

OEI



Guía para las Familias

“Desarrollo Integral en la Primera Infancia”



© INAIPI Instituto Nacional de Atención Integral a la Primera Infancia

© Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI)
Oficina en República Dominicana, Santo Domingo, 2021

Coordinación OEI

Amy Victor, Especialista Primera Infancia

Coordinación INAIPI

Penélope Melo, Directora Desarrollo Infantil

Johanna Elías, Directora Gestión de Redes y Servicios

Nancy Patricia Canó, Asesora Desarrollo Infantil

Especialista técnica:

Ana Pizano

Equipo INAIPI:

Francina Guerrero, Mario Castro , Karina Vargas, Patricia Santiago, María Teresa Mota, María Elena Valdez, Angie Sabrina Jiménez, Angie Mendez, Amarilis Mejía Mendoza, Alicia López Penha y Cecilia Vallejo

ISBN: 978-9945-612-42-4

Diseño

Orlando Isaac

República Dominicana –Año 2022

Este material fue elaborado por la consultora Ana Pizano bajo la coordinación del área de Cooperación en Educación y Cultura de la Oficina Nacional de la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI) en República Dominicana, y los equipos de la Dirección de Desarrollo Infantil y de Gestión de Redes y Servicios, del Instituto de Atención Integral a la Primera Infancia (INAIPI). Esta guía se publica como contribución a las acciones impulsadas por el gobierno dominicano en favor de la primera infancia. Por lo tanto, se autoriza su reproducción siempre que se cite la fuente y se realice sin ánimo de lucro.

Guía para las Familias

“Desarrollo Integral en la Primera Infancia”

INTRODUCCIÓN

Tener un niño o niña en casa es una de las experiencias más enriquecedoras y retadoras de nuestras vidas. Es importante que te prepares mentalmente y que organices el espacio para recibirle y garantizarle la mejor calidad de vida que le puedes ofrecer ya que tú serás el principal aliado de tu niño o niña durante los próximos años. Esta guía te ofrecerá pautas para:

- Organizarte para recibir a tu bebé en casa.
- Saber qué esperar en cuanto a su desarrollo durante los primeros 5 años.
- Jugar e interactuar con él o ella a medida que crece.
- Identificar señales de alerta y actuar temprano si algo sobre su desarrollo te preocupa.
- Preparar los espacios para que crezca con seguridad y libre de accidentes.
- Ayudarle a comer bien y crecer saludable.

Este es el inicio de una gran aventura para ti y tu familia. ¡Disfrútala!

0. Etapa prenatal

Las evidencias científicas muestran como el embarazo y los primeros años de vida son fundamentales en el desarrollo de las personas donde forman las bases cognitivas, neurológicas, emocionales y sociales sobre las cuales los/as niños/as construirán su vida futura, sobre la salud, el aprendizaje y el comportamiento personal y social.

Es una etapa de responsabilidad donde buscamos que la embarazada este bien cuidada y el o la bebé nazca saludable. Debemos de velar por que durante el embarazo se coloque la vacuna antitetánica, tenga su carné perinatal (cartilla donde se anotan los chequeos y fechas de citas médicas), tener una buena salud bucal, que tome sus vitaminas, hierro y ácido fólico indicadas por el medico.

En el embarazo pueden ocurrir señales de peligro por lo que es bueno realizar un plan de emergencia. La embarazada debe ir a un hospital o centro de salud de inmediato, de día o de noche, sin esperar, si ocurre alguno de los siguientes signos:

- Sangrado o “manchado” vaginal, con o sin dolor.
- Salida de líquido vaginal, con o sin dolor.
- Convulsiones.
- Fuerte dolor de cabeza y visión borrosa.
- Fiebre o no tiene fuerza para levantarse de la cama.
- Dolor abdominal persistente (en el bajo vientre) de cualquier intensidad.
- Respiración rápida o dificultosa

1. Aprovecha los primeros años de tu niño o niña

Los primeros años sientan las bases para el crecimiento y desarrollo de nuestros cuerpos y nuestros cerebros e influyen para toda la vida.



- ✓ Cada experiencia positiva cuenta y le ayuda a desarrollar habilidades básicas para la vida desde sus primeros años.



- ✓ Las interacciones contigo son la principal fuente de aprendizaje.



- ✗ Las situaciones negativas prolongadas, pueden convertirse en estrés tóxico y afectar su desarrollo.

LO QUE PUEDES HACER:

- Ofrécele oportunidades positivas para explorar con todos sus sentidos.



- Atiende sus necesidades, ponle atención y respóndele con palabras, sonidos y gestos similares a los que hace.



- Cuida de ti, tu familia y el entorno que comparten con cariño para disminuir el efecto dañino del estrés. Vivir en un hogar seguro y con amor es esencial. Jugar, cantar, conversar y leer son formas diferentes de compartir tiempo en familia y contribuir al desarrollo.

Práctica y reflexión:

Todos queremos lo mejor para nuestros niños y niñas y a través de nuestras acciones y conversaciones les transmitimos nuestros deseos y aspiraciones. Y tú, ¿Qué quisieras para él o ella? Anótalo aquí:

¿Qué sueños y aspiraciones tengo para mí niño o niña?	¿Cómo puedo ayudar a que lo logre?

* Nos referimos a sueños y aspiraciones al deseo intenso de conseguir una cosa o meta muy importante.

2. Organízate para tener un niño o niña en la casa

Prepararse para la llegada de un niño o