de su hijo/a está reforzando dicha conducta lo cual aumentará en el futuro. De esta forma, ignorarla hará que vaya perdiendo poder hasta desaparecer. Esta técnica lleva tiempo y hay que ser paciente y constante.
- Reforzar, felicitar y elogiar al niño/a por su buena actitud cuando esté calmado. «Me gusta cuando estás así de tranquilo/a».
- Una vez que el niño/a está calmado explicarle de forma sencilla y breve el por qué no se pueden satisfacer sus deseos. «Lucía, no te puedo comprar el dulce, porque vas a comer dentro de poco, si te comes el dulce no te podrás comer la comida que he hecho para ti».
- Explicarle que de esa forma no consigue lo que quiere, de forma tranquila.
- Retirar al niño/a a un lugar más tranquilo (Tiempo fuera): En ocasiones, las rabietas de los niños/as ponen nerviosos a sus padres y creen que si ignoran dicho conducta el resultado será peor (sobre todo si se encuentran en un lugar público). Ante esta situación, puede ser una buena idea enviarle a un rincón de la

habitación o aislarlo en una habitación para que se calme, siempre con previo aviso. La habitación no debe tener objetos que puedan entretenerle. El tiempo de aislamiento puede oscilar entre los 3-5 minutos (se suele estimar a un minuto por año del niño aproximadamente). Si estamos fuera de casa podemos llevarlo a un lugar más tranquilo, alejado de la gente, si a la madre/padre le cuesta controlar la situación.

- Distráer al niño con otra actividad, algo que le guste o haga bien. «Lucía aquí tengo un coche muy bonito, de qué color es, es rojo, mira que rápido corre...».
- Nunca deben gritar, pero sí mostrarse serios y firmes. Si se ríen le están demostrando que su táctica funciona, de forma que lo seguirá haciendo para llamar su atención, por tanto entenderá que su padre/madre se deja convencer por sus lloros y pataletas.

LLEGADA DE UN HERMANO

Los 3 años es una edad en la que es muy habitual que el niño/a se enfrente a la situación de la llegada de un nuevo hermanito a la familia. Se trata de un momento muy difícil para el niño/a, aunque sea él mismo el que pedía un hermano, por lo que hay que estar muy atento a los sentimientos del niño/a en estos momentos.

En estos momentos el niño/a empieza a cuestionarse el lugar que va a ocupar en su familia, y sobre todo, comienza a sentir un cierto temor a perder el amor de sus padres o quedar desplazado.

Para evitar este sentimiento de malestar o inquietud en el niño/a hay que explicar a la madre que tiene que seguir una serie de indicaciones como:

- Informar al niño/a de antemano de lo que va a ocurrir: de esta forma su hijo será capaz de afrontar los cambios con mayor facilidad.
- Hacerle partícipe de los cambios producidos en su futuro hermanito: puede acercarle su cabecita al vientre materno para que oiga los latidos del corazón de su hermano, o ponerle la mano para que sienta las pataditas, pedirle opinión con respecto al nombre del niño, elegir la ropa que le vamos a poner, etc.
- Permitirle y motivarle a que hable, exprese sus emociones y nos plantee todas las preguntas que le vayan surgiendo.

Guía de cuidados básicos. Conoce un poco más a tu hijo/a

- Hacerle sentir que le queremos en todo momento, que su amor por él no va a cambiar con la llegada de un hermano: es muy útil enseñarle fotografías o vídeos de cuando le estaban esperando a él, para que vea que es una situación normal, contarle historias de cuando él nació, etc.
- Cuando llegue el nacimiento es importante que el niño/a esté a cargo de una persona con la que se sienta seguro y atendido. Puede ser de gran utilidad que pueda ir a visitar a su madre y hermano al hospital, pero si no es posible al menos una llamada telefónica que le recuerde que mamá le quiere y le echa de menos. En cuanto a otros aspectos que pueden afectar indirectamente al niño/a a adaptarse a esta nueva situación podemos hablar de los cambios ambientales, que van a crear cierto nerviosismo en el niño/a.

Con el fin de afrontar estos cambios de manera que afecten lo menos posible al niño/a. La madre y/o padre debe tener en cuenta algunos aspectos:

- Los cambios en la habitación del niño/a deben hacerse bastante tiempo antes de la llegada del hermano: con esto evitaremos que el niño/a relacione la llegada del hermano con su desplazamiento.
- Hacer a los familiares y amigos que nos visitan conscientes de la situación, y pedirles que repriman su emoción ante la llegada del nuevo miembro de la familia delante del niño/a.
- Es fundamental procurar que este momento tan importante en la vida del niño no coincida con otros momentos de gran relevancia para él también, como la entrada a la escuela, cambio de domicilio, etc.

LOS CELOS

Los celos entre los hermanos no es algo que se debe ignorar, tampoco considerarse como algo negativo, estos sentimientos surgen de manera espontánea y lo mejor es aceptarlos y aprender a superarlos.

Los celos son algo habitual y normal ante la llegada de un nuevo hermano a la familia, de hecho en algunas ocasiones se considera hasta una reacción relativamente necesaria para afrontar este cambio en su vida.

Guía de cuidados básicos. Conoce un poco más a tu hijo/a

Estos celos se pueden manifestar de maneras muy diferentes en el niño/a, a través de regresiones, que pueden ser en la alimentación, queriendo volver al biberón o negándose a comer algún alimento que hasta el momento comían con normalidad, o en otros aspectos como el control de esfínteres, pequeños trastornos emocionales, como cambios de humor o cierta agresividad, etc.

Algunos de los síntomas más comunes son:

- Síntomas físicos: dolor de estómago, vómitos, falta de apetito, alteraciones en el sueño y dolores de cualquier tipo.
- Trastornos emocionales: los niños/as se vuelven más desobedientes, sufren cambios bruscos de humor sin razón, aumenta la agresividad y los lloros, más mimosos, hacen como si su hermano no existiera o no quieren hablar de él, no quieren ir al colegio y llaman la atención de los adultos constantemente.
- Regresiones: por lo general hacen cosas que ya no hacían, principalmente imitar conductas del bebé recién nacido para llamar la atención, como puede ser hacerse pipí en la cama o durante el día, querer tomar el biberón de nuevo, hablar de manera más infantil, etc.

Para evitar o mejorar esta situación se pueden seguir una serie de recomendaciones para la madre/padre:

- Involucrar al hermano en el cuidado del bebé: esto no quiere decir que podemos encomendarle a él solo la tarea, sino que puede ayudarnos y ser partícipe de los que estamos haciendo.
- Reforzarles cuando están haciendo algo bien, para que ellos también se sientan importantes.
- En ningún caso hacer comparaciones entre hermanos si en positivo ni en negativo.
- Dedicarle un tiempo determinado y exclusivo diario al hermano mayor.

También puede ser habitual que el hermano pequeño sienta celos de algún hermano mayor, bien porque observa que tiene ciertos privilegios de los que él aún no

Guía de cuidados básicos. Conoce un poco más a tu hijo/a

puede disfrutar por ser pequeño, o bien porque los progenitores muestren mayor interés y predilección por algún hermano concreto.

Hay que explicar a la madre/padre:

- No debe castigar a sus hijos/as, sino comprenderlos, dejando claro que siempre tendrán el cariño y la atención de los padres y que no necesitan pelear con su hermano.
- Debe decirle de manera tranquila que no hay ninguna razón para darle lo que desea, ya que se le dará cuando lo necesite.
- Al principio, el niño/a aumentará las conductas inadecuadas pero es necesario no ceder ante ellas, la madre/padre no debe darle ningún beneficio a su hijo/a ante una manifestación de celos.
- En ocasiones, resulta difícil evitar los celos entre hermanos, pero sí puede hacer que se transformen en una experiencia positiva que haga evolucionar al niño/a.

EL COLEGIO

Para muchos niños/as la llegada al colegio es la primera experiencia que les exige estar varias horas fuera de casa, sin una persona que conozcan de referencia. No tiene por qué ser una experiencia traumática, como muchos piensan, algunos niños/as lo viven como una vivencia nueva, asombrados por todo lo que están descubriendo.

Es cierto que algunos niños/as añoran su casa durante algunos días tras la incorporación a la escuela, pero otros se sienten como en casa desde el primer día de colegio. Es evidente que hay niños/as a los que les cuesta más trabajo adaptarse que a otros, pero con el tiempo todos llegan a sentirse cómodos y felices rodeados de sus compañeros.

Muchas veces las madres y padres sufren más este nuevo paso en la vida de sus hijos que ellos mismos, viven con amargura el momento de alejarse de ellos en la puerta del colegio, y esto se transmite, de un modo u otro, a los niños/as, que sienten que sus padres están tristes cuando van al colegio.

Por ello, la actitud de los padres/madres va a ser determinante en la adaptación de los niños/as. Es lógico que tanto los padres como los hijos/as sientan cierta angustia e

inseguridad ante la separación, pero es importante que la aceptemos, asumamos y aprendamos a canalizarla, para que no afecte a nuestros hijos.

En general, todos estos temores e inseguridades van a ir desapareciendo a medida que pasa el tiempo y que todos se familiaricen con esta nueva experiencia, tanto los padres/madres como los hijos/as.

¿QUÉ PODEMOS HACER SI EL NIÑO/A NO QUIERE IR?

Como ya hemos visto, es normal que algunos niños/as muestren ciertas reticencias a la hora de separarse por primera vez de sus padres. Ante esta situación los padres deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Podemos llevar al niño/a al colegio de forma progresiva.
- Al principio, puede estar dos o tres horas para que conozca a los demás niños/as y a la maestra.
- En estos primeros momentos es importante que sean sus padres los que le lleven y le recojan del colegio.
- A medida que pasen los días el niño/a se irá acostumbrando e integrando en el ambiente, por lo que poco a poco podrás dejarlo más tiempo en el colegio.
- Es importante actuar con cariño pero con firmeza cuando se resiste a levantarse o quiere quedarse en casa en lugar de ir al colegio.

No olvidemos que a pesar de todo lo que pueden hacer los padres/madres, hay muchas cosas que se van a escapar a su control, y es normal que los niños/as tengan pequeños incidentes, porque son los riesgos normales de estar en el mundo. Por lo que los padres/madres tienen que ser conscientes de que estas cosas son normales y pueden pasar en cualquier momento.

Nota: Para más información o ampliación de contenidos consultar las guías de cuidados básicos para otras edades.

4-7 AÑOS

SEGURIDAD EN EL HOGAR

La autonomía de los niños a los 4 y 5 años cada vez es mayor, ya son capaces de vestirse solos, pueden enjabonar su cuerpo, se peinan e incluso nos ayudan en la cocina, todo ello gracias al importante desarrollo de sus habilidades motóricas gruesas y finas. Todas estas nuevas habilidades son un motivo de alegría muy grande para los padres que vamos viendo cómo nuestros hijos van superando obstáculos y consiguiendo nuevos logros. Sin embargo, también implica estar más atento a las nuevas actividades que nuestro hijo va a realizar, porque sin duda, se producirán tropiezos, llantos, caídas, etc., y es importante estar a su lado para acompañarles y animarles.

Algunos aspectos a tener en cuenta sobre la seguridad de los hijos/as son:

- Los niños/as son muy inquietos, lo que en ocasiones le lleva a situaciones peligrosas, por ello la supervisión de los padres y madres es fundamental para evitar accidentes.
- Las alturas comienzan a ser un nuevo reto a conseguir, por ello es importante controlarlos cuando estén escalando en el parque, en casa, etc., y sobre todo establecer reglas sobre cosas a las que no se pueden subir.
- La cocina es la principal fuente de accidentes en el hogar, quemaduras, cortes, etc., por lo que tenemos que estar atentos a lo que nuestro hijo/a hace.

EL LENGUAJE

El lenguaje entre los 4 y los 5 años experimenta una etapa que se caracteriza por aprender nuevas palabras, comprender los conceptos de tiempo, hoy, mañana y ayer, responder a preguntas concretas, definir palabras, enumerar objetos, crear frases compuestas, mantener una conversación o escuchar atentamente, es decir, no solo comprender lo que se le dice, sino también expresarse con mayor claridad. Además a esta edad los niños/as ya pueden decir frases de cortesía: Por favor, gracias, perdón.

También a los cuatro años, el niño/a tiene la necesidad de hacer preguntas sobre el mundo que lo rodea y esto a veces a los padres les crea un inconveniente. Ante esto, el padre/madre debe responder a sus preguntas, el niño/a no puede tener la sensación de que se le esconde algo. Cuando las preguntas son de difícil respuesta se le puede decir que tienen que averiguarlo y más adelante le dirán la respuesta. No se debe reír ni disimular y hacer que no han oído la pregunta, ni decirle que no es el momento para contestarle.

Ante esta explosión de palabras es importante que las madres y los padres estén atentos y fomenten en sus hijos/as situaciones que les permitan adquirir y fijar esos conocimientos. Algunas formas de hacerlo es través de la lectura conjunta de cuentos o conversaciones sobre temas cotidianos.

Este momento de máximo desarrollo del lenguaje también lleva asociado que el niño/a a los 4 o 5 años aprenda algunas palabras mal sonantes y utilice un lenguaje grosero. Estas palabras serán una nueva sorpresa para él/ella, aunque no sepa lo que significan, simplemente las dice o repite, porque ha visto que causa gracia, enfado o risas y esas reacciones no han pasado desapercibidas para él o ella.

Las palabrotas y palabras mal sonantes de los niños/as tienen que ser entendidas como un proceso natural del desarrollo de nuestros hijos, bien porque quieran imitar a los adultos, divertirse o manifestar su enfado. No obstante, el hecho de que sea un proceso habitual no significa que no debamos hacer nada ante esta situación.

Algunos consejos a seguir por la madre/padre cuando el hijo/a diga una palabrota son:

- No reírse y actuar con naturalidad, para que la palabra pase desapercibida para él, y poco a poco vaya desapareciendo de su vocabulario. Puede que el niño/a esté utilizando las palabrotas para llamar la atención de sus padres. Puede ocurrir que si se porta bien no le hagan tanto caso como cuando él se porta mal. Lo mejor es ignorar al niño/a cuando dice la palabrota y no prestarle atención, para que las palabrotas pierdan su efecto para el niño/a y no piense que es una forma de llamar su atención.

Guía de cuidados básicos. Conoce un poco más a tu hijo/a

- No hay que escandalizarse o dramatizar. Casi todos los niños/as pasan por la etapa de las palabrotas ya que es parte de su aprendizaje y no conseguirán nada si se enfadan o amenazan con castigos, ya que empeorará la situación.
- No regañarle demasiado para que el niño/a no asocie la palabra con la atención que se le está dando.
- Ser un buen ejemplo no utilizando palabras mal sonantes o palabrotas. La mejor manera de aprender de nuestro hijo/a es con nuestro propio ejemplo. No va a entender que los adultos se desahoguen con ellas mientras que para él están prohibidas.
- En caso de que sean palabras muy fuertes o que puedan traer problemas en la relación con los demás enseñándoles a que pidan perdón a las personas. Explicándole de forma sencilla que esas palabras molestan y hieren los sentimientos de los demás.
- Ofrecer lecturas para incrementar el vocabulario del niño y hacerle descubrir nuevas palabras, expresiones, exclamaciones, más divertidas.

LOS MIEDOS

Los miedos aparecen, desaparecen y cambian a la medida que el niño/a va creciendo, aunque en esta edad suelen aparecer con mayor frecuencia. El niño/a todavía no entiende el mundo que lo rodea y tampoco es capaz de separar lo real de lo imaginario. Los niños/as empiezan a tener miedo a las personas extrañas, a los objetos raros, a los ruidos fuertes, a la oscuridad y luego empezarán a tener miedo a la oscuridad, a los monstruos, a los ladrones, etc.

Muchos de estos miedos se ven inducidos por el ambiente externo como las películas, los cuentos, las historias de los amiguitos, y otros están fundados en experiencias negativas en casa o fuera de ella. No obstante, los miedos son sentimientos totalmente normales en los niños/as.

Es conveniente explicar a la madre/padre que:

- Si su hijo/a sufre por algún miedo es muy importante que le transmita tranquilidad, seguridad, y le ayudes a superar sus miedos con mucho cariño y comprensión.

Guía de cuidados básicos. Conoce un poco más a tu hijo/a

- Existen distintos miedos en la infancia, pero en todos los casos, es más fácil explicar el miedo como si fuera un vecino, algo raro, pero colectivo, para que el niño/a se quede más centrado. Un ejemplo podría ser contar un cuento inventando un objeto más cercano y conocido por el niño/a, que sea como una varita mágica para darle seguridad.
- También puede hablar con su hijo/a para que le cuente sus miedos y enseñarle palabras para precisar sus sentimientos. También puedes animarle a pintar, ya que los dibujos son una buena forma de expresar lo que le asusta.

LAS PESADILLAS

Las pesadillas son miedos que también son habituales entre los 4 y 6 años, aunque tienen una frecuencia muy relativa. Hay niños/as que las tienen muy seguidas, otros menos, y otros no llegan a tenerlas. En la mayoría de los casos las madres y los padres no se deben preocupar por eso, por esto hay que explicarles que:

- Lo importante es saber qué es lo que se debe hacer en el caso de que su hijo/a la tenga. Los padres/madres deben estar atentos a lo que miran sus hijos/as en la tele, especialmente antes de la hora de irse a dormir.
- Además deben estar seguros de que oyen a sus hijos/as por si lloran durante la noche y acudir rápidamente, ya que los niños/as deben sentirse arropados y protegidos. Los padres y madres deben hablarle con voz calmada y confortante para que sepa que se quedarán con él si así lo desea, pero que está bien que vuelvan a dormirse.
- Si los niños/as desean los padres y madres podrán charlar con ellos acerca de sus pesadillas, ayudando a que piensen formas de sobreponerse a las cosas que en el sueño los asustaron, creando un final feliz para el sueño.

LAS MENTIRAS

Nunca podemos estar seguros del número de mentiras que un niño/a puede contar en un solo día, algunas se las cuenta a sus padres y madres, otras a sus amigos e incluso a muñecos. Lo que sí parece claro es que más o menos a partir de los 5 años es cuando las mentiras empiezan a ser frecuentes.

Guía de cuidados básicos. Conoce un poco más a tu hijo/a

Los niños/as suelen confundir la fantasía y el mundo mágico en el que ellos viven con la realidad, por eso es muy frecuente que intenten hacer partícipes a sus padres/madres de sus sueños y juegos. En algunas ocasiones extrapolan estas realidades al día a día, pero lo hacen de manera inocente y sin ningún tipo de malicia.

Realmente cuando hay que empezar a preocuparse por las mentiras de los niños/as es cuando empiezan a distinguir entre la realidad y la ficción, y se dan cuenta de que con las mentiras pueden salir beneficiados. Es ante estas situaciones cuando los padres deben de actuar y explicar a sus hijos que no se pueden contar mentiras.

Es recomendable comentar a la madre por qué su hijo/a miente de manera consciente:

- Averiguar cuál es el motivo por el que está mintiendo.
- Explicar la diferencia entre el mundo real y el mundo fantástico.
- Mostrar sinceridad y comprensión, en un clima de confianza para que los niños/as sean capaces de contar la verdad.
- Ser un buen modelo a imitar no contándoles a ellos mentiras, aunque sean piadosas.
- Inculcar el valor de la honestidad y la verdad. Explicarle la diferencia entre la mentira y la verdad, felicitándole cuando diga la verdad.

LA FAMILIA Y LA ESCUELA

La familia y el colegio van a tener un papel crucial en el desarrollo del niño/a. A través de ellos el niño/a va a aprender a comunicarse, comprenderá las normas de conducta e irá asimilando y adquiriendo los valores.

El inicio de la etapa escolar de los hijos/a, y su posterior consolidación, implica muchos cambios en la familia, algunos de ellos son simplemente organizacionales como, cambios en los horarios o en el tiempo libre del niño/a, pero otros hacen referencia a aspectos socializadores o educativos, como la incorporación de un nuevo agente en la vida del niño/a, la escuela, y con ella los profesores y los alumnos.

En algunas ocasiones estos cambios son asumidos por los padres y madres como un proceso natural, pero en otros, bien sea por la falta de tiempo, el desconocimiento o

Guía de cuidados básicos. Conoce un poco más a tu hijo/a

por mantener la privacidad de la familia, son asumidos con cierta preocupación y distancia, que puede llegar a ocasionar problemas en la vida escolar de los niños/a.

Hay que explicar a la madre/padre que:

- Una visión positiva de la escuela y unas relaciones adecuadas de cooperación y colaboración con los profesores facilita la normalidad de la situación en la vida del niño/a.
- Una implicación activa en la educación de los hijos/as no consiste en estar todo el tiempo en el centro o involucrarse en todas las actividades que se desarrollen, simplemente consiste en tener una actitud positiva hacia el profesorado de nuestro hijo/a, conocer los objetivos educativos y las actividades que se están desarrollando en el aula, colaborar en aquellas actividades en las que se le ha invitado a participar, mantener contactos frecuentes con los profesores, etc.
- Demostrar el respeto hacia el/la niño/a y hacia los/las demás

Nota: Para más información o ampliación de contenidos consultar las guías de cuidados básicos para otras edades.



En lugar de “Versión grupal. Módulos y sesiones”

Debe poner:

Versión domiciliaria

**LIBRO DE SECUENCIAS Y EJERCICIOS
DE ESTIMULACIÓN**

Para los/as participantes



En lugar de “Módulo 0. Un momento para conocernos” debe poner:

ALIMENTACIÓN

LIBRO DE SECUENCIAS Y EJERCICIOS

DE ESTIMULACIÓN

Para los/as participantes

0-6 meses	
6-12 meses	
12-24 meses	
2-3 años	
3-4 años	
4-5 años	
5-6 años	
6-7 años	

0-6 meses

Dónde y cómo puedo alimentar a mi bebé

Necesitas

- Leche (materna o de fórmula).
- Utensilios para la alimentación (biberón, jeringuilla, cuchara, etcétera).
- Pañal de tela o babero.
- Un sillón o silla con respaldo.

Aprovecha para

- Hablarle suavemente y mirarlo mientras lo alimentas para favorecer la creación de un lazo íntimo con tu bebé.
- Compartir el tiempo con tu bebé sin prisa y disfrutar mientras lo alimentas.
- Tranquilizarlo/a antes de comer.
- Con la alimentación favoreces el gusto, el olfato, el contacto visual y la comunicación no verbal.

Ten en cuenta

- Es conveniente alimentar al bebé siempre que lo precise, a libre demanda, sin exceder las cantidades recomendadas cuando se trata de lactancia artificial.
- Cuando alimentes al bebé siéntate cómodamente con la espalda recta.
- Si tu bebé sufre de cólicos, es necesario asegurarse de que el bebé ha eructado. El complemento de vitamina D puede provocar cólicos, puedes cambiar el tipo de vitamina si el cólico es frecuente.
- No se debe despertar al bebé para darle de comer.
- La alimentación les relaja, si se está quedando dormido/a mientras come, acarícialo, háblale o hazle cosquillas para que siga amantando.
- Mantener la higiene de manos, pecho (lactancia natural) y utensilios de alimentación (lactancia artificial).
- Si la lactancia es artificial, es importante tener en cuenta la temperatura de la leche, a temperatura ambiente.
- No hay que dejar nunca al bebé a solas mientras se alimenta.
- Si la lactancia es natural, es importante hidratarte durante la toma. Además, se debe evitar el consumo de tabaco, cafeína, alcohol, fármacos y algunos productos de higiene o imagen personal que pueden entrar en la leche materna y ser dañinos para el lactante.
- Los buches de leche son frecuentes y no tienen mayor importancia. Los vómitos son más copiosos y, si se acompañan de otros síntomas, es necesario acudir al pediatra.

Sigo estas pistas

¿Cómo debemos darle de mamar?

1. Siéntate en una silla con respaldo y coloca los pies sobre un banquillo para ayudar a la flexión de las rodillas. Además, tienes que sentarte con la espalda recta y asegurarte que la zona de los riñones queda bien sujeta, atrayendo al bebé hacia ti como si fuera una prolongación de tus hombros.
2. Ponte sobre los hombros algún trapo por si en las pausas el bebé vomita un poco o si lo hace al acabar.
3. Háblale suavemente, anímalo. Respira hondo, que note tu respiración tranquila.
4. Empieza con el pecho por el que terminaste la última vez para terminar de vaciarlo. Para recordarlo puedes apuntarlo.
5. Hazle cosquillas en la mejilla para crear el reflejo de chupar, así abrirá la boca.
6. Existen múltiples opciones para darle de mamar al bebé, es importante variar de postura para evitar obstrucciones.
7. Tras una pausa en la toma o al final, con una toallita sobre el hombro, sostén al bebe derecho, mirando por encima del hombro cubierto y dale unos golpecitos en la espalda, de forma ascendente, para hacerlo eructar.

¿Cómo debemos alimentarlo con leche de fórmula?

1. Siéntate cómodo/a, sujetando a tu bebé en un brazo.
2. Apoya su cabeza sobre el codo flexionado y con la otra mano sostén el utensilio de alimentación (biberón, jeringuilla, cuchara...).
3. En el bebé recién nacido, acaricie su cara para que gire la cabeza y buscando la fuente de alimentación con la boca abierta.
4. Es conveniente que la cabeza y el torso no formen un ángulo muy pronunciado para que pueda tragar mejor.
5. Hay que evitar que ingiera aire, en caso del biberón se debe mantener en alto para que la tetina esté siempre llena de leche.
6. Deja que tu bebé chupe a su propio ritmo, descansando tantas veces como quiera.
7. Cambia a tu bebé de brazo alternativamente en cada toma, de esta forma sus ojos practicarán las dos direcciones de la mirada.

Actividades para estimular a mi bebé

Reforzando lazos

Objetivo: fomentar el vínculo de apego entre el/la bebé y el/la familiar.

Después de dar de comer a tu bebé, procura mantenerlo/a pegado a tu cuerpo:

1. Aprieta a tu bebé contra ti y camina alrededor de la habitación.
2. Para de caminar, mírale a los ojos, sonríe y frota tu nariz contra la suya.
3. Vuelve a caminar y para de nuevo.
4. Repite esta acción varias veces.

Hablo con mi bebé

Objetivo: desarrollar las actitudes visuales, auditivas y lingüísticas del bebé.

Mientras alimentas a tu bebé y después de hacerlo, dile cosas bonitas en un tono cariñoso y suave variando la entonación. Intenta atraer su atención hacia tu rostro. Para ello mueve lentamente la cabeza, ello ayudará a fijar su vista y mejora la comunicación con tu bebé. Mientras le hablas así, sostén a tu bebé cerca de tu cara y mírale directamente a los ojos. También puedes cantar una canción y luego repetirla cambiando el tono de voz, la música les relaja mucho.

Caricias que alivian

Objetivo: estimular el fortalecimiento del vínculo entre el familiar y el/la bebé y favorecer el bienestar del bebé previendo la aparición de cólicos o aliviándole en el caso de que ya estén presentes.

Para hacer esta actividad es necesario prestar atención al momento en el que el/la bebé se encuentra más o menos aliviado/a de cólicos, es decir, antes o después de la comida. Esto ayudará a encontrar el momento más adecuado para realizar el masaje. Antes de iniciarlo debemos garantizar que el espacio sea un lugar cálido, donde no se sienta frío al estar sin ropa, y sin mucho ruido. Al mismo tiempo, evitaremos tener objetos en las manos como anillos, pulseras, relojes, etcétera, que puedan hacerle daño. Nos sentaremos con la espalda recta, las piernas estiradas y colocaremos a el/la bebé acostado/a boca arriba, sobre nuestras piernas, de manera que su cabeza se apoye en nuestros muslos y quedemos frente a él/ella. Para realizar el masaje, nos untaremos las manos con aceite natural, u otro producto recomendado por el/la pediatra, y comenzaremos tocando su estómago suavemente de arriba abajo. A continuación, haremos movimientos circulares, suaves, en sentido de las agujas del reloj de forma repetitiva. Finalizaremos moviendo las piernas de el/la bebé suavemente hacia el estómago, ejerciendo una ligera presión sobre este. Esto le ayudará a eliminar los gases. Si el bebé llora o manifiesta una fuerte incomodidad hay que parar el masaje, pues podemos hacerles daño. Acompañaremos el masaje hablándole suavemente y manteniendo el contacto visual con él/ella.

Recuerda

Dar de comer a tu bebé cuando lo demande

Dar de comer únicamente leche (natural o de fórmula), tu bebé no necesita otros alimentos en esta etapa ni siquiera agua

Si estás en casa, intenta darle de comer a tu bebé en un lugar tranquilo, evitando ruidos molestos o visitas imprevistas

A la hora de alimentar a tu bebé es preferible hacerlo sin prisas; sentándote cómodamente con la espalda recta; mirándole a los ojos, sonriéndole y hablándole dulcemente mientras lo alimentas

Tanto si optas por una alimentación natural como por la artificial la postura del bebé es muy importante

Si notas que tu bebé ya no tiene más hambre, no debes forzarlo/a a seguir comiendo

6-12 meses

Dónde y cómo puedo alimentar a mi bebé

Necesitas

- Alimentos (leche, frutas, carne de pollo o ternera).
- Utensilios para la alimentación (cucharas, platos, vasos, etcétera).
- Pañal de tela, babero o servilleta.
- Una silla adaptada para la alimentación

Aprovecha para

- Sentarte con tu bebé mientras come, hablarle y mirarlo para favorecer los vínculos y el aprendizaje.
- Compartir el tiempo con tu bebé, sin prisa, haciendo de la comida un momento divertido y relajado.
- Utilizar palabras nuevas y practicar con las más familiares.
- Poner ante la vista del bebé lo que vaya a utilizar durante la comida para que vaya reconociendo sus cosas (baberos, cucharas, platos, vasos, etc.)

Ten en cuenta

- Tranquilizar a tu bebé y a ti mismo antes de darle de comer.
- No se le debe obligar a comer más de lo que desea, los/las bebés se saben regular.
- Ofrecer alimentos saludables.
- A la hora de darle pan, es conveniente que sea con corteza para que no se atragante con la miga.
- Durante la dentición, ofrecer al bebé algo para morder lo suficientemente grande para que no se ahogue y que tampoco pueda romperse en pequeños fragmentos. Los mordedores o aros de goma son apropiados, aunque se deben sacar del refrigerador antes de que se endurezcan demasiado.
- Si el bebé tiene fiebre o pérdida de apetito puede que se deba a otro motivo distinto a la dentición por lo que es conveniente consultar al pediatra.

Sigo estas pistas

- A partir de los 6 meses de edad, si tu bebé muestra interés por los alimentos sólidos, no los expulsa con la lengua y es capaz de llevar la comida a la boca con las manos, se debe comenzar a introducir alimentos complementarios.
- Existen diferentes alternativas para comenzar con la alimentación complementaria, pueden ser alimentos sólidos, triturados o ambos.
- Dale a probar alimentos nuevos introduciéndolos de uno en uno, durante el día, para observar su tolerancia y aceptación.
- Es conveniente respetar las señales de hambre y saciedad del bebé, evitando forzar a comer o distraer para que coma.
- Es importante dejarlos comer con las manos para que puedan explorar y experimentar esto ayudará a su aprendizaje y a que el momento de la comida sea una experiencia positiva.

Actividades para estimular a mi bebé

Coger la comida con los dedos

Objetivo: desarrollar las aptitudes motoras finas y lingüísticas de el/la bebé.

A los/las bebés les gusta comer con los dedos y, de hecho, es un paso muy importante en el desarrollo de aptitudes motoras finas. Cuando los/las bebés pueden coger comida y llevársela a la boca, experimentan una sensación de control que les hace sentirse muy bien. Si hace falta, guía sus dedos para que pueda llevarse a la boca la comida. Mientras, puedes ir diciendo el nombre de los alimentos que come para que vaya asociando los nombres. Puedes dejarle un poco de su comida en un plato para que juegue con las manos. Así percibirá la textura, el tacto y el sabor. Es importante ejercer una supervisión sobre las acciones que realiza el bebé en esta actividad por el riesgo de atragantamiento o asfixia.

Elegimos lo que comemos

Objetivo: desarrollar las actitudes visuales, auditivas y lingüísticas así como el señalado del bebé.

Dale opciones a tu bebé para que aprenda a escoger. Ofrécele dos alimentos en platitos o boles diferentes para ver cuál elige. Enséñale a señalar el objeto que elige, para esto, señala primero delante de él/ella una opción y luego la otra, preguntándole cuál prefiere. Cuando imite tu movimiento hacia uno de los platos deja que coja un trozo de lo que ha elegido y se lo lleve a la boca. Muéstrale lo bien que lo ha hecho aplaudiéndole y felicitándole, esto hará que vuelva a repetir la acción.

Sonidos divertidos

Objetivo: estimular el desarrollo visual, auditivo, motórico y lingüístico de el/la bebé.

Después de la comida, mantén a tu bebé delante de ti colocado/a en su silla adaptada para la alimentación y realiza el siguiente juego. Sostén una servilleta grande delante de tu cara y cuenta: «uno, dos, tres». A la de «tres», aparta la servilleta de tu cara y haz un sonido divertido. Verás cómo el/la bebé se lo pasará muy bien y se reirá mucho. Repite la acción varias veces cambiando de sonido. Luego puedes tapar la cara de tu bebé y que sea él/ella quien descubra lo que hay detrás de esta, respondiendo tú mismo/a con algún sonido divertido y de sorpresa ante lo que el/la bebé ha realizado.

Recuerda

A esta edad, tu bebé comienza a comer alimentos sólidos. Hay que ir introduciendo los alimentos poco a poco, siempre durante el día para poder vigilar su reacción

Dale a tu bebe sus propios cubiertos, platos y vasos, así reconocerá sus cosas

La dieta debe ser variada y evitar el exceso de sal y de azúcar

Hay que animarle a que coja con sus dedos algunos alimentos que le resulten fáciles de coger y a que maneje la cuchara a su gusto sin corregir su postura

Si notas que tu bebé ya no tiene más hambre, no debes forzarlo/a a seguir comiendo

12-18 meses

Dónde y cómo puedo alimentar a mi bebé

Necesitas

- Alimentos (leche, frutas, carne de pollo o ternera).
- Utensilios para la alimentación (cucharas, platos, vasos, etcétera).
- Babero o servilleta.
- Una silla adaptada para la alimentación

Aprovecha para

- Hablar con tu hijo/a dándole tiempo para responder.
- Establecer normas y límites en la hora de la comida.
- Utilizar términos sencillos para explicarle las cosas, pero de vez en cuando añade algunas palabras que ayuden a tu bebé a construir un vocabulario mayor como el nombre de alimentos.
- Proporcionarle una buena alimentación que asegure un crecimiento saludable, ofreciéndole una dieta equilibrada.

Ten en cuenta

- Hay que establecer hábitos alimentarios correctos y cuidar la variedad de los grupos alimenticios para que la dieta sea equilibrada.
- Dar a tu bebé las comidas principales del día a las mismas horas que comen las demás personas de la familia, fijando los horarios de alimentación. Es importante sentarle en la mesa con la familia y prestarle la misma atención que al resto de los/las comensales.
- Dar a tu bebé los mismos alimentos que al resto de la familia para que no los rechace, a no ser que haya realmente algún plato en concreto que le desagrade.
- Evitar utilizar condimentos fuertes (ajo, picante, especias, etc.) y el exceso de sal o azúcar en la preparación de los alimentos.
- Cuando tu bebé esté contigo en la cocina, ten especial cuidado en no dejar objetos cortantes a su alcance, electrodomésticos con los cables colgando o sustancias que podrían ser perjudiciales.
- Nunca coloque un producto químico en una botella en la que habitualmente haya una bebida, ya que el/la niño/a podría beberlos.

Sigo estas **pistas**

- Hay que establecer hábitos alimentarios correctos, fijando horarios y cuidar la variedad de los grupos alimenticios.
- Es importante sentarle en la mesa con la familia, prestarle la misma atención que al resto, y establecer hábitos de alimentación e higiene, límites y normas.
- Estimula a tu bebé animándole a que desarrolle y ejercite sus capacidades: masticar, beber en vaso o taza, usar las manos para comer.
- Cuando está comiendo no hay que buscarle juegos o estímulos como la televisión, móvil o Tablet que le distraigan sino centrarle en la propia comida.
- Es conveniente respetar las señales de hambre y saciedad del bebé, evitando forzar a comer o distraer para que coma.

Actividades para estimular a mi bebé

¡A beber!

Objetivo: desarrollar la coordinación visomotora.

Durante la comida, sienta a tu bebé ante la mesa y deja a su alcance un vaso de agua adaptado a su edad indicándole el nombre y la temperatura del contenido de este. Cuando lo sostenga anímalo/a a que beba y repítele el nombre y temperatura del contenido. Si presenta dificultades para llevarse el vaso a la boca, apoya su movimiento y ve quitando este apoyo poco a poco, a medida que vaya consiguiendo autonomía. Refuerza positivamente sus logros mostrando tu alegría ante lo que hace.

Descubriendo olores y sabores

Objetivo: estimular el sentido del gusto y el olfato, así como animarle a probar nuevos alimentos.

En el momento de la comida utiliza frutas conocidas por tu bebé. Una vez cortada la fruta, sin que tu bebé las vea, pídele que cierre los ojos y acércale a su nariz algunos trozos para que pueda olerlos y reconocer la fruta. En ese momento pregúntale: ¿a qué huele? ¿qué vas a comer? Tras esto permítele manipular y probar la fruta mientras incentivas que describa lo que está probando: ¿de qué color es? ¿cómo sabe? ¿te gusta?

Descubrimos los utensilios

Objetivo: desarrollar la coordinación visomotora y la psicomotricidad fina.

Para poner en práctica esta actividad, es necesario que tu bebé haya observado a los/las adultos/as utilizando los cubiertos durante la alimentación, puesto que la imitación es un elemento importante en el aprendizaje. Pon en un plato, delante del bebé, trozos de alimentos sólidos o semisólidos y anímale a que los coja con la cuchara o el tenedor y se los lleve a la boca. Puedes ayudarle cogiendo su mano y guiándole en todo el movimiento hasta llegar a la boca. Acompaña este movimiento describiendo lo que están haciendo: vamos a coger la comida con la cuchara o el tenedor y a llevárnosla a la boca para comer. Es importante mantener la calma, respetar los ritmos de el/la niño/a sin preocuparnos de si se mancha o derrama la comida. A medida que el niño/a vaya aprendiendo puedes simplemente iniciar la maniobra dejando que sea cada vez más autónomo/a. Se requiere ejercer una supervisión sobre las acciones que realiza el/la niño/a en esta actividad por el riesgo de atragantamiento o asfixia.

Recuerda

La dieta debe ser variada y evitar el exceso de sal y de azúcar

Además del desayuno, la comida y la cena hay que proporcionarle un par de comidas ligeras más. Una a media mañana y otra a media tarde

Si notas que tu bebé ya no tiene más hambre, no debes forzarlo/a a seguir comiendo

Puedes dejar que te ayude en la cocina, por ejemplo, dándole una cuchara de madera para revolver algo, pero siempre bajo tu supervisión

Supervisa a tu bebé en todo el proceso, tanto si te ayuda en la preparación de alimentos, al poner la mesa y durante la alimentación

18-24 meses

Dónde y cómo puedo alimentar a mi bebé

Necesitas

- Alimentos (leche, cereales, yogurt, potaje, verduras, frutas, carne de pollo, pescado o ternera, huevos, etc.).
- Utensilios para la alimentación (cucharas, platos, vasos, etc.).
- Babero o servilleta.
- Una silla adaptada para la alimentación

Aprovecha para

- Valorar y disfrutar de los progresos y logros en la alimentación de tu bebé. Si queremos enseñarle una habilidad, por ejemplo, a usar el tenedor, siempre se debe enseñar un aprendizaje en cada comida.
- Estimular la independencia del bebé motivándolo/a a comer solo/a.
- Introducir alimentos atractivos en su dieta como, por ejemplo, frutas de distintos colores y formas. Darle a probar nuevas comidas y mezclar sabores, introduciendo nuevo vocabulario.
- Ayudar tu bebé a realizar tareas cotidianas que puedan divertirlo como, por ejemplo, poner la mesa.
- Realizar recetas entretenidas con la ayuda de tu bebé. En la cocina existen gran variedad de recursos que puedes utilizar para realizar juegos y actividades con él/ella.

Ten en cuenta

- Hay que establecer hábitos alimentarios correctos y cuidar la variedad de los grupos alimenticios para que la dieta sea equilibrada.
- Dar al bebé las comidas junto con los demás miembros de la familia. Es importante sentarle en la mesa con la familia y prestarle la misma atención que al resto.
- Dar al bebé los mismos alimentos que al resto de la familia, a no ser que sea absolutamente necesario. En este caso habrá que sustituir ese plato por otro que contenga los mismos nutrientes.
- Evitar utilizar condimentos fuertes (ajo, picante, especias, etc.) y el exceso de sal o azúcar al cocinar.
- Es importante respetar los gustos propios del niño/a, pero siempre dentro de unos límites recomendados.
- La comida no es un premio ni un calmante. Para alabar se pueden utilizar los abrazos o las palabras, buscar formas sanas de expresar sus sentimientos y resolver sus conflictos de forma sana.
- Hay que enseñarle a sentarse cuando esté comiendo, a masticar bien los alimentos y a utilizar de forma correcta los utensilios.
- En la cocina, ten especial cuidado en no dejar objetos cortantes a su alcance, electrodomésticos con los cables colgando o sustancias que podrían ser perjudiciales.
- Nunca coloque un producto químico en una botella en la que habitualmente haya una bebida, ya que el/la niño/a podría beberlos.

Sigo estas **pistas**

- Hay que darle a tu bebé una dieta equilibrada lo que supone una buena alimentación que contengan los nutrientes y las vitaminas que necesita para el crecimiento saludable
- Es importante sentarle en la mesa con la familia, prestarle la misma atención que al resto, y establecer hábitos de alimentación e higiene, límites y normas.
- No te preocupes si tu hijo/a dice «no» a muchos alimentos. Es una etapa que pasará.
- Cuando está comiendo no hay que buscarle juegos o estímulos como la televisión, móvil o Tablet que le distraigan sino centrarle en la propia comida.
- Es conveniente respetar las señales de hambre y saciedad del bebé, evitando forzar a comer o distraer para que coma. En esta etapa las crisis del crecimiento pueden reducir su apetito.

Actividades para estimular a mi bebé

¿Qué es lo que señalo?

Objetivo: fomentar el desarrollo lingüístico

Cualquier momento en la cocina es bueno para aprovechar y realizar ejercicios de lenguaje referentes a la comida. Mientras tu bebé te ayuda en la cocina nómbrale los objetos y los alimentos que va a utilizar. Debes alternar lentamente el nombre del objeto al tiempo que se lo muestras al bebé. Empieza con objetos muy familiares y pregúntale: “¿Para qué sirve esto?” “Es un cucharón para servir”. Refuerza siempre su interacción, aunque no diga la palabra correcta.

Mi ayudante en la cocina

Objetivo: desarrollar la autonomía y fomentar la colaboración doméstica en tu bebé.

Encuentra un área donde tu bebé pueda recoger y limpiar la mesa de forma segura siempre bajo supervisión. Puede limpiar la mesa con un paño sin usar productos químicos peligrosos para él/ella. Una vez que la mesa esté limpia, podrá limpiar las sillas. Anímale a repetir las tareas combinándolas con otras. Refuerza lo que hace y alégrate de sus logros.

La batería

Objetivo: fomentar el desarrollo motor y la coordinación visomotora, desarrollar el sentido del ritmo y su relación con el movimiento, mejorar la habilidad en la manipulación de objetos en tu bebé.

En la cocina o mientras preparas la comida, aprovecha para jugar con tu hijo/a. Cuando el niño/a esté sentado en la cocina, entrégale una cuchara y deja a su alcance diversos objetos que hagan ruidos distintos al ser golpeados. Al principio, puedes enseñarle cómo tocar dichos instrumentos (ollas, sartenes viejas). Procura llevar algún tipo de ritmo e irlo variando de vez en cuando. En cuanto el/la niño/a vea lo que haces, en seguida se animará a imitarte.

Recuerda

La dieta debe ser variada y evitar el exceso de sal y de azúcar

Si notas que tu bebé ya no tiene más hambre, no debes forzarlo/a a seguir comiendo

Tu bebé puede rechazar ciertos alimentos y negarse a comer, es una etapa que pasará

Es importante mantener los hábitos alimenticios fijando horarios, establecer límites y normas en torno a la alimentación promoviendo la autonomía

Debemos dejar que pruebe a hacer las cosas por sí mismo/a, así tendrá autoestima y confianza en sus capacidades. Hay que respetar el ritmo de tu bebé y no preocuparse por si se mancha o ensucia

Supervisa a tu bebé en todo el proceso, tanto si te ayuda en la preparación de alimentos, al poner la mesa y durante la alimentación

2-3 años

Dónde y cómo puedo alimentar a mi hijo/a

Necesitas

- Alimentos (leche, cereales, yogurt, potaje, verduras, frutas, carne de pollo, pescado o ternera, huevos, etc.).
- Utensilios para la alimentación (cucharas, platos, vasos, etc.).
- Babero o servilleta.
- Una silla adaptada para la alimentación.

Aprovecha para

- Valorar y disfrutar de los progresos y logros en la alimentación de tu hijo/a. Si queremos enseñarle una habilidad nueva, por ejemplo, batir huevos, siempre se debe enseñar un aprendizaje a la vez.
- Estimular su independencia motivándolo/a a comer solo/a.
- Darle a probar nuevas comidas y mezclar sabores, introduciendo alimentos atractivos y el nuevo vocabulario.
- Ayudar al niño/a a realizar tareas cotidianas como, por ejemplo, poner la mesa o realizar recetas con su ayuda.
- En la cocina existen gran variedad de recursos que puedes utilizar para realizar juegos y actividades con tu hijo/a.

Ten en cuenta

- Hay que establecer hábitos alimentarios correctos y cuidar la variedad de los grupos alimenticios para que la dieta sea equilibrada.
- Dar a tu hijo/a las comidas principales del día a las mismas horas que comen las demás personas de la familia fijando los horarios de alimentación. Es importante sentarle en la mesa con la familia y prestarle la misma atención que al resto de los/las comensales.
- Dar a tu hijo/a los mismos alimentos que al resto de la familia para que no los rechace, a no ser que haya realmente algún plato en concreto que le desagrada.
- Evitar utilizar condimentos fuertes (ajo, picante, especias, etc.) y el exceso de sal o azúcar en la preparación de los alimentos.
- Cuando tu hijo/a esté contigo en la cocina, ten especial cuidado en no dejar objetos cortantes a su alcance, electrodomésticos con los cables colgando o sustancias que podrían ser perjudiciales.
- Nunca coloque un producto químico en una botella en la que habitualmente haya una bebida, ya que el/la niño/a podría beberlos.

Sigo estas **pistas**

- Hay que darle a tu hijo/a una dieta equilibrada lo que supone una buena alimentación que contengan los nutrientes y las vitaminas que necesita para el crecimiento saludable
- Es importante sentarle en la mesa con la familia, prestarle la misma atención que al resto, y establecer hábitos de alimentación e higiene, límites y normas.
- No debes confundir una buena alimentación con una alimentación excesiva o insuficiente.
- Cuando está comiendo no hay que buscarle juegos o estímulos como la televisión, móvil o Tablet que le distraigan sino centrarle en la propia comida.
- Es conveniente respetar las señales de hambre y saciedad tu hijo/a, evitando forzar a comer o distraer para que coma.

Actividades para estimular a mi hijo/a

¿Qué es lo que señalo?

Objetivo: fomentar el desarrollo lingüístico

Cualquier momento en la cocina es bueno para aprovechar y realizar ejercicios de lenguaje referentes a la comida. Mientras tu bebé te ayuda en la cocina nómbrale los objetos y los alimentos que va a utilizar. Debes alternar lentamente el nombre del objeto al tiempo que se lo muestras al bebé. Empieza con objetos muy familiares y pregúntale: “¿Para qué sirve esto?” “Es un cucharón para servir”. Refuerza siempre su interacción, aunque no diga la palabra correcta.

Mi ayudante en la cocina

Objetivo: desarrollar la autonomía y fomentar la colaboración doméstica en tu bebé.

Encuentra un área donde tu bebé pueda recoger y limpiar la mesa de forma segura siempre bajo supervisión. Puede limpiar la mesa con un paño sin usar productos químicos peligrosos para él/ella. Una vez que la mesa esté limpia, podrá limpiar las sillas. Anímale a repetir las tareas combinándolas con otras. Refuerza lo que hace y alégrate de sus logros.

La batería

Objetivo: fomentar el desarrollo motor y la coordinación visomotora, desarrollar el sentido del ritmo y su relación con el movimiento, mejorar la habilidad en la manipulación de objetos en tu bebé.

En la cocina o mientras preparas la comida, aprovecha para jugar con tu hijo/a. Cuando el niño/a esté sentado en la cocina, entrégale una cuchara y deja a su alcance diversos objetos que hagan ruidos distintos al ser golpeados. Al principio, puedes enseñarle cómo tocar dichos instrumentos (ollas, sartenes viejas). Procura llevar algún tipo de ritmo e irlo variando de vez en cuando. En cuanto el/la niño/a vea lo que haces, en seguida se animará a imitarte.

Recuerda

La dieta debe ser variada y evitar el exceso de sal y de azúcar

Si notas que tu bebé ya no tiene más hambre, no debes forzarlo/a a seguir comiendo

Tu hijo/a puede rechazar ciertos alimentos y negarse a comer, es una etapa que pasará. Sin embargo, es importante que le ofrezcas diferentes alimentos para evitar carencias de nutrientes en su alimentación

Tu hijo/a imitará a las demás personas aprendiendo a comer correctamente y comiendo alimentos más variados siempre y cuando estas personas también lo hagan.

Es importante mantener los hábitos alimenticios fijando horarios, establecer límites y normas en torno a la alimentación promoviendo la autonomía

3-4 años

Dónde y cómo puedo alimentar a mi hijo/a

Necesitas

- Alimentos (leche, cereales, yogurt, potaje, verduras, frutas, carne de pollo, pescado o ternera, huevos, etc.).
- Utensilios para la alimentación (cubiertos, platos, vasos, etc.).
- Servilleta

Aprovecha para

- Fomentar el diálogo durante la preparación de la comida y el tiempo en la mesa, respondiendo a sus preguntas, hablando de los alimentos, etc.
- Motivarlo a probar alimentos distintos.
- Realizar recetas y actividades divertidas con tu hijo/a mientras preparas la comida.
- Dar indicaciones y pedir que realice tareas adecuadas a su edad, explicando por qué las hacen y cómo se deben hacer (poner la mesa, manipular alimentos y utensilios seguros, etc.).

Ten en cuenta

- Hay que establecer hábitos alimentarios correctos y cuidar la variedad de los grupos alimenticios para que la dieta sea equilibrada.
- Dar a tu hijo/a las comidas principales del día a las mismas horas que comen las demás personas de la familia fijando los horarios de alimentación. Es importante sentarle en la mesa con la familia y prestarle la misma atención que al resto de los/las comensales.
- Dar a tu hijo/a los mismos alimentos que al resto de la familia para que no los rechace, a no ser que haya realmente algún plato en concreto que le desagrade.
- Evitar utilizar condimentos fuertes (ajo, picante, especias, etc.) y el exceso de sal o azúcar en la preparación de los alimentos.
- Ten especial cuidado en no dejar objetos cortantes al alcance de tu hijo/a, electrodomésticos con los cables colgando o sustancias que podrían ser perjudiciales.
- La comida no es un premio ni un calmante. Para premiar se pueden utilizar muestras afectivas, enseñándoles a expresar sus sentimientos. Comer algo rico no quita la pena, sólo distrae la atención, dificulta el desarrollo emocional y la resolución de conflictos.
- Nunca coloque un producto químico en una botella en la que habitualmente haya una bebida, ya que el/la niño/a podría beberlos.

Sigo estas

pistas

- Hay que darle a tu hijo/a una dieta equilibrada lo que supone una buena alimentación que contengan los nutrientes y las vitaminas que necesita para el crecimiento saludable
- Es importante sentarle en la mesa con la familia, prestarle la misma atención que al resto, y establecer hábitos de alimentación e higiene, límites y normas.
- La comida es un momento para alimentarnos, pero también para compartir en familia.
- No debes confundir una buena alimentación con una alimentación excesiva o insuficiente.
- Cuando está comiendo no hay que buscarle juegos o estímulos como la televisión, móvil o Tablet que le distraigan sino centrarle en la propia comida.
- A esta edad tu hijo/a puede negarse a comer ya que se encuentra en la edad del “no”. Debes mantener la calma, seguir reforzando los límites y las normas, para que entienda que no hay negociación en la alimentación. No utilices los dulces como premio para animarle a comer puesto que puede alargar la situación.

Actividades para estimular a mi hijo/a

De compras en el supermercado

Objetivo: estimular el desarrollo lingüístico y la psicomotricidad de el/la niño/a.

Realiza una lista de la compra con productos conocidos y, algunos nuevos, para tu hijo/a. Con ella irán juntos/as al supermercado y podrán ir buscando juntos/as los productos de esta lista. Es importante darles a escoger, enseñarle el nombre de los productos, decirle para qué sirven o cuándo los podemos comer, etcétera

Un día como cocinero

Objetivo: desarrollar la coordinación motora y la autonomía de el/la niño/a fomentando el establecimiento de vínculos entre la familia y el/la niño/a.

Escoge una receta sencilla y apetecible para tu hijo/a. Pídele que te ayude a elaborarla implicándole en todos los procesos de elaboración, desde batir huevos, cortar alimentos, untar, lavar productos/utensilios, etcétera. Es necesario ejercer una supervisión activa de todas las acciones que está haciendo el/la niño/a durante esta actividad por cuestiones de seguridad en la cocina, recuerda las recomendaciones tratadas anteriormente para ello.

Comemos verdura

Objetivo: estimular los sentidos del tacto, olfato y gusto de el/la niño/a y desarrollar su capacidad lingüística.

Una de las actividades que podemos hacer es mostrar a el/la niño/a los alimentos que forman parte de su comida. Por ejemplo, si está comiendo un puré de verduras podemos enseñarle las verduras con las que lo hemos hecho: zanahoria, calabacín, calabaza, patatas, etcétera. Le podemos explicar a el/la niño/a que lo que está comiendo se ha hecho con esos ingredientes, permitiéndole que los manipule, sintiendo su tacto y olor, y diciéndole cuál es cada uno de ellos.

Recuerda

Tu hijo/a imitará a las demás personas aprendiendo a comer correctamente y comiendo alimentos más variados siempre y cuando estas personas también lo hagan

Supervisa a tu hijo/a en todo el proceso, tanto si te ayuda en la preparación de alimentos, al poner la mesa y durante la alimentación

La dieta debe ser variada y evitar el exceso de sal y de azúcar

Es importante mantener los hábitos alimenticios y de higiene fijando horarios, estableciendo límites y normas en torno a la alimentación y promoviendo la autonomía

No utilizar los alimentos como premios o castigos ya que los/las niños/as pueden terminar cogiéndole aversión a los alimentos o utilizarlos para satisfacer sus necesidades emocionales

A esta edad los/las niños/as irán manifestando sus preferencias hacia las comidas por lo que es necesario que le ofrezcas una amplia variedad de alimentos

4-5 años

Dónde y cómo puedo alimentar a mi hijo/a

Necesitas

- Alimentos (leche, cereales, yogurt, potaje, verduras, frutas, carne de pollo, pescado o ternera, huevos, etc.).
- Utensilios para la alimentación (cubiertos, platos, vasos, etc.).
- Babero o servilleta

Aprovecha para

- La comida debe ser un momento de aprendizaje donde el niño/a logre nuevas habilidades como compartir, expresar emociones, hacer y responder preguntas, seguir instrucciones.
- Motivarle a probar alimentos distintos.
- Realizar recetas y actividades divertidas con tu hijo/a mientras preparas la comida.
- Dar indicaciones y pedir que realice tareas adecuadas a su edad, explicando por qué las hacen y cómo se deben hacer (poner la mesa, manipular alimentos y utensilios seguros, planificar el menú del día, hacer la lista de la compra, etc.).
- Enseñar a el/la niño/a las normas durante la comida. Para fijarlas pueden pintar juntos en un papel estas reglas utilizando símbolos que pueda comprender y después colocarlas en la nevera para que el/la niño/a las pueda ver y recordar.
- Introducir los cuchillos de corte de sierra no dentados para cortar los alimentos.

Ten en cuenta

- Hay que establecer hábitos alimentarios correctos y cuidar la variedad de los grupos alimenticios para que la dieta sea equilibrada.
- La organización del tiempo en la familia influirá en los horarios y menús del día. En estas edades la alimentación de los niños/as va a estar organizada en torno a las actividades diarias (ir al colegio, el parque, actividades extraescolares, etc.) por lo que los horarios tendrán que cumplirse de un modo más estricto.
- Los niños/as imitan lo que ven en su casa a la hora de comer. Es muy importante cuidar la conducta en la mesa, el lenguaje, los comportamientos y los modales.
- No debe obligar a su hijo/a a comer un alimento que no es de su agrado, pero si motivarle a probarlo, para que poco a poco vayan conociendo la gran variedad de sabores y texturas que pueden tener a la hora de comer.
- Ten especial cuidado en no dejar objetos cortantes al alcance de tu hijo/a, electrodomésticos con los cables colgando o sustancias que podrían ser perjudiciales.
- Nunca coloque un producto químico en una botella en la que habitualmente haya una bebida, ya que el/la niño/a podría beberlos.

Sigo estas

pistas

- Hay que darle a tu hijo/a una dieta equilibrada lo que supone una buena alimentación que contengan los nutrientes y las vitaminas que necesita para el crecimiento saludable
- La comida es un momento para alimentarnos, pero también para compartir en familia y aprender. Es importante sentarle en la mesa con la familia y establecer hábitos de alimentación e higiene, límites y normas.
- No debes confundir una buena alimentación con una alimentación excesiva o insuficiente.
- Cuando está comiendo no hay que buscarle juegos o estímulos como la televisión, móvil o Tablet que le distraigan sino centrarle en la propia comida.
- Hay que promover la autonomía y adquisición de responsabilidades de tu hijo/a, planificando las tareas en las que te puede ayudar (hacer la comida, lavar alimentos, poner la mesa, colocar la compra, quitar la mesa y fregar los platos).

Actividades para estimular a mi hijo/a

Pongo la mesa

Objetivo: desarrollar la autonomía y la psicomotricidad de el/la niño/a.

Antes de comer ánimo a colocar la mesa. De forma progresiva puedes ir facilitándole todos los utensilios para que, uno a uno, los lleve a la mesa. Posteriormente indícale cuál es la posición de cada utensilio, enséñale a doblar la servilleta, a poner la bebida en los vasos, etcétera. Es importante garantizar su seguridad acompañándolo/a en el proceso.

El menú del día

Objetivo: favorecer el desarrollo lingüístico y fomentar el desarrollo cognitivo de el/la niño/a.

Elabora junto a tu hijo/a el menú para una de las comidas del día. Escojan la receta que se incluirá en el menú. En el momento de hacerla explícale cuáles son los ingredientes, cómo se prepara, dónde se compran los alimentos, cómo se tratan los alimentos, la importancia de la alimentación equilibrada, la higiene en la cocina, etcétera. Esta actividad promoverá que tu hijo/a pruebe nuevos alimentos y se implique en la planificación de la comida. Es importante garantizar su seguridad acompañándolo/a en el proceso.

Comemos verdura

Objetivo: favorecer la adquisición de normas y estimular una actitud positiva hacia la disciplina.

Crear junto a tu hijo/a una lista de 3 normas de comportamiento importantes para la hora de comer. Puede representarlas con imágenes, dibujos, letras, etcétera en una cartulina y dejarlas en un lugar visible en la cocina, de manera que tu hijo/a pueda recordarlas antes de las comidas e ir interiorizando cada una de estas. Una vez que esas 3 normas están conseguidas, se puede repetir el proceso incluyendo nuevas normas.

Recuerda

Supervisa a tu hijo/a en todo el proceso, tanto si te ayuda en la preparación de alimentos, al poner la mesa y durante la alimentación

La dieta debe ser variada y evitar el exceso de sal y de azúcar

Es importante mantener los hábitos alimenticios y de higiene fijando horarios, estableciendo límites y normas en torno a la alimentación y promoviendo la autonomía

No utilizar los alimentos como premios o castigos ya que los/las niños/as pueden terminar cogiéndole aversión a los alimentos o utilizarlos para satisfacer sus necesidades emocionales

Tu hijo/a imitará a las demás personas aprendiendo a comer correctamente y comiendo alimentos más variados siempre y cuando estas personas también lo hagan

5-6 años

Dónde y cómo puedo alimentar a mi hijo/a

Necesitas

- Alimentos (leche, cereales, yogurt, potaje, verduras, frutas, carne de pollo, pescado o ternera, huevos, etc.).
- Utensilios para la alimentación (cubiertos, platos, vasos, etc.).
- Babero o servilleta

Aprovecha para

- La comida debe ser un momento de aprendizaje donde el niño/a logre nuevas habilidades como compartir, expresar emociones, hacer y responder preguntas, seguir instrucciones.
- Motivarle a probar alimentos distintos.
- Realizar recetas y actividades divertidas con tu hijo/a mientras preparas la comida.
- Dar indicaciones y pedir que realice tareas adecuadas a su edad, explicando por qué las hacen y cómo se deben hacer (poner la mesa, manipular alimentos y utensilios seguros, planificar el menú del día, hacer la lista de la compra, etc.).
- Enseñar a el/la niño/a las normas durante la comida. Para fijarlas pueden pintar juntos en un papel estas reglas utilizando símbolos que pueda comprender y después colocarlas en la nevera para que el/la niño/a las pueda ver y recordar.
- Introducir los cuchillos de corte de sierra no dentados para cortar los alimentos.

Ten en cuenta

- Hay que establecer hábitos alimentarios correctos y cuidar la variedad de los grupos alimenticios para que la dieta sea equilibrada.
- La organización del tiempo en la familia influirá en los horarios y menús del día. En estas edades la alimentación de los niños/as va a estar organizada en torno a las actividades diarias (ir al colegio, el parque, actividades extraescolares, etc.) por lo que los horarios tendrán que cumplirse de un modo más estricto.
- Es muy importante cuidar la conducta en la mesa, el lenguaje, los comportamientos y los modales.
- No debe obligar a su hijo/a a comer un nuevo alimento, pero si motivarle a probarlo.
- Ten especial cuidado en no dejar objetos cortantes al alcance de tu hijo/a, electrodomésticos con los cables colgando o sustancias que podrían ser perjudiciales.
- Nunca coloque un producto químico en una botella en la que habitualmente haya una bebida, ya que el/la niño/a podría beberlos.

Sigo estas **pistas**

- Hay que darle a tu hijo/a una dieta equilibrada lo que supone una buena alimentación que contengan los nutrientes y las vitaminas que necesita para el crecimiento saludable
- La comida es un momento para alimentarnos, pero también para compartir en familia y aprender. Es importante sentarle en la mesa con la familia y establecer hábitos de alimentación e higiene, límites y normas.
- No debes confundir una buena alimentación con una alimentación excesiva o insuficiente.
- Cuando está comiendo no hay que buscarle juegos o estímulos como la televisión, móvil o Tablet que le distraigan sino centrarle en la propia comida.
- Hay que promover la autonomía y adquisición de responsabilidades de tu hijo/a, planificando las tareas en las que te puede ayudar (hacer la comida, lavar alimentos, poner la mesa, colocar la compra, quitar la mesa y fregar los platos).

Actividades para estimular a mi hijo/a

Mi merienda

Objetivo: desarrollar la autonomía, la psicomotricidad y el lenguaje de el/la niño/a.

Acompaña a tu hijo/a a hacer tareas sencillas para la merienda de toda la familia, como: hacer un sándwich, poner los cereales con leche, cortar frutas para una macedonia, etcétera. Después puede preguntarle el orden de los pasos que siguió para cocinar, esto le ayudará a entender los procesos y planificarse al tiempo que mejora su lenguaje. Tenga en cuenta que debe supervisarle en todo momento.

La lista de la compra

Objetivo: favorecer el desarrollo lingüístico y fomentar el desarrollo cognitivo de el/la niño/a.

Elabora junto a tu hijo/a la lista de la compra del mes. Pueden revisar qué productos tienen en casa y cuáles no para saber qué comprar. Divide los alimentos por grupos y ve preguntándole para cada grupo ¿qué hay en casa? Y ¿qué falta? Ve apuntando lo que tu hijo/a te va diciendo y sugiriéndole aquello que le falte que no haya descubierto.

Aprendo a comer

Objetivo: favorecer la adquisición de normas y estimular una actitud positiva hacia la disciplina.

Crear junto a tu hijo/a una lista de 3 normas de comportamiento importantes para la hora de comer. Puede representarlas con imágenes, dibujos, letras, etcétera en una cartulina y dejarlas en un lugar visible en la cocina, de manera que tu hijo/a pueda recordarlas antes de las comidas e ir interiorizando cada una de estas. Una vez que esas 3 normas están conseguidas, se puede repetir el proceso incluyendo nuevas normas.

Recuerda

No utilizar los alimentos como premios o castigos ya que los/las niños/as pueden terminar cogiéndole aversión a los alimentos o utilizarlos para satisfacer sus necesidades emocionales

La dieta debe ser variada y evitar el exceso de sal y de azúcar

Es importante mantener los hábitos alimenticios y de higiene fijando horarios, estableciendo límites y normas en torno a la alimentación y promoviendo la autonomía

La comida es un momento para alimentarnos, pero también para compartir en familia y aprender. Es importante buscar momentos de encuentro para la realización de tareas relacionadas con la alimentación que fomenten la autonomía de tu hijo/a.

Supervisa a tu hijo/a en todo el proceso, tanto si te ayuda en la preparación de alimentos, al poner la mesa y durante la alimentación

6-7 años

Dónde y cómo puedo alimentar a mi hijo/a

Necesitas

- Alimentos (leche, cereales, yogurt, potaje, verduras, frutas, carne de pollo, pescado o ternera, huevos, etc.).
- Utensilios para la alimentación (cubiertos, platos, vasos, etc.).
- Babero o servilleta

Aprovecha para

- La comida debe ser un momento de aprendizaje donde el niño/a logre nuevas habilidades como compartir, expresar emociones, hacer y responder preguntas, seguir instrucciones.
- Motivarle a probar alimentos distintos.
- Realizar recetas y actividades divertidas con tu hijo/a mientras preparas la comida.
- Dar indicaciones y pedir que realice tareas adecuadas a su edad, explicando por qué las hacen y cómo se deben hacer (poner la mesa, manipular alimentos y utensilios seguros, planificar el menú del día, hacer la lista de la compra, etc.).
- Enseñar a el/la niño/a las normas durante la comida. Para fijarlas pueden pintar juntos en un papel estas reglas utilizando símbolos que pueda comprender y después colocarlas en la nevera para que el/la niño/a las pueda ver y recordar.
- Introducir los cuchillos de corte de sierra no dentados para cortar los alimentos.

Ten en cuenta

- Hay que establecer hábitos alimentarios correctos y cuidar la variedad de los grupos alimenticios para que la dieta sea equilibrada.
- La organización del tiempo en la familia influirá en los horarios y menús del día. En estas edades la alimentación de los niños/as va a estar organizada en torno a las actividades diarias (ir al colegio, el parque, actividades extraescolares, etc.) por lo que los horarios tendrán que cumplirse de un modo más estricto.
- Es muy importante cuidar la conducta en la mesa, el lenguaje, los comportamientos y los modales.
- No debe obligar a su hijo/a a comer un nuevo alimento, pero si motivarle a probarlo.
- Enséñale a tu hijo/a cómo utilizar los utensilios de la cocina con seguridad, teniendo en cuenta aquellos que puedan ser peligrosos para él/ella.
- Nunca coloque un producto químico en una botella en la que habitualmente haya una bebida, ya que el/la niño/a podría beberlos.

Sigo estas **pistas**

- Hay que darle a tu hijo/a una dieta equilibrada lo que supone una buena alimentación que contengan los nutrientes y las vitaminas que necesita para el crecimiento saludable
- La comida es un momento para alimentarnos, pero también para compartir en familia y aprender. Es importante sentarle en la mesa con la familia y establecer hábitos de alimentación e higiene, límites y normas.
- No debes confundir una buena alimentación con una alimentación excesiva o insuficiente.
- Cuando está comiendo no hay que buscarle juegos o estímulos como la televisión, móvil o Tablet que le distraigan sino centrarle en la propia comida.
- Hay que promover la autonomía y adquisición de responsabilidades de tu hijo/a, planificando las tareas en las que te puede ayudar (hacer la comida, lavar alimentos, poner la mesa, colocar la compra, quitar la mesa y fregar los platos).

Actividades para estimular a mi hijo/a

Horneamos galletas

Objetivo: desarrollar la autonomía y la psicomotricidad de el/la niño/a.

Prueba a preparar galletas con tu hijo/a. Permítele que busque la receta, ordene los ingredientes y utensilios necesarios antes de comenzarla, inicie la preparación de esta, moldee la masa y vaya colocando las galletas en la bandeja. Es necesario que siempre supervises y hagas las tareas que impliquen mayor peligrosidad, como puede ser, el calentamiento, la introducción y extracción de la bandeja en el horno. Después pueden decorarla.

Planificamos un evento especial

Objetivo: fomentar el desarrollo cognitivo, en especial la planificación y organización, y promover la autonomía de el/la niño/a.

Planifica junto a tu hijo/a un evento especial. Escojan las comidas que se incluirán, las actividades, las personas que van a invitar y la decoración. Pueden realizar una lista con los elementos que deben comprar, las tareas que va a realizar cada uno/a, la lista de personas invitadas, un esquema o dibujo para la decoración, etcétera. Cuando tengan todo lo que necesitan, elaboren los alimentos, inviten a las personas, decoren el espacio y disfruten del evento. Es necesario supervisar todas las actividades y darle a tu hijo/a la oportunidad de ser creativo/a e independiente.

Aprendo a comer

Objetivo: favorecer la adquisición de normas y estimular una actitud positiva hacia la disciplina.

Crear junto a tu hijo/a una lista de 3 normas de comportamiento importantes para la hora de comer. Puede representarlas con imágenes, dibujos, letras, etcétera en una cartulina y dejarlas en un lugar visible en la cocina, de manera que tu hijo/a pueda recordarlas antes de las comidas e ir interiorizando cada una de estas. Una vez que esas 3 normas están conseguidas, se puede repetir el proceso incluyendo nuevas normas.

Recuerda

No utilizar los alimentos como premios o castigos ya que los/las niños/as pueden terminar cogiéndole aversión a los alimentos o utilizarlos para satisfacer sus necesidades emocionales

La dieta debe ser variada y evitar el exceso de sal y de azúcar

Es importante mantener los hábitos alimenticios y de higiene fijando horarios, estableciendo límites y normas en torno a la alimentación y promoviendo la autonomía

La comida es un momento para alimentarnos, pero también para compartir en familia y aprender. Es importante buscar momentos de encuentro para la realización de tareas relacionadas con la alimentación que fomenten la autonomía de tu hijo/a.

Supervisa a tu hijo/a en todo el proceso, tanto si te ayuda en la preparación de alimentos, al poner la mesa y durante la alimentación



En lugar de “Módulo 0. Un momento para conocernos” debe poner:

ASEO

LIBRO DE SECUENCIAS Y EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN

Para los/as participantes

0-6 meses	
6-12 meses	
12-24 meses	
2-3 años	
3-4 años	
4-5 años	
5-7 años	

0-6 meses

Dónde y cómo puedo asear a mi bebé

Necesitas

- Pañales limpios
- Toalla o toallitas húmedas (que respeten el PH de la piel)
- Jabón
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Ropa limpia
- Superficie mullida para cambiar los pañales

Aprovecha para

- Crear vínculos afectivos con tu bebé.
- Hablarle y escuchar cómo te responde mientras lo aseas.
- Transmitirle calor, seguridad y protección.
- Observar sus expresiones faciales mientras te está mirando y comenzar a comprender el lenguaje de gestos.
- Enviarle mensajes positivos: “qué bueno eres”, “qué grande eres”,..
- Preparar lo que vas a necesitar para el ase: pañales, ropita limpia peine,...
- Llamarle por su nombre.
- Estimularlo físicamente (estirar y doblar suavemente las piernas del bebé, ya que eso permitirá reforzar los músculos de los muslos para que pueda gatear y caminar más adelante).

Ten en cuenta

- La higiene diaria del bebé es fundamental para mantenerle saludable y sano/a.
- Aprovecha los momentos de aseo para establecer contacto físico con el/la bebé; hablarle, cantarle y establecer comunicación con ellos/as.
- Debes estar siempre muy atento/a y observar todas las señales de incomodidad que tu bebé pueda enviarte.
- Asear las zonas de los ojos, oídos, uñas y nariz de forma cuidadosa, ya que son zonas muy sensibles y delicadas.
- Asegúrate que el lugar dónde vas a asear a tu bebé tenga temperatura ambiente.
- Durante el aseo asegúrate de estar siempre con el bebé y no dejarlo nunca solo/a.
- Asear las zonas de los ojos, oídos, uñas y nariz de forma cuidadosa, ya que son zonas muy sensibles y delicadas

Sigo estas pistas

¿Cómo cambiar el pañal a mi bebé?

- Coloca al bebé sobre un lugar cómodo (tanto para el/la bebé como para la persona cuidadora) y seguro, siempre sin dejar de sujetarlo con una de tus manos.
- Abre el pañal manchado y limpia su culito con una toallita húmeda (sin productos irritantes) o simplemente con agua y jabón.
- Sécale el culito antes de ponerle el pañal nuevo. Sólo usar crema antirozadura si es necesario.
- Ya te las arreglarás con el pañal manchado cuando puedas, lo importante es que no dejes al bebé solo en la mesa mientras vas al baño, al lavadero o al cubo de la basura.

¿Cuándo cambiar el pañal a mi bebé?

- Cuando huelas a caca o sientas la humedad.
- Míralo a menudo y cámbialo en estos casos aunque el/la bebé esté contento/a.
- Los bebés a veces pueden hacerse caca o pis justo cuando acabas de cambiarlos.
- Al manejar el cuerpo del bebé para cambiarlo, hay que hacerlo con mucha lentitud y suavidad y nunca debemos agitarlo, o forzarlo a moverse más allá de sus posibilidades.
- Estar siempre muy atentos/as y **observar** todas las señales de incomodidad que el/la bebé pueda enviarnos.

Actividades para estimular a mi hijo/a

Montamos en bicicleta

Objetivo: desarrollar la psicomotricidad gruesa del bebé.

Coloca al bebé sobre el lugar donde sueles cambiarlo, siempre sin dejar de sujetarlo con una de tus manos y una vez que lo hayas aseado puedes acostarlo sobre su espalda y moverle las piernas como si estuviese montando en bicicleta. Con este ejercicio vamos a mejorar el tono muscular de las piernas de nuestro bebé. Mientras le mueves las piernas canta canciones con ritmo alegre que a ti te gusten.

Le canto una canción

Objetivo: desarrollar el oído del bebé y fomentar el vínculo de apego entre la persona cuidadora y el bebé.

Una manera preciosa de comunicarte con el bebé y reforzar el vínculo afectivo entre ustedes es cantarle mientras le cambias el pañal. Sonríele mientras le cambias su pañal o le estás vistiendo o desvistiendo, y cántale cualquier canción que conozcas. Además, puedes aprovechar este momento para enseñarle a reír, ya que las risas, las caricias y la alegría benefician su salud, le hacen sentirse bien y a ti también. Coloca al bebé en tu regazo. Balancéate acunándolo/a rítmicamente. También puedes aprovechar para contarle lo que tiene alrededor o lo que van a hacer a continuación.

Recuerda

Nunca fuerces sus piernas cuando realiza una actividad. Si ves que se resiste prueba otra cosa

Tener siempre al alcance las cosas necesarias y no dejar al bebé en ningún momento solo durante el cambio de pañal

Cambiar el pañal con frecuencia para que tanto la orina como las heces estén el menor tiempo posible en contacto con la piel, ya que puede ocasionar rojeces e irritaciones

Cuando le cambies el pañal a tu bebé, hazlo sobre una superficie cómoda y segura, y colócate a una altura adecuada en la que puedas hacer el cambio sin tener el cuerpo inclinado

Cuando él o la bebé están pequeño/a no puede aguantar la cabeza, por ellos debes sujetarlo muy bien mientras lo aseas

6-12 meses

Dónde y cómo puedo asear a mi bebé

Necesitas

- Pañales limpios
- Toalla o toallitas húmeda (que respeten el PH de la piel)
- Jabón/Agua tibia
- Suero fisiológico o agua para limpiar ojos y nariz.
- Una esponja suave
- Ropa limpia
- Superficie blanda para cambiar los pañales

Aprovecha para

- Compartir el tiempo con tu bebé.
- Fijarte cómo el bebé se comunica por gestos, sonrisas y vocalizaciones.
- Observar que la mirada del bebé nos da información sobre cómo se siente
- Tocar al bebé mientras le hablas para crear un vínculo de confianza y afecto entre los dos.
- Reforzar positivamente sus avances

Ten en cuenta

- Los bebés que son acariciados y abrazados, es decir, los que tienen sus necesidades emocionales cubiertas, tienen más posibilidades de crecer felices y saludables.
- El bebé aprende cosas del mundo manipulando, chupando, y tocando todo lo que tiene a su alrededor
- En el aseo se produce una integración de vocalizaciones, miradas y encuentros.
- Sigue siendo recomendable cambiar el pañal con frecuencia, para que tanto la orina como las heces permanezcan el menor tiempo posible en contacto con la piel del bebé ya que puede dar aparición a rojeces e irritaciones.
- A partir de esta edad ya el/la bebé se mueve más, y, en cuanto pueda, se moverá por fuera de su recinto que hasta ahora ha mantenido escrupulosamente limpio. Es decir, se ensuciará más y habrá que limpiarle más.
- No dejar al bebé en ningún momento solo/a durante el cambio de pañal. Tener siempre al alcance las cosas necesarias, ya que en cualquier despiste el bebé se puede caer del cambiador o del lugar dónde se le cambie.

Sigo estas pistas

En el aseo, lo menos complicado en esta etapa es el cambio de pañales, ya que los/las bebés, a partir de los seis meses aproximadamente, empiezan a disminuir el número de sus deposiciones, debido al cambio de alimentación y al espaciamiento entre tomas.

Higiene

- La higiene del bebé sigue siendo como hasta ahora, necesaria y meticulosa-
- Hay que seguir prestando atención a sus uñas y seguramente habrá que limpiarle la nariz con un aspirador nasal especial para bebés, con agua tibia o suero fisiológico

¿Cómo cambiar el pañal a mi bebé?

- Coloca al bebé sobre un lugar cómodo (tanto para el/la bebé como para la persona cuidadora) y seguro, siempre sin dejar de sujetarlo con una de tus manos.

Abre el pañal manchado y limpia su culito con una toallita húmeda (sin productos irritantes) o simplemente con agua y jabón.

Sécale el culito antes de ponerle el pañal nuevo. Sólo usar crema antirozadura si es necesario.

Ya te las arreglarás con el pañal manchado cuando puedas, lo importante es que no dejes al bebé solo en la mesa mientras vas al baño, al lavadero o al cubo de la basura.

¿Cuándo cambiar el pañal?

- Cambia el pañal de tu bebé cuando huelas a caca o sientas la humedad. Míralo a menudo y cámbialo en estos casos aunque la criatura esté contenta. Los pañales tienen que cambiarse a menudo, no importa lo muy super-absorbentes que sean.
- Los bebés a veces pueden hacerse caca o pis justo cuando acabas de cambiarlos: no pienses que están secos solamente porque hace 5 minutos que has hecho el cambio de pañales.
- Al moverlo siempre debemos proceder con mucha lentitud y suavidad y nunca iremos más allá de las posibilidades de nuestro bebé, para lo cual debemos estar siempre muy atentos y **observar** todas las señales de incomodidad que nuestro bebé pueda enviarnos.

Actividades para estimular a mi hijo/a

Descubrir su imagen

Objetivo: estimular el desarrollo visual del bebé.

El bebé es capaz de mirarse en el espejo. Puedes observar cómo mira con curiosidad su propia imagen reflejada, aunque aún no sabe que se trata de su propia persona. Después de cambiarle, puedes sentarte delante del espejo y que se vea desde esta perspectiva nueva para él o ella. Aquí tienes unas cuantas cosas que puedes hacer con tu bebé delante de un espejo de cuerpo entero: peinarle, ponerle un gorrito, levantarle los brazos, poner caras raras acompañadas de sonidos divertidos, enseñarle su ombligo, mecerle para adelante y para atrás.

Subiend y bajando

Objetivo: fomentar el movimiento del bebé.

Desarrollar su sistema auditivo y lingüístico.

Después de asear o de vestir al bebé prueba a hacer este ejercicio: Siéntate cómodamente en una silla y cruza las piernas. Coloca al bebé sobre tu pie y sujétalo/la con las dos manos. Sube y baja la pierna despacio, dejando que los pies del bebé rocen ligeramente el suelo en cada movimiento de subida y bajada. Cántale algo bonito incorporando el nombre del niño/a. Observa cómo le gusta escucharlo. Acaba el ejercicio con un sonoro «¡bien!»

Un cuerpo relajado

Objetivo: desarrollar de forma integral las capacidades del bebé. Fomentar el vínculo de apego.

Un cuerpo relajado es un cuerpo feliz, así que cuando le cambies el pañal puedes realizar el siguiente **masaje** para relajar sus piernas y su espalda.

Para las piernas: coloca al bebé sobre una colchoneta o la cama, sujétalo por los tobillos y los elevas un poco. Es importante que su culito se despegue de la superficie de apoyo. Suavemente, sueltas sus piernecitas para que el culito *caiga* volviendo a la posición de tumbado. Llévalo a cabo unas tres veces.

Para la espalda: eleva muy despacio a tu hijo/a cogiéndolo/a por los tobillos con una sola mano. Sigue subiéndolo/a hasta que permanezca apoyado/a sobre la cabeza y los hombros. Con la mano que te queda libre ve bajando, haciendo una leve presión con los dedos por ambos lados de la columna vertebral, desde los hombros hasta la cadera. Según vas recorriendo su espalda, su cuerpo baja al mismo tiempo. Esta estimulación de los costados ayuda al sistema nervioso.

Recuerda

A la hora del cuidado directo del o de la bebé, hay que incluir a todas las personas cuidadoras del mismo o de la misma, así como a cualquier otra persona adulta significativa que participe activamente en su cuidado

En el momento del aseo el o la bebé se puede sentir incómodo/a y lo podrá expresar a través del llanto. Por ello, es importante estar pendiente de él o ella, escucharlo/a y observarlo/a para actuar en consecuencia

Es importante seguir aseando al o a la bebé diariamente y con frecuencia, ya que a partir de esta edad se mueve más, y, por tanto se ensucia más

Aprovecha el aseo para crear un entorno cariñoso, ya que es como un suave masaje al cerebro del o de la bebé. Que estimula sensaciones placenteras. Mientras que las situaciones de estrés constante estimulan zonas del cerebro que desencadenan miedo y angustia

Reforzar positivamente sus avances, es muy importante cuando él o la bebé aprende algo nuevo, reconocer sus logros

12-18 meses

Dónde y cómo puedo asear a mi bebé

Necesitas

- Pañales limpios
- Toalla o toallitas húmedas
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Ropa limpia
- Superficie mullida para cambiar los pañales
- Cepillo de dientes

Aprovecha para

- Fomentar el contacto físico y visual con tu bebé durante el aseo.
- Mantener una relación estable de proximidad y de afecto con tu bebé.
- Establecer normas y límites a la hora del aseo.
- Enseñarle con mucho amor pero con firmeza.
- Utilizar términos sencillos para explicarle las cosas.
- Compartir momentos de ternura mientras lo aseas.
- Reforzar positivamente los avances que ha ido haciendo
- Promover hábitos saludables de higiene, así como una mayor autonomía personal

Ten en cuenta

- El/La bebé entiende lo esencial de las conversaciones y el significado particular de algunas palabras aunque todavía le cueste incorporarse verbalmente a ellas.
- Para mantenerle/la bien aseada hay que ser muy sistemático/a a la hora de cambiar los pañales, lavarle la cara y las manos, los dientes y peinarle.
- Cuando aseas a tu bebé, debes limpiar en profundidad y secar bien la zona que estás limpiando

Sigo estas pistas

El cambio de pañales, desvestir, vestir, lavar las manos o peinarle son operaciones cotidianas que hay que aprovechar para estimularle a través de juegos y ejercicios. «Dame la manita», «coge la esponja», «dame la crema para el culito» y todo lo que se te ocurra hacer serán buenas ocasiones para aprender mientras le aseas

¿Dónde cambiamos al niño o la niña?

- El lugar escogido para el cambio de pañales debe estar a una altura en la que se pueda cambiar el pañal sin tener que estar con el cuerpo inclinado y tener una superficie mullida para acostar al bebé.

¿Qué utilizamos para asear al niño o la niña?

- Para el aseo debemos tener como mínimo las siguientes cosas: pañales adaptados a la edad de nuestro/a hijo/a, toallitas húmedas e incluso podemos limpiarlo bajo el grifo del lavabo o el baño con una esponja suave y una crema hidratante cuando sea necesario. También hay que lavarle las manos y peinarle.
- Lavarse las manos con agua y jabón debe convertirse en un hábito. Las manos son la parte más expuesta a la suciedad y pueden ser un foco de infecciones. Poco a poco hay que enseñarle a que se las lave solito/a por muchos estropicios que cause en el cuarto de baño.
- Usar jabón permite eliminar la suciedad que contienen la mayoría de los gérmenes.
- Como mínimo hay que lavarle las manos antes de cada comida, cuando haya estado en el orinal o cuando haya ayudado a limpiarse la caca o haya estado con el pañal.
- La manera más eficaz de enseñar a un/a bebé/a a lavarse las manos es la de enjabonarse la persona adulta sus propias manos y coger las del bebé/a entre las suyas, frotándolas y lavándolas mientras se le explica la operación. Luego hay que animarle a que repita la operación. En muy poco tiempo el mismo bebé irá a lavarse las manos cada vez que se las note sucias y pringosas y esto puede ocurrir muchas veces al día. También es importante cuidar la higiene de las uñas, a las que se recomienda limpiar con un cepillito muy suave.

Actividades para estimular a mi hijo/a

Me lav las manitas

Objetivo: aprender a lavarse las manos

El adulto se enjabona sus propias manos y coge las del niño/a entre las suyas, frotándolas y lavándolas mientras le explica la operación, «te estoy lavando tus manitas para dejarlas muy limpias». Se enjabonan las manos del niño/a frotándose las y se aclaran.

Luego se le anima a que se lave solo las manos. A continuación dale una toalla para que las vaya secando con su ayuda. Poco a poco el/la niño/a irá lavándose las manos cada vez que se las note sucias o pringosas

¿Quién se esconde ahí?

Objetivo: entender la permanencia de los objetos

Cuando le cambias el pañal a tu hijo/a puedes jugar cubriéndote la cara con una toalla. Él o ella estará pendiente de ti y debes preguntarle «¿dónde estoy?», y esperar un poco. Después quítate la toalla y le dices «¡aquí estoy!». También puedes cambiar de papel: intenta cubrirlo/a con una toalla y descubre un brazo o una pierna antes de llegar a su cabeza, «¡aquí estás!».

Recuerda

Los momentos del aseo pueden aprovecharse para empezar a establecer normas y límites, que le darán al o a la bebé seguridad y protección

El mundo social y afectivo del o de la bebé le permite comunicar sus emociones y pedir ayuda cuando se siente mal. Así, se siente seguro y amado por parte de otras personas

Al vestir al bebé, éste debe tener una temperatura adecuada para que no pase ni frío ni calor. Utiliza tejidos suaves que no irriten su piel

Durante el cambio de pañales, al vestir y desvestir al o a la bebé, o cuando le aseamos, podemos estimular su psicomotricidad, su inteligencia y mejorar el modo en que se relaciona con los/las demás

Cuando aseas a tu bebe, debes tener a mano todo lo necesario y poner siempre una mano encima de él o ella, ya que puede realizar algún movimiento brusco

18-24 meses

Dónde y cómo puedo asear a mi bebé

Necesitas

- Pañales limpios
- Toalla o toallitas húmedas
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Ropa limpia
- Superficie mullida para cambiar los pañales
- Cepillo de dientes
- Peine

Aprovecha para

- Pedir «ayuda» al bebé durante el aseo.
- Fomentar el desarrollo de su identidad, dejarle elegir sus preferencias, como por ejemplo jugar con un peluche mientras le cambias el pañal.
- Repetir situaciones con las que se siente seguro para que sepa con antelación lo que va a ocurrir.
- Establecer normas y límites durante el momento del aseo.
- Comenzar con el lavado de dientes, usando un cepillo de dientes especial para niños/as, que ellos/as mismos/as puedan manejar y bajo nuestra supervisión.

Ten en cuenta

- Nunca regañar, ni avergonzar al o a la bebé si tiene algún inconveniente o accidente en el aseo.
- Que el/la bebé ya puede diferenciar el pis de lo que es la caca. Ahora es el momento de poder comenzar con el control de esfínteres.
- A algunos/as bebés de esta edad les da miedo el inodoro. Ese hoyo profundo y el ruido de la cisterna puede asustarlos y causarles miedo.
- No dejar al niño o la niña solo/sola en ningún momento durante el lavado de manos o el cepillado de dientes, ya que se pueden hacer daño al intentar llegar al lavamanos y también coger cualquier producto del baño que pueda ingerir y sea tóxico.

Sigo estas pistas

Los pañales

- El/La bebé que ya camina no facilita que se le cambie el pañal. Lo primero que hay que hacer es cogerle y llevarle hasta el lugar en el que se le va a cambiar y tratar de ponerle boca arriba. Para ganarle la partida hay que recurrir a maniobras de distracción. Un buen sistema es darle algo que tenga que sostener con sus manos y aprovechar ese tiempo para quitarle el pañal sucio y ponerle el limpio... si es que le da tiempo. A veces no hay más remedio que sujetarle firmemente con las piernas mientras que con las manos se le cambia el pañal lo más rápidamente posible.

El cepillado

- Debes cepillar los dientes del o de la bebé al menos tres veces al día o después de cada comida, se debe enseñar este hábito desde ahora. Al principio, será un juego más de imitación de la persona adulta, pero pronto pasará a convertirse en costumbre.

Empezando a controlar

- El/la bebé de esta edad ha adquirido un horario más o menos regular de hacer sus *pises* y sus *caquitas* que normalmente suele estar relacionado con las comidas. Hay que hacer coincidir la sesión de orinal con el horario que previamente se habrá detectado. No hay que hacerle permanecer sentado más tiempo de lo que está dispuesto a perder, no es una situación divertida pero explicar al o a la bebé que cuando su barriguita le pide un desahogo, allí hay un sitio en el que sentarse.

Actividades para estimular a mi hijo/a

Lavamos a la muñeca

Objetivo: aprovechar el juego simbólico para lavar a la muñeca como si fuera un/a bebé.

Traer la muñeca al lavabo cuando vamos a asearle. Dejarle que le vaya lavando diversas partes mientras se le anima al bebé a que vaya nombrando dichas partes. Otra forma de hacerlo es lavarle tú algo al bebé y que él/ella lave lo mismo en la muñeca y celebrarlo cada vez que acierte. Luego que lo haga él/ella y tú lo imitas en el cuerpo del o de la bebé. Equivócate de vez en cuando para que esté atento/a. El caso es que vea que hay un paralelismo entre ambas actividades.

Limpiando tus dientes

Objetivo: ayudarle a limpiarse los dientes

Poner al niño/niña frente al espejo, a continuación la persona cuidadora hará el movimiento del cepillado con el dedo o con el cepillo para que el o la bebé lo/la imite y llegue a convertirse en costumbre. La persona adulta debe llevarle el cepillo a la boca del o de la bebé y hacer el mismo movimiento diciéndole «vamos a lavarnos los dientes».

¿Cómo me visto?

Objetivo: imitar sonidos y ponerse una prenda

Mientras le cambias el pañal puedes realizar un juego en el que se imite el sonido de los animales como el cerdo, la rana, la vaca, cada vez que le pones algo. También puedes irle diciendo el nombre de las prendas y señalar lo bonitas que son y lo guapo/a que está con ellas.

Recuerda

Hay que explicar al o a la bebé lo que se espera de él o ella: qué hacer en el baño, cuándo y dónde hacerlo.

Siempre supervisa al niño o a la niña mientras aprende a usar el baño. Observa si puede llegar al inodoro con facilidad o si tiene un banquito firme para lavarse las manos

El contacto físico con él o la bebé debe ser congruente con el estado de ánimo de la persona cuidadora y el estado del o de la bebé

Dejarle que pruebe a hacer las cosas por sí mismo/a, así tendrá autoestima y confianza en sus capacidades.

Si tienes poco tiempo para estar con él o la bebé. no quieras compensarle siendo permisivo/a para evitar la sensación de culpabilidad. Es importante la cantidad de tiempo pero lo es más aún la calidad del tiempo que pasen juntos/as

La sensibilidad o temperatura del o de la bebé se expresa a través de las emociones (más rabiosos/as o más alegres) y de su actividad (son tranquilos/as o más activos/as).

2-3 años

Dónde y cómo puedo asear a mi hijo/a

Necesitas

- Pañales limpios
- Ropa limpia
- Cepillo de dientes
- Pasta de dientes
- Peine o cepillo para el pelo

Aprovecha para

- Crear un entorno agradable que facilite una adecuada estimulación.
- Responder a todas sus preguntas con explicaciones cortas pero claras.
- Crear en el/la niño/niña buenos hábitos de higiene personal manteniendo rutinas que hagan al niño/a automatizar dichos hábitos.
- Darle confianza y seguridad.
- Realizar juegos divertidos mientras se asea.
- Enseñarle las partes del cuerpo.
- Alabarlo y premiarlo/a por sus avances.
- Inculcar normas de aseo a tu hija e hijo, para que mantenga una buena higiene

Ten en cuenta

- Que los/las niños/as imitan a sus cuidadores/as principales, por eso eres la persona referente de sus hábitos cotidianos.
- Que debes acompañar a tu hija e hijo en sus actividades de aseo y explicarle cómo debe realizarlas.
- Que el niño o la niña debe sentirse respaldado/a por sus cuidadores/as principales, para ello hay que tener en cuenta que el aprendizaje del control de esfínteres requiere tiempo, paciencia y comprensión.
- Debes alentar al niño o a la niña y ser paciente con él o ella, ya que controlar implica tiempo. Algunos/as niños/as aprenden en sólo unas semanas, pero otros/as les supone varios meses. Se trata de un aprendizaje que lleva su tiempo.

Sigo estas pistas

El cepillado de dientes

- Para tener una salud bucal es importante tener buenos hábitos alimentarios e higiénicos.
- Los dientes del niño o de la niña deben cepillarse al menos tres veces al día y después de cada comida. Es conveniente enseñarle desde ahora. Las personas cuidadoras le enseñarán haciéndolo delante de él o ella y, lo que al principio será motivo de juego, con el tiempo se transformará en una saludable y necesaria rutina.
- Para evitar la aparición de caries, los niños/as no deben consumir alimentos con alto contenido de azúcar. Es importante estimular la masticación de alimentos sólidos cuando ya le hayan salido los segundos molares.

Control de esfínteres

- En esta edad es cuando se dice «adiós» a los pañales definitivamente. Durante el año anterior ya se inició el proceso, sentándole en el orinal y quitándole el pañal por algunos minutos. Hay niños/as que entran en su tercer año de vida utilizándolos solamente para dormir pero, por regla general, los abandonarán completamente entre los dos y los tres años. A esta edad, el niño/a empezará a demostrar que está listo para empezar a usar el retrete o inodoro. Pero normalmente el niño/a tiene que aprender un proceso:
 - ✓ Comienza a quitarse y ponerse los pantalones.
 - ✓ Muestra interés por el retrete. Se puede utilizar un accesorio que se pueda montar sobre el retrete.
 - ✓ Hay que enseñarle como sentarse y limpiarse.
 - ✓ Imita los hábitos de otros usando el lavabo.
 - ✓ Muestra capacidad para seguir instrucciones sencillas.
 - ✓ Le molesta la sensación de tener el pañal sucio.
 - ✓ Entiende las señales físicas que indican que tiene que hacer sus necesidades antes de hacerlas.
- Aunque ya se haya acostumbrado a hacer sus necesidades en el orinal o en el retrete como los/las mayores, conviene preguntarle, de vez en cuando, si tiene ganas de hacer pipi o caca porque muchas veces, distraído con algún juego, se olvidará y se lo hará encima. En este caso, no le des mayor importancia al hecho de que se le escape de vez en cuando.

Actividades para estimular a mi hijo/a

Mi ropa interior

Objetivo: desarrollar la autonomía personal a la hora de desvestirse, fomentar hábitos de orden.

Cuando el/la niño/a vaya a utilizar el váter, anímalo/a a que sea él el que se baje los calzoncillos o ella las braguitas y se las suba. Para ello dile: «bájate las braguitas» al mismo tiempo que se le ayuda si es necesario, dirigiéndole el movimiento, cuando se las tenga que subir dile «ponte las braguitas» e igualmente ayudarle. Poco a poco se irá retirando la ayuda física hasta que baste la orden verbal.

Me peino

Objetivo: desarrollar hábitos de cuidado y aseo personal, aprender conductas por imitación.

Pon al niño/a ante un espejo, dale un peine y dile «péinate». Guíalo en el movimiento. Procura que el niño/a ponga el peine en la posición correcta, ayúdale con tu mano. También puedes hacer de modelo diciendo: «mira cómo me peino». A continuación refuerza sus intentos de peinarse solo diciendo «que guapo/a está mi niño/a». Anima al niño o a la niña a peinarse, deja que peine a los muñecos y a otros miembros de la familia.

Me lavo

Objetivo: fomentar la autonomía en el aseo personal y desarrollar hábitos de higiene.

Cuando el/la niño/a tenga que lavarse las manos, haz que abra el grifo, se moje las manos, se enjabone, se enjuague, cierre el grifo, coja la toalla, seque sus manos y deje la toalla en su sitio. Puedes ayudarle en la secuencia de actividades, realizándola tú con él o ella. Puedes hacer lo mismo con el lavado de cara o de otra parte del cuerpo.

Recuerda

La niña o el niño irá dejando de usar los pañales definitivamente y adquirirá nuevos hábitos higiénicos

Empezar con el proceso de dejar los pañales, cuando el niño o la niña y tú estén listos/as

La estimulación durante el aseo es una oportunidad estupenda para fomentar el desarrollo del niño o de la niña

En esta etapa, los/las niños/as van dejando atrás su egocentrismo y se vuelven mucho más sociables aprendiendo a compartir momentos importantes y disfrutando de nuevos ambientes

El aprendizaje de los hábitos en el aseo debe basarse en el cariño, sin presiones, demostrando agrado ante su conducta

3-4 años

Dónde y cómo puedo asear a mi hijo/a

Necesitas

- Jabón
- Agua
- Toalla de mano
- Cepillo de dientes
- Pasta de dientes
- Peine o cepillo para el pelo
- Ropa limpia (si es necesario)
- Taburete
- Toallitas higiénicas

Aprovecha para

- Estar al lado del niño/a mientras le enseñas hábitos de higiene y limpieza, pero siempre desde el cariño.
- Fomentar que sea el propio/a niño/a el que aprenda por sí mismo/a a asearse.
- Conversar con tu hijo/a y negociar una serie de normas a la hora de asearse.
- Darle pequeñas responsabilidades como recoger el baño.
- Observar como tu hijo/a se está divirtiendo mientras se asea.
- Alabarle y felicitarle cuando hace las cosas bien, para que se dé cuenta de que le has visto

Ten en cuenta

- A estas edades les encanta ayudar con las tareas de la casa y hacer las cosas por ellos/as mismos/as: les puedes dar algunas reglas básicas de cómo vestirse y asearse.
- Los/las niños/as aprenden por imitación. Si las personas cuidadoras tienen costumbres de salud e higiene, los/las niños/as verán estos hábitos como algo normal y no tendrán dificultades a la hora de adquirirlos.
- Los/las niños/as de esta edad se sienten frustrados/as y pueden tener pataletas, hay que explicarles la situación y ayudarles a calmarse. Esto es una forma de desarrollar el control de la rabia y también ayuda a aprender a negociar.
- Hay que pedir disculpas al niño o a la niña si has sido incoherente o te has enfadado sin motivo. Así le puedes hacer entender que disculparse está muy bien ya que no hay nadie perfecto/a.

Sigo estas pistas

- El aseo no es una tarea sencilla para los niños y las niñas. Las personas cuidadoras deben ayudarlos y apoyarlos, inculcándoles normas adecuadas y hábitos saludables para mantener una correcta higiene corporal, ya que éstas son una base importante en la educación de los hijos e hijas. Asimismo, las rutinas que se adquieren de pequeños difícilmente se perderán con los años.
- El aseo es uno de los momentos más importantes del día, sobre todo a estas edades en las que los niños/as pasan mucho tiempo jugando con todo tipo de objetos.
- La higiene diaria de dientes, cara y manos se hace fundamental

Control de esfínteres

- El cuidado de la boca debe empezar lo antes posible. Es importante vigilar la salud de los dientes desde el primer momento, porque es mucho más fácil prevenir los problemas dentales que curarlos. Para ello debemos animar a nuestros hijos/as a adoptar rutinas básicas de higiene.
- Algunas cuestiones que podemos tener en cuenta para el cuidado dental del niño/a son las siguientes:
 - ✓ Cepillar los dientes justo después de cada comida (sobre todo después de la cena).
 - ✓ Utilizar cepillos de dientes y pastas infantiles, ya que estas tienen menos flúor que las de las personas adultas, y no les harán tanto daño.
 - ✓ Cepillarle al menos durante cinco minutos, y siempre desde la encía al diente.
 - ✓ Si en un momento puntual no podemos cepillarle los dientes al niño, podemos darle una manzana o un caramelo para limpiarlos un poco.

Actividades para estimular a mi hijo/a

Repetir, repetir....

Objetivo: reforzar el vínculo de afecto entre la persona cuidadora y la niña o el niño. Fomentar el desarrollo cognitivo del niño/a.

Otra manera muy divertida de enseñar a nuestro hijo/a a asearse es a través de canciones que ejemplifiquen lo que nuestro/a hijo/a debe hacer o aprender. Así, a medida que va cantando, va aprendiendo nuevos hábitos saludables e higiénicos. Para aprender a lavarnos las manos y otros hábitos muy importantes podemos cantar una canción sobre lo que está haciendo, puede ser inventada, pero lo fundamental es realizar los gestos para que nuestro/a hijo/a aprenda cómo deben de hacerse, y por imitación empiece a repetirlos por sí mismo, sin que su madre tenga que hacerlo también.

Marta la sucia

Objetivo: fomentar el desarrollo de la psicomotricidad fina. Desarrollar la creatividad e imaginación del niño o de la niña.

A esta edad a los/las niños/as les encanta jugar a hacer pequeños teatros o simular que son otras personas. Por lo que podríamos aprovechar esta situación para jugar con ellos/as a «Marta la sucia». Marta es una muñeca que está un poco sucia y no se puede lavar por sí misma, así que alguien tiene que ayudarla. De este modo, su hijo/a podrá aprender a lavarle los dientes a Marta antes de practicar consigo mismo/a. Y aprenderá ciertos aspectos de cómo se lavan los dientes antes de llevarlos a la práctica, como los siguientes: poner la cantidad de una lenteja de pasta de dientes en el cepillo, introducir el cepillo en la boca suavemente, seguir un orden específico de lado a lado, de derecha a izquierda o viceversa, escupir la pasta que haya quedado en la boca, enjuagar con un vaso de agua y secar con la toalla.

Del cuento a la imitación

Objetivo: fomentar el desarrollo del pensamiento simbólico. Desarrollar el autocontrol del niño o de la niña.

Podemos aprovechar la hora de la siesta o cuando están cansados/as de tanto jugar, para leer cuentos con nuestro/a hijo/a, mostrándole los dibujos y que vea cómo se realizan los hábitos de aseo o baño. Más tarde, cuando sea la hora del aseo podemos recordarle lo que hacía el personaje del cuento, y animarle a que lo haga él o ella también.

Algunos cuentos que pueden ser de utilidad son los siguientes:

- *Tino el cochino* (Roberts, David; Ed. Molino)
- *Pocoyó* «Hora del Baño»
- *Olivia no quiere bañarse* (Ed. SM)

Recuerda

El desarrollo de los/las niños/as se verá beneficiado de la implicación de las personas cuidadoras en sus actividades y rutinas diarias

Aunque la higiene es el aspecto fundamental, el baño también es una oportunidad para promover la autonomía

Es importante que el niño o a la niña tenga sus propios utensilios de limpieza, adaptados a su edad y necesidades.

Hay que enseñar a los/las niños/as a lavarse las manos con agua y jabón antes y después de las comidas, después de jugar y siempre que estén sucias

Es muy positivo para el niño o la niña que se lave los dientes después de las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena)

4-5 años

Dónde y cómo puedo asear a mi hijo/a

Necesitas

- Jabón
- Agua
- Toalla de mano
- Cepillo de dientes
- Pasta de dientes
- Peine o cepillo para el pelo
- Ropa limpia (si es necesario)
- Taburete
- Toallitas higiénicas

Aprovecha para

- Crear un espacio para el diálogo y la comunicación en el momento de aseo.
- Ser claro/a y consecuente a la hora de educar a tu hijo/a.
- Ser un modelo de conducta.
- Responder siempre a sus preguntas.
- Explicar al niño/a que ahora es un niño/a mayor por eso puede desarrollar el sentido de la responsabilidad. Puedes por ejemplo, preparar junto a tu hijo/a los elementos del aseo: poner la toalla, guardar la pasta de dientes.
- Fomentar su aprendizaje realizando y respondiendo preguntas

Ten en cuenta

- Un buen aseo cuando el/la niño/a vaya al baño será fundamental para evitar infecciones y enfermedades.
- Un buen hábito de limpieza en los dientes empieza por el ejemplo de las personas cuidadoras. A los/las niños/as les cuesta limpiarse los dientes, por eso hay que insistir para que lo hagan. Ante eso, cepillarse los dientes juntos/as puede ser una opción muy divertida.
- Darle protagonismo al niño o a la niña durante el baño, te ayuda a que los momentos de aseo sean más divertidos y relajados.

Sigo estas **pistas**

- Lavarse los dientes y las manos antes de las comidas, limpiarse el culito, etc., son actividades que diariamente tendrá que realizar por sí solo con la ayuda, si es necesario y vigilancia de la persona cuidadora, fomentando su autonomía.
- Enseñar a los/las niños/as cómo tienen que limpiar se el culito una vez que han terminado de hacer pipí o caca, será una de las tareas que los padres y madres tendremos que asumir a estas edades.
- Después de ir al baño: hay que limpiarse hasta que el papel higiénico o la toallita salgan limpios y secos, tirar el papel higiénico a la taza y tirar de la cadena y lavarse las manos con jabón. (Importante: las niñas se limpian el culito siempre hacia detrás)
- Vestirse solos/as es una de las actividades con la que más disfrutan los niños/as, porque ya son capaces de decidir qué ropa es la que más les gusta y se quieren poner, y además ponen en marcha muchas de sus nuevas habilidades. Puede que tarden pero es importante que lo hagan por ellos mismos. A estas edades, son muy pocas las actividades en las que los niños/as necesitan, algunos botones demasiado pequeños o cremalleras algo duras. Los zapatos son el único gran problema, porque les resulta difícil saber cuál es el pie derecho o el izquierdo, y más aún abrocharse los cordones. Para enseñar a tu hijo/a cómo atarse los cordones de los zapatos hay muchas maneras, a través de juegos, canciones, etc., pero todas ellas tienen que ir acompañadas de paciencia y tiempo, porque para algunos niños/as esta actividad resulta complicada. Hay que felicitar a nuestro hijo/a cuando lo consiga ya que le hará sentirse muy orgulloso.

Actividades para estimular a mi hijo/a

El juego de las pistas

Objetivo: fomentar hábitos de aseo.

Aprovecha el momento de salir con tu hijo/a, para enseñarle a arreglarse. Para ello puedes realizar un divertido juego de pistas que se desarrollará en el baño y en la habitación del niño/a. En primer lugar, debes preparar varios papeles con números y colocarlos por orden en diferentes objetos del baño y de la habitación, siguiendo una cadena de pistas. Por ejemplo: El 1 en el jabón de manos, el 2 en el cepillo de dientes, el 3 en el peine, el 4 en el armario y el 5 en los zapatos. Por el pasillo podrías colocar flechas para facilitar el recorrido del baño a la habitación. Una vez todo preparado le decimos a nuestro hijo/a que empiece a jugar, deberá comenzar en el baño. El niño/a seguirá los números y realizará el hábito de aseo que corresponda (lavarse las manos, los dientes, peinarse, vestirse o cambiarse los zapatos). Cuando el niño/a haya acabado el recorrido felicítalo por lo bien que lo ha hecho.

Lavando los dientes

Objetivo: reforzar hábitos de higiene bucodental,

Lleva a tu hijo/a al cuarto de baño y dile que va a ayudarte a limpiarte los dientes. Que sea él o ella quién te dirija cómo hacerlo e incluso que te los lave él mismo o ella misma

Recuerda

Un buen aseo cuando tu hijo o hija vaya al baño será fundamental para evitar infecciones y enfermedades

Es importante mantener una buena higiene que ayuda también a su autoestima y autoconcepto

Las personas cuidadoras son modelos de conducta para los/las niños/as, ya que éstos/as los/las imitarán

Es muy importante establecer hábitos de higiene en los/las niños/as (lavarse las manos, lavarse los dientes, limpiarse el culito cuando va al baño, etc.), estas rutinas deben realizarse con la supervisión de una persona adulta

Hay que ir fomentando su autonomía, dejar que hagan las cosas que puedan hacer solos/as, aunque siempre con supervisión

5-7 años

Dónde y cómo puedo asear a mi hijo/a

Necesitas

- Jabón
- Agua
- Toalla de mano
- Cepillo de dientes
- Pasta de dientes
- Peine o cepillo para el pelo
- Ropa limpia (si es necesario)
- Taburete
- Toallitas higiénicas

Aprovecha para

- Crear un espacio para el diálogo y la comunicación en el momento de aseo.
- Ser claro/a y consecuente a la hora de educar a tu hijo/a.
- Ser un modelo de conducta.
- Responder siempre a sus preguntas.
- Explicar al niño/a que ahora es un niño/a mayor por eso puede desarrollar el sentido de la responsabilidad. Puedes por ejemplo, preparar junto a tu hijo/a los elementos del aseo: poner la toalla, guardar la pasta de dientes.
- Fomentar su aprendizaje realizando y respondiendo preguntas

Ten en cuenta

- Un buen hábito de limpieza en los dientes empieza por el ejemplo de las personas cuidadoras. A los/las niños/as les cuesta limpiarse los dientes, por eso hay que insistir para que lo hagan. Ante eso, cepillarse los dientes juntos/as puede ser una opción muy divertida.
- Darle más protagonismo en la elección de su ropa, calzado, peinado, aseo de su habitación, etc.
- Es importante, que la persona cuidadora refuerce positivamente esto y no desde la imposición, aunque sí marcando normas y límites.

Sigo estas **pistas**

- Lavarse los dientes y las manos antes de las comidas, limpiarse el culito, etc., son actividades que diariamente tendrá que realizar por sí solo con la ayuda, si es necesario y vigilancia de la persona cuidadora, fomentando su autonomía.
- Enseñar a los/las niños/as cómo tienen que limpiar se el culito una vez que han terminado de hacer pipí o caca, será una de las tareas que los padres y madres tendremos que asumir a estas edades.
- Después de ir al baño: hay que limpiarse hasta que el papel higiénico o la toallita salgan limpios y secos, tirar el papel higiénico a la taza y tirar de la cadena y lavarse las manos con jabón. (Importante: las niñas se limpian el culito siempre hacia detrás)
- Vestirse solos/as es una de las actividades con la que más disfrutan los niños/as, porque ya son capaces de decidir qué ropa es la que más les gusta y se quieren poner, y además ponen en marcha muchas de sus nuevas habilidades. Puede que tarden pero es importante que lo hagan por ellos mismos. A estas edades, son muy pocas las actividades en las que los niños/as necesitan, algunos botones demasiado pequeños o cremalleras algo duras. Los zapatos son el único gran problema, porque les resulta difícil saber cuál es el pie derecho o el izquierdo, y más aún abrocharse los cordones. Para enseñar a tu hijo/a cómo atarse los cordones de los zapatos hay muchas maneras, a través de juegos, canciones, etc., pero todas ellas tienen que ir acompañadas de paciencia y tiempo, porque para algunos niños/as esta actividad resulta complicada. Hay que felicitar a nuestro hijo/a cuando lo consiga ya que le hará sentirse muy orgulloso.

Actividades para estimular a mi hijo/a

Los cordones

Objetivo: fomentar el desarrollo de la psicomotricidad fina del niño/a, desarrollar la capacidad de autonomía.

Para enseñar a tus hijos/as a atarse los cordones puedes utilizar esta canción de Bob Esponja, alguna canción similar o inventarte alguna.

«Atarse los cordones, es algo fácil de aprender, siéntate, y aquí está ¿qué es? Vuelta y vuelta toma cada punta, y una y otra vez, das vuelta y vuelta y alá los cordones atados están. Por encima y atrás, de un lado a otro vuelta y vuelta y atados están como los conejos, y los regalos cordones atados y allá van. Das vuelta y vuelta y alá y los cordones atados están. Das vuelta y vuelta y alá y los cordones atados están». No olvides felicitar a tu hijo/a cuando lo consiga le hará sentirse muy orgulloso.

¡A recoger!

Objetivo: fomentar que el niño o la niña recoja sus pertenencias (en su habitación y en las zonas comunes)

Para enseñar a tus hijos/as a recoger su habitación, el baño cuando lo use, o el salón cuando juegue en él. puedes inventarte una canción para que lo haga, o decirle ¡vamos a jugar a recoger!, ¡quién recoja más juguetes o en menos tiempo gana!, realizando una competición, así lo/la ayudamos a recoger sus cosas, al mismo tiempo que le motivamos

Recuerda

Anima a tu hijo e hija cuando intente atarse los cordones. tus palabras son muy importantes para que no se desanime en ese nuevo aprendizaje

En esta etapa es importante reforzar la autonomía para que poco a poco adquiera la rutina de aseo por sí mismo/a

Que puedan elegir cómo vestir o cómo peinarse, aumenta su autoestima y su autoconcepto

Es positivo que el/la niño/a se sienta parte de la elección de su ropa y que no sea una imposición, para facilitar este proceso podemos hacerle elegir entre varios conjuntos, lo cual aparte de sentirse parte de la elección, facilita su autonomía y la comunicación parental

Aunque sean más mayores, debemos seguir supervisando su rutina de aseo



En lugar de “Módulo 0. Un momento para conocernos” debe poner:

JUEGO

LIBRO DE SECUENCIAS Y EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN

Para los/as participantes

0-6 meses	
6-12 meses	
12-24 meses	
2-3 años	
3-4 años	
4-5 años	
5-7 años	

0-6 meses

Dónde y cómo puedo jugar con mi bebé

Necesitas

- Objetos no tóxicos y de tamaño grande que pueda chupar.
- Adornar su habitación con cosas de diferentes colores y tamaños.
- Juguetes que emitan sonidos y luces
- Juguetes para bebés (peluches, sonajeros, bloques, etc.)
- Superficie plana y segura
- Cojines

Aprovecha para

- Ofrecerle diversión y alegría durante el juego.
- Cantarle canciones. Verás que intenta imitar los sonidos que ha oído.
- Combinar fases de atención seguidas por fases de pausa.
- Enseñarle objetos grandes y de colores atrayentes.
- Fomentar la toma de turnos durante el juego

Ten en cuenta

- La estimulación física proporciona un mayor aporte de sangre al cerebro, con lo que el niño/a se hace más atento a todo.
- El éxito que alcanza el/la bebé en las pequeñas cosas hace que desarrolle la confianza en sí mismo.
- Además, jugando con el niño/a podemos desarrollar su inteligencia y potenciamos todas sus capacidades.
- Los/as bebés se mueven constantemente, sus movimientos hacia delante y detrás le preparan para gatear, ya que desarrollan sus aptitudes de motricidad gruesa.
- Los/Las bebés que tienen tiempos de juego todos los días, tienen mejor apetito, se alimentan sin causar dificultades, ganan en peso y su tono muscular es adecuado.

Sigo estas pistas

- Los mejores momentos para el juego son aquellos en los que el bebé se encuentra despierto y expectante. Al principio, estos períodos de atención son muy cortos, pero con la práctica y la maduración se llegan a prolongar durante varios minutos. Estos momentos en los que entramos en contacto con el niño/a son muy importantes porque la comunicación se hace posible. El bebé se siente feliz y comprendido.
- Evitar jugar con el bebé cuando está cansado o lloroso.
- Si juegas con el bebé en el suelo debes colocar una colchoneta o superficie rígida. También podría ser una manta o una alfombra gordita para sentarte sobre ella, mientras el bebé no empiece a desplazarse de forma autónoma.
- No es necesario tener muchos juguetes ni gastarnos mucho dinero en ellos, ya que nuestra propia casa cuenta con una rica variedad de elementos y recursos interesantes para disfrutar del juego, como puede ser: vasos de plástico, paños, cojines, moldes de silicona,...
- Tanto si es un juguete diseñado para bebés como si es un objeto de nuestra propia casa es importante prestar atención a que sea adecuado para ellos/as. No debe contener piezas pequeñas, cuerdas, tapas,...., y hay que evitar objetos peligrosos como pilas o imanes.
- Durante este período los bebés descubren sus manos, las miran y remiran hasta que finalmente averiguan que pueden hacerlas aparecer y desaparecer de su vista.

Actividades para estimular a mi bebé

Llama a tu hijo/a

Objetivo: fomentar el desarrollo auditivo y el seguimiento visual de el/la bebé.

Tumba al bebé sobre su espalda. Colócale a un lado y llámalo, continua llamándolo hasta que mueva los ojos o la cabeza hacia el sonido de tu voz. Puedes moverte a otros lugares alrededor del bebé y volver a llamarle o hacer algún sonido que llame su atención, cantarle, usar un sonajero, un juguete con música,...; observa cómo tu bebé mueve la cabeza hacia el sitio desde donde proviene el sonido.

El trenecito

Objetivo: mejorar el conocimiento espacial y el sentido del equilibrio del bebé.

Para realizar este juego puedes utilizar cualquier recipiente de gran tamaño rígido, como una caja rígida, un cubo, un barreño,... Meter al bebé en el recipiente, sentado simulando que es un vagón de un tren. Le ponemos o le cantamos la canción “Para delante, para detrás” moviendo el recipiente por la habitación mientras se siguen las indicaciones de la canción. Se puede realizar este mismo juego con cualquier otra canción que dé indicaciones de movimientos que puedan resultar divertidos.

Canción: “Para delante, para detrás” de la colección Audiocuentos de Salvat.

¿Rodamos?

Objetivo: desarrollar las aptitudes de motricidad gruesa del bebé para el futuro gateo.

Cuando tu bebé ya tiene 4-5 meses puedes colocarlo boca abajo sobre un rodillo, cojín cilíndrico, o almohada alta, de forma que la barriga quede sobre el rodillo. En esta posición puedes realizar diferentes juegos:

- Poner tus manos en la planta de los pies del bebé, cuando este estire las piernas tus manos servirán de apoyo para que se impulse hacia delante sobre el rodillo.
- Sostener al bebé sobre el rodillo moviéndole hacia delante y hacia detrás, mientras le cantas.
- Colocar un objeto que llame la atención de el/la bebé delante de él/ella, de forma que intente impulsarse sobre el rodillo para llegar a cogerlo. Una vez que se impulse ayudarle para que pueda llegar hasta el objeto y repetir de nuevo el proceso.
- Alaba sus esfuerzos con entusiasmo.

Recuerda

Es importante hablarle al bebé desde que nace, mantener turnos en la interacción y mostrarle nuestro afecto

Dar a los/as bebés cosas para ver y tocar, desarrolla la coordinación entre manos-ojos, lo que le va a permitir más adelante jugar mejor con los objetos

A los/as bebés les gusta repetir una y otra vez los movimientos que hace. Este es un modo de entrenar y reforzar lo que ha aprendido

Hay que tener en cuenta que tu bebé a esta edad se lleva todo a la boca, por tanto, debes asegurarte de ofrecerle objetos no tóxicos, de un tamaño adecuado y que no sean peligrosos

Peligro: Ten cuidado de no estimularle en exceso. Fíjate en cualquier señal de que el bebé está ya cansado del juego

6-12 meses

Dónde y cómo puedo jugar con mi bebé

Necesitas

- Objetos no tóxicos
- Adornar su habitación con cosas de diferentes colores y tamaños
- Juguetes adaptados a su edad, como: pelotas, piezas con formas, cubos,...
- Espacio de juego libre de peligros
- Cojines
- Calcetines antideslizantes
- Ropa cómoda

Aprovecha para

- Observar cómo tu bebé trata de agarrar, soltar, tirar y recoger. Sus manos lo dicen todo.
- Decirle las palabras de forma correcta, no utilizar diminutivos ni palabras infantilizadas “chupe” (por “chupete”) o “totó” (por perro).
- Hablarle de forma clara y natural.
- Estar pendiente del ritmo de tu hijo/a ya que el tiempo de aprendizaje de cada bebé es diferente.
- Fijarte en las señales que hace tu bebé para expresar lo que necesita o lo que quiere-

Ten en cuenta

- Para el bebé el juego es el medio fundamental para descubrir el mundo que le rodea y aprender muchas habilidades. Has de cuidar mucho este momento.
- En el momento de hablar con el/la bebé tratar de construir las frases de forma simple, clara y evitando las palabras infantilizadas o repetir aquellas que pronuncia mal para que no las incorpore a su vocabulario.
- Durante el juego, los bebés pueden tirar objetos desde su sillita o desde el parque, porque el sonido del objeto al caer les atrae y les ayuda en el aprendizaje de la profundidad y las distancias.
- Hay que tener especial cuidado con el tipo de juguetes que les ofrecemos, pues con piezas demasiado pequeñas, el bebé podría ahogarse. Debemos mirar si el juguete es adecuado para la edad de nuestro hijo/a.
- El bebé experimentará una enorme variedad de olores, sabores y texturas sin que los padres/madres tengan que dedicarse a ello, pero es aconsejable ofrecerle diferentes olores, sabores y texturas.
- Los bebés estimulados adecuadamente durante el juego aprenden a estar activos en los períodos de vigilia y a dormirse tranquilos, lloran menos, sonríen más y su lenguaje se desarrolla con mayor rapidez
- Podemos ver cómo el bebé ha ido perfeccionando la habilidad de sentarse, pero aunque parezca que ya ha aprendido, todavía no domina por completo sus músculo, cuerpo y equilibrio. Es necesario mantener un entorno seguro, poniendo cojines o almohadas a su alrededor y atendiendo al bebé cuando ensaye esta nueva habilidad, para así poder prevenir golpes cuando se desestabilice.
- Cuida mucho de que no existan enchufes al alcance de sus manitas. Tampoco dejes objetos peligrosos pues son capaces de reptar hasta cualquier sitio.

Sigo estas pistas

- Es positivo cambiar los juguetes que tu hijo/a tiene ante su vista con mucha frecuencia para favorecer su estimulación.
- Los juguetes deben estar siempre limpios, ya que se los llevará continuamente a la boca.
- Para saber si un juguete es demasiado pequeño para el bebé, introducirlo dentro de un tubo de papel higiénico. Si este cabe dentro, sabrás que no es el adecuado.
- Los juguetes con dispositivos de grabación, en los que los cuidadores pueden grabar sus voces contando cuentos o cantando canciones, promueven la atención auditiva y tranquilizan.
- Para estimular el lenguaje, utilizar libros sencillos con páginas duras y dibujos. Durante la lectura, es útil señalar lo que vemos y explicarlo claramente.
- Para los bebés que gatean son muy recomendables las pelotas de goma, pues las seguirán y las harán rodar con entusiasmo.
- El bebé puede entretenerse ordenando y desordenando grandes bloques de goma
- Evitar la exposición prolongada a pantallas, como TV, tablets o móviles. Durante este periodo es esencial que nuestro bebé esté activo para favorecer su correcto desarrollo psicomotor y la pasividad que generan las pantallas en los bebés es contraria a esa necesidad natural de moverse y explorar.

Actividades para estimular a mi bebé

Jugamos con la pelota

Objetivo: desarrollar la capacidad motora del bebé.

Tan pronto como tu bebé pueda sentarse sin problemas, prueba a rodar una pelota hacia él. Una pelota blanda de tela te servirá para comenzar. Rueda la pelota con suavidad y enséñale cómo cogerla y volver a lanzarla. Los bebés disfrutan mucho con este juego y se emocionan cuando ven que la pelota viene hacia ellos. Felicítale cada vez que consiga atraparla o lanzarla.

Rodamos

Objetivo: estimular la psicomotricidad gruesa, orientación espacial y estimulación visual y auditiva.

Si aún tu bebé no gatea pero ya ha aprendido a rodar sobre sí mismo, acuéstalo en el suelo y a unos pocos metros de él coloca un juguete llamativo, que emita luces y sonidos. Activa el juguete y anima a tu bebé a rodar para alcanzarlo. Tras unos pocos ensayos ya entenderá como hacerlo solo y verás cómo se desplaza para coger el juguete y se coloca boca abajo para explorar y jugar con él. Cada vez que repitas el juego aleja un poco más el juguete para que tenga que desplazarse más lejos, siempre procurando que la superficie por la que rueda esté libre de obstáculos.

¡Arriba!

Objetivo: estimular la comunicación no verbal, el desarrollo auditivo y la psicomotricidad gruesa

Coloca un juguete llamativo para tu bebé en una superficie rígida que pueda alcanzar, una silla o una mesa baja, y ponte con él en el regazo a varios pasos de donde se encuentra el juguete. Una vez sentado, señala el juguete, nómbralo mirando a tu bebé y le preguntas “¿quieres el juguete?”. Cuando lo señale y muestre la intención de ir a cogerlo, ayúdalo a desplazarse hasta donde se encuentra y a ponerse de pie agarrándose con sus manitas de los bordes de la silla o mesa para que coja el juguete. Aguántalo por la cintura para que no se caiga y mantenlo en esta en esa postura unos pocos segundos, con los ensayos irás aumentando el tiempo, a medida que se vayan fortaleciendo los músculos.

Recuerda

Los bebés tienen que experimentar con su cuerpo diferentes posturas. No le prohíbas que se mueva, suba, baje... por miedo a que se haga daño. Lo importante es que estés tú cerca para evitarlo pero sin sobreprotegerlo

Todos los bebés vienen al mundo con una gran curiosidad por conocer el mundo que les rodea. Por ello es importante estimular su aprendizaje

Los bebés entienden todo lo que les dices, háblales y explícales todo lo que ven y está pasando a su alrededor de forma clara y sencilla, pero sin necesidad de infantilizar tu lenguaje

Ten cuidado de no estimular a tu hijo/a en exceso. Fíjate en cualquier señal de que está ya cansado/a de jugar y quiere descansar

Peligro: No hay que dejar sentado al bebé en lugares altos como sillones o camas sin vigilarlo y estar pendiente de él o ella. Cuando se siente, que sea en el suelo, así no podrá caerse desde muy alto

12-18 meses

Dónde y cómo puedo jugar con mi bebé

Necesitas

- Objetos no tóxicos
- Adornar su habitación con cosas de diferentes colores y tamaños
- Juguetes adaptados a su edad, como: pelotas, piezas con formas, cubos,...
- Espacio de juego libre de peligros
- Cojines
- Calcetines antideslizantes
- Ropa cómoda

Aprovecha para

- Cantar y bailar juntos.
- Dejar que manipule diferentes objetos o juguetes.
- Leerle cuentos sencillos.
- Mirar juntos fotografías o dibujos que pueda señalar y nombrar.
- No corregir una palabra mal empleada, sino utilizarla correctamente en una respuesta.
- Procura interesarte en las cosas que quiere expresar.
- Jugar con diferentes tipos de juguetes y utilizar los recursos del hogar

Ten en cuenta

- A esta edad el/la bebé/a comienza a decir a todo que «no» como muestra de su independencia, quiere manifestar su opinión y que se le tenga en cuenta.
- Durante el juego el niño/a realiza movimientos corporales que le generan diversión y alegría. Esto favorece la producción de unas hormonas llamadas endorfinas, que fomentan el optimismo y causan bienestar físico y psíquico, aumentando la inmunología del niño/a y logrando así un mejor estado de salud.
- Ya empieza a avanzar en sus habilidades finas, lo que le permite empezar a utilizar la cuchara por sí mismo y agarrar un objeto para pintar, por lo que incorporar en el juego el dibujo es una buena idea.
- Ya es capaz de imitar sonidos y palabras, demuestra que entiende mucho más ya que puede seguir órdenes sencillas, señalar objetos o partes del cuerpo. Es un buen momento para jugar y aprender.
- El crecimiento en la autonomía permite a los niños y niñas acceder a objetos que previamente no estaban a su alcance, por lo que hay que prestar especial atención y no dejar objetos pequeños, pilas, cables, cuerdas,...., donde pueda alcanzarlos.

Sigo estas pistas

- Que los juguetes con ruedas sobre los que se pueda subir, como los cochecitos, necesitan de vigilancia constante y deben estar adaptados a su edad
- El juguete más costoso no es siempre el mejor para el bebé/a. El juguete que le compras al bebé es para su uso voluntario y no para tenerlo de exhibición.
- Para jugar y estimular al bebé debes utilizar vocalizaciones, sonidos o cantos con un ritmo más acelerado, con una voz más viva y un tono de voz más agudo.
- Si jugamos con el niño/a en el suelo, la superficie no debe ser ni muy blanda ni muy dura, pero debe asegurar que no se mueva ni deslice: una colchoneta o una alfombra gordita son suficientes.
- La práctica de jugar o de hacer ejercicio debe llevarse a cabo diariamente para favorecer el bienestar físico y psíquico.

¿Qué juguetes debemos ofrecerles en esta etapa?

- Al bebé de los 12 a los 18 meses, le interesa fundamentalmente todo aquello que esté relacionado con la locomoción: arrastrar, tirar, empujar y patear objetos a su paso.
- Le atraerá todo aquello que utilizan los adultos, como los móviles, los mandos a distancia, las llaves, los teléfonos, etc., pero no por ello debemos ponerlo a su disposición, ya que no son adecuados para su edad.
- También le interesan las pelotas y los instrumentos que pueda golpear, como un tambor, un xilofón, un martillo, pues le desarrollan la coordinación muscular gruesa.
- La música despierta la curiosidad del niño/a que disfruta escuchándola y experimentando los movimientos de su cuerpo con el ritmo.
- Las habilidades motoras finas hacen que el/la niño/a disfrute con juegos de construcción como apilar, encajar piezas, legos,...
- Le apasionan las mesas de actividades que tienen palancas, botones, puertecita, sonidos...

Actividades para estimular a mi bebé

Hacemos una torre

Objetivo: estimular el control motor, la capacidad de clasificación, relación causa-efecto y lenguaje.

Comienza con una pila de bloques de construcción y gradualmente crea una torre para tu hijo/a. Puede que quiera ayudarte o puede que prefiera esperar hasta que hayas acabado, ¡y luego le encantará derribarla entera! Habla con tu hijo/a acerca del proceso, bien contando los bloques a medida que los colocas, o nombrando los colores. Cuéntale si vas a crear una torre grande o pequeña. Ver cómo se cae la torre que acabas de construir le ayuda a comprender la relación entre sus acciones y los efectos que producen.

Tu arte

Objetivo: desarrollar el control de motor fino y las habilidades tempranas para la escritura.

Comienza colocando una tela protectora sobre tu mesa para que no acabe toda pintarrajeada. A continuación, proporciona al niño/a unas hojas de papel y deja que dibuje en él lo que le apetezca, no controles su expresividad. Comienza dándole unos pocos colores primero, para que no se abruma con tantas opciones. Nombra cada color que escoja para ayudarlo. Una buena inversión pueden ser las ceras lavables o la pintura de dedos para pintar con sus manos. Y no te olvides de exponer su obra en un lugar visible cuando haya acabado. Así verá cuánto valoras sus esfuerzos

Sacar y guardar mis cositas

Objetivo: estimulación de la motricidad fina, orientación espacial y adquisición del lenguaje.

Dar al niño/a cajas y envases con cierres de diverso tipo (pinza, cremallera, encajar, velcro, botones a presión,...) para que aprenda a abrirlos y cerrarlos. Colocar dentro de las cajas y envases objetos que pueda sacar y meter, haciendo énfasis en las palabras “dentro” y “fuera” o “meter” y “sacar” cuando lo esté haciendo; así se familiariza con estos conceptos espaciales. También puede recoger los objetos tirados por el suelo e irlos metiendo poco a poco, pedirle que los vaya sacando, todo ello le encantará

Recuerda

Los hijos/as deben escoger libremente sus juguetes de los que hay disponibles, por lo que los padres/madres no deben imponerles sus propios gustos. Solo es aconsejable realizar alguna intervención cuando el bebé selecciona un juguete no adecuado para su edad y desarrollo

Al bebé le gusta empujar o arrastrar juguetes con ruedas, como andadores, carretillas, cochecitos y camiones. Le llaman la atención los juguetes mecánicos con luces y sonidos

La música y las canciones infantiles le gustan y le entretienen. Suele tener fuertes preferencias, rechazando las canciones que no le gustan y pidiendo reiteradamente sus favoritas.

El bebé disfruta con los juegos de dar-coger, meter-sacar, poner-quitar, que son muy útiles para que desarrolle la coordinación ojo-mano

Peligro: Los objetos pequeños, pilas, cables, cuerdas,..., pueden ser muy peligrosos a estas edades, es importante mantenerlos fuera del alcance de los/as niños/as

12-18 meses

Dónde y cómo puedo jugar con mi bebé

Necesitas

- Objetos no tóxicos
- Adornar su habitación con cosas de diferentes colores y tamaños
- Juguetes adaptados a su edad, como: pelotas, piezas con formas, cubos,...
- Espacio de juego libre de peligros
- Calcetines antideslizantes
- Ropa cómoda

Aprovecha para

- Fomentar la imaginación y la creatividad en los juegos ya que ahora cualquier cosa puede transformarse en lo que el/la bebé desee.
- Dejarle expresar sus emociones y sus sentimientos.
- Enseñarle a pedir «por favor» y a decir «gracias» cuando le des algo.
- Promover constantemente su iniciativa, permitiéndole que elija él/ella mismo/a a qué quiere jugar y atendiendo a lo que nos quiere expresar.

Ten en cuenta

- El juego es una actividad lúdica y divertida que debe realizarse por el placer que proporciona la propia actividad, si se hace de forma forzada deja de producir los beneficios asociados al juego.
- Durante el juego el niño/a realiza movimientos corporales que le generan diversión y alegría. Esto favorece la producción de unas hormonas llamadas endorfinas, que fomentan el optimismo y causan bienestar físico y psíquico, aumentando la inmunología del niño/a y logrando así un mejor estado de salud.
- Si jugamos con el niño/a en el suelo, la superficie no debe ser ni muy blanda ni muy dura, pero debe asegurar que no se mueva ni deslice: una colchoneta o una alfombra gordita son suficientes.
- A partir de los 18 meses los/as bebés ya pueden empezar a responsabilizarse de sus juguetes, pueden ayudar en la recogida de los juguetes metiéndolos en cajas o en los envases que correspondan.
- No es aconsejable que nuestros hijos/as tengan demasiados juguetes, o por lo menos que tengan demasiados en uso a la vez porque se acaban cansando. Se pueden ir variando los objetos que se encuentran disponibles para mantener su interés.
- A esta edad es necesario que el/la bebé esté activo para estimular su correcto desarrollo psicomotor, por lo que exponerles demasiado tiempo a dibujos en la televisión, tablets o móviles, por muy cómodo que parezca, es contraria a su necesidad de moverse y explorar, lo que puede deteriorar sus habilidades psicomotrices y cognitivas.

Sigo estas pistas

- La práctica diaria de los juegos, así como, de ejercicio físico, es imprescindible.
- El bebé disfruta pasando las páginas y mirando los dibujos de libros de hojas gruesas que por su sencillez y colorido hacen que se desarrolle su inteligencia
- A partir de los dieciocho meses el bebé se siente atraído por juegos más complejos como encajar objetos de formas y colores distintos en sus respectivos agujeros, hacer torres de hasta cuatro o seis bloques y encajar aros de distintos tamaños alrededor de un pivote.
- Poner estantes abiertos en la zona de juego para facilitar que el bebé pueda cogerlos y guardarlos cuando desee. Incluso puedes utilizar canciones infantiles que ayudan en este proceso como “A recoger, a ordenar”.
- En esta edad los/as bebés disfrutaban del juego simbólico, utilizando objetos de sujetos que representan a los objetos reales, como teléfonos de juguete, cocinitas, martillos, destornilladores,..., para imitar las acciones que ven en los adultos.

Actividades para estimular a mi bebé

Bailando

Objetivo: desarrollo del ritmo e imaginación.

Tu hijo/a a esta edad disfruta mucho de la música y de experimentar con su propio cuerpo, aprovecha esta situación para ponerle canciones que incluyan instrucciones sobre las acciones que deben realizar al ritmo de la música. Por ejemplo: “El baile de los animales” en el que se indica que hay que caminar como el cocodrilo (hacia delante), el elefante (hacia atrás) y el pollito (hacia un lado). Lo más importante es que mantenga el ritmo de la música en sus movimientos. Otras opciones pueden ser: “Saco la manita” o “La mané”.

Seguimos el modelo

Objetivo: desarrollo del control óculo-manual y coordinación ojo-pie.

Este juego consiste en jugar con tu hijo/a con una pelota. La dinámica es que se la pasen el uno al otro pero indicando cómo debe hacerse. Al pasar la pelota al otro debe hacerse con el pie y al recibir la pelota debe recogerse con las manos; después pueden hacerlo al revés, lanzarla con las manos y pararla con los pies.

Encajando piezas

Objetivo: desarrollar la coordinación óculo-manual, planificar y solucionar problemas, distinguir las formas.

Juega con tu hijo/a a encajar piezas. Para ello puedes utilizar un juguete especialmente diseñado para ello o puedes construirlo tú mismo. Si lo vas a construir necesitas una caja de cartón mediana, tijeras y colores. Para empezar coloca la caja boca abajo, dibuja y recorta en su fondo diferentes formas de figuras (una redonda, otra cuadrada, otra triangular,...). Cuando tengas la caja y las piezas preparadas, puedes pintar las figuras resultantes junto a tu hijo o hija. Una vez que lo tengas preparado explica a tu hijo/a cómo se juega haciéndole una demostración: debe introducir en la caja las piezas, para lo cual necesita que coincida la forma del agujero de la caja con el de la pieza. Tras la demostración, muéstrale cómo recuperar las piezas del interior de la caja y dejáselas cerca para que juegue solo. Cuando tenga un poco de práctica, puedes incluir piezas que no encajen en ningún agujero y observar qué hace tu hijo/a ante esta situación.

Recuerda

Ofrecer al bebé unos pocos juguetes cada vez, no darle demasiadas opciones de juego en el mismo momento

Permitir al bebé que elija aquello con lo que quiera jugar, siempre y cuando sea adecuado para su edad, apoyando su iniciativa

Hacer partícipe al bebé del proceso de recogida y orden de los objetos con los que ha estado jugando

Es importante que los bebés tengan tiempo de juego todos los días, reserva un espacio para el juego en tu rutina diaria

Cuidado: Aunque te parezca que la tele le entretiene, lo que el bebé necesita es estar activo y vivir sus propias experiencias guiadas por ti

2-3 años

Dónde y cómo puedo jugar con mi hijo/a

Necesitas

- Objetos no tóxicos
- Prebici (o bicicleta sin pedales) / Triciclo
- Pelota, coches o juguetes que tengan movimientos.
- Juguetes para el agua, palas y cubos.
- Otros juguetes para esa edad (puzles, legos, cuentos, títeres, pizarra...).

Aprovecha para

- Poner música y proporcionarle juguetes con los que pueda dar rienda suelta a su imaginación y creatividad.
- Inculcarle el hábito de la lectura: leer libros, contar historias, cuentos.
- Aprovechar para dialogar y que el/la niño/a exprese sus sentimientos y necesidades.
- Educarlo en hábitos de orden mientras juegas: por ejemplo, explicar al niño/a que hay que ordenar su habitación, para que aprenda a guardar sus objetos.
- Enseñarle la importancia de compartir los juguetes con su hermano o amigos.
- Ayudarle a perfeccionar su motricidad y equilibrio con juegos de movimiento.

Ten en cuenta

- Jugar es el trabajo del niño/a, lo necesita para aprender, disfrutar y desarrollarse.
- Los niños /as necesitan el contacto y el trato con otros adultos y con otros niños/as.
- Muchas veces, nuestra tendencia es ayudar demasiado a nuestros hijos/as, haciéndoles una torre o terminando lo que ellos estaban haciendo. No debemos hacerle el trabajo, sino demostrar atención a lo que están haciendo o diciendo y esperar a que terminen para elogiarlos.
- A esta edad, el/la niño/a empieza a incorporar en el juego las experiencias de su vida real, tratando de darle significado al mundo que le rodea. De este modo, desarrolla sus habilidades mentales, físicas y sociales practicando la observación, atención y concentración.
- Jugar contribuye a tener una sensación de independencia y de cooperación con los demás, lo cual les lleva a disminuir la agresividad.
- La tele, los vídeos y los juegos de ordenador son actividades totalmente desaconsejadas a esta edad. En el caso de verse en la necesidad de utilizarlos que sea siempre acompañado de un adulto.
- A esta edad el niño/a es capaz de desarrollar actividades más complejas como comparar unas cosas con otras, identificar similitudes y diferencias o describir objetos. Todo esto forma parte del juego.
- Cada vez que el niño/a logre realizar algo por primera vez, deberá sentirse alabado y felicitado por su madre/ padre, ya que el refuerzo de sus progenitores es el mejor regalo para realizar nuevos avances que le aportarán seguridad en sus nuevas capacidades.

Sigo estas pistas

- El niño/a ha adquirido una autonomía suficiente como para demandar de vez en cuando jugar solo. Evita interferir en su juego cuando esto ocurra.
- Tanto niñas como niños necesitan juguetes con los que demostrar su afecto, juguetes que les inciten a correr y moverse, balones. Una actitud abierta hacia las diferencias de género por parte de los padres y las madres es fundamental para el desarrollo integral de sus hijos e hijas.
- Con juguetes y objetos de distintas formas, tamaños o categorías, podemos pedirle al niño/a que compare entre ellos y los clasifique según los criterios de similitud o diferencias, por ejemplo, los más grandes a la derecha y los más pequeños a la izquierda.
- Ahora tu hijo/a escucha y entiende la conversación con interés y las instrucciones sencillas.
- Le gustan cada vez más los cuentos y las poesías.
- Actividades como caminar sobre cintas, jugar a la rayuela o montar en bicicleta sin pedales o triciclos, se pueden utilizar para mejorar la coordinación y el equilibrio.
- Uno de los mejores juguetes que podemos fabricar o construir para nuestro hijo/a a esta edad es un teatrillo de títeres para que juegue con sus amigos o hermanos.
- Conviene que el niño/a pueda ejercitar su motricidad fina con juguetes diseñados para ello. A los 2 años se recomiendan los puzles o los juegos de encajar en el espacio correspondiente un objeto circular, cuadrado o en forma de estrella.

Actividades para estimular a mi bebé

Leamos un cuento

Objetivo: desarrollo de la atención, el lenguaje y resolución de problemas

Los cuentos son una oportunidad para todo tipo de aprendizajes. Siéntate con tu hijo/a en un lugar tranquilo y lean un cuento juntos, preferiblemente de tapa y hojas duras para evitar que se rompa cuando el/la niño/a lo manipule. Aprovecha para hacerle preguntas sobre la historia y pedirle que señale dónde se refleja en las imágenes lo que le estás contando. Incluso puedes añadir preguntas sobre lo que podría pasar “¿qué crees que va a pasar?” o si ya han leído el cuento en ocasiones anteriores “¿te acuerdas de qué le pasaba al personaje?”.

Patata sorpresa

Objetivo: desarrollo del control motor fino, coordinación mano-ojo.

Comienza colocando una tela protectora sobre tu mesa para que no acabe toda pintarrajeada. A continuación, proporciona al niño/a unas hojas de papel, colores y sellos infantiles, estos últimos puedes encontrarlos en cualquier bazar o también puedes fabricarlos tú mismo/a cortando la forma que quieras en una patata. Cortas una patata a la mitad, marcas la forma que quieres tallar con un molde para galletas o directamente con el cuchillo y cortas alrededor de la figura para que esta sobresalga. Cuando lo tengas podrás colorearla y servirá como un sello.

A continuación, explícale a tu bebé cómo funciona el mecanismo de los sellos y observa cómo al poco tiempo comienza a dejar su huella en los folios. Cada vez que presione un sello y lo levante nombra la figura de la que se trate y señala sus características para que las vaya aprendiendo y diferenciando. Cuando nombre una figura correctamente felicítale y anímale a seguir aprendiendo.

Silueta de mi cuerpo

Objetivo: descubrir y tomar conciencia del propio cuerpo, desarrollar la coordinación óculo-segmentaria.

Juega con tu hijo/a a un juego de mímica en el que deben imitar los movimientos del cuerpo del otro, como si fueran un espejo. Deben ponerse de pie, uno frente al otro, y se van alternando para mover las partes del cuerpo, por ejemplo, el adulto levanta una mano y el/la niño/a debe hacer lo mismo, a continuación, el/la niño/a se toca la nariz y el adulto debe hacer lo mismo, etc., es interesante mover diferentes partes del cuerpo para ir comprobando que el niño es capaz de identificarla en su propio cuerpo e intercalarlo con movimientos graciosos que hagan de la experiencia algo divertido

Recuerda

Jugar con los/as niños/as y estimular su imaginación y creatividad es la mejor manera de ayudarles a crecer

Tu hijo/a no siempre necesita jugar con un juguete; las mamás, los papás o los hermanos suelen ser mucho más divertidos. Cuando decidas jugar con tu hijo/a asegúrate de que, aunque sea durante poco tiempo, le dediques toda tu atención

Tratar de no caer en estereotipos de género al proporcionarles los juguetes a tu hijo/a. Es importante que ellos/as mismos/as elijan el que quieran sin regañarles porque sea típico de otro género

Haz que tu hijo/a juegue a una gran variedad de juegos adaptados a su edad. Dibujar y pintar son dos actividades estupendas para fomentar en el niño/a

Cuidado: la utilización de pantallas a estas edades puede repercutir negativamente en el desarrollo de los niños y niñas; si es necesario utilizarlas recuerda hacerlo siempre en compañía de un adulto

3-4 años

Dónde y cómo puedo jugar con mi hijo/a

Necesitas

- Objetos no tóxicos
- Juguetes adaptados a su edad: puzzles, legos, hojas para dibujar, muñecos, disfraces, cuentos...
- Triciclo, bicicleta, patín...

Aprovecha para

- Realizar actividades juntos.
- Fomentar su creatividad con actividades que demuestren su personalidad y forma de ver el mundo.
- Darle la seguridad que necesita para que se maneje de manera autónoma y exprese sus emociones y sentimientos durante el juego.
- Reforzar la capacidad de clasificar los elementos en base a características simples como forma, color, tamaño,...
- Realizar junto a tu hijo/a puzzles y juegos de construcción, ya que fomentan su imaginación y coordinación, pero siempre ofreciéndole ayuda y guía.

Ten en cuenta

- El juego es el medio natural de aprendizaje de tu hijo/a y contribuye a su desarrollo.
- A esta edad el niño/a tiene mayor autonomía, y comienza a pensar por sí mismo.
- A esta edad los/as niños/as ya no solo juegan por placer, sino que van aprendiendo por ellos mismos cómo moverse en su entorno y empiezan a desarrollar sus habilidades sociales en interacción con sus iguales.
- El juego individual sigue siendo su actividad lúdica preferida, sin embargo, poco a poco la posibilidad de jugar con otros niños/as o adultos se vuelve más atractiva. Por lo que, es importante estar atento a las señales que el niño/a nos pueda enviar.
- Las reglas del juego no deben estar sujetas a cambio porque al niño/a no le gusten, de esta forma le ayudarás a entender que existen turnos y normas también en el juego.
- No exijas a los niños y niñas que sus dibujos sean perfectos o ajustados a tus expectativas, lo importante es que se exprese a través de ellos y que sienta que a sus cuidadores les gusta lo que hace.
- A esta edad desarrollan el sentido de la propiedad, teniendo dificultades para compartir sus juguetes; en cambio, no han desarrollado el sentido de la propiedad ajena, por lo que pueden tomar los juguetes del otro con total naturalidad. Es importante explicarles la importancia del respeto por el otro.

Sigo estas pistas

- Lo importante NO es la cantidad de juguetes, sino la variedad y su capacidad de estimular el desarrollo.
- Mucho más importante que cualquier juguete es la interacción entre el/la niño/a y su cuidador/a y la relación que mantienen mientras juegan.
- Adecúa los juguetes al momento del desarrollo y a los intereses de tu hijo o hija, cada niño/a es diferente y destaca a su manera.
- Los cuentos infantiles son una herramienta muy útil para que el niño/a conozca a través de sus personajes, las conductas que son apropiadas y las que no.
- Aunque parece que empiezan a jugar con otros/as niños/as, en muchas ocasiones están jugando “*junto*” al otro, no “*con*” el otro, lo que se llama juego en paralelo.

Actividades para estimular a mi bebé

Veo veo

Objetivo: estimular la atención y la diferenciación de formas y colores, desarrollo lingüístico

A esta edad niños y niñas ya discriminan muchos colores, formas, texturas,... Podemos aprovechar para jugar con ellos al tradicional juego del “veo, veo”, en el que podemos ir variando la categoría de la búsqueda, unas veces buscar en base al color (Veo veo una cosita de color rojo), otras veces en base a la forma (Veo veo una cosita cuadrada), etc. Pueden realizar este juego en casa o en cualquier otro lugar en el que estén tranquilos.

Prepárame la comida

Objetivo: fomentar el desarrollo lingüístico del niño/a. Desarrollar el pensamiento simbólico y representaciones mentales.

Dado que a esta edad empiezan a imitar las acciones que ven a su alrededor puede aprovechar para hacer un teatrillo. Tu hijo/a puede ser un/a chef que te va a preparar la comida y tú eres el comensal que se la come sin rechistar y le dice lo buena que está. Este juego puede acompañarse de preguntas para estimular aún más al niño/a, que pueden ser: «¿Qué me vas a preparar?», «¿Esta comida está caliente o fría?», «¿Hay algo de postre?». Hay que dejarle crear su propia ficción, donde tú eres un/a invitado/a.

Somos artistas

Objetivo: desarrollar la motricidad fina, estimular la expresión plástica, desarrollar hábitos de orden, descubrir capacidades y limitaciones, desarrollar la creatividad.

Propón a tu hijo/a un juego creativo en familia, realizar una obra de arte, donde intervengan todos los miembros de esta que lo deseen. Despliega papel de embalar (o varios folios pegados unos con otros o cualquier papel de gran tamaño) en el suelo, elige con qué quieres pintar (témperas, ceras blandas, pintura de dedos,...). Decidan en familia qué es lo que quieren representar y distribuyan el papel para que todos puedan participar a la vez. Hay que respetar lo que dibuje el/la niño/a y no borrarlo aunque consideremos que no está correcto. Si es posible colgarlo durante un tiempo en alguna parte de la casa, será un gran recuerdo del tiempo compartido.

Recuerda

Ellos y ellas nos dan pistas de los juguetes que necesitan para su desarrollo, sólo tenemos que estar atentos

Ahora tu hijo/a quiere estar más tiempo jugando solo, por ello debes dejarle su espacio y respetar su tiempo pero es importante que no te desvincules de él o ella y estés pendiente a sus demandas

Nuestros hijos/as son los dueños de sus juguetes, pero también deben aprender a compartirlos

Cuando juegues con tu hijo/a ofrécele instrucciones claras y sencillas para asegurarte de que ha entendido el juego

Cuidado: los juguetes bélicos como pistolas, tanques, soldados,..., armas en general, pueden resultar muy atractivos para los niños y niñas, pero pueden provocar juegos agresivos y comportamientos antisociales que afecten a su desarrollo

4-5 años

Dónde y cómo puedo jugar con mi hijo/a

Necesitas

- Objetos no tóxicos
- Juguetes adaptados a la edad del niño/a: puzzles, legos, disfraces,...
- Dibujos para pintar o dibujar.
- Muñecos, cuentos...

Aprovecha para

- Demostrar afecto a tu hijo/a y reconocer sus logros.
- Involucrarte en su aprendizaje a partir del juego de forma que el/la niño/a cuente con tu compañía.
- Hablar con tu hijo/a sobre la escuela, los amigos y las cosas que le gustaría hacer.
- Ayudar a tu hijo/a a tener paciencia, por ejemplo, enséñale a esperar su turno y a terminar una tarea antes de ir a jugar. Anímalo a que piense en las posibles consecuencias de sus actos.

Ten en cuenta

- A partir de los cuatro años, los juegos simbólicos sufren una transformación. A medida que el niño/a va superando su egocentrismo, va adaptándose a la realidad del mundo físico y social y aprendiendo por sí mismo. Comienza a desaparecer la ficción ya que, en lugar de asimilar el mundo a su yo, somete éste a su realidad.
- El juego del niño/a se desarrolla ahora en la dirección de la actividad constructiva o del trabajo propiamente dicho. Esto es posible por la organización mental del niño/a, que se pone de manifiesto a través de distintas formas de expresión: dibujo, modelado, armado con distintos elementos, representaciones dramáticas, etc.
- El/la niño/a empieza a darle más valor al resultado de su actividad, que a la actividad en sí misma, por lo que se vuelven mucho más competitivos y quieren ganar.
- Los deportes y juegos pueden resultar particularmente frustrantes cuando los niños/as que juegan son una mezcla de edades y corpulencias: los mayores se aburren, y los pequeños igual. En ocasiones como ésta, los turnos de juego pueden ser el elemento importante antes que enfrentar a unos niños/as con otros.
- El juego adquiere mayor orden, secuencia y continuidad, características que se ponen de manifiesto también en las construcciones materiales que realiza el niño/a en esta etapa.
- Es frecuente la aparición de amigos imaginarios, es un proceso normal a esta edad que no debe preocupar a sus cuidadores.

Sigo estas **pistas**

- Los/as niños/as necesitan jugar y moverse, pero también necesitan momentos para calmarse, relajarse y descansar.
- Las canciones, los cuentos y las historias les encantan a los niños/as. También puedes ofrecerle ocasiones para disfrazarse, realizar juegos sencillos (como el dominó, el juego de la oca, el parchís), juegos de pelota (como fútbol, tirar y botar la pelota), así como juegos de elasticidad o bicicleta.
- En esta edad es posible quitarle las ruedecitas a la bicicleta y ayudar al niño/a a desarrollar las nuevas habilidades de equilibrio que se requieren.
- En estas edades los niños/as disfrutan con el sonido de tu voz mientras te escuchan cantar, el de su propia voz y también cuando escuchan canciones, por lo que es importante conocer canciones que puedan compartir.
- Fomenta la realización de actividades deportivas que le ayudan a aprender el significado de las reglas del juego y favorecen su autonomía.
- El juego es una oportunidad idónea para aprender cosas nuevas. La adquisición de todas estas habilidades se produce de manera paulatina, principalmente a través del ensayo-error y del interés que el/la niño/a muestre por poder hacer nuevas cosas por sí solo.

Actividades para estimular a mi bebé

Cantando y bailando

Objetivo: fomentar el reconocimiento de letras y sonidos y reconocer canciones infantiles.

Ponle a tu hijo/a una canción, baila y canta con él o ella por toda la casa al son de la música. Sentaos en el suelo y enséñale a seguir el ritmo aplaudiendo o dando con los pies. Cuando el niño/a cante la canción pídele que de palmas, que mueva los brazos de un lado a otro y que baile. Baila con tu hijo/a en corro o saltando mientras cantáis juntos la canción. Además, puedes darle un tambor o una pandereta, para acompañar la canción. Incluso puedes disfrazarte con él o ella e imaginar que sois un grupo de rock.

Sorteando obstáculos

Objetivo: desarrollar la capacidad de resolución de problemas, favorecer la capacidad espacial e incrementar el control psicomotor.

Para realizar este juego con tus hijos/as necesitas una habitación grande y espaciada y diferentes objetos que utilizarás como obstáculos, almohadas, cojines, cajas de cartón, sillas y mesas, juguetes blandos, pelotas, aros, etc. Pon los objetos a lo largo de un recorrido, con el fin de que el/la niño/a tenga que sortear los obstáculos pasando por encima, por debajo, rodeándolos o pasando entre ellos. Explícale al niño/a el camino para que sepa qué es lo que tiene que hacer. Pon el cronómetro en marcha y deja a tu hijo/a en un extremo de la habitación e invítalo a que haga el recorrido hasta el final

Saltando números

Objetivo: estimular la motricidad de las extremidades y la adquisición de vocabulario numérico.

Para comenzar coloca hojas de colores con números grandes del 1 al 10 en el suelo y pégalas con cinta. En primer lugar, puedes darle la mano a tu hijo/a e ir saltando de una hoja a otra diciéndole el número que están pisando, después animarle a que lo haga solo. Debe decir los números al mismo ritmo que va saltando. En un segundo momento, puede pasarse a una opción algo más difícil, vete nombrando números y el niño o niña debe saltar desde el lugar en el que está al número que le has indicado, por lo que debe de reconocerlo y saltar hasta ese punto. También puedes hacer el mismo juego con letras del alfabeto.

Recuerda

Como mejor aprende tu hijo/a es con juegos y canciones, por eso es importante que aproveches cualquier momento para interactuar con él o ella

La confianza en sí mismo/a le permite buscar soluciones de problemas aunque en algunas ocasiones necesitarán la ayuda de un adulto

Es muy importante transmitir hábitos saludables de ocio, no solo en el hijo o hija, sino en toda la familia

Los niños se vuelven más competitivos y quieren ganar, pero es importante enfatizar la importancia del disfrute jugando, no solo disfrutar cuando se gana

Cuidado: a esta edad los niños y niñas ponen a prueba sus limitaciones, por lo que es importante ofrecerle un ambiente con límites bien definidos, en el que pueda explorar y enfrentar nuevos retos, pero con seguridad

5-7 años

Dónde y cómo puedo jugar con mi hijo/a

Necesitas

- Objetos no tóxicos
- Juguetes adaptados a la edad del niño/a: puzzles, legos, disfraces,...
- Materiales para realizar manualidades.
- Muñecos, cuentos...

Aprovecha para

- Demostrar afecto a tu hijo/a y reconocer sus logros.
- Involucrarte en su aprendizaje a partir del juego de forma que el/la niño/a cuente con tu compañía.
- Hablar con tu hijo/a sobre sus sentimientos y los sentimientos de los otros.
- Mantente atento a las preocupaciones, dudas o intereses que surgen en el niño o la niña

Ten en cuenta

- Ahora los niños y niñas tienen una mejor coordinación que les permite que las diferentes partes de su cuerpo (brazos y piernas) trabajen de manera conjunta. Así como, un gran progreso en el control del equilibrio, lo que le permite no solo realizar movimientos como saltar o patinar, sino también mantener el equilibrio sobre un único pie e incluso con los ojos cerrados.
- Son capaces de relacionar las letras escritas con sus sonidos e incluso combinar pares de letras consonante-vocal y separar las sílabas de las palabras.
- En este periodo empiezan a cuestionarse el significado de las cosas o las personas de su alrededor y utilizan el juego simbólico para poner a prueba sus hipótesis y experimentar con la realidad.
- Selecciona de forma clara sus amigos/as, incluso puede empezar a tener un “mejor amigo/a”, pero aún prefiere jugar solo con uno o dos niños/as a la vez, en grupos pequeños.
- Son sensibles a los sentimientos de otros niños/as, pueden identificar en mayor o menor grado todas las emociones básicas. La alegría la reconocen con cierta facilidad, mientras que las emociones negativas llevan una evolución algo más lenta, pero pueden, por ejemplo, identificar sentimientos como la tristeza en los otros.

Sigo estas pistas

- Tu hijo/a ya entiende y puede seguir reglas sencillas, tanto en el juego como en las rutinas diarias en el hogar o el ámbito educativo.
- Empieza a mostrarse muy independiente y quiere escoger y tomar decisiones sobre su vida, a qué jugar, cómo jugar, dónde jugar, con quién jugar,...
- Entienden perfectamente la importancia y el proceso por el cual establecer y esperar turnos en la interacción con otros, pero esto no significa que quiera realizarlo todo el tiempo.
- Empiezan a mostrar un claro interés por las tecnologías (juegos, televisión, móviles,...) que pueden resultar útiles para algunas actividades, pero también pueden ser adictivas y potencialmente peligrosas.
- El/la niño/a comienza a entender lo que es correcto y lo que no lo es, pero esto no significa que se comporte siempre de forma correcta.
- Se caracteriza por realizar preguntas más profundas enfocadas al significado, el por qué y el propósito de las cosas, lo que provoca que cuestione a los otros, incluso a los padres y madres.

Actividades para estimular a mi bebé

El osito tiene miedo

Objetivo: Estimular el reconocimiento de emociones, planificación, solución de problemas

Para realizar este juego necesitan una muñeca o un muñeco de peluche, por ejemplo, un osito. El juego será un teatro en el que se representa la escena de un osito que se despierta por la noche y empieza a llorar desconsolado llamando a su “mamá”, tu hijo/a debe representar el rol de padre/madre y atender al osito. Tú puedes ayudar a tu hijo/a haciéndole preguntas como: ¿qué crees que le pasa al osito?, ¿cómo crees que se siente?, ¿qué puedes hacer para ayudarle?,...

Encadenar sílabas o rimas

Objetivo: estimular el desarrollo del lenguaje, la atención, la discriminación auditiva.

Aprovecha los avances en el lenguaje de tu hijo/a para jugar a las palabras encadenadas. El/La niño/a dice una palabra y tu tienes que decir otra que empiece por la última sílaba de la anterior (por ejemplo: tu hijo/a dice “tomate” y tú dices “tenedor”), puedes ayudarle dándole pistas, repitiendo la última palabra marcando las separaciones entre sílabas (te-ne-dor) para que identifique claramente la última.

Otra opción es jugar a hacer rimas, la capacidad de identificar la última sílaba de la última palabra de una frase te permite buscar otra frase con la que rime, acabando en la misma sílaba, padre/madre o hijo/a dice una frase y el otro/a dice otra que rime (por ejemplo: “Cinco lobitos tiene la loba” - “blancos y negros dormidos tras la escoba”).

Tejo o rayuela

Objetivo: Fomentar el desarrollo del equilibrio y la motricidad gruesa, el aprendizaje de los números

Este juego necesita hacer un dibujo en el suelo, puedes marcarlo en el suelo de tu casa, utilizar una tiza para dibujarlo en el suelo de un parque o plaza. Una vez que tengas el dibujo en el suelo de la rayuela o tejo pueden empezar a jugar. Ya tu hijo/a puede saltar a la pata coja, así que trata de que haga los saltos y el equilibrio sobre un único pie. El juego consiste en que por turnos, se tira un objeto a la casilla número 1, debe saltar por encima de la casilla número 1 hasta el 10 y vuelta, al volver debe agacharse a coger el objeto, manteniendo el equilibrio y volver a salir. Si lo consigue en el siguiente turno hace la misma operación pero con el número 2 y así hasta el 10.

Recuerda

Tu hijo/a empieza a querer tomar sus propias decisiones, ofrécele la posibilidad de elegir entre opciones de juego controladas y seguras

La aprobación de los adultos es un elemento clave para tu hijo o hija, necesita recibir reconocimiento y aprobación

Ahora tienen una mayor capacidad para distinguir entre la fantasía y la realidad, pero disfrutan de los juegos simbólicos, de representación y los disfraces

Cada vez tiene más inquietudes, el juego es una forma divertida de descubrir las respuestas a sus dudas y preocupaciones

Cuidado: La elección del material digital que consumen los niños y niñas es fundamental y por ello su uso debe estar supervisado por un adulto. Deben estar adaptados a la edad de los/las menores y priorizar la programación educativa frente a otro tipo de recursos



En lugar de “Módulo 4. La primera relación con la escuela” debe poner:

PASEO

LIBRO DE SECUENCIAS Y EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN

Para los/as participantes

0-6 meses	
6-12 meses	
12-24 meses	
2-3 años	
3-4 años	
4-5 años	
5-7 años	

0-6 meses

Dónde y cómo puedo jugar con mi bebé

Necesitas

- Juguetes no tóxicos que pueda chupar
- Un cochecito, sillita de paseo o portabebés
- Ropa cómoda y adecuada a la temperatura ambiente

Aprovecha para

- Mantener su atención hacia los objetos.
- Reír y disfrutar juntos.
- Estimular sus sentidos.
- Compartir y aprovechar los momentos en los que está despierto y atento.
- Llevarle de paseo al parque o a un sitio tranquilo donde pueda respirar aire fresco.
- Fomentar los paseos donde se pueda oír la naturaleza, el ruido de los pájaros.
- Fomentar el acercamiento y el contacto con otros bebés.

Ten en cuenta

- Durante el tiempo de paseo los bebés prestan mucha atención al mundo que les rodea. Esta atención la demuestran abriendo mucho los ojos, moviendo la cabeza de un lado a otro, fijando su mirada en objetos o personas, girándose hacia los sonidos o las luces, etc.
- En los primeros meses de vida el contacto físico es fundamental y para ello puedes utilizar portabebés, mochilas o bandoleras para ir de paseo que fomentan ese contacto.
- A los bebés les hace daño respirar el humo del tabaco. Por ello, es conveniente que tengas cuidado con las zonas a las que acuden.
- Cuando hacemos reír a nuestro bebé se estimulan las defensas de su organismo, penetra más aire en sus pulmones y se envían mensajes positivos a su cerebro estimulando la comunicación.
- Es esencial vestir al bebé de acuerdo al clima del exterior. En invierno salir en horas soleadas y abrigado, y en verano preferentemente en las horas menos calurosas y ligero de ropa.

Sigo estas **pistas**

- Desde los primeros días de vida los bebés pueden salir a dar un paseo, a no ser que el pediatra diga lo contrario.
- El paseo es un tiempo muy excitante para el/la bebé que cubre muchas de sus necesidades de estimulación, ayudándole a relajarse posteriormente y dormir mejor.
- Tu bebé necesita salir y recibir los rayos del sol a diario, por lo que debe salir a pasear al menos una vez al día.
- El bebé prefiere mirar los rostros humanos a media distancia, los contrastes en blanco-negro, las luces y sombras, así como sus propias manos.
- Los ruidos fuertes y repentinos asustan a tu bebé porque le ponen muy nervioso y le generan intranquilidad.
- El paseo es un tiempo de diversión, relajación y disfrute, pero se convierte en un sufrimiento tanto para bebés como para padres y madres si el/la bebé está cansado o se encuentra incómodo, es importante estar atento a este tipo de señales.
- Recuerda que antes de salir a dar un paseo con tu bebé debes preparar un bolso con todo lo que puedas necesitar: pañales, gorro, manta, toallitas,...

Actividades para estimular a mi bebé

¿Qué sonido es ese?

Objetivo: identificar y seguir los sonidos del ambiente que le rodea.

De forma natural los bebés prestan atención a todos los sonidos de su alrededor, para ayudarle a identificar de dónde vienen, puedes sujetarlo en tu regazo mientras que estás en un banco o paseando por el parque, e ir nombrando y señalando el origen de los sonidos que escuchan, incluso cuando sean un poco más mayores puedes incorporar alguna descripción de lo que están observando. Por ejemplo: se oye a un pájaro cantar, señalas el pájaro y le dices al bebé “Mira ese es el pájaro que canta” y puedes añadir “Es un pájaro muy grande y tiene las plumas azules”.

Vibrando juntos

Objetivo: estimular el desarrollo afectivo y perceptivo

Pasear a tu bebé en un portabebés ergonómico puede ser muy gratificante para ambos, les permite mantener un contacto físico muy cercano y cálido. Aprovecha estas ocasiones para cantar a tu bebé suavemente, acompasando el ritmo de tus pasos al de la canción, el bebé no sólo podrá percibir el ritmo sino también las vibraciones de tu voz en el contacto con tu pecho.

Vamos de paseo

Objetivo: fomentar el desarrollo de la motricidad fina y la coordinación mano-ojo

Los desplazamientos en coche con los bebés pueden resultar algo aburridos para ellos y empezar a mostrarse incómodos. Una alternativa es que la persona que esté sentada junto a él en los asientos traseros utilice un sonajero que va atado a una cinta para que no se caiga constantemente, puedes colocárselo en una mano y luego, agita su mano con el sonajero. Enséñale a pasar el sonajero de una mano a la otra. Pon su mano vacía sobre el sonajero, verás que automáticamente lo agarrará. Cada vez que sujete el sonajero dile frases positivas como: «¡qué bien lo sujetas!» o «¡qué fuerte eres!»

Recuerda

Recuerda vestir a tu bebé con ropa adecuada al clima que haga, evitando exponerle a los momentos de más calor o frío

En el paseo el bebé está atento a todo lo que le rodea, varía las zonas, áreas y actividades durante el paseo para que le resulten estimulantes

Para tu bebé cualquier sonido, luz, movimiento,..., de la naturaleza puede resultar interesante y estimulante, aprovecha cualquier oportunidad del día a día

Durante el paseo puedes observar algunas pautas de comportamiento en tu hijo/a:
Su cuerpo se mueve sin agitarse, su ritmo cardiaco se hace regular, fija su mirada, dirige la cabeza hacia los estímulos y mantiene la atención durante unos minutos

Peligro: Fíjate en las señales que tu bebé te envía durante el paseo. Puede que esté cansado/a y sea necesario llevarlo a casa

6-12 meses

Dónde y cómo puedo jugar con mi bebé

Necesitas

- Objetos o juguetes no tóxicos
- Un cochecito o una mochila para el bebé
- Ropa cómoda y adecuada a la temperatura ambiente

Aprovecha para

- Fomentar el encuentro del bebé con otras personas que también le quieren.
- Decirle que te sientes muy feliz con sus logros.
- Mantener un nivel adecuado de alerta y estimulación.
- Observar cómo reacciona el bebé: ¿trata de responder con gestos o sonidos?, ¿está contento?, ¿señala con el dedo las cosas que le llaman la atención?
- Ser consistente a la hora de poner límites y prohibiciones.
- Estimular sus sentidos

Ten en cuenta

- Con esta edad la duración del paseo va aumentando ya que el bebé está mucho más activo, despierto y puede aprender más y mejor del entorno que le rodea.
- La imitación desempeña un importante papel en el desarrollo del lenguaje y la inteligencia, ya que los bebés imitan a sus padres/madres.
- El bebé llora cuando no tiene cerca a su padre/madre o a personas allegadas y se tranquiliza cuando los ve y oye.
- A través de tus conductas y reacciones puedes transmitir diferentes estados emocionales a tu bebé. Cuando el bebé se enfrenta a situaciones nuevas que pueden generarle miedo o incertidumbre, se fijará en las expresiones y reacciones de su cuidador/a para guiar y regular su propio comportamiento.
- La cabeza de los bebés en este periodo sigue siendo muy grande en relación al tamaño de su cuerpo, por ello son muy propensos a que cuando se caen terminen provocándose un golpe en la cabeza. Los huesos del cráneo no están totalmente cerrados hasta aproximadamente los 18 meses, por lo que corren un mayor riesgo de producirse daño cerebral.

Sigo estas pistas

- En verano, intenta evitar los paseos en los horarios en los que la exposición a los rayos solares es mayor (entre las 12 y las 16 horas). En cambio, en invierno este es justamente el mejor horario para pasear ya que evitas las horas de mayor frío.
- No tengas al bebé en la sillita de paseo todo el tiempo puesto que su columna y sus músculos aún no son lo suficientemente fuertes. Además, debe tener la ocasión de moverse a su gusto y practicar el gateo en un lugar seguro.
- El bebé aprende sobre todo interactuando con los adultos. De modo que ofrécele todas las oportunidades para que esté contigo y con los demás.
- Planifica el tiempo de paseo de forma que no interfiera en las rutinas diarias del niño como la alimentación, el baño, el sueño,...
- Ten en cuenta tu bebé a esta edad se lleva todo a la boca, por lo que es especialmente importante prestar atención en el tiempo de paseo para evitar infecciones y peligros.
- Para saber cuándo pasar a tu bebé del portabebés/capazo a la silla de pasear se debe prestar atención a aquellas señales que muestran que su cuerpo está preparado. Que sea capaz de sostener su cabeza y de mantenerse sentado con apoyo, son señales indicativas de que ya se puede comenzar con la transición.
- La piel del bebé es muy sensible y puede sufrir daños producidos por el sol, la mejor forma de protegerlo es no exponerlos a los rayos directos del sol. Aún así protege su piel con un gorro, ropa de algodón o utilizando protectores solares con filtros físicos minerales (consulta con el pediatra o farmacéutico cuál es la mejor para tu bebé).

Actividades para estimular a mi bebé

Aumentar la curiosidad

Objetivo: estimular su curiosidad por lo desconocido.

Coloca al bebé en su mochila y sal a pasear por el parque o el campo. Sentir los rayos del sol en el cuerpo, escuchar el sonido de los pájaros, ver cómo cae el agua de una fuente u observar cómo juegan los niños/as le resultará una experiencia muy interesante. Tú llevas mucho tiempo en el mundo pero el bebé está descubriendo todo ante tus ojos.

Descubriendo el mundo

Objetivo: fomentar la capacidad lingüística de tu bebé, discriminación visual

Cuando salgas a pasear o al parque con tu bebé, puedes cogerlo en brazos, llevarlo en la silla,..., y caminar tranquilamente mientras le vamos nombrando las cosas que vemos. Por ejemplo: «esto es un árbol», «el columpio»... Nombra los objetos y permite que los observe por un espacio de tiempo. De este modo aumenta la concentración del niño/a y se acostumbra a mirar y explorar con sus ojos. Además, puedes incluir descripciones de lo que están viendo, como por ejemplo «este perro es grande» o «la hierba es de color verde»...

Pásame la pelota

Objetivo: fomentar la vida social del niño/a y la comunicación y aprender el concepto de dar y recibir: «toma y daca».

Para realizar este juego intentaremos coincidir con otros bebés y sus cuidadores en una plaza, parque, prado,...; coloca una manta en el suelo o sobre la hierba para que estén más cómodos y seguros. El adulto se sienta en el suelo con las piernas abiertas y sienta al bebé entre sus piernas, todos los adultos harán lo mismo poniéndose en círculo. A continuación, haz rodar la pelota de un bebé a otro, diciendo frases como: «te doy la pelota», «a ver, ahora dámela a mí». Ten paciencia, tardará un poco hasta que comprendan el juego.

Recuerda

A los bebés les asustan las personas y las situaciones desconocidas. Por ello, pueden sentir miedo y/o ansiedad buscando a su madre/padre y es necesario darles seguridad

Los bebés tienen necesidades de relación y conexión con los demás, por ello se sienten muy intrigados ante la presencia de otros bebés y es positivo fomentar esta interacción

Tanto el cochecito como las sillitas especiales para llevar a los bebés en el automóvil tienen que ser las que correspondan a su edad, peso y talla para ser seguras

Durante el paseo recuerda proteger a tu bebé de los efectos nocivos de la exposición a los rayos solares o adecuar la vestimenta a las condiciones climatológicas

CUIDADO: Debes estar pendiente de la seguridad de tu hijo/a durante el paseo, y sobre todo evitar caídas, ya que el cráneo de los bebés es muy frágil y el potencial daño en el cerebro puede ser muy peligroso

12-18 meses

Dónde y cómo puedo jugar con mi bebé

Necesitas

- Objetos o juguetes no tóxicos
- Un cochecito o una mochila para el bebé
- Ropa cómoda y adecuada a la temperatura ambiente

Aprovecha para

- Hacer que explore el entorno.
- Estimular sus sentidos.
- Animarle a jugar al aire libre con pelotas, arena, agua... siempre con supervisión.
- Mostrar interés por los logros adquiridos.
- Explicarle que dar patadas, morder, dar puñetazos y arañar no son buenas maneras de resolver un problema.
- Recompensar con tu atención y tus halagos las buenas formas de comportarse.
- Disfrutar de sus primeras experiencias y dejarte llevar por la imaginación.

Ten en cuenta

- Si tu bebé ha cogido una rabieta intenta no desesperarte, es una situación normal en la que el bebé está intentando reafirmar su personalidad y su autonomía. La mejor forma de evitarlas es la prevención, pero cuando ocurren debemos evitar prestar atención a esos comportamientos negativos hasta que se calme, pero manteniéndote siempre disponible a sus necesidades. En el caso de que se vaya a hacer daño, evitarlo sin demostrarle atención al resto de comportamientos negativos.
- Cuando el/la bebé quiera explorar el mundo que le rodea tendrá la limitación de cuánto es capaz de alejarse del cuidador/a para explorar. Si el vínculo afectivo es sano, verás que en cuanto vea u oiga algo que le asuste enseguida vendrá corriendo hacia ti; Ábrele los brazos y abrázale fuertemente pues está buscando un refugio para superar su miedo.
- Al bebé le gusta meter las manos en el agua, tocar la tierra, arrancar hierba, el contacto con la naturaleza. A estas edades los bebés se llevan todo a la boca, por lo que es necesario tener especial cuidado y atención.
- Una vez cumplidos los 14 meses anda y corre hacia todos lados, puede patear balones y correr detrás de ellos, e incluso puede subirse y bajarse de sitios con facilidad. Sin embargo, todavía se encuentra perfeccionando esas habilidades y es normal que de vez en cuando pierda el equilibrio y se caiga.
- Si necesitamos levantarlos del suelo, subirlos a un bordillo o ayudarles a caminar, debemos evitar agarrarlos por un solo brazo, es preferible cogerlos suavemente por las axilas. De este modo prevenimos una posible luxación de codo u hombro.

Sigo estas **pistas**

- A tu bebé le encanta empujar su propia sillita de paseo o empujar una carretilla de plástico, aprovecha este interés para que se anime a pasear y desplazarse por los parques o plazas.
- La situación del paseo es muy rica en experiencias reales: el encuentro con otros bebés, observar a un perrito como salta, oler las flores, etc. Está explorando el mundo que le rodea y todo es nuevo.
- Si te aburres en el paseo y lo haces como mera rutina estás perdiéndote la oportunidad de disfrutar de un tiempo privilegiado con tu bebé.
- Para que puedan disfrutar del tiempo del paseo la ropa del bebé debe ser cómoda y resistente, que le abrigue y le proteja en las caídas.
- Al bebé le fascina ver a otros bebés y jugar con ellos/as. Es capaz de observar atentamente lo que los demás hacen y reproducirlo.
- No hay que sobrecargar al bebé con muchas actividades sociales, evitando ambientes con muchos bebés jugando o juegos muy intensos.
- Si tu bebé se da un golpe que no presente grandes complicaciones, puede utilizarse hielo o productos con arnica para aliviar la hinchazón.

Actividades para estimular a mi bebé

¡Encuétralo!

Objetivo: conceptos de delante/detrás, arriba/abajo.

Mientras están en una plaza o parque juega con tu bebé a esconder algún objeto o juguete y que tenga que encontrarlo. Colócalo en sitios relativamente sencillos al principio y después puedes ir complicándolo poco a poco. Mientras lo busca puedes ir dando indicaciones de dónde se encuentra “arriba-abajo” “delante-detrás” “cerca-lejos.

Disfruta la música

Objetivo: ejercitar la atención, discriminación auditiva, motricidad gruesa.

Cuando paseas con tu bebé y encuentras a un músico ambulante aprovecha para pararte y disfrutar de la música, háblale de los instrumentos que están escuchando y muévanse al ritmo de la música, ayuda a tu bebé a moverse y déjale que experimente los movimientos por sí mismo. ¡No olvides decirle lo bien que lo hace!

Coleccionando tesoros

Objetivo: desarrollar motricidad fina, capacidad de atención, estimulación sensorial.

Da un paseo con tu bebé por un parque, zona verde, playa o montaña y llévate un cubo o una bolsa de cartón contigo. A medida que van paseando pide a tu bebé que vaya coleccionando pequeñas cosas que le llamen la atención como piedras, hojas, flores, palos, bellotas,... Tu bebé querrá llevar el cubo o la bolsa, pero no te sorprendas si tira todo el contenido y quiere empezar de nuevo, a esta edad les encanta llenar recipientes... ¡para volver a vaciarlos de nuevo! Peligro, hay que estar pendiente de lo que se lleva a la boca.

Recuerda

Evita tomar el paseo como mera rutina para no perderte la oportunidad de disfrutar de sus primeras experiencias y de este tiempo privilegiado con tu bebé

Para aliviar la hinchazón de aquellos golpes que no presentan grandes complicaciones, puedes utilizar hielo o productos con arnica

Aunque estés en un lugar público debes tratar las rabiets de igual manera, no prestes atención a los comportamientos negativos, háblale de la situación cuando se calme

Procura vestir a tu bebé con ropa cómoda, abrigada y que le proteja de las caídas

Peligro: Durante este periodo, el/la bebé intentará meterse en la boca cualquier objeto que encuentre a su alcance. Por ello, en el momento del paseo debemos estar especialmente atentos a todo lo que hace y coge

18-24 meses

Dónde y cómo puedo jugar con mi bebé

Necesitas

- Objetos no tóxicos
- Un cochecito o una mochila para el bebé
- Juguetes para esa edad
- Ropa cómoda y adecuada a la temperatura ambiente

Aprovecha para

- Transmitir a tu bebé afectividad, paciencia y comprensión a través de actividades lúdicas conjuntas.
- Estimular sus sentidos.
- Darle la seguridad que necesita para que se desenvuelva de forma autónoma.
- Ayudarle a desarrollar sus capacidades físicas a través del juego.
- Evitar someter al bebé a muchos cambios de hábitos y lugares

Ten en cuenta

- Los bebés no quieren compartir sus juguetes con otros bebés, pero debemos irles enseñando a prestar sus posesiones a otros bebés y a recibir préstamos de ellos. Recuerda que no debes forzar al bebé a prestar sus objetos valiosos, debe querer compartirlo, explicándole que a él/ella también le gustaría que otros le prestaran sus juguetes.
- Al relacionarse con otros bebés se pueden producir rabietas, sobre todo cuando sometemos al bebé a una situación nueva donde se encuentra rodeado de niños/as que no conoce y no encuentra la seguridad que le dan sus padres/madres.
- Es normal que a esta edad los bebés muerdan ante la frustración de no poder expresar a través del lenguaje sus sentimientos negativos o tener dificultad para solucionar conflictos. Ante estas situaciones mantenga la calma y cuando todo haya pasado enséñele otras formas de solucionar sus problemas.
- Al bebé le molestan a veces los cambios en su rutina cotidiana. Puede reaccionar escondiéndose, llorando y pataleando. No se está volviendo agresivo ni difícil, sino que es su única manera de explicar a los adultos cuál es su voluntad, qué es lo que quiere y cómo lo quiere.
- El aumento en la autonomía del bebé hace que corra riesgos que antes ni se imaginaba (trepa, se arrastra, salta,...), por lo que hay una mayor probabilidad de que presenten caídas y golpes. Son especialmente delicados los golpes en la cabeza, en estos casos es importante estar atento a las señales de alarma que nos indican que es necesario acudir a un centro sanitario.

Sigo estas

pistas

- Cuando el apoyo de los adultos es cálido y entusiasta se facilita mucho más el desarrollo de las capacidades de los bebés.
- El bebé tiene que experimentar que la relación con las personas es divertida, alegre y gratificante.
- Se frustran con facilidad, y posiblemente tengan berrinches. Lo mejor que se puede hacer es ser paciente e intentar evitar lo que los causa.
- Puede utilizar una bicicleta sin pedales para que empiece a rodar por donde pueda con autonomía.
- A esta edad puedes empezar a enseñarle a tu hijo/a acciones como jugar en la arena, jugar con el agua, con ramas, flores, etc.
- El bebé desarrolla el sentido de posesión, esto supone que si alguien le quita cualquier objeto que considere suyo, se enfadará y lo reclamará llorando y gritando.

Actividades para estimular a mi bebé

¿Qué ves?

Objetivo: Desarrollo del lenguaje, atención, memoria

Mientras vas paseando con tu bebé aprovecha para ir señalando cosas de tu alrededor y preguntarle qué es, por ejemplo, señalas un coche y le preguntas “¿Qué es eso?”, si el bebé no sabe decir la palabra se la dices tu “Es un coche”, se la dices varias veces para que intente repetirla; si tu bebé dice bien la palabra alábale por lo bien que lo ha hecho.

Corre que te pilló

Objetivo: adquirir la noción de ritmo y de espacio, motricidad gruesa

Cuando estés con tu bebé en un ambiente seguro (plaza, parque, playa,...) pueden aprovechar para jugar al “pilla-pilla” o “tu la llevas”. Corre detrás de tu bebé mientras le dices que le vas a pillar, y cuando lo hayas hecho juegas con él haciéndoles cosquillas o dándote besos para reírse juntos. Pueden repetir esta acción tantas veces como quieran

Coleccionando tesoros

Objetivo: desarrollar motricidad fina, capacidad de atención, estimulación sensorial.

Da un paseo con tu bebé por un parque, zona verde, playa o montaña y llévate un cubo o una bolsa de cartón contigo. A medida que van paseando pide a tu bebé que vaya coleccionando pequeñas cosas que le llamen la atención como piedras, hojas, flores, palos, bellotas,... Tu bebé querrá llevar el cubo o la bolsa, pero no te sorprenderas si tira todo el contenido y quiere empezar de nuevo, a esta edad les encanta llenar recipientes... ¡para volver a vaciarlos de nuevo! Peligro, hay que estar pendiente de lo que se lleva a la boca.

Recuerda

Los bebés aún no son capaces de expresar sus sentimientos verbalmente y necesitan de los adultos para encontrar formas alternativas de expresión y calmarse

Si vas de paseo por el parque y el bebé no quiere utilizar la silla déjale andar empujándola un rato, luego ya podrás subirle en ella cuando se canse

Ante las rabietas o estados de frustración de tu bebé, intenta mantener la calma y esperar a un momento más tranquilo para enseñarle otras formas de reaccionar y gestionar sus conflictos

Fomentar que tu bebé disfrute compartiendo sus juguetes con otros, pero sin forzarlo. El placer está en compartir, no en recibir algo a cambio

¡Cuidado! Las capacidades motrices de tu bebé han aumentado muchísimo y cada vez será capaz de realizar más cosas, incluso las más insospechadas, no puedes perderle de vista ni un momento

2-3 años

Dónde y cómo puedo jugar con mi hijo/a

Necesitas

- Objetos no tóxicos
- Triciclo con pedales o bicicleta sin pedales
- Pelota, coches o juguetes que tengan movimientos
- Juguetes para el agua, palas y cubos
- Otros juguetes para esa edad (puzles, legos, cuentos, títeres, pizarra...)

Aprovecha para

- Atribuirle responsabilidades.
- Disfrutar y compartir las cosas pequeñas de la vida que sean divertidas y nuevas para el niño/a.
- Dedicarle a tu hijo/a tiempo de calidad.
- Enseñarle a compartir.
- Poner límites a su conducta.
- Fomentar su lenguaje: Puedes pedirle que te cuente qué ha hecho durante el paseo.
- Estimular sus sentidos.
- Favorecer la relación con otros niños/as

Ten en cuenta

- Los niños /as necesitan el contacto y el trato con los adultos y con otros niños/as.
- Un niño /a de esta edad puede disfrutar mucho de los juegos en casa, pero también disfruta muchísimo del tiempo al aire libre y rodeado de otros niños/as.
- El niño/a necesita relacionarse con el entorno y disfrutar de la naturaleza.
- El paseo es muy importante para el aprendizaje y la salud de tu hijo/a.
- La seguridad en el paseo es fundamental para tu hijo/a. Siempre debes estar pendiente de él o ella

Sigo estas pistas

Durante esta etapa:

- Al niño/a le gusta salir de paseo, ya sea caminando o con el triciclo. Disfrutará muchísimo jugando en parques y jardines, trepando o pedaleando.
- Le gusta jugar con la arena y con el agua, lo cual fomenta su espíritu de exploración y su creatividad.
- El niño/a controla mejor los movimientos de coordinación, manos y vista, su equilibrio y agilidad corporal.
- Durante el paseo con el coche se puede cantar una canción infantil, jugar al «veo-veo», observar la naturaleza o a las personas.
- Aprovechar el paseo para estimular su aprendizaje, puedes enseñarle símbolos viales como semáforos, paso de cebra, las señales de tráfico.
- Gracias a su memoria, se acordará de lo que ha visto en el paseo. Aprovecha ese momento para preguntarle por a qué sitio ir, dónde está el estanque de peces, etc.

Seguridad durante el pase:

- Los niños/as deben tomar el sol y respirar aire fresco pero hay que protegerlos contra una exposición excesiva al sol, para no quemarse.
- Cuando salgas a dar un paseo con tu hijo/as es positivo que lo cojas de la mano con fuerza. Si lo llevas en una sillita, abróchale el arnés y ten cuidado de no cargar excesivamente la sillita para que no vuelque. Enséñale seguridad en la calle dándole ejemplo.
- Cuando te lleves a tu hijo/a a dar un paseo en coche, asegúrate de que cumple la normativa relativa a los asientos, las prohibiciones y el sitio en el que se sienta en el coche. Asegúrate de que el asiento de tu hijo/a está colocado bien. Nunca dejes a tu pequeño/a solo en el coche, ni siquiera un par de minutos. Puede tener un calor excesivo y sentir ansiedad.
- Tu hijo/a necesita gozar de la libertad y la experiencia de jugar en parques o en lugares de juego como parte de su crecimiento, pero también en este caso, debes conocer cuáles son los peligros posibles, como un equipamiento inseguro, los animales y/o los estanques. Cuando sea posible deja que juegue en una zona de juego cercada.
- A los niños/as les encanta explorar el patio y puede que también les guste mucho ayudar a cuidar el jardín. Pero, lo mismo que en casa, tendrás que tomar precauciones de seguridad para que tu hijo/a pueda jugar sin sufrir un accidente.

Actividades para estimular a mi hijo/a

Rojo, amarillo y verde

Objetivo: distinguir los colores, explorar el entorno, enriquecer el léxico.

Este es un juego que puede realizarse caminando o en el coche cuando vamos de paseo. Recorta tres círculos de papel, uno rojo, otro amarillo y otro verde y pégale un palito. Dale a tu hijo/a los círculos, cuando te acerques a un semáforo en rojo dile a tu hijo/a: «Luz roja, luz roja ¿Que quiere decir? Que debes pararte pi-pi-pi» . Estoy parado porque el semáforo está rojo ¿Qué círculo tienes que levantar? Haz lo mismo con el resto de colores del semáforo

Veo, veo

Objetivo: : desarrollar la capacidad de orientación, desarrollar la memoria y enriquecer el vocabulario.

Siéntate junto a tu hijo/a y dile: «Veo, veo» y el nombre de algún objeto que le resulte familiar y esté a la vista. Invítale a que te lo traiga, lo señale o lo toque con la mano. Además de objeto, también puedes nombrar colores, formas y que el niño/a señale algún objeto con ese color o forma. Cuando lleves un rato jugando, puedes invertir los papeles y que sea él o ella quién te diga los objetos que tú debes reconocer. Para animar el juego invéntate alguna rima para darle ritmo «Veo, veo». Otro día puedes jugar en otro lugar

Escuchar sonidos

Objetivo: desarrollar la memoria auditiva, interpretar señales auditivas, afinar el sentido del oído, conocer el entorno.

Puedes aprovechar un día de campo o en el parque para jugar a este juego tranquilo y divertido. Si estás en el parque y escuchas el trino de un pájaro, el motor de un coche o de un avión, pídele a tu hijo/a que identifique los sonidos. El ruido elegido debe tener una cierta duración para que el niño/a lo pueda oír claramente e identificarlo. Puedes contar los aciertos y felicitarlo ¡Bravo!. Después puede ser él o ella quien nos pida que reconozcamos otro ruido que haya escuchado, en este caso, también anotamos nuestros aciertos. Podemos seguir jugando hasta que uno de los dos llegue a un número de aciertos determinado

Recuerda

La compañía de otros niños/as es fundamental en estos momentos para su desarrollo integral. Hay que entender que los niños/as de esta edad ya van dándose cuenta de los otros aunque tengan choques con ellos de vez en cuando

Ahora que el niño/a disfruta jugando en parques y jardines. Es necesario que éstos cumplan la normativa de seguridad y que los padres o cuidadores no dejen de vigilar a los pequeños en ningún momento

El paseo le viene bien tanto al niño/a como a los padres/madres

Enseñarle canciones infantiles durante el paseo u otras canciones tradicionales de la infancia y tocar instrumentos musicales como la pandereta o el tambor

Tomar aire fresco todos los días evita el peligro de aburrirse o sobrepasar un peso saludable

Durante el paseo, protege a tu hijo/a del sol y del frío. Si hace calor, vístelo/a con ropa de algodón ligera y un sombrerito. Protege sus hombros y la parte posterior del cuello si son sensibles a las quemaduras solares

3-4 años

Dónde y cómo puedo jugar con mi hijo/a

Necesitas

- Objetos no tóxicos.
- Juguetes para su edad: puzzles, legos, dibujar, muñecos, cuentos.
- Triciclo, bicicleta, patín...

Aprovecha para

- Detectar qué aspectos del mundo que le rodea le llaman más la atención en este momento.
- Realizar actividades motrices y juegos al aire libre que fomentan su desarrollo.
- Ayudarle a desarrollar facultades físicas como columpiarse, escalar, tirarse por el tobogán, etc.
- Adaptar las rutinas del niño/a a su contexto.
- Inculcar a tu hijo/a normas y reglas básicas durante el paseo. Por ejemplo, que antes de cruzar debe mirar primero si vienen coches

Ten en cuenta

- A esta edad el niño/a ya tiene un nivel cognitivo suficiente para comprender reglas y normas básicas. Las normas deben ser consistentes, pero a la vez flexibles.
- Es normal que tu hijo/a te pregunte constantemente «¿por qué...?» aunque su capacidad de razonamiento no esté aún suficientemente desarrollada para comprender lo que nos pregunta. En estos momentos procura darle una explicación adaptada a la edad del niño/a y que sea fácilmente comprensible para él o ella. En el futuro te sorprenderá recordando todo aquello que le enseñaste.
- Tu hijo/a puede tener rabietas a la hora de salir de paseo. Cuando no quiera salir de casa puedes explicarle lo bien que se lo pasará en el camino y lo divertido que será jugar en familia o con otros niños/as. También puedes motivarle con sus juegos preferidos para realizarlos en el exterior.

Sigo estas pistas

- A los niños/as les encanta jugar con sus juguetes en casa pero cuando oyen a su madre decir «Vamos a la calle» se vuelven locos de alegría, les encanta explorar el mundo que les rodea y compartir su tiempo con otros niños/as.
- Los lugares preferidos por los padres y madres, a la hora de salir a la calle, son los parques infantiles, pero no debemos olvidar que hay muchos otros lugares que nuestro hijo/a podría disfrutar de igual modo.
- Entre estos lugares encontramos los prados, en los que el niño/a puede jugar tanto con sus padres/ madres como con otros niños/a y aprender muchas cosas sobre la naturaleza que le rodea.
- Otro lugar es la playa, en la que el niño/a no solo puede jugar sino sorprenderse a sí mismo aprendiendo las destrezas de la natación.
- Muchas veces los padres y madres presentan ciertas reticencias a llevar a un niño/a de esta edad a lugares en los que pueda estar expuesto a infecciones, pero no podemos olvidar que si nuestro hijo/a no se enfrenta a estas bacterias progresivamente su cuerpo estará indefenso el día que no le quede otra opción que salir.
- Por esta razón, el paseo ha de formar parte de su vida. Se le puede llevar a una plaza, a un jardín público, a unas calles tranquilas, etc., cualquier lugar en el que el niño/a no corra peligro y le permita disfrutar del mundo que le rodea.

Poniendo límites

- Poner límites a un niño/a es difícil a cualquier edad, por lo que a los 3 años también es bastante complicado. Ellos ya son capaces de decir qué es lo que quieren y expresar sus necesidades. Sin embargo, no por esto debemos permitir que sean ellos/as los que marquen las pautas a seguir en sus rutinas diarias, sino que son las madres y padres los encargados de establecer tanto las reglas como las normas.
- Los límites deben ser estables, no sólo cuando sean los padres/madres los que estén con los niños/as, sino todos los días, independientemente de quién esté a su cargo, y del lugar en el que se encuentre. Durante el paseo también hay que cumplir las normas.

Actividades para estimular a mi hijo/a

El niño y la naturaleza

Objetivo: fomentar la capacidad lingüística de tu hijo/ a. Estimular su curiosidad por lo desconocido.

El simple hecho de pasear por un parque con nuestro hijo/a le hará sentirse libre y reconfortado. Mientras paseamos con él o ella es un buen momento para enseñarle los diferentes animales que podemos encontrar, como un patito nadando en el río, una ardilla subida a un árbol, o un pajarito caminando por el césped. Puedes acercarte a las flores y mostrarle cómo huelen, anímale a escuchar el piar de los pájaros, o muéstrale los diferentes tactos que tienen los árboles o las hojas.

Monto una bicicleta

Objetivo: desarrollar la psicomotricidad y el equilibrio.

Desarrollo de la capacidad espacial. En algún momento de paseo puede practicar el manejo de una bicicleta. Al principio, es mejor que los niños/as practiquen con ruedas de apoyo traseras hasta que controlen más su equilibrio colocándoles un casco y rodilleras para evitar los daños en caso de caída. Puedes jugar con tu hijo/a a que llegue a un punto determinado y vuelva, por ejemplo, «ir hasta el árbol y volver», así también puede ir aprendiendo el nombre de las cosas a la vez que juega. También pueden hacer carreras, donde tú vas corriendo y él en triciclo o bicicleta

Jugamos con la pelota

Objetivo: desarrollar la coordinación óculo-manual.

Fomentar la integración de la negación en el cuerpo de las frases. Para el desarrollo de esta actividad, busca un espacio del parque medianamente amplio, coloca al niño/a en un lado en el que no haya peligros de caídas ni de golpes. A continuación, te colocas tú en el otro extremo con una pelota, que no sea demasiado pequeña ni demasiado grande, para que el niño/a pueda agarrarla con facilidad.

Lánzale la pelota a tu hijo/a suavemente para que la coja con las manos, si es capaz de agarrarla sin que se le caiga, los dos tienen que decir «SÍ» e intercambiarse las posiciones corriendo de un lado a otro; tanto cuando la pelota la tiras tú, como cuando la tira él. En el caso de que alguno de los dos no la haya agarrado los dos tienen que decir «NO», y no se puede cambiar de posición, hasta ver lo que pasa en el siguiente turno

Recuerda

El niño/a necesita el aire libre para poder desarrollarse con normalidad, no es un mero capricho, es una necesidad. La seguridad en el entorno es fundamental para que nuestro hijo/a pueda explorar libremente y sin peligros, el mundo que le rodea

No olvidemos que es importante que el niño/a se enfrente solo a las dificultades, tanto motrices como sociales, aunque sí debemos observarlo en todo momento y si vemos que corre peligro o tiene un obstáculo insalvable debemos ayudarlo

Poner límites es adecuado, con ello estás protegiendo a tu hijo/a

Proteger excesivamente a su hijo/a puede ser igual de peligroso que protegerlo escasamente. Poner límites no consiste en gritar o insultar al niño/a, sino por ejemplo es aprender a decirle «no», porque es importante que aprenda cuanto antes que no todo es posible. Hay que tener cuidado porque el niño/a puede tener cierto miedo a algunos animales. No hay que obligarle, ya se acercará cuando esté preparado

4-5 años

Dónde y cómo puedo jugar con mi hijo/a

Necesitas

- Objetos no tóxicos.
- Juguetes para su edad: puzzles, legos, dibujar, muñecos, cuentos.
- Triciclo, bicicleta, patín...

Aprovecha para

- Hablar con tu hijo/a mientras están de paseo.
- Realizar algún juego en el coche o en el lugar en el que te encuentres.
- Darle la seguridad que necesita para que se maneje de manera autónoma.
- Salir de paseo con tu hijo/a, a diferentes lugares no siempre a los mismos, ya sea caminando o en el coche.
- Salir de paseo y observar el entorno, viendo como se mueven las hojas, mirando los diferentes colores, formas y olores de las flores, escuchando los sonidos de los animales.
- Ayudar a tu hijo/a a valorar la naturaleza y relajarse ante los pequeños conflictos tan típicos de esta edad

Ten en cuenta

- Mediante el paseo puedes disfrutar de parques infantiles, prados o playas donde poder enseñarles cosas a tu hijo/a como nadar.
- El paseo ayuda a que tu hijo/a se relacione con otros niños/as. Por ejemplo, cuando vas al parque.
- Dar paseos por la naturaleza, contemplar las estrellas y el entorno favorece el desarrollo del niño/a.
- Realizar deportes o actividades al aire libre beneficia la salud física y mental de tu hijo/a.
- Compartir el tiempo de ocio en familia es positivo porque ayuda a fortalecer la interacción con tu hijo/a

Sigo estas pistas

- El tiempo de paseo del niño/a a estas edades, por una parte ha disminuido, ya que los niños/as pasan más tiempo en la escuela, pero otra parte, el colegio nos ofrece la posibilidad de disfrutar de momentos especiales de diálogo y compañía con nuestros hijos/as cuando lo llevamos y traemos. Aprovechar este tiempo de paseo con tu hijo/a para interactuar y jugar con él o ella a algún juego, puede hacer que la situación sea mucho más divertida y entretenida para ambos.
- Estos paseos unidos a otros momentos como las visitas al parque, al zoológico o a la playa, permitirían al niño/a ampliar sus conocimientos sobre otros conceptos, al mismo tiempo que poner en práctica las nuevas habilidades que ya ha adquirido.
- Es en estos momentos en los que el papel de los padres/madres cobra un papel fundamental, ya que a través de ellos interpretará el mundo que le rodea, por medio de sus reacciones, razonamientos, actitudes, etc. Por lo que, como padres/madres, debéis ayudar a vuestros hijos/as a entender el mundo y orientarle en su aprendizaje.
- El mundo de la magia, los países desconocidos y los personajes con poderes, serán ahora, sin lugar a dudas, unos de los mejores compañeros de viaje de tus hijos/as. A estas edades, les encantan los cuentos que les permiten satisfacer toda su imaginación, aunque poco a poco ya van mostrando su interés por los cuentos reales, que tienen como protagonistas a niños/as como ellos. No obstante, es importante despertar el interés por la lectura en los niños/as a través de la variedad y la mejor forma de hacerlo es visitando a la biblioteca infantil.
- El tiempo de paseo con los niños/as, más aún cuando la lluvia o el frío no permiten estar demasiado tiempo en la calle, será un espacio perfecto para visitar la biblioteca. Allí, podemos hacerles su carnet de socio, participar en las actividades que propone el centro, jugar con otros niños/as, y lo más importante, descubrir la variedad de historias que podemos contar a nuestros hijos/as.

Actividades para estimular a mi hijo/a

Picnic

Objetivo: desarrollar la imaginación y la capacidad teatral del niño/a y favorecer la interacción social.

Una actividad muy divertida para hacer con los niños/ as a la hora de la merienda es hacer un Picnic con los amigos. Es necesario salir de casa hacia un patio o un parque. Para hacer este juego necesitamos, un mantel para poner en el suelo, bocadillo para la merienda, bebidas y servilletas. Puedes pedirle a tu hijo/a que te ayude a preparar los bocadillos y las bebidas, para que desde el principio colabore en la actividad. Cuando ya estén preparadas tenéis que meterlas en una cesta o una mochila. Hay que tener cuidado de asegurarse de que tu hijo/a ha empaquetado bien las cosas y que las bebidas están en recipientes que no se pueden volcar fácilmente

Paseo natural

Objetivo: facilitar la exploración del entorno, fomentar el conocimiento de objetos, colores y texturas y favorecer la observación y clasificación de objetos

Para comenzar puedes seleccionar diversos objetos naturales como piedras, ramas o flores y hablar de esos objetos con tu hijo/a. Deja que los coja mientras le hablas de formas, texturas y colores. Después sal al jardín, al parque o al monte y busca objetos similares. Lleva al niño/a a un lugar donde haya flores o ramas de ese tipo y anímalo/a a encontrar una igual. Cuando hayáis recogido varios objetos, clasifícalos formando grupos. Cuando llegues a casa puedes incluso dejar que tu hijo/a pegue los objetos en un papel y hacer un divertido cuadro diferentes tectos que tienen los árboles o las hojas.

El pañuelo

Objetivo: fomentar el desarrollo de la comunicación y aprender a seguir normas establecidas.

Tu hijo/a cada vez demandará más tiempo en el parque para poder jugar con sus amigos. En estos momentos puede jugar al pañuelo. Para ello se necesita un espacio de juego amplio y principalmente llano. Se divide el número total de los niños/as en dos grupos, con una madre/padre que será el capitán del grupo y a cada uno de los niños/as les da un número. Se sitúa a cada uno de los grupos en un extremo y en el medio se pone una de las madres/padres que sujeta el pañuelo, dice un número y sale corriendo uno de los niños/as de cada equipo que tiene el número correspondiente. Ante el pañuelo se detienen procurando cogerlo sin pasar la línea y llevarse el pañuelo a su campo sin ser tocado por el jugador contrario. Así se continuará hasta que un equipo quede sin jugadores

Recuerda

Aprovecha los momentos de paseo para jugar y relacionarte con tu hijo/a

El niño/a tiene que experimentar que las relaciones sociales son divertidas, alegres y gratificantes

Salir de paseo a diferentes lugares. Puedes ir a la playa, al parque, a la biblioteca, a un prado o monte

Realizar actividades de ocio en familia, no sólo divierte al niño/a sino que crea unas relaciones positivas entre los padres-madres y sus hijos/as

Como mejor aprende tu hijo/a es con juegos y canciones, por eso es importante que aproveches cualquier momento de paseo para interactuar con él o ella

El paseo es una oportunidad única para adquirir nuevas habilidades

5-7 años

Dónde y cómo puedo jugar con mi hijo/a

Necesitas

- Objetos no tóxicos.
- Juguetes para su edad: puzzles, legos, dibujar, muñecos, cuentos.
- Triciclo, bicicleta, patín...

Aprovecha para

- Hablar con tu hijo/a mientras están de paseo.
- Realizar algún juego en el coche o en el lugar en el que te encuentres.
- Darle la seguridad que necesita para que se maneje de manera autónoma.
- Salir de paseo con tu hijo/a, a diferentes lugares no siempre a los mismos, ya sea caminando o en el coche.
- Salir de paseo y observar el entorno, viendo como se mueven las hojas, mirando los diferentes colores, formas y olores de las flores, escuchando los sonidos de los animales.
- Ayudar a tu hijo/a a valorar la naturaleza y relajarse ante los pequeños conflictos tan típicos de esta edad

Ten en cuenta

- Mediante el paseo puedes disfrutar de parques infantiles, prados o playas donde poder enseñarles cosas a tu hijo/a como nadar.
- El paseo ayuda a que tu hijo/a se relacione con otros niños/as. Por ejemplo, cuando vas al parque.
- Dar paseos por la naturaleza, contemplar las estrellas y el entorno favorece el desarrollo del niño/a.
- Realizar deportes o actividades al aire libre beneficia la salud física y mental de tu hijo/a.
- Compartir el tiempo de ocio en familia es positivo porque ayuda a fortalecer la interacción con tu hijo/a

Sigo estas pistas

- El tiempo de paseo del niño/a a estas edades, por una parte ha disminuido, ya que los niños/as pasan más tiempo en la escuela, pero otra parte, el colegio nos ofrece la posibilidad de disfrutar de momentos especiales de diálogo y compañía con nuestros hijos/as cuando lo llevamos y traemos. Aprovechar este tiempo de paseo con tu hijo/a para interactuar y jugar con él o ella a algún juego, puede hacer que la situación sea mucho más divertida y entretenida para ambos.
- Estos paseos unidos a otros momentos como las visitas al parque, al zoológico o a la playa, permitirían al niño/a ampliar sus conocimientos sobre otros conceptos, al mismo tiempo que poner en práctica las nuevas habilidades que ya ha adquirido.
- Es en estos momentos en los que el papel de los padres/madres cobra un papel fundamental, ya que a través de ellos interpretará el mundo que le rodea, por medio de sus reacciones, razonamientos, actitudes, etc. Por lo que, como padres/madres, debéis ayudar a vuestros hijos/as a entender el mundo y orientarle en su aprendizaje.
- El mundo de la magia, los países desconocidos y los personajes con poderes, serán ahora, sin lugar a dudas, unos de los mejores compañeros de viaje de tus hijos/as. A estas edades, les encantan los cuentos que les permiten satisfacer toda su imaginación, aunque poco a poco ya van mostrando su interés por los cuentos reales, que tienen como protagonistas a niños/as como ellos. No obstante, es importante despertar el interés por la lectura en los niños/as a través de la variedad y la mejor forma de hacerlo es visitando a la biblioteca infantil.
- El tiempo de paseo con los niños/as, más aún cuando la lluvia o el frío no permiten estar demasiado tiempo en la calle, será un espacio perfecto para visitar la biblioteca. Allí, podemos hacerles su carnet de socio, participar en las actividades que propone el centro, jugar con otros niños/as, y lo más importante, descubrir la variedad de historias que podemos contar a nuestros hijos/as.

Actividades para estimular a mi hijo/a

Picnic

Objetivo: desarrollar la imaginación y la capacidad teatral del niño/a y favorecer la interacción social.

Una actividad muy divertida para hacer con los niños/as a la hora de la merienda es hacer un Picnic con los amigos. Es necesario salir de casa hacia un patio o un parque. Para hacer este juego necesitamos, un mantel para poner en el suelo, bocadillo para la merienda, bebidas y servilletas. Puedes pedirle a tu hijo/a que te ayude a preparar los bocadillos y las bebidas, para que desde el principio colabore en la actividad. Cuando ya estén preparadas tenéis que meterlas en una cesta o una mochila. Hay que tener cuidado de asegurarse de que tu hijo/a ha empaquetado bien las cosas y que las bebidas están en recipientes que no se pueden volcar fácilmente

Paseo natural

Objetivo: facilitar la exploración del entorno, fomentar el conocimiento de objetos, colores y texturas y favorecer la observación y clasificación de objetos

Para comenzar puedes seleccionar diversos objetos naturales como piedras, ramas o flores y hablar de esos objetos con tu hijo/a. Deja que los coja mientras le hablas de formas, texturas y colores. Después sal al jardín, al parque o al monte y busca objetos similares. Lleva al niño/a a un lugar donde haya flores o ramas de ese tipo y anímalo/a a encontrar una igual. Cuando hayáis recogido varios objetos, clasifícalos formando grupos. Cuando llegues a casa puedes incluso dejar que tu hijo/a pegue los objetos en un papel y hacer un divertido cuadro diferentes tectos que tienen los árboles o las hojas.

El pañuelo

Objetivo: fomentar el desarrollo de la comunicación y aprender a seguir normas establecidas.

Tu hijo/a cada vez demandará más tiempo en el parque para poder jugar con sus amigos. En estos momentos puede jugar al pañuelo. Para ello se necesita un espacio de juego amplio y principalmente llano. Se divide el número total de los niños/as en dos grupos, con una madre/padre que será el capitán del grupo y a cada uno de los niños/as les da un número. Se sitúa a cada uno de los grupos en un extremo y en el medio se pone una de las madres/padres que sujeta el pañuelo, dice un número y sale corriendo uno de los niños/as de cada equipo que tiene el número correspondiente. Ante el pañuelo se detienen procurando cogerlo sin pasar la línea y llevarse el pañuelo a su campo sin ser tocado por el jugador contrario. Así se continuará hasta que un equipo quede sin jugadores

Recuerda

Aprovecha los momentos de paseo para jugar y relacionarte con tu hijo/a

El niño/a tiene que experimentar que las relaciones sociales son divertidas, alegres y gratificantes

Salir de paseo a diferentes lugares. Puedes ir a la playa, al parque, a la biblioteca, a un prado o monte

Realizar actividades de ocio en familia, no sólo divierte al niño/a sino que crea unas relaciones positivas entre los padres-madres y sus hijos/as

Como mejor aprende tu hijo/a es con juegos y canciones, por eso es importante que aproveches cualquier momento de paseo para interactuar con él o ella

El paseo es una oportunidad única para adquirir nuevas habilidades



En lugar de “Módulo 2. Aprender a conocer a nuestro hijo” debe poner:

BAÑO

**LIBRO DE SECUENCIAS Y EJERCICIOS
DE ESTIMULACIÓN**

Para los/as participantes

0-6 meses	
6-12 meses	
12-24 meses	
2-3 años	
3-4 años	
4-5 años	
5-7 años	

0-6 meses

Dónde y cómo puedo jugar con mi bebé

Necesitas

- Pañales limpios
- Toalla
- Agua tibia
- Ropa limpia
- Superficie para vestirlo
- Un jabón PH neutro (sin tóxicos ni productos químicos)
- Crema hidratante (si es necesario)

Aprovecha para

- Sonreír, hablar y cantar suavemente al bebé mientras le bañas
- Que tú bebé se relaje y disfrute del baño
- Establecer la rutina de la hora del baño por la noche para ayudarlo a conciliar mejor el sueño
- Que tu bebé se relaje y se sienta bien con lo que ve, huele, toca
- Interpretar de forma adecuada las causas del llanto de tu bebé y responder de forma coherente
- Darle un masaje relajante que haga que se relaje y así esté tranquilo/a para el momento de dormir

Ten en cuenta

- Debes colocar la bañera de plástico en un lugar seguro y controlar que la temperatura del agua esté a una temperatura ambiente 36-38 grados aproximadamente.
- La duración del baño no debe exceder unos minutos
- La bañera no debe llenarse en exceso, unos 15-25 centímetros de altura es lo adecuado.
- El baño debe realizarse regularmente para que nuestro bebé mantenga una higiene adecuada
- El/la bebé suele llorar cuando se le viste porque necesita entrar en calor de nuevo y no le gusta tener su cuerpo al aire
- Durante el baño puedes inclinar un poco hacia atrás a tu bebé pero no demasiado para que no trague agua
- Las colonias se echan sobre la ropa y no sobre la piel. Todos los productos que se utilizan para el bebé huelen bien pero hay que utilizarlos de forma moderada
- Las cremas hidratantes y el gel o champú deberán ser libres de tóxicos y productos químicos al igual que los perfumes

Sigo estas pistas

¿Cómo baño a mi bebé?

- Coloca la bañera en una superficie que quede bien adherida la misma
- El agua del baño tendrá que estar a una temperatura que se sienta agradablemente templada, pero sin ser demasiado caliente. Puedes meter el codo en ella para comprobarlo → El agua del baño tiene que estar templada y debe ser comprobada por la persona cuidadora antes de introducir al bebé
- Asegúrate que tienes un brazo bajo tu bebé, apoyando su cuello y cabeza durante el baño, mientras utilizas el otro brazo para lavarlo
- Si las primeras veces no les gusta el baño, no estés mucho tiempo hasta que se acostumbre y vaya siendo más agradable

Indicaciones durante el baño

- Canta o ponle canciones que le permitan relajarse y disfrutar del baño
- Describe las diferentes partes de su cuerpo mientras le frota con la mano. Si usas esponja debe ser especial para bebés y nadie más la debe usar.
- Avísale cuando vayas a echar agua sobre la cabeza contando hasta tres, si llora, restarle importancia hasta que lo vaya aceptando paulatinamente.
- Inclínalo un poco hacia atrás pero no demasiado para que no trague agua. Evita que le caiga agua en abundancia sobre la cara, le puede asustar mucho ya que antes tiene que aceptar que el agua puede salpicar su rostro

Actividades para estimular a mi bebé

Tócale-Tócame

Objetivo: fomentar el vínculo afectivo con el bebé

Antes de bañarle darle golpecitos ligeros con la punta de los dedos, utilizando el dedo índice y el dedo corazón. Toca con suavidad diferentes partes de su cuerpo y nombra cada parte al tocarla. Haz el ejercicio a la inversa; coge sus dedos y haz que te toque a ti.

Hacer sonidos

Objetivo: estimular la psicomotricidad y el lenguaje

Poner al bebé desnudo sobre una superficie firme. Luego coge un cepillo de cerdas suaves y pásalo por la cara externa e interna del pie, por la planta y el empeine. A la vez puedes hablarle y reírte con él/ella. Además, este ejercicio permite sensibilizar y tonificar los músculos de los pies del bebé

Darle un masaje

Objetivo: estimular los sentidos y las sensaciones corporales del bebé

Puedes realizar el siguiente masaje al bebé:

- En primer lugar nos frotamos las manos para calentarlas y las impregnamos de aceite o de crema
- Tomamos los bracitos del bebé y los sujetamos suavemente, primero uno y luego el otro, para tomar el contacto inicial. Luego hacemos lo mismo con las piernas, se trata simplemente de mantenerlas sujetas con las dos manos sin hacer ningún movimiento
- Para comenzar el masaje, con nuestras manos, abrazamos sus hombros y vamos bajando suavemente frotando por los brazos hasta llegar a sus manitas
- Luego situamos los dedos índice y anular de nuestras dos manos por debajo de sus costillas y recorremos toda su tripita hacia abajo deslizando nuestros dedos. Con esos dedos también hacemos pequeños círculos en el sentido de las agujas del reloj sobre la barriga
- Después rodeamos sus piernas y vamos bajando desde la ingle hasta los pies como si estuviéramos enroscando una pieza
- Poniendo al bebé boca abajo, vamos deslizando las manos desde el cuello hasta el final de la espalda

Recuerda

Peligro: Siempre debes sujetar con una mano a tu bebé cuando le estás bañando: es **una regla básica** e implica que no puedes dejarlo sólo ni distraerte, ni siquiera por un par de segundos, porque el/la bebé podría sumergirse

Antes de desvestir al bebé para bañarlo/a debes tener a mano todos los elementos necesarios: jabón neutro, toalla y una muda de ropa completa

La bañera debe estar bien adherida y evitar cerca de ellos elementos electrónicos

Darle masajes ayuda a fortalecer las articulaciones, y es beneficioso para la digestión, la circulación de la sangre y la respiración. Pero ¡CUIDADO! los masajes deben introducirse de forma progresiva, para que el niño/a vaya tomando gusto por ellos

Si llora durante los baños, deben ser cortos hasta que el/la bebé se vaya acostumbrando paulatinamente

Hay muchos hábitos buenos durante el baño que puedes empezar a fomentar en tu hijo/a y que te serán de muchísima utilidad más adelante

Asegúrate de que el agua del baño está a temperatura ambiente antes de introducir al bebé

6-12 meses

Dónde y cómo puedo jugar con mi bebé

Necesitas

- Pañales limpios
- Toallas
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Ropa limpia
- Ropa limpia
- Superficie para vestirlo
- Un jabón pH neutro
- Productos hidratantes si es necesario

Aprovecha para

- Darle un achuchón y hacerle cosquillas cuando está desnudito/a
- Mostrar y nombrar objetos que haya a tu alrededor: toalla, ropa, zapato, etcétera.
- Describir las diferentes partes de su cuerpo mientras las frota con esponja o con la mano.
- Realizar juegos durante el baño
- El momento del baño puede suponer un rato muy agradable tanto para el bebé como para su padre/madre. Donde podemos interactuar con nuestro bebé y estimularle.
-

Ten en cuenta

- Hay que tener mucha precaución con los productos utilizados tanto en el baño como en la hidratación de la piel de nuestro bebé. Los productos deben ser libres de tóxicos y químicos que puedan afectar al niño/a.
- La temperatura de la habitación debe ser ambiente, evitar el frío. Asimismo tenemos que estar pendiente de que no haya corrientes de aire que puedan afectar a nuestro bebé, es importante supervisar ventanas y puertas para evitar esto
- Evitar o tener mucho cuidado con los asientos de aro o anillos (estar pendiente al bebé siempre)
- Durante esta etapa podemos seguir bañando al bebé en su bañerita pero si queremos podemos empezar a bañarlo en la bañera familiar, siempre y cuando se tomen ciertas precauciones. La primera vez, se deberá introducir en el agua suavemente, el bebé se encontrará con más espacio, más agua y a una altura diferente, lo cual podría asustarlo. Otra opción es colocar su antigua bañera dentro de la bañera familiar.
- A medida que el bebé va cumpliendo meses, se vuelve más autónomo, lo chupa, lo toca todo y entra en contacto con la suciedad, por ello el baño cobra mayor importancia y hay que prestar especial atención a las manos y uñas, donde los gérmenes se acumulan más fácilmente

Sigo estas **pistas**

- Supervisa en todo momento al niño/a, no le dejes solo en ningún momento o circunstancia
- Asegúrate de mantener cortas y limpias sus uñas
- Asegúrate de tener puertas y ventanas en el baño durante el baño del niño.
- Puedes empezar a introducir paulatinamente a tú bebé en la bañera familiar
- Se pueden utilizar juguetes para el baño como libros, cubos, vasos...

Actividades para estimular a mi bebé

El agua y la esponja

Objetivo: estimular los sentidos y las sensaciones del bebé. Relaja al bebé

Durante el baño de tú bebé puedes hacer este ejercicio. Pon unas esponjas dentro del agua y enséñale a exprimir la esponja para sacar el agua. Exprime la esponja sobre tus manos, brazos y otras partes de tu cuerpo.

Ahora dale unos vasos de plástico y enséñale cómo exprimir la esponja para para que el agua vaya dentro de los vasos. Esto lo mantendrá ocupado durante un buen rato y además es bueno para desarrollar las aptitudes motoras finas.

Fiesta de la espuma

Objetivo: fortalecer la psicomotricidad del bebé

Pon un poco de gel que haga mucha espuma y que el/la bebé chapotee creando mucha espuma, ponsela en sus manitas y que la lance o le puedes soplar, esto hará que ambos os riáis, también con esa espuma puedes utilizar y ponerte en la cara o pelo, lo cual llamará la atención de nuestro peque

Jugamos al escondite

Objetivo: estimular la capacidad visual del bebé. Reforzar el vínculo de afecto

Los juegos del escondite enseñan a los/las bebés que los objetos que desaparecen y vuelven a aparecer

Antes de bañar a tú bebé puedes sentarte con el/ella en el suelo o ponerle en una silla delante de ti. Cúbrete la cara con una toalla de la cabeza y muestres su cara al bebé. Ahora intenta cubrirle la cabeza con la toalla y tirar de ella para verle la cara. O dejar que sea el/la bebé quien se la quite. Acuérdate de decir “cu-cú” cada vez que quitas la toalla

Recuerda

El bebé juega, experimenta, se divierte e imita lo que ve y oye para seguir aprendiendo, por tanto en el baño es importante que hagamos del baño un momento de diversión y aprendizaje

El/la niño/a se mueve cada vez más, tienes que estar atento/a en todo momento

El baño es un buen momento para fomentar el vínculo afectivo

Dale a tu peque un masaje relajante que le ayude a conciliar mejor el sueño

Recuerda utilizar objetos del hogar como juguetes mientras le bañas (legos, pelotas pequeñas plásticas, vasos...)

12-18 meses

Dónde y cómo puedo jugar con mi bebé

Necesitas

- Pañales limpios
- Toalla
- Agua tibia
- Esponja suave
- Ropa limpia
- Superficie para vestirlo
- Un jabón pH neutro
- Crema hidratante

Aprovecha para

- Cantarle canciones conocidas para el/la niño/a utilizando nombres y palabras que le resulten familiares así sentirá que el baño es un momento ameno y agradable en el que se disfruta
- Enseñar a tu hijo/a a echar la cabeza hacia atrás para aclarar el champú
- Crear una rutina en el bebé, a la hora del baño

Ten en cuenta

- El baño es una ocasión privilegiada para el contacto físico-afectivo con tu bebé
- Cuanto más juegues con tu hijo/a durante el baño, mejor conocerás sus preferencias y las cosas que le gustan
- Podemos ir introduciendo poco a poco a nuestro/a pequeño/a en la bañera familiar, de forma progresiva y despacio

Sigo estas pistas

El baño del niño/a puede ser un momento ideal del día para estimularlo. Sin embargo hay que tener en cuenta lo siguiente:

- El baño debe ser por la noche para conseguir que tenga un efecto relajante y le ayude a dormir mejor
- Un poco de música suave puede inducir a la relajación de tu pequeño/a durante el baño y los masajes
- El lugar donde bañamos al niño/a debe ser confortablemente cálido y con un ambiente aireado.

¿Dónde bañamos a nuestro hijo?

Hay que bañar al niño/a en la bañera familiar o en una bañerita pero hay que tomar precauciones como tener bien cogido al niño/a, sin despistarse ni un solo momento, ya que puede perder el equilibrio y golpearse en la bañera o tragar agua

Juguetes para el baño

Se pueden utilizar vasos de plástico, legos grandes, esponjitas, u otros utensilios como juguetes para el baño que mantengan a nuestro/a peque entretenido/a durante el baño y sea un momento ameno

¿Qué se necesita para la higiene de un bebé?

- Bastaría con un jabón de pH neutro especial para niños/as pequeños y una crema hidratante suave, para cubrir todas sus necesidades de higiene. Debemos saber y utilizar productos libres de tóxicos y químicos.
- También debemos disponer de toallas suaves y un cepillo de cerdas suaves para peinarle

Actividades para estimular a mi bebé

Estamos en la bañera

Objetivo: reconocimiento del cuerpo y desarrollo del lenguaje

Mete al niño/a en la bañera y déjale que juegue con el agua, metiendo las manos y haciendo palmadas. Mientras se le enjabona vete describiendo lo que haces y las partes del cuerpo que vas frotando, pídele al niño/a colaboración, pregúntale dónde están los ojos, la boca, las orejas, etc, para que los señale. Después indícale que sople sobre las burbujas que se han formado, observa como las manos y los dedos atrapan la espuma y el niño/a sopla encima. Tras enjuagar al niño/a déjale disfrutar del baño y jugar siempre bajo tu supervisión con sus juguetes favoritos un ratito más siempre que el agua no se enfríe demasiado.

Juego en el baño

Objetivo: coordinación visomotora y ejercitar la motricidad de muñeca, manos y dedos

Durante un baño de espuma en los momentos de juego en la bañera, dale al niño/a recipientes con agujeros, por ejemplo envases de plástico para que los llene y vea cómo pasa el agua a través de ellos. Ofrécele al niño/a frascos de rosca cerrados y transparentes con un objeto adentro y estimúlalo a que se desenrosque el frasco para sacar el objeto

Me desvisto

Objetivo: quitarse algunas prendas

Para quitarle y ponerle la ropa a un niño/a hay que ganarse su colaboración, ya que al principio pondrá toda la resistencia posible. Cuando se vaya a descalzar, desabrocharle el zapato y dile “vamos a quitarte el zapato”, si no lo hace cógele la mano y ayúdale a que se lo quite. Poco a poco se le debe ir dando menos ayuda, fomentando así su autonomía, hasta que lo haga solo (a excepción de desabrocharlos). Una vez que el niño/a está sin zapato, cógele el calcetín y sacaselo hasta la punta de los dedos, dile “quítate el calcetín”, si no lo hace, dirige su mano en los movimientos correctos. Cuando ya sea capaz de hacerlo solo deja el calcetín cada vez más arriba hasta que el niño/a pueda quitárselo totalmente.

Recuerda

ATENCIÓN: cuando bañes al bebé, debes estar pendiente de la seguridad. Nunca dejarlos solos/as, no llenar demasiado la bañera y prestar atención para evitar golpes ten todo lo que necesitas para el baño cerca de ti como la ropa o una toalla, para no dejar de supervisar a nuestro peque

CUIDADO: Siempre hay que secar al niño/a lo más deprisa posible para evitar que se resfríe y hacerlo además sin dejar pliegues de humedad para evitar escoceduras y hongos

Hay que dejar al bebé que disfrute del baño pero con mil ojos puestos en él o ella

Durante el baño puedes realizar juegos interactivos con el/la bebé, donde estimes su mirada, orientación y desarrollo psicomotor

Hay que ganarse su colaboración en el momento de quitarse la ropa, ya que al principio pondrá toda la resistencia posible

Podemos ir introduciendo a nuestro bebé en la bañera familiar, pero ojo, muy despacio y de forma muy cuidadosa

18-24 meses

Dónde y cómo puedo jugar con mi bebé

Necesitas

- Pañales limpios
- Toalla
- Agua tibia
- Esponja suave
- Ropa limpia
- Superficie para vestirlo
- Un jabón pH neutro
- Crema hidratante

Aprovecha para

- Explicar nociones de tiempo: ahora vamos al baño, luego cenamos y después a la cama
- Explicarle que siempre hay soluciones frente a sus problemas, por ejemplo, cómo hay que abrir el gel
- Comprender la forma de actuar que tienen los bebés que intentan predecir y controlar a las personas cuidadoras

Ten en cuenta

- No le vas a querer menos por establecer normas y límites a su conducta a la hora de bañarse
- A esta edad tu hijo/a el/la niño/a puede quedarse sentado/a en la bañera y jugar mientras se va limpiando
- El mejor momento para el baño es por la noche, así se le puede quitar toda la suciedad que ha ido almacenando a lo largo del día y se puede conseguir un efecto relajante

Sigo estas pistas

El baño del bebé puede ser un momento ideal del día para estimularlo. Sin embargo hay que tener en cuenta lo siguiente:

- El baño debe ser por la noche para conseguir que tenga un efecto relajante y le ayude a dormir mejor
- La habitación donde bañamos al niño/a debe ser confortablemente cálida
- Debemos tener preparada la toalla y la ropa limpia para no dejarle solo/a. Debe estar en todo momento bajo supervisión
- Después del baño se pueden realizar masajes en todo el cuerpo. Preferiblemente relajante, ya que esto le facilitará conciliar el sueño.

¿Dónde bañamos a nuestro hijo?

El/la bebé se baña en la bañera familiar pero teniendo en cuenta que debe estar bien sujeto y sin despistarse ni un solo momento, ya que éste puede perder el equilibrio y golpearse en la bañera

Juguetes para el baño

Para el momento del baño podemos ofrecerle juguetes de plástico, botitos, esponjas, etc.

¿Qué se necesita para la higiene de un bebé?

Bastaría con un jabón Ph neutro especial para niños/as pequeños y una crema hidratante suave libre de químicos y tóxicos para cubrir todas sus necesidades de higiene. También debemos disponer de toallas suaves y un cepillo de cerdas suaves

Actividades para estimular a mi bebé

Exploro y conozco mi cuerpo

Objetivo: señalar partes del cuerpo

Antes de iniciar el baño, invita al bebé a colocar su manita en la parte del cuerpo, del mismo modo en que el adulto lo hace “¿Dónde está la nariz? ¡Aquí! ¿Dónde está el pie? ¡Aquí! ¡Muy bien!”. Así con todas las partes del cuerpo que ya se las va sabiendo y alguna más para ir ampliando el repertorio. Es posible realizar esta actividad con una muñeca identificando las partes en vez de el propio cuerpo del niño/a

Aprendiendo a vestirme

Objetivo: quitarse la ropa y vestirse

Cuando se le vayan a poner los calcetines, meterlos hasta el talón y decirle “ponte los calcetines”, si no lo hace, guíale las manos en todo el movimiento, poco a poco se le va dejando solo hasta que no necesite ayuda. A continuación se le meten solo los dedos y se repite la misma orden y ayuda si fuera necesario, cuando lo consiga hacer, se le ofrece el calcetín en la mano y se repite el proceso

Hago acciones

Objetivo: seguir instrucciones sencillas

El/la bebé se sienta en el suelo. La persona cuidadora desde un extremo del espacio, dicta una serie de acciones que el/la bebé debe realizar al instante “¡De pie! ¡Vamos a subir y bajar los brazos! ¡A sentarse!”. A continuación, se enumeran las acciones en voz alta (de pie, subir y bajar los brazos, sentarse, abrir y cerrar las manos, estirarse en el suelo, abrir y cerrar los ojos...) y se vuelven a realizar, pero a mayor velocidad. Se repite el juego tantas veces como sea posible, pero cada vez más rápido. Siempre aplaudiendo y premiando lo bien que lo hace.

Recuerda

Nuestro peque ya se baña en la bañera familiar y debe estar bien sujeto/a a esta, siendo supervisado/a en todo momento

Los bebés suelen expresar sus molestias durante el baño teniendo que calmarles y expresarle que entendemos sus sentimientos

Hay que ganarse su colaboración en el momento de quitarse la ropa, ya que al principio pondrá toda la resistencia posible

Debemos aprovechar el momento del baño para darle un masaje relajante que le facilite dormir

Hay que estimular al bebé para que en la bañera juegue con juguetes de diferentes formas y tamaños

Establece normas y límites para el baño y crea una rutina para este

2-3 años

Dónde y cómo puedo jugar con mi hijo/a

Necesitas

- Pañales limpios
- Toalla
- Agua tibia
- Esponja suave
- Ropa limpia
- Superficie para vestirlo
- Un jabón pH neutro
- Crema hidratante

Aprovecha para

- Hablar a tu hijo/a con palabras precisas y claras
- Realizar juegos de estimulación con tu hijo/a
- Usar frases cortas, así podrá comprender mejor lo que le dices
- Animarle a quitarse y ponerse prendas fáciles y colaborar al hacerlo
- Durante este proceso de aprendizaje es importante tener paciencia y resaltar los esfuerzos realizados de nuestro peque de forma positiva, animándole si algo no hace bien a que lo intente después
- Fomentar su autonomía, dándole nuevas responsabilidades bajo tu supervisión

Ten en cuenta

- Nunca debes dejar a tu hijo/a solo/a cerca del agua sin supervisión
- Exigir o regañar al niño/a cada vez que algo le sale mal va a fomentar que no crea en sus capacidades. Debemos destacar y reforzar positivamente los esfuerzos realizados y los aprendizajes adquiridos durante el baño
- Debes animarlo a que empiece a hacer las cosas por sí mismo/a, aunque lo haga despacio. Fomentando así su autonomía

Sigo estas pistas

- El baño del niño/a puede ser un momento ideal del día para estimularle. Sin embargo debemos tener en cuenta algunas consideraciones
- El baño normalmente debe ser a la misma hora para crear una rutina en el niño/a. Preferiblemente debe ser por la noche para conseguir que tenga un efecto relajante y le ayude a dormir mejor
- Durante el baño la persona cuidadora debe vigilar a los/as niños/as en todo momento
- La habitación donde bañamos al niño/a debe ser confortablemente cálida, con luz tenue y con un ambiente aireado que induce a la relajación y los masajes.
- El niño/a aprende a desvestirse y a vestirse solo/a, aunque necesita ayuda
- En el baño es un buen momento para ir fomentando la autonomía de nuestro peque y de interactuar con él/ella enseñándole por ejemplo a desenroscar el gel o el champú o que se desvista para entrar a la bañera.

¿Qué se necesita para la higiene de un niño/a?

Solo es necesario un jabón Ph neutro para niños/as pequeños y una crema hidratante sin químicos, para cubrir sus necesidades de higiene personal, además de otra muda de ropa para después. Si se utiliza colonia, esta se pondrá sobre la ropa y directamente sobre la piel evitando así problemas en la piel o alergias. Por último utilizaremos durante el baño toallas delicadas y cepillos de cerdas suaves para el pelo

¿Dónde bañamos a nuestro hijo?

Durante esta etapa podemos seguir bañando al niño/a en su bañerita pero ya es conveniente empezar a bañarlo en la bañera familiar, siempre y cuando se tomen ciertas precauciones totalmente necesarias fomentando progresivamente la autonomía de nuestro peque.

La persona cuidadora debe tener bien cogido al niño/a, sin despistarse ni un solo momento de él o ella, ya que éste puede perder el equilibrio y golpearse en la bañera

Juguetes para el baño

Para el momento del baño podemos ofrecerles embudos y coladores para que vierta el agua a través de ellos y puede coger un poco de jabón y hacer espuma fortaleciendo así la coordinación motriz. También se pueden utilizar esponjas suaves, botitos de colores u otros juguetes adaptados

Actividades para estimular a mi hijo/a

Enseñame cómo

Objetivo: desarrollar hábitos de higiene, desarrollar la capacidad de observación, conocer el esquema corporal

Ayuda al niño/a a seguir instrucciones animándole a escuchar lo que digas. Comienza diciendo “enseñame como...” y completa la frase “te tocas el hombro con la cabeza”, “le tocas la nariz a papá o a mamá” “te tocas el cuello”. Cuando le des una instrucción, realiza tu primero la acción para que pueda imitarte. Felicita siempre al niño/a cada vez que haga algo correctamente.

Exploración táctil

Objetivo: reconocer objetos y texturas diversas. Estimular la observación y localización de los objetos

La hora del baño, es un buen momento para hablar de lo duras que son las uñas de los pies y de lo suave que es el pelo. también puedes hacer comparaciones con los objetos del baño “la esponja es blanda, la bañera es dura”. Haz un viaje de exploración y di esta pequeña rima antes de tocar cada objeto: “tocando, tocando, ahora vamos a tocar...(nombre del objeto)”. Elige diferentes texturas: suave, rugoso, frío, duro, resbaladizo

Jugando en la bañera

Objetivo: desarrollar la habilidad de manipulación de objetos y fomentar la coordinación óculo-manual

Pon al niño/a en la bañera con un poco de agua. Lo primero que hay que hacer es mostrarle cómo se consigue agua templada, al mezclar la fría y la caliente. Después, pon una pastilla de jabón en la bañera y pídele que trate de pescarla con sus manitas. Como el jabón resbala, se le caerá y necesitará varios intentos para conseguirlo. También puedes tener preparados unos juguetes para observar como flotan o se hunden. Al final del juego puedes vaciar la bañera y observar como el agua gira alrededor del desagüe y desaparece.

Recuerda

Ya se puede bañar el/la niño/a dentro de la bañera familiar, siendo necesaria supervisión en todo momento por parte de la persona cuidadora

Darle responsabilidades al niño/a por ejemplo, preparando los utensilios para el baño junto a ti

Reforzar positivamente los esfuerzos y aprendizajes adquiridos para y durante el baño

Debemos marcar normas y límites para el baño, crear rutinas y hacer del baño un momento de relajación para conseguir así que duerma mejor

Debemos ir fomentando su autonomía por ejemplo que se empiece a quitar la ropa para el baño solo/a las partes que pueda o que se enjabone con sus manitas ayudado por la persona cuidadora

3-4 años

Dónde y cómo puedo jugar con mi hijo/a

Necesitas

- Toalla
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Ropa limpia o pijama
- Un jabón pH neutro
- Crema hidratante

Aprovecha para

- Repetir los rituales del baño, la cena y acostarse
- Enseñarle a enjabonarse el cuerpo sobretodo las zonas más delicadas como los genitales, la parte de atrás de las rodillas, entre los dedos de las manos y los pies
- Estimular y explicar lo conveniente del hábito del baño diario
- Interactuar con el/ella durante el baño, respondiendo a sus preguntas
- Estimular su aprendizaje mientras se baña, enseñándole cosas nuevas y divertidas

Ten en cuenta

- A esta edad el/la niño/a adquiere mayores habilidades motoras, por lo que empieza a tener una gran iniciativa para desarrollar actividades varias. Puedes enseñar a bañarse solo/a, aunque siempre con tu supervisión
- El/la niño/a cada vez realizará las actividades mejor, pero necesita que tú demuestres que estás orgulloso/a de que lo haya conseguido
- Explícale que algunas partes del cuerpo son más privadas que otras, pero no por eso son feas, ni tienen que hacerles sentir vergüenza

Sigo estas **pistas**

- Uno de los momentos más deseados y odiados por los niños/as es la hora del baño. Para unos supone un momento de alegría y relajación y para otros, nerviosismo y angustia.
- No obstante, en todos los casos el baño puede ser utilizado como un escenario de estimulación y adquisición de nuevos aprendizajes
- Todos utilizamos la misma bañera, por lo que, debemos prepararla de modo que sea segura para los niños/as. Es decir, que se sientan cómodos para jugar y chapotear sin miedo a que algo malo pueda ocurrir.
- Durante esta etapa el niño/a empieza a consolidar su autonomía, por lo que empieza a tener una gran iniciativa. A los 3 años el niño/a puede empezar a bañarse el cuerpo sólo/sola, pero siempre bajo la supervisión de un adulto. Para empezar podrá empezar a enjabonarse el cuerpo y más adelante, cuando tenga mayor control sobre su cuerpo podrá lavarse la cabeza, lo cual siempre entraña mayor dificultad al tener que hacerse con los ojos cerrados.

Actividades para estimular a mi hijo/a

Exploración táctil

Objetivo: quitarse y ponerse la ropa. Desarrollar la autonomía

En el momento del baño hay que pedirle que se quite la ropa a excepción de nudos, lazos o botones en la espalda. A continuación tiene que entrar en la bañera y ducharse. Después tiene que salir de la bañera darle una toalla y enseñarle a secarse todo el cuerpo y por último acercarle el pijama para que se lo ponga solo/a. Siempre animándole que puede hacerlo

Pescamos

Objetivo: estimular la coordinación y destreza manual. Reforzar nuevos conocimientos como la noción del tamaño

La hora del baño es un momento perfecto para que el niño/a se relaje y disfrute del momento. Podemos aprovechar para jugar a algunos juegos a los que no es posible jugar fuera de la bañera. Lo primero que debemos hacer es bañar al niño/a o ayudarle a que se bañe solo/a. A continuación, podemos poner un poquito de agua y jugar con una serie de peces nadando y una caña de pescar, que a su vez tiene un imán del polo opuesto, animándole a que pesque todos los peces que nadan a su alrededor. Además, podemos animar más el juego dándole a nuestro peque indicaciones o pistas del pez que debe coger, como las siguientes: coge el pez de color azul, busca el pez más grande, coge el pez que tenga dos colores, busca el pez con las aletas naranjas, etc..

Jugando en la bañera

Objetivo: estimular el conocimiento de las partes del cuerpo. Desarrollar la psicomotricidad

Como ya hemos visto, los niños/as de esta edad sienten un gran placer al darles la oportunidad de implicarse en tareas que, hasta el momento, correspondían a los adultos. Podemos ayudar a nuestro peque a identificar el momento de ir al baño cantándole lo que tiene que hacer “me saco la ropa, me meto en la bañera, cuidar y no malgastar el agua, ponerte el jabón y me sentiré mucho mejor” o darle la oportunidad de lavarse algunas partes del cuerpo “puedes lavarte la barriguita tu solo/a” (señalándole la barriga) y ahora la espalda. Así sucesivamente con diferentes partes del cuerpo. Cuando ya el niño/a controle más o menos estas partes del cuerpo se irán incluyendo el resto. Podemos decir que se puede lavar él/ella solito/a, por ejemplo, la pierna, y que tiene que encontrarla por sí mismo, sin equivocarse.

Recuerda

Es importante que le demuestres que estás contento/a porque ha aprendido a ducharse casi solo/a

Alfombras y pegatinas antiadherentes te ayudarán a evitar caídas y golpes en la bañera

El baño es una rutina fundamental para desarrollar hábitos de higiene, pero también permite estimular los sentidos de tu hijo/a

Poco a poco debes ir dándole más autonomía a tu hijo/a durante el baño, pero siempre bajo tu supervisión. Puedes sentarte al lado de el/ella mientras se baña

En el baño tienes que darle el protagonismo a tu hijo/a poco a poco, incluyendo las partes del cuerpo a las que pueda llegar con mayor facilidad, como la barriga, las piernas, los brazos

El baño es un momento idóneo para estimular al peque. Puedes realizar juegos entretenidos. Un baño entre hermanos puede ser divertido para ellos y para ti

4-5 años

Dónde y cómo puedo jugar con mi hijo/a

Necesitas

- Toalla
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Muda de ropa limpia o pijama
- Un jabón pH neutro
- Crema hidratante

Aprovecha para

- Inculcarle el hábito de la ducha diaria
- Repetir los rituales del baño, la cena y acostarle
- Explicarle las funciones de los elementos del baño: champú, gel, crema
- Implicar a los niños/as en la actividad del baño, para darle una mayor autonomía
- Fomentar su lenguaje, dialogando con el/ella mientras supervisas su baño

Ten en cuenta

- Implicar al niño/a en recoger el baño tras el baño, haciéndole participe así de su buen mantenimiento y desarrollando mayor autonomía
- El/la niño/a puede llevar el pijama y la ropa interior al baño y coger su toalla antes del baño
- El/la niño/a puede vestirse y desvestirse, aunque puede tener dificultades al atar lazos, abrocharse o subir cierres en la espalda
- Para otorgarle autonomía al niño/a puedes colocar un taburete en el cuarto de baño para que pueda usar más cómodamente el grifo, mirarse en el espejo, peinarse, etc.

Sigo estas

pistas

- A medida que los/as niños/as vayan teniendo más autonomía y seguridad sobre sí mismos mayor aumentará su grado de responsabilidad respecto al baño, adquiriendo dicha rutina.
- Debemos observar las nuevas habilidades que va adquiriendo nuestro peque y que es capaz de hacer por sí solo/a, pudiendo añadir otras tareas como recoger el cuarto de baño tras ducharse, siempre bajo la supervisión de la persona cuidadora, quien debe reforzar positivamente sus avances
- Para conseguir que el/la niño/a se bañe por sí mismo y realice de manera adecuada todas las actividades asociadas a él, es importante facilitarle las cosas, y disponer de algunos objetos de aseo específicos; de esa manera conseguiremos que se sienta más autónomo e independiente
- Es importante que en el momento del baño del niño/a el cuarto de aseo esté limpio y recogido (en especial la bañera y la superficie del suelo de su alrededor), para que sea más sencillo para él o ella realizar las cosas. Además de enseñarle a dejar el baño recogido, tal y como lo ha encontrado.

Actividades para estimular a mi hijo/a

Mi cabeza y mi pelo

Objetivo: favorecer la autonomía del niño/a y fomentar hábitos de higiene personal

En la ducha puedes realizarle al niño/a un masaje con agua tibia y las yemas de los dedos para limpiar en profundidad el cuero cabelludo y estimular la circulación sanguínea. Puedes enseñarle a peinarse, usando peines de púas anchas, comenzando siempre desde abajo y subiendo progresivamente a medida que se va desenredando el pelo

Aprendo a bañarme

Objetivo: favorecer hábitos de higiene en el niño/a y desarrollar la capacidad de autonomía

Para empezar el juego dile a tu hijo/a que vais a jugar a un juego en el que hay que saber cómo limpiarse para llevarlo a cabo. Una vez el niño/a está en la bañera le decimos por ejemplo “¿qué hay que lavarse primero?” el/la peque te responderá por ejemplo “la cabeza” entonces lavamos esa parte del cuerpo que te ha dicho. Se sigue así con cada parte del cuerpo que diga y hay que aplaudir y reír. Como siempre, anímale a seguir adelante

Con las manos en el agua

Objetivo: promover hábitos de higiene, fomentar la localización de objetos en el agua y descubrir propiedades físicas de objetos

El agua es un medio donde se pueden realizar juegos muy entretenidos. El primer paso puede ser mostrarle al niño/a cómo se consigue agua templada, al mezclar la fría y la caliente. Metemos una pastilla de jabón en la bañera y pedimos a nuestro peque que trate de pescarla con sus manos. Como el jabón resbala, se le caerá y necesitará varios intentos para conseguirlo. También podemos tener preparadas algunas pelotas pequeñas de varios colores para enseñarle a sumergirlas y ver que salen disparadas hacia arriba. Dejemos que juegue un rato con ellas. En el agua también podemos jugar con objetos que flotan o se hunden, podemos utilizar un barco y decirle que ha naufragado invitándole a rescatarlo.

Recuerda

Si el/la niño/a se baña solo/a mantente alerta y supervisando la situación por si requiere tu ayuda en algún momento

Los niños/as necesitan jugar y moverse, pero también necesitan momentos para calmarse, relajarse y descansar, como el momento del baño

Otorgarle poco a poco una mayor autonomía a tu hijo/a para que pueda desarrollar cada vez más actividades solo/a

De vez en cuando, déjale elegir la ropa interior y el pijama que quiere ponerse

Aprovecha el momento del baño para que tu hijo/a practique el hábito de vestirse y desvestirse solo/a

5-7 años

Dónde y cómo puedo jugar con mi hijo/a

Necesitas

- Toalla
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Muda de ropa limpia o pijama
- Un jabón pH neutro
- Crema hidratante

Aprovecha para

- Continuar con la rutina del baño en la noche, luego cena y por último sueño
- Preguntarle sobre su día, qué ha realizado en la escuela, qué ha hecho con sus amigos o qué tipo de actividades ha realizado e incluso por lo que va a hacer el día siguiente, lo cual hará más ameno su baño y podrás supervisar lo que hace mientras se baña sin que se sienta observado/a

Ten en cuenta

- Implicar al niño/a en recoger y preparar el baño, haciéndole participe así no solo del baño sino también de prepararlo y recogerlo, desarrollando mayor autonomía. Por ejemplo, llevar el pijama, la ropa interior y la toalla para el baño, pero también al acabar meter la ropa sucia en la cesta o secar si ha salpicado algo.
- El/la niño/a puede vestirse y desvestirse, aunque puede tener dificultades al atar lazos, abrocharse o subir cierres en la espalda. Aunque a medida que vaya practicando irá realizándolo mejor y teniendo que reforzarle positivamente los avances que va haciendo reconociendo sus esfuerzos
- Para otorgarle autonomía al niño/a puedes colocar un taburete en el cuarto de baño para que pueda usar más cómodamente el grifo, mirarse en el espejo, peinarse, etc.
- Aunque el/la niño/a posea mayor autonomía deberá ser supervisado en todo momento, evitando así caídas o resbalonesbaño

Sigo estas **pistas**

- A medida que los/as niños/as vayan teniendo más autonomía y seguridad sobre sí mismos mayor aumentará su grado de responsabilidad respecto al baño, adquiriendo dicha rutina.
- Debemos observar las nuevas habilidades que va adquiriendo nuestro peque y que es capaz de hacer por sí solo/a, pudiendo añadir otras tareas como recoger el cuarto de baño tras ducharse, siempre bajo la supervisión de la persona cuidadora, quien debe reforzar positivamente sus avances
- Para conseguir que el/la niño/a se bañe por sí mismo y realice de manera adecuada todas las actividades asociadas a él, es importante facilitarle las cosas, y disponer de algunos objetos de aseo específicos; de esa manera conseguiremos que se sienta más autónomo e independiente
- Tenemos que ir enseñándole a dejar el baño recogido, tal y como lo ha encontrado. Colocar la ropa sucia en el lugar indicado e ir adquiriendo esta rutina paulatinamente.

Actividades para estimular a mi hijo/a

Construcciones sobre el agua

Objetivo: favorecer hábitos de higiene en el niño/a y desarrollar la psicomotricidad

Para empezar el juego necesitas unos churros de piscina de colores que puedes cortar en rodajas. Podéis probar a pasar el chorro del agua por el agujero interior del chorro por ejemplo, o hacer construcciones sobre el agua de la bañera, viendo así cuánto de alto puede hacer torres. Otra posibilidad es hacer carreteras por las que puedan pasar otros juguetes apropiados para el agua.

Locas carreras

Objetivo: promover hábitos de higiene, fomentar la percepción de la rutina del baño como algo divertido

Crea una carretera con varias tiras de goma eva alrededor de la bañera, puedes ayudarte y poner incluso algunas señales de tráfico alrededor de ella, pudiendo utilizar nuestro pequeño sus juguetes y muñecos que puedan ser introducidos en el agua y crear competiciones

Barquitos flotantes

Objetivo: favorecer la autonomía del niño/a y fomentar hábitos de higiene personal

En primer lugar, dale un uso reciclable a las botellas de plástico que quieras reutilizar para este juguete. Corta trozos de pajita y goma eva para formar un mastil con su bandera y crea coloridos barquitos que pueden ser utilizados como juguetes durante el baño.

Recuerda

Desarrollar la autonomía del niño/a para bañarse, pero siendo supervisado en todo momento por su seguridad y evitar resbalones o caídas

Aprovecha el baño para preguntarle sobre sus rutinas diarias, inquietudes o pensamientos

Promueve la rutina del baño en nuestro peque, pero también la preparación antes del baño y después

Refuerza positivamente los avances y esfuerzos del niño/a respecto al baño

Comprueba que la temperatura del agua es la idónea



En lugar de “Módulo 3. Aprender a regular el comportamiento infantil” debe poner:

SUEÑO

LIBRO DE SECUENCIAS Y EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN

Para los/as participantes

0-6 meses	
6-12 meses	
12-24 meses	
2-3 años	
3-4 años	
4-5 años	
5-7 años	

0-6 meses

Dónde y cómo puedo jugar con mi bebé

Necesitas

- Una cuna.
- Sábana bajera.
- Ropa adecuada a la temperatura

Aprovecha para

- Ayudar a tu bebé a diferenciar entre estar despierto/a y dormido/a y entre el día de la noche.
- Establecer la rutina y crear hábitos a la hora de acostarlo.
- Hacer actividades relajantes como: leerle cuentos sencillos nombrándole los dibujos que aparecen en ellos; cantarle canciones suaves; darle masajes relajantes; etcétera

Ten en cuenta

- Descansar tú también durante las horas de sueño de tu bebé para que te sientas bien.
- En esta etapa los/las bebés tienen el sueño superficial que les permite estar alerta a nuevos estímulos para seguir aprendiendo. Por esto, se despiertan con facilidad ante cualquier ruido fuerte u estímulo atractivo. Es importante mantener la calma y pensar que estos momentos irán disminuyendo con el tiempo.
- Alimentar a los/las bebés a demanda y que sientan la presencia de su madre, su padre o cuidadores/as, durante la noche, es lo único que necesitan para ir regulando el sueño.
- Ten en cuenta las condiciones climáticas a la hora de vestirle para dormir. Si tu bebé siente frío o calor mientras duerme, se despertará y llorará.
- Durante el tiempo que pasa despierta/o dedícale atención, háblale y juega para que aprenda a diferenciar entre estar despierta/o y dormida/o.
- Mantén la claridad durante el día y los ruidos naturales, pero déjale a oscuras y en silencio o utiliza ruidos blancos durante la noche.
- A esta edad, el sueño y la comida van estrechamente ligados, cuando se despierte comprueba si tiene hambre y si es necesario cambiarle. Luego acompáñalo hasta que vuelva a dormir.
- Durante los primeros meses tu bebé debe dormir en tu habitación, pero se desaconseja que lo haga en tu misma cama.
- La habitación se tiene que mantener aireada, soleada, sin humedad y sin polvo, limpiándola todos los días.
- Para dormir, debes colocar a tu bebé boca arriba, con la cabeza ladeada y no debe usar almohada, cojín, mantas o peluches hasta de los 12 meses de edad

Sigo estas pistas

Antes del sueño

- Realiza actividades que relajen a tu bebé y le faciliten el sueño.
- A las/los bebés les relaja oír la voz de sus cuidadores/as, canciones de cuna y música suave.

A la hora de dormir

- Cuando duerma por el día mantén la claridad y por la noche déjale a oscuras.
- Por el día no dejes de hacer actividades porque tu bebé esté durmiendo, el ruido le enseñará a distinguir entre el día y la noche. De noche procura que haya menos ruidos para que note la diferencia.
- Cuidar que el sueño nocturno sea cómodo, cambiándole el pañal, vistiéndolo acorde con la temperatura y asegurándote de que su camita y la habitación estén a una temperatura adecuada (entre 22 y 24 °C).

Evitar

- Hacer actividades que le activen antes de dormir como cantarle canciones enérgicas, mecerlo fuertemente o pasarlo en cochecito.
- Darle una vuelta en coche para que se duerma.
- Dejarle en nuestra cama para dormir.

Actividades para estimular a mi bebé

Música antes de dormir

Objetivo: desarrollar la capacidad auditiva de el/la bebé y su relajación.

Cuando acuestes a tu bebé en su cuna, puedes ponerle música suave o canciones de cuna, para que la escuche brevemente, se vaya relajando y anticipe la hora de dormir. No debes dejarla toda la noche.

Las sombras

Objetivo: favorecer el desarrollo visual, auditivo y el vínculo afectivo entre la persona cuidadora y el/a bebé.

Utiliza una lucecita de noche para crear sombras en el techo mientras tu bebé se prepara para dormir. Ve diciéndole lo que está viendo, hablando en voz suave y sin hacer movimientos bruscos

Cántale una canción

Objetivo: desarrollar actitudes lingüísticas y fortalecer el vínculo afectivo entre la persona cuidadora y el/la bebé.

Cuando sea la hora de dormir puedes cantarle una canción que sea muy suave. Puede ser una nana o una canción que te guste mucho, preferiblemente en español, para estimular el lenguaje, o en tu lengua materna

Recuerda

Mantener los rituales en torno a la hora de acostarse favorecen la organización del sueño

La música ejerce en los bebés un gran poder de relajación

Hay que atender rápidamente a tu bebé cuando se despierta y llora, cuando lo/la coges y atiendes saben que estás a su lado y de ese modo aprende a sentirse seguro de sí mismo/a, de la relación entre ambos/as y las relaciones con los/las demás

Para dormir bien a tu bebé necesita: estar bien alimentada/o; limpia/o y seca/o; relajarse y sentirse cómoda/o y segura/o

Haz que el lugar de dormir de tu bebé sea un entorno seguro y limpio

6-12 meses

Dónde y cómo puedo jugar con mi bebé

Necesitas

- Una cuna.
- Sábana bajera.
- Ropa adecuada a la temperatura

Aprovecha para

- Inculcarle un buen hábito del sueño, realizando actividades que le relajen previas a dormir y manteniendo las condiciones óptimas para que esté confortable.
- Demostrarle tu afecto y que está seguro contigo, atendiéndole en cuanto se despierte.

Ten en cuenta

- Debes procurar que las actividades que realizas antes del sueño sean relajadas para irle preparando para el sueño.
- Tu bebé percibe que llega la hora de dormir y se prepara para ello. Debes aprovechar esos momentos para crearle hábitos de sueño positivos.
- Mantén la claridad durante el día y los ruidos naturales, pero déjale a oscuras y en silencio o utiliza ruidos blancos durante la noche.
- A partir de los 8 meses tu bebé puede experimentar angustia por separación, antes de dormir tranquilízale tocándole de un modo lento y rítmico, pero constante, hasta que se quede dormido/a.
- Para dormir, debes colocar a tu bebé boca arriba, con la cabeza ladeada y no debe usar almohada, cojín, mantas o peluches hasta de los 12 meses de edad.
- La habitación se tiene que mantener aireada, soleada, sin humedad y sin polvo, limpiándola todos los días

Sigo estas **pistas**

- A partir de los 6 meses, tu bebé debe dormir menos horas al día y tener un período más o menos largo de sueño nocturno.
- Cuando llore, acude enseguida. Le dará mucha inseguridad el saber que no hay nadie cerca. Además, si se le deja llorar, lo más probable es que acabe por despertarse del todo.
- Hay una serie de cosas que debemos tener en cuenta para que tu bebé duerma, sobre todo por la noche, de la manera más confortable:
 - ✓ Es aconsejable ponerle a dormir sobre su espalda. Sin embargo, cuando tu bebé pueda mover la cabeza hacia un lado y cambie de posición en la cuna, si quiere dormir boca abajo podrá hacerlo sin problema.
 - ✓ La habitación debe mantener una temperatura razonablemente cálida, entre 22 y 24°, y estar a oscuras para que no se desvele.
 - ✓ El colchón de la cuna debe ser firme.

Actividades para estimular a mi bebé

Cantarle

Objetivo: desarrollar el sistema auditivo y lingüístico de el/la bebé.

Antes de acostar a tu bebé, cántale una canción suave, esto le ayuda a relajarse y además fortalece el vínculo entre ambos/as. Aprovecha para apoyar los dedos de tu bebé sobre tu boca mientras le cantas para que sienta tu respiración

Las sombras

Objetivo: favorecer el desarrollo visual, auditivo y el vínculo afectivo entre la persona cuidadora y el/a bebé.

Utiliza una lucecita de noche para crear sombras en el techo mientras tu bebé se prepara para dormir. Ve diciéndole lo que está viendo, hablando en voz suave y sin hacer movimientos bruscos

Leer un cuento

Objetivo: fomentar la capacidad del lenguaje de el/la bebé.

Acuesta al bebé en su cuna y léele un cuento corto, mientras le enseñas las imágenes. Hazlo con un tono de voz suave y relajado, procura que sea sencillo

Recuerda

Haz que el lugar de dormir de tu bebé sea un entorno seguro y limpio

Las rutinas diarias favorecen la organización de los patrones de sueño

Tu hijo/a puede empezar a desarrollar la angustia de la separación, el apego a ciertas personas y objetos por lo que es importante que siempre respondas a su llanto si se despierta durante la noche para que se sienta seguro/a

Para relajar a tu bebé y facilitar que concilie el sueño, puedes terminar el día con un baño, un masaje y la comida

Observa las señales de cansancio de tu bebé: parpadeo lento, movimientos torpes y entrecortados, flojera e irritabilidad, bostezos y lloriqueos

12-18 meses

Dónde y cómo puedo jugar con mi bebé

Necesitas

- Una cuna.
- Sábanas.
- Manta y colcha.
- Objeto de apego (dou dou, peluche, pañal o manta).

Aprovecha para

- Crear una rutina en tu bebé a la hora de dormir. Establecer normas y límites enseñándole con amor, pero con firmeza.
- Calmarlo/a antes de dormir y estimular su lenguaje hablándole, cantándole, contándole cuentos.
- Promover momentos para compartir en familia cuando lo lleves a dormir.
- Jugar un poco de manera tranquila antes de comenzar las rutinas de la hora de dormir.

Ten en cuenta

- Debes procurar que las actividades que realizas antes del sueño sean relajadas para irle preparando para el sueño.
- Es bueno lograr una rutina diaria todas las noches antes de ir a dormir (bañarlo/a, darle de comer, ponerle el pijama, jugar un poco o leerle un cuento y llevarlo a la cama).
- No debes dejar que tu bebé vea la televisión o juegue con dispositivos electrónicos antes de ir a la cama.
- Observa las señales de cansancio de tu bebé: parpadeo lento, balanceo, movimientos torpes y entrecortados, flojera e irritabilidad, bostezos y lloriqueos.
- Hay que procurar que tu bebé descansa durante el día con períodos de actividades relajadas.

Sigo estas **pistas**

- Los padres y madres pueden establecer una serie de medidas para que su hijo/a consiga dormir, sobre todo por la noche, de la manera más cómoda y conveniente para él:
 - ✓ Tu bebé tiene que sentirse cómodo/a. No es necesario que la casa permanezca en silencio, pero sí que disminuya la intensidad del ruido y que tu bebé esté bien alimentado y limpio.
 - ✓ La habitación en la que tu bebé duerme debe mantener una temperatura razonablemente cálida, entre los 22 y los 24°, y oscurecida.
- Cuando lllore, acude enseguida. Si se le deja llorar, lo más probable es que acabe por despertarse del todo. Hay que calmarle, pero sin moverle de la cuna.

Actividades para estimular a mi bebé

Cantarle

Objetivo: fomentar el desarrollo cognitivo y social de el/la bebé.

Invita a tu bebé a jugar con una muñeca, un muñeco o peluche representando sus rutinas a la hora de dormir. Ayúdale indicándole los pasos que debe seguir: primero le damos el biberón, luego lo llevamos a la habitación, lo ponemos en la cuna y le cantamos una canción para que se duerma, para finalizar le tapamos, le damos las buenas noches y un beso

Las sombras

Objetivo: fomentar el desarrollo del lenguaje y el conteo de el/la bebé.

Antes de ir a dormís, enséñale a tu bebé la imagen de una oveja y dile que van a jugar a contarlas. Ve pasando lentamente la imagen mientras cuentas «una oveja», «dos ovejas», «tres ovejas» y así hasta llegar a diez.

Leer un cuento

Objetivo: fomentar el desarrollo del lenguaje de el/la bebé y el vínculo afectivo.

Acuesta al bebé en la cama o el sillón y juega a reconocer las partes del cuerpo. Puedes ir tocando primero un pie, luego el otro, una rodilla, la otra, la barriga, un brazo y el otro, el cuello, los cachetes, la boca, la nariz, los ojos y las orejas. A medida que vas tocando cada parte ve diciéndole el nombre de esta «*esto es un pie*» «*esto es una rodilla*», «*esto es una barriga*». Esta actividad le servirá para conocer las partes de su cuerpo y a la vez descansar y relajarse

Recuerda

Evita que vea la televisión o manipule dispositivos electrónicos antes de dormir

Haz que el lugar de dormir de tu bebé sea un entorno seguro y limpio

Para que tu bebé tenga un descanso adecuado, mantén hábitos y rutinas a la hora de dormir, crea un ambiente favorable, disminuye los ruidos y la luminosidad del espacio

Es importante estar atento a las señales que tu bebé puede transmitir y que demuestren que está cansado/a o que no quiere jugar

No debes meter al bebé en la cuna y salir de su cuarto dejándole, llorando. Lo ideal es acompañarle un rato y luego salir del cuarto cuando esté dormido/a para que no se quede intranquilo/a

12-18 meses

Dónde y cómo puedo jugar con mi bebé

Necesitas

- Una cuna.
- Sábanas.
- Manta y colcha.
- Objeto de apego (dou dou, peluche, pañal o manta).

Aprovecha para

- Crear una rutina en tu bebé a la hora de dormir, establece normas y límites. Hay que enseñarle con amor, pero con firmeza.
- Pedir al bebé que te ayuda a preparar la cama.
- Calmarlo/a antes de dormir y estimular su lenguaje hablándole, cantándole, contándole cuentos.
- Promover momentos para compartir en familia cuando lo lleves a dormir.
- Jugar un poco de manera tranquila antes de comenzar las rutinas de la hora de dormir

Ten en cuenta

- Debes procurar que las actividades que realizas antes del sueño sean relajadas para irle preparando para el sueño.
- Es bueno lograr una rutina diaria todas las noches antes de ir a dormir (bañarlo/a, darle de comer, ponerle el pijama, jugar un poco o leerle un cuento y llevarlo a la cama).
- No debes dejar que tu bebé vea la televisión o juegue con dispositivos electrónicos antes de ir a la cama.
- Observa las señales de cansancio de tu bebé: parpadeo lento, balanceo, movimientos torpes y entrecortados, flojera e irritabilidad, bostezos y lloriqueos.
- Hay que procurar que tu bebé descansa durante el día con períodos de actividades relajadas.

Sigo estas pistas

- A esta edad, la vida de los bebés se vuelve activa y entretenida, por eso durante el día estarán muy activos, y por la noche necesitarán dormir y descansar.
- Explicar al bebé que siempre hay una relación entre causa y efecto, como, por ejemplo, decir al bebé que *«tienes que descansar para jugar mañana»*.
- Ahora no quiere dormir a cualquier hora, por lo que habrá que encontrar un sistema para que descanse sin necesidad de dormir.
- Puedes establecer una serie de medidas para que tu bebé consiga dormir, sobre todo por la noche, de la manera más confortable:
 - ✓ El niño/a tiene que sentirse cómodo/a. No es necesario que la casa permanezca en silencio, pero sí es importante disminuir la intensidad del ruido y que pongamos a dormir al bebé bien alimentado/a y limpio/a.
 - ✓ La habitación en la que tu bebé duerme debe mantener una temperatura razonablemente cálida, entre los 22 y los 24°, y oscurecida.
- Cuando lllore, acude enseguida. Si se le deja llorar, lo más probable es que acabe por despertarse del todo. Hay que calmarle, pero sin moverle de la cuna

Actividades para estimular a mi bebé

Te cuento un cuento

Objetivo: favorecer el lenguaje y la imitación de el/la bebé.

Cuenta a tu bebé un cuento corto cuando vaya a dormir. Lo más importante es despertar su imaginación. Léeselo poniendo un tono de voz adecuado a la historia. Es recomendable hacerlo lentamente, parándote en cada frase interesante, imitar voces, ruidos de animales, etcétera

Soñando con la Luna

Objetivo: favorecer el lenguaje de el/la bebé.

Llevar al bebé a la cuna, acostarle y contarle el cuento de la luna, «*La Luna tiene una luz blanca que va junta a las estrellas en el cielo. Ellos acarician tus mejillas, tu boca y tu nariz y cierra los ojitos y empezamos a soñar...*», o alguna canción como la «*Luna, lunera, cascabelera, los ojos azules y la cara morena*».

Me voy a dormir

Objetivo: fomentar el desarrollo cognitivo y social de el/la bebé.

Invita a tu bebé a jugar con una muñeca, un muñeco o peluche representando sus rutinas a la hora de dormir. Ayúdale indicándole los pasos que debe seguir: primero le damos el biberón, luego lo llevamos a la habitación, lo ponemos en la cuna y le cantamos una canción para que se duerma, para finalizar le tapamos, le damos las buenas noches y un beso

Recuerda

Debes mantener hábitos y rutinas a la hora de irse a dormir, así como fijar límites y normas, que faciliten la adquisición del sueño de tu bebé

El descanso adecuado del niño/a le permite recuperar energías y le ayuda a afianzar los aprendizajes del día

Evita que vea la televisión o manipule dispositivos electrónicos antes de dormir

Es importante estar atento a las señales que tu bebé puede transmitir y que demuestren que está cansado/a o que no quiere jugar

Los juegos de construcción, cuentos y canciones son una actividad más reposada cuando se aproxima el momento de dormir

Haz que el lugar de dormir de tu bebé sea un entorno seguro y limpio

2-3 años

Dónde y cómo puedo jugar con mi hijo/a

Necesitas

- Una cuna.
- Sábanas.
- Manta y colcha.
- Objeto de apego (dou dou, peluche, pañal o manta).

Aprovecha para

- Entender cómo se siente el niño /a, cómo responder a sus sentimientos y enseñarle a regularlos.
- Enseñarle la relación entre causas y efectos «si tardas en dormir, mañana estarás muy cansado/a y no podrás jugar»
- Estimular su imaginación a partir de juegos tranquilos, creando historias divertidas o leyendo cuentos juntos

Ten en cuenta

- La rutina de sueño es crucial para que el niño/a pueda descansar. Es importante poner límites claros y razonables para irse a la cama durante la noche.
- Los niños/as pueden tener rabietas a la hora de irse a dormir y hay que saber gestionarlas adecuadamente.
- El pequeño/a puede no comprender lo que le provoca el enfado, pero tú tienes que hacérselo entender e inspirarle seguridad y confianza, para que se sienta protegido.
- El niño/a necesita un periodo para descansar. Por ello antes de dormir deben realizarse juegos tranquilos.
- Tu hijo/a puede dormir en una cama normal con barandas

Sigo estas pistas

- Puedes establecer una serie de medidas para que tu niña/o consiga dormir, sobre todo por la noche, de la manera más confortable:
 - ✓ El niño/a tiene que sentirse cómodo/a. No es necesario que la casa permanezca en silencio, pero sí es importante disminuir la intensidad del ruido y que pongamos a dormir al niño/a bien alimentado/a y limpio/a.
 - ✓ La habitación en la que tu hijo/a duerme debe mantener una temperatura razonablemente cálida, entre los 22 y los 24°, y oscurecida.
- A esta edad, tu niña/o ya puede dormir en su cama. Es necesario que tengas en cuenta el proceso de adaptación; que cuides sus emociones y le motives destacando que se trata de un cambio positivo; y que le acompañes, incluso cuando demanda atención durante la noche, para que se sienta segura/o.
- El cambio de habitación y la maduración infantil puede provocar en la/el niña/o un rechazo por el sueño que se manifiesta: despertándose durante la noche o quedándose dormidas/os haciendo alguna actividad; con llanto o malestar, incluso al despertarse de la siesta. Se darán en menor o mayor medida dependiendo de las rutinas y su sensación de seguridad.
- En esta etapa es común la presencia de rabietas a la hora de dormir. Afróntalas con calma, acompañándole para que pueda calmarse y manteniendo la norma, así irán disminuyendo poco a poco.
- También es frecuente la aparición de dificultades durante el sueño nocturno (hablar, terrores nocturnos, sonambulismo, enuresis, etcétera), estos episodios irán pasando a medida que el/la niño/a crezca, pero si no es así, es necesario consultar al pediatra.

Actividades para estimular a mi hijo/a

El cuento

Objetivo: mejorar la capacidad de atención y desarrollar el lenguaje de el/la niño/a.

A esta edad se recomienda que el/la niño/a tenga cuentos con ilustraciones de colores vivos y atractivos, con muchos dibujos y poca letra. Antes de dormir, puedes leerle el cuento mientras va mirando las ilustraciones. De repente, puedes cambiar el argumento del cuento, inventándote alguna cosa absurda y realizar una pausa para ver cómo reacciona el/la niño/a. Puedes seguir la lectura y cambiar de vez en cuando alguna cosa para sorprenderlo

En la camita

Objetivo: mejorar la psicomotricidad, el desarrollo del conteo y el lenguaje de el/la niño/a.

Tumbate boca arriba en la cama. Dile a tu hijo/a que se tumbe a tu lado. Levanta los cinco dedos de una mano y di: «En la cama había cinco (levanta cinco dedos), y el más pequeño sugirió: vamos a dar vueltas y entonces se dieron la vuelta (dense la vuelta) y uno se cayó». «En la cama había cuatro (levanta cuatro dedos) y el más pequeño sugirió: vamos a dar vueltas, entonces se dieron la vuelta (dense la vuelta) y uno se cayó». Continúa hasta que no quede nadie en la cama y canta: «En la cama no había nadie, y el más pequeño exclamó: ¡Buenas noches. Adiós!» (Cierra los ojos y finge que duermes)

Me voy a dormir

Objetivo: fomentar el desarrollo cognitivo y social de el/la bebé.

Invita a tu bebé a jugar con una muñeca, un muñeco o peluche representando sus rutinas a la hora de dormir. Ayúdale indicándole los pasos que debe seguir: primero le damos el biberón, luego lo llevamos a la habitación, lo ponemos en la cuna y le cantamos una canción para que se duerma, para finalizar le tapamos, le damos las buenas noches y un beso

Recuerda

Establecer la rutina de baño, cena, minutos de conversación o juegos tranquilos y cama, siempre a la misma hora, para crear en él/ella un hábito saludable

El niño/a en algunas ocasiones se encuentra desbordado, especialmente cuando está cansado y se pueden producir rabietas

Evita que vea la televisión o manipule dispositivos electrónicos antes de dormir

Leerles cuentos a tus hijos/as es una oportunidad para compartir un momento juntos/as y relajarse antes de dormir. Fija una hora especialmente para leer libros con tu hijo/a

Haz que el lugar de dormir de tu bebé sea un entorno seguro y limpio

3-4 años

Dónde y cómo puedo jugar con mi hijo/a

Necesitas

- Una cuna.
- Sábanas.
- Manta y colcha.
- Objeto de apego (dou dou, peluche, pañal o manta).

Aprovecha para

- Mantener las rutinas, establecer normas y límites en la hora del sueño, hay que enseñarle con amor, pero con firmeza.
- Entender cómo se siente el niño /a, cómo responder a sus sentimientos y enseñarle a regularlos.
- Estimular su imaginación a partir de juegos tranquilos, creando historias divertidas o leyendo cuentos juntos

Ten en cuenta

- La rutina de sueño es crucial para que el niño/a pueda descansar. Es importante poner límites claros y razonables para irse a la cama durante la noche.
- Los niños/as pueden tener rabietas a la hora de irse a dormir y hay que saber gestionarlas adecuadamente.
- El pequeño/a puede no comprender lo que le provoca el enfado, pero tú tienes que hacérselo entender e inspirarle seguridad y confianza, para que se sienta protegido.
- Debes explicarle a tu hijo/a que es mejor dormir en su cama porque no descansará bien. Acompáñalo a su cama cada vez que se levante, tranquilizándolo/a y quedándote a su lado hasta que se duerma. Pueden aparecer pesadillas o terrores nocturnos por lo que es muy importante este acompañamiento

Sigo estas **pistas**

- El niño/a debe dormir como mínimo 10 horas al día, pero no es necesario que duerma la siesta.
- Puedes establecer una serie de medidas para que tu niña/o consiga dormir, sobre todo por la noche, de la manera más confortable:
 - ✓ El niño/a tiene que sentirse cómodo/a. No es necesario que la casa permanezca en silencio, pero sí es importante disminuir la intensidad del ruido y que pongamos a dormir al niño/a bien alimentado/a y limpio/a.
 - ✓ La habitación en la que tu hijo/a duerme debe mantener una temperatura razonablemente cálida, entre los 22 y los 24°, y oscurecida.
- A la hora de llevar al niño/a a la cama debemos tener en cuenta que ya tiene cierta capacidad de opinión. Podemos fomentarla permitiéndole que escoja él mismo el pijama que se va a poner, o qué cuento va a leer.
- A esta edad suelen aparecer pesadillas o terrores nocturnos

Actividades para estimular a mi hijo/a

El cuento

Objetivo: mejorar la capacidad de atención y desarrollar el lenguaje de el/la niño/a.

A esta edad se recomienda que el/la niño/a tenga cuentos con ilustraciones de colores vivos y atractivos, con muchos dibujos y poca letra. Antes de dormir, puedes leerle el cuento mientras va mirando las ilustraciones. De repente, puedes cambiar el argumento del cuento, inventándote alguna cosa absurda y realizar una pausa para ver cómo reacciona el/la niño/a. Puedes seguir la lectura y cambiar de vez en cuando alguna cosa para sorprenderlo

¿Qué veo en la habitación?

Objetivo: desarrollar el lenguaje de el/la niño/niña.

Ya en la cama y acostados/as, pueden jugar al «veo veo» con objetos de la habitación. Se trata de describir los colores del objeto o para qué se utiliza y adivinar su nombre. Comenzarán diciendo «Veo, veo» a lo que el/la niño/a responde «¿Qué ves?» «Una cosita» «¿Y qué cosita es?» «Es de color...» o «Sirve para...»

Los animales

Objetivo: desarrollar la imaginación y el lenguaje de el/la niño/a.

Antes de dormir, explica a tu hijo/a que van a imaginar que son diferentes animales, no se trata de imitar sus movimientos sino de pensar ¿cómo viven? ¿de qué se alimentan? ¿dónde viven? ¿cómo son? Vayan intercaldando los turnos planteando animales diferentes.

Recuerda

El descanso adecuado del niño/a le permite recuperar energías y le ayuda a afianzar los aprendizajes del día

Tu hijo/a debe mantener una rutina de sueño constante. Debe dormir entre 10 y 13 horas

El niño/a en algunas ocasiones se encuentra desbordado, especialmente cuando está cansado y se pueden producir rabietas

Leerles cuentos a tus hijos/as es una oportunidad para compartir un momento juntos/as y relajarse antes de dormir. Fija una hora especialmente para leer libros con tu hijo/a

Evita que vea la televisión o manipule dispositivos electrónicos antes de dormir

Haz que el lugar de dormir de tu bebé sea un entorno seguro y limpio

4-5 años

Dónde y cómo puedo jugar con mi hijo/a

Necesitas

- Una cuna.
- Sábanas.
- Manta y colcha.

Aprovecha para

- Mantener las rutinas, establecer normas y límites en la hora del sueño, hay que enseñarle con amor, pero con firmeza.
- Contestar a sus preguntas
- Fijar una hora especialmente para leer cuentos con tu hijo/a o dejarlo hojear un cuento en la cama.
- Ayudar a tu hijo/a a enfrentar nuevos retos. Anímelo a resolver por sí solo los problemas, como a la hora de dormir.

Ten en cuenta

- La rutina de sueño es crucial para que el niño/a pueda descansar.
- Es importante poner límites y normas claras y razonables para irse a la cama durante la noche.
- Es recomendable que la/el niña/o duerma al menos 10 horas, si crees que necesita más horas de sueño establece la hora de dormir antes

Sigo estas **pistas**

- El niño/a debe dormir como mínimo 10 horas al día, pero no es necesario que duerma la siesta.
- Puedes establecer una serie de medidas para que tu niña/o consiga dormir, sobre todo por la noche, de la manera más confortable:
 - ✓ El niño/a tiene que sentirse cómodo/a. No es necesario que la casa permanezca en silencio, pero sí es importante disminuir la intensidad del ruido y que pongamos a dormir al niño/a bien alimentado/a y limpio/a.
 - ✓ La habitación en la que tu hijo/a duerme debe mantener una temperatura razonablemente cálida, entre los 22 y los 24°, y oscurecida.
- A la hora de llevar al niño/a a la cama debemos tener en cuenta que ya tiene cierta capacidad de opinión. Podemos fomentarla permitiéndole que escoja él mismo el pijama que se va a poner, o qué cuento va a leer.
- A esta edad deberían ir disminuyendo las pesadillas o terrores nocturnos. Aunque es necesario todavía que se acompañe cuando esto ocurre

Actividades para estimular a mi hijo/a

Cuento inventado

Objetivo: fomentar el desarrollo del lenguaje y potenciar la imaginación de el/la niño/a.

Juega con tu hijo/a a leer imágenes en la hora previa a dormirse, siéntate junto a su cama, y avísale de que llega la hora del cuento inventado. Puedes utilizar un libro de imágenes o una secuencia de fotos que tu hayas seleccionado. Para comenzar debes decirle que cuente lo que cree que ocurre en cada página. Acepta sus ideas y apláudelas. Guíale si no sabe continuar, haciéndole preguntas «¿Esa casa de quién es?», «¿Quién es ese oso azul?».

El lazo mágico

Objetivo: desarrollar la creatividad y la imaginación y fomentar el lenguaje de el/la niño/a.

En el momento de ir a dormir, podemos jugar a un juego de imaginación. Para ello, debemos tener tres cuentos y tres cintas de colores para poner en la mano. Cuando el/la niño/a se vaya a acostar le preguntaremos qué cuento quiere leer y le pondremos la cinta que corresponda al cuento. Le diremos a nuestro/a hijo/a que ese lazo le permitirá transportarse en sus sueños, a ese lugar y vivir la historia con sus personajes. Por ejemplo, si hemos leído el cuento de Peter Pan, le pondremos una cinta verde, así el niño/a se transportará al país de Nunca Jamás. El niño/a dormirá con la cinta y a la mañana siguiente le preguntaremos qué ha ocurrido en su sueño

Somos un globo

Objetivo: favorecer la relajación y potenciar la imaginación de el/la niño/a.

Pídele a tu hijo/a que se tumbe boca abajo con las piernas y las manos estiradas, que cierre los ojos y piense en un bosque muy grande, donde hay muchos animales, un río, etc. Tu hijo/a está en el bosque y observa a los animales, avanza por el bosque explorándolo. Dile que coja aire por la nariz, lentamente, y lo suelte por la boca, mientras sigue explorando el bosque. Cuando veas que se encuentra relajado, pídele que lentamente abra los ojos y te cuente qué ha visto en el bosque.

Recuerda

El descanso adecuado del niño/a le permite recuperar energías y le ayuda a afianzar los aprendizajes del día

Tu hijo/a debe mantener una rutina de sueño constante. Debe dormir entre 10 y 13 horas

Cuando tu hijo/a no duerme lo suficiente se puede mostrar más irritable, molesto y desobediente

Leerles cuentos a tus hijos/as es una oportunidad para compartir un momento juntos/as y relajarse antes de dormir. Fija una hora especialmente para leer libros con tu hijo/a

Evita que vea la televisión o manipule dispositivos electrónicos antes de dormir

Haz que el lugar de dormir de tu bebé sea un entorno seguro y limpio

5-7 años

Dónde y cómo puedo jugar con mi hijo/a

Necesitas

- Una cuna.
- Sábanas.
- Manta y colcha.

Aprovecha para

- Mantener las rutinas, establecer normas y límites en la hora del sueño, hay que enseñarle con amor, pero con firmeza.
- Contestar a sus preguntas
- Fijar una hora especialmente para leer cuentos con tu hijo/a o dejarlo hojear un cuento en la cama.
- Ayudar a tu hijo/a a enfrentar nuevos retos. Anímelo a resolver por sí solo los problemas, como a la hora de dormir.

Ten en cuenta

- La rutina de sueño es crucial para que el niño/a pueda descansar.
- Es importante poner límites y normas claras y razonables para irse a la cama durante la noche.
- Es recomendable que la/el niña/o duerma al menos 10 horas, si crees que necesita más horas de sueño establece la hora de dormir antes

Sigo estas **pistas**

- El niño/a debe dormir como mínimo 8 horas al día, pero no es necesario que duerma la siesta.
- Puedes establecer una serie de medidas para que tu niña/o consiga dormir, sobre todo por la noche, de la manera más confortable:
 - ✓ El niño/a tiene que sentirse cómodo/a. No es necesario que la casa permanezca en silencio, pero sí es importante disminuir la intensidad del ruido y que pongamos a dormir al niño/a bien alimentado/a y limpio/a.
 - ✓ La habitación en la que tu hijo/a duerme debe mantener una temperatura razonablemente cálida, entre los 22 y los 24°, y oscurecida.
- A la hora de llevar al niño/a a la cama debemos tener en cuenta que ya tiene cierta capacidad de opinión. Podemos fomentarla permitiéndole que escoja él mismo el pijama que se va a poner, o qué cuento va a leer.
- A esta edad deberían ir disminuyendo las pesadillas o terrores nocturnos. Aunque es necesario todavía que se acompañe cuando esto ocurre

Actividades para estimular a mi hijo/a

Cuento inventado

Objetivo: fomentar el desarrollo del lenguaje y potenciar la imaginación de el/la niño/a.

Juega con tu hijo/a a leer imágenes en la hora previa a dormirse, siéntate junto a su cama, y avísale de que llega la hora del cuento inventado. Puedes utilizar un libro de imágenes o una secuencia de fotos que tu hayas seleccionado. Para comenzar debes decirle que cuente lo que cree que ocurre en cada página. Acepta sus ideas y apláudelas. Guíale si no sabe continuar, haciéndole preguntas «¿Esa casa de quién es?», «¿Quién es ese oso azul?».

El lazo mágico

Objetivo: desarrollar la creatividad y la imaginación y fomentar el lenguaje de el/la niño/a.

En el momento de ir a dormir, podemos jugar a un juego de imaginación. Para ello, debemos tener tres cuentos y tres cintas de colores para poner en la mano. Cuando el/la niño/a se vaya a acostar le preguntaremos qué cuento quiere leer y le pondremos la cinta que corresponda al cuento. Le diremos a nuestro/a hijo/a que ese lazo le permitirá transportarse en sus sueños, a ese lugar y vivir la historia con sus personajes. Por ejemplo, si hemos leído el cuento de Peter Pan, le pondremos una cinta verde, así el niño/a se transportará al país de Nunca Jamás. El niño/a dormirá con la cinta y a la mañana siguiente le preguntaremos qué ha ocurrido en su sueño

Yoga infantil

Objetivo: favorecer la relajación y la psicomotricidad de el/la niño/a.

Para relajarnos, después del baño y antes de la comida, podemos practicar algunas posturas de yoga infantil que nos ayudarán a relajarnos. Busca un vídeo tutorial en internet de yoga infantil y reproduce las posturas junto a tu hijo/a

Recuerda

El descanso adecuado del niño/a le permite recuperar energías y le ayuda a afianzar los aprendizajes del día

Tu hijo/a debe mantener una rutina de sueño constante. Debe dormir entre 8 y 10 horas

Haz que el lugar de dormir de tu bebé sea un entorno seguro y limpio

Leer cuentos juntos es una oportunidad para compartir un momento en familia y relajarse antes de dormir. Fija una hora especialmente para leer libros con tu hijo/a

Evita que vea la televisión o manipule dispositivos electrónicos antes de dormir



En lugar de “Módulo 1. El desarrollo del vínculo afectivo” debe poner:

OBSERVO EL DESARROLLO DEL BEBÉ

Para los/as participantes

EL BEBÉ DE 0 A 6 MESES

CÓMO SE MUEVE

- Mantiene las manos abiertas
- Mantiene la cabeza
- Boca abajo levanta la cabeza apoyándose en sus brazos
- Se mira sus manos
- Gira su cuerpo en la cama de un lado a otro
- Si le acercas un objeto a la mano, lo coge y se lo lleva a la boca
- Cuando se le ayuda puede mantener las piernas extendidas y los pies bien apoyados
- Se mantiene sentado con ayuda y apoyo
- Busca y coge con la mano la chupa
- Se coge los pies y trata de llevárselos a la boca

CÓMO APRENDE

- Diferencia los sabores dulce, amargo, salado, ácido y umami
- Mira los objetos que están a su alcance
- Sigue con la mirada los sonidos a su alrededor
- Es capaz de tirar del pelo, toca la nariz o la boca del adulto
- Juega con un sonajero y lo mueve esperando que suene
- Busca y encuentra objetos que le gustan y que están medio escondidos
- Coge el dedo del adulto cuando lo ve cerca
- Va aprendiendo a abrir la boca cuando le ponen la cuchara cerca de la boca

CÓMO SE COMUNICA

- Se comunica por el llanto, la sonrisa y la risa
- Contesta con sonidos cuando se le habla
- Emite sonidos vocálicos y guturales
- El bebé ríe y da grititos de alegría cuando se le provoca
- Sus gorgoritos y balbuceos empiezan a sonar distintos unos de otros

CÓMO MUESTRA SU AFECTO

- Reconoce la cara de sus familiares
- Responde al sonido de su nombre
- Su mirada demuestra que reconoce a las personas más cercanas
- Les sonríe y ríe
- Sabe quién está a su lado
- Distingue y muestra su preferencia por su familia, aunque haya más gente presente

ATENCIÓN

- Un padre/madre tranquilo/a y relajado/a, tiene al bebé más tranquilo y relajado
- Las experiencias positivas ocurren de manera impredecible, continuada y en un entorno cariñoso
- A algunos padres/madres y familiares les gusta y les hace gracia lanzar a los bebés por los aires para volver a cogerlos. También puede que sin querer hacerles daño, les agiten para que reaccionen cuando están llorando mucho. Ninguna de las dos cosas es una buena idea ya que se puede poner en grave peligro la salud del bebé.

EL BEBÉ DE 6 A 12 MESES

CÓMO SE MUEVE

- Se mantiene sentado.
- Usa las dos manos para coger un objeto.
- Se arrastra hacia los objetos que le interesan.
- Se mantiene de pie, apoyado en algún mueble.
- Utiliza los dedos pulgar e índice para coger objetos pequeños.
- Recorre toda la casa gateando.
- Se pone de pie solo/a en la cuna apoyándose en los barrotes.
- Ten en cuenta que a esta edad los/as niños/as empiezan a ser más inquietos, pudiendo poner incluso de pie, lo cual conlleva mayor necesidad de atención y supervisión de la persona cuidadora

CÓMO APRENDE

- Dirige su atención hacia donde quiere.
- Coge todo aquello que le interesa o que le llama la atención.
- Empieza a morderlo todo.
- Le gusta lanzar cosas y se divierte con el ruido que hacen al caer.
- Busca y descubre cosas que están ocultas.
- Sabe cuándo se le da permiso o cuándo se le prohíbe hacer algo.
- Empieza a saber que su cuerpo está dentro de un espacio más grande que le rodea

CÓMO SE COMUNICA

- Señala con su dedo cuando quiere algo o se lo quiere mostrar al otro.
- Ya articula palabras de dos sílabas.
- Reconoce el sonido y entiende perfectamente el sentido de la palabra «no».
- Entiende las órdenes: «come», «toma», «deja», «vamos»...
- Imita los sonidos que oye.
- Le gusta pedir cosas, extendiendo su mano, luego se las vuelve a dar al otro.

Observo el desarrollo del bebé

- Observa que el bebé es capaz de reír a carcajadas para que tú también te rías con él/ella
- Habla directamente al bebé
- Cada vez que dice o indica algo con gestos o miradas y tú le das una respuesta, se refuerza la confianza en sí mismo y le motivará para que se lance a la búsqueda de nuevas palabras
- El bebé es capaz de reír a carcajadas y se da cuenta de que con su risa provoca reacciones positivas en su entorno

CÓMO MUESTRA SU AFECTO

- Cierra la boca cuando no le gusta lo que tiene que comer.
- Le asustan las personas y las situaciones que le son desconocidas.
- Se siente muy intrigado ante la presencia de otros bebés.
- Lloro cuando su padre/madre y allegados le dejan solo y se tranquiliza en su presencia.
- Reconoce su nombre.
- Hace gestos sociales como decir adiós, aplaude, «se fue»...
- Ante la pregunta «¿dónde está mamá?», «¿dónde está papá?» los busca con la mirada y los señala.
- El corazón de los/as bebés late más deprisa cuando su padre/madre le mira a los ojos y le habla con voz melódica

ATENCIÓN

- Un padre/madre tranquilo/a y relajado/a, tiene al bebé más tranquilo y relajado
- Las experiencias positivas ocurren de manera impredecible, continuada y en un entorno cariñoso

EL BEBÉ DE 12 A 18 MESES

CÓMO SE MUEVE

- Gatea con habilidad apoyándose en las manos y los pies.
- Camina con cierta firmeza sin necesidad de que nadie le ayude.
- Puede ponerse de rodillas sin apoyo.
- Camina arrastrando los pies, o avanza sobre el trasero, y camina tambaleante y tentativo sobre las piernas rígidas, con los pies bien separados para tener más equilibrio.
- Puede empezar a subirse por todas partes: por las escaleras, las sillas, las cajas, las mesas, las personas.
- Andar hacia atrás dando varios pasos.
- Puede comenzar a sostener cubiertos ligeros aunque presente dificultades de coordinación al llevarlos a la boca

CÓMO APRENDE

- Puede ver cosas en la distancia e intenta cogerlas.
- Se divierte en tirar objetos para oírlos caer.
- Consigue meter y sacar objetos en cajitas o un frasco.
- Coge un lápiz y pinta rayas sobre un papel o sobre lo que encuentre.
- Mediante gestos, sonidos y actitudes es capaz de expresar sus emociones.
- Está desarrollando su memoria.
- Empieza a preguntar o a buscar cosas que no están a la vista.
- Comprende las preguntas poco complicadas como por ejemplo identificar las imágenes de un cuento.
- Le resulta muy difícil extraer por sí solo/a las palabras de una conversación que no se dirige a él/ella
- Capta con mucha facilidad el tono de voz; todo se lo toma literalmente, lo cual implica que no puedes decirle todo está bien mientras pones cara de susto, por ejemplo. Los/as bebés miran mucho nuestras expresiones para saber cómo deben sentirse, si tranquilo/as o nerviosos/as

CÓMO SE COMUNICA

- Intenta imitar movimientos de la lengua y los labios.
- Empieza a hablar, tiene un vocabulario de unas cuantas palabras pero un poco más tarde podrá utilizar dos palabras juntas.
- Imita las vocales.
- Escucha y entiende lo fundamental de las conversaciones y el significado particular de las palabras.
- El bebé reconoce partes del cuerpo en sí mismo y en otra persona.
- Entiende casi todo lo que se le dice pero a veces no quiere obedecer lo que se le ordena.
- Contestar a sus preguntas aunque solo señale
- No hay que interpretar la conducta del bebé con indiferencia: “no sé lo que quiere” sino lo contrario, hay que adivinar y afirmar lo que quiere el/la bebé

CÓMO MUESTRA SU AFECTO

- Puede desarrollar ansiedad ante la separación cuando empiece a andar.
- Dice mucho «¡no!» para probar su control sobre el entorno.
- Es afectuoso con los familiares, pero puede mostrar humor variable ante desconocidos y extraños.
- Se pone contento con cosas que van a suceder, como desenvolver un regalo.
- Si se enfada por la frustración puede pegar, dar patadas, arañar, o morder para demostrarlo, aunque nunca haya visto a nadie comportarse de esta manera.
- Cuando con alguna actitud hace que los demás se rían, la repite una y otra vez
- Utiliza la cuchara con mayor destreza.
- Va aprendiendo a quitarse prendas simples como calcetines, zapatos, gorro...
- Empieza a beber de un vaso o de una pajita.

EL BEBÉ DE 18 A 24 MESES

CÓMO SE MUEVE

- Corre con las piernas derechas
- Camina con pasos no muy firmes y con muchas precauciones, pero enseguida se le verá correr con entera libertad de acción.
- Se agacha y se incorpora él o ella solo/a.
- Para subir escaleras al principio lo hace a gatas, más tarde trepa por ellas agarrándose con las dos manos y poniendo los dos pies en cada escalón.
- Puede tirar una pelota pero le cuesta cogerla
- Quiere explorarlo todo y tocarlo todo.
- Sube y baja escaleras sin apoyarse con las manos pero poniendo aún los dos pies en cada peldaño.
- Puede quitarse el gorro y otras prendas, pero le cuesta ponérselos

CÓMO APRENDE

- Puede ver cosas en la distancia: sus ojos están trabajando ahora a pleno rendimiento
- Es capaz de pasar las páginas de un cuento.
- Es un imitador nato. Imita acciones, gestos y sonidos, sobre todo los de animales.
- Su memoria ya le permite recordar dónde está algo que se le pide que traiga.
- Sigue metiéndose un montón de cosas en la boca, aunque ya no lo hace todo el rato
- Es capaz de reconocerse cuando se pone delante de un espejo.
- Toma un objeto, por ejemplo, una cuchara y hace que come con ella

CÓMO SE COMUNICA

- Entiende las órdenes simples pero no cuando se le dan dos opciones para hacer.
- Utiliza muchos gestos para comunicarse que aprende cada día.
- Conoce más palabras y usa frases simples

Observo el desarrollo del bebé

- Entiende significados contrapuestos como bueno y malo, dentro y fuera, aquí y allí.
- Hace ruidos correctos cuando se nombra a un animal.
- Su vocabulario se enriquece con varias decenas de palabras.
- Sabe el significado de los posesivos, el de la afirmación y el de la negociación.
- Dibuja garabatos.
- Pide lo que quiere como comida, agua, un juguete... incluso el orinal

CÓMO MUESTRA SU AFECTO

- Tiene expresiones de afecto muy claras hacia las personas que quiere y hacia las que le dan miedo o desconoce
- Se puede divertir solito durante períodos cortos en la misma actividad sin que un adulto se encuentre cerca.
- Siempre quiere los juguetes de otros niños.
- Puede jugar cerca de otros niños pero no con ellos.
- Intentará ayudar con las tareas domésticas
- No puede anticiparse a peligros o consecuencias, pero asocia enseguida los sitios que le gustan y los que le dan miedo o no le gustan.
- Puede expresar celos y frustración cuando no obtiene lo que quiere
- Le gusta llamar la atención de los adultos realizando acciones del estilo de agarrarles, enfadarse con ellos e incluso pegarles.
- Se queda avergonzado cuando se le regaña por algo.

EL NIÑO/A DE 2 A 3 AÑOS

CÓMO SE MUEVE

- Salta arriba y abajo cuando se le pide.
- Puede mantenerse sobre una pierna.
- Todavía no sabe frenar su carrera y le es difícil dar la vuelta a una esquina.
- Manifiesta ya la tendencia a ser diestro o zurdo.
- Puede abrir las puertas.
- Empieza a tener un buen control sobre un lápiz o una cera.
- Sus manos tiene la agilidad necesaria para desenroscar un tapón, abrochar un botón o subir y bajar una cremallera.
- Puede coger cosas pequeñas y volver las páginas de un libro con precisión.
- Baja por las escaleras usualmente poniendo los dos pies en cada escalón y luego va avanzando poniendo un pie en cada escalón
- Puede aprender a llevar un triciclo con pedales.

CÓMO APRENDE

- Puede colocar varios objetos en equilibrio.
- Cuando ve su nombre escrito en letras mayúsculas, lo reconoce.
- Recuerda poemas e información que le parezca interesante.
- Su capacidad de atención se ha multiplicado. Le interesan y sabe distinguir los colores aunque todavía no sabe nombrarlos.
- Entiende el sentido del concepto «mañana».
- Averiguará el modo de manipular una situación y conseguir lo que quiere.

CÓMO SE COMUNICA

- Empieza a entender más de tu conversación y su vocabulario es más de 300 palabras.
- Nombra objetos y acciones integradas en frases simples.
- Repite letras de canciones infantiles.
- Entiende más de lo que expresa.

Observo el desarrollo del bebé

- Utiliza ya muchos gestos convencionales y la manera que tiene la gente de interactuar.
- Puede entender explicaciones sencillas.
- Puede hacer preguntas continuamente sin casi esperar a que se le conteste.
- Si tú le pegas, él o ella pegará a sus hermanos, al perro, a sus juguetes o a ti.
Piensa que seguirá tu ejemplo tanto como tus palabras

CÓMO MUESTRA SU AFECTO

- Puede alimentarse por sí mismo utilizando la cuchara, un tenedor y un cuchillo adecuadamente.
- Es consciente de los pañales y quiere que le cambien los sucios.
- Tiene un sentido más desarrollado de quién es «Yo».
- Explota en rabietas con bastante frecuencia como respuesta a situaciones frustrantes.
- Siempre intenta imponer su voluntad.
- Empieza a ser social con los otros niños.
- Busca la independencia, hacer su propio camino pero con el permiso de los padres.
- Le pueden sobresaltar miedos: a la oscuridad, los animales, la gente diferente, etc.
- Sabe que hay niños y niñas. Es consciente del grupo al que pertenece.
- Se quita solito/a la ropa.

EL NIÑO/A DE 3 A 4 AÑOS

CÓMO SE MUEVE

- Con práctica, puede correr, saltar, escalar y lanzar hábilmente.
- Podrá saltar sobre una sola pierna.
- Aprende movimientos cada vez más complejos
- Experimenta nuevas formas de equilibrio
- Empieza a poder detenerse.
- Hace la pinza correctamente.
- Empieza a manifestar predominancia de un lado sobre otro.
- Puede pedalear un triciclo con seguridad.
- Puede subir y bajar por las escaleras a la manera de los adultos.
- Tiene mayor control de su cuerpo y así será más hábil.
- Puede servirse su propia bebida de una jarra y coger el vaso con una sola mano.
- Inhibe mejor los movimientos involuntarios.

CÓMO APRENDE

- Aprende a manejar mejor los utensilios, ceras y pinceles.
- Puede usar tijeras (que sean indicadas para su edad).
- Entiende la causa y el efecto.
- Entiende que se le dé a escoger y puede comprometerse.
- Intenta hacerlo todo solito y sin ayuda.
- Reconoce los colores.
- Puede contar (hasta 10 si se le anima) y empieza a entender de una manera rudimentaria el propósito de los números.
- Cuando algo le interesa, puede prestar atención durante bastante rato.
- Le encanta imitar y hacer de.
- Puede empezar a dibujar de una manera figurativa, es decir, figuras alargadas o caras redondas con puntos para las orejas, los ojos y la boca... y después regresa a los garabatos.
- Puede aprender canciones y seguirlas contigo o escuchándolas en una grabación.

CÓMO SE COMUNICA

- Entiende mucho más de lo que puedas suponer de lo que va escuchando en las conversaciones.
- Utiliza las frases para expresarse y puede escuchar atentamente una respuesta.
- Contesta a las preguntas y puede mantener una conversación.
- Recuerda la letra de algunas canciones y libros.
- Puede inventarse historias y decir mentirijillas y bromas.
- Reconoce las letras y quizás incluso palabras simples si se le llama la atención sobre ellas.
- Entiende algunos opuestos.
- Entiende las explicaciones que contienen uno más conceptos.
- Puede anticipar cosas que van a ocurrir y hablar de ellas.
- Es capaz de usar palabras para describir acciones y emociones.
- Puede adaptarse a los requerimientos que se le hagan.
- Puede hacer la misma pregunta una y otra vez.

CÓMO MUESTRA SU AFECTO

- Puede mostrar compasión por los demás.
- Puede mostrarse muy interesado por las diferencias entre chicos y chicas, y tiene noción de su propio sexo y de sus órganos genitales.
- Aprende a cocinar de una manera rutinaria (parte galletas, extiende mantequilla, etc.).
- Puede mostrarse indignado y furioso si no consigue hacerlo todo a su manera.
- Puede hablar sobre o con un amigo imaginario (no es ningún problema).
- Puede ponerse y quitarse la ropa.
- Puede abrocharse y desabrocharse, tanto botones como velcro, pero quizá no hebillas ni cordones de zapato.
- Normalmente ya tiene superado el asunto del váter, excepto lo de la noche.
- Ya come solo y suele acabar bastante limpio. Bebe sin mojarse y toma cosas sencillas cuando tiene hambre: galletas, pan...

EL NIÑO/A DE 4 A 5 AÑOS

CÓMO SE MUEVE

- Está refinando todas sus facultades motoras y sus capacidades físicas.
- Puede brincar, saltar e ir hacia atrás con habilidad y confianza.
- Mantiene mucho mejor el equilibrio sobre una sola pierna.
- Puede correr y chutar una pelota de fútbol con un poco de práctica.
- Da bote a la pelota con una mano.
- Puede lanzar a una distancia y altura considerables, y se hace más hábil con la práctica.
- Puede copiar o seguir algunos pasos de danza muy simples y dirigidos.
- Puede utilizar la bicicleta, con o sin rueditas.
- Se sirve frutas y bebidas por su cuenta y puede ayudar a cortar las verduras (pero no con un cuchillo afilado).
- Puede construir estructuras complicadas con piezas
- Puede abotonar ropa
- Debería ser capaz de hacer algunos lazos y nudos, pero quizá todavía no pueda con los cordones de sus zapatos.

CÓMO APRENDE

- Está desarrollando un sentido más agudo de lo que es real y de lo que es fingido.
- Se cansa mucho de andar todo el día aprendiendo y haciendo cosas nuevas.
- Su nivel de pensamiento es cada vez más elaborado.
- Puede agrupar y clasificar materiales concretos.
- Dibuja figuras de gente más a menudo, con cabezas más reconocibles y con más rasgos, quizá con brazos, piernas y pelo, todo saliendo del círculo de la cara.
- Puede recortar figuras grandes y simples.
- Puede pasar cuentas por un hilo.
- Identifica el espacio utilizando las nociones como arriba, fuera, dentro...
- Puede copiar un cuadrado o un triángulo.
- Aprende y sigue las reglas de juegos fáciles para una o más personas.
- Sabe cuántos años tiene y cuántos tendrá en su próximo cumpleaños.

Observo el desarrollo del bebé

- Disfruta con los juegos de imitación. Le encanta hacer de animal, de gigante, de algún personaje que haya visto en libros, o en historias que le hayan explicado los amigos, o procedentes de su propia imaginación.
- Sabe dejar los objetos que usa en su sitio.
- Empieza a ordenar su ropa.

CÓMO SE COMUNICA

- Mantiene conversaciones alegremente.
- Debería tener ya un vocabulario extenso y narrar experiencias de la vida cotidiana
- Por su pronunciación debería hacerse entender tanto frente a personas no conocidas como frente a la familia y los cuidadores.
- No le gusta repetir las cosas.
- Ha mejorado su gramática aunque necesita algo de ayuda para enfrentarse a ciertas variaciones del idioma.
- Utiliza los pronombres posesivos «el mío» y «el tuyo» y también adverbios.
- Interpreta imágenes y describe algunas características de ilustraciones: láminas, fotografías.
- Escribe letras del alfabeto rudimentariamente, algunas palabras y quizá números, si le animas a hacerlo.

CÓMO MUESTRA SU AFECTO

- Sigue el argumento de los programas televisivos o de los vídeos que sean apropiados a su edad.
- Combina la independencia con la inseguridad.
- Es capaz de discutir contigo o de negociar en lugar de tener una pataleta. Pero si no puede hacer o controlar lo que quiere podría tener una pataleta.
- Te regaña por las mismas cosas por las que tú le regañas a él o ella.
- Dice a sus padres/madres que dejen de discutir.
- Habla con la gente después de tomarles confianza.

Observo el desarrollo del bebé

- Juega con los demás chicos/as. Puede ser mandón, o puede aceptar las órdenes de un chico/a mayor.
- Le encantan los vestidos de fantasía y los disfraces de héroes del cómic o de hadas.
- Muestra un interés muy despierto sobre cuáles son las reglas, y a menudo pide aclaraciones o confirmaciones.
- Puede mostrar una tendencia a culpar a los otros niños.
- Puede empezar a tener un orden en sus cosas.
- Eventualmente puede cuidar de sus hermanos más pequeños.

EL NIÑO/A DE 5 A 7 AÑOS

CÓMO SE MUEVE

- Tiene una mejor coordinación del cuerpo, de forma que los brazos, piernas y el cuerpo en su conjunto trabajen juntos.
- Puede mantener el equilibrio sobre un pie, incluso teniendo los ojos cerrados.
- Empiezan a caer los primeros dientes de “leche” y salir los primeros dientes permanentes.
- Es capaz de hacer trazos más controlados, como triángulos y otras figuras geométricas.
- Trepan, se balancean, dan volteretas.
- Pueden vestirse y desvestirse solos, aunque pueden necesitar ayuda para atar cordones o abrochar botones pequeños.

CÓMO APRENDE

- Le gusta mucho el juego simbólico como forma de aprendizaje.
- Es capaz de seguir instrucciones más complejas, incluso secuencias de dos instrucciones.
- Empiezan a tener mucha atracción por las pantallas, pero es mejor reducir su uso al máximo y aumentar el juego al aire libre.
- Comprenden los conceptos básicos del tiempo.
- Son más capaces de diferenciar entre fantasía y realidad, pero aun así les encanta jugar a juegos simbólicos.

CÓMO SE COMUNICA

- Son capaces de tener una conversación fluida con otra persona.
- Llega a tener un vocabulario de más de 2000 palabras.
- Es capaz de contestar a preguntas de “por qué”
- Es capaz de utilizar oraciones de cinco palabras
- Empieza a tener un grupo de amigos/as

CÓMO MUESTRA SU AFECTO

- Quieren agradar a sus amigos/as y ser aceptados/as por ellos/as.
- Se empieza a dar un mimetismo con sus figuras de apego, imitando las conductas y los sentimientos afectivos de las personas importantes de su entorno.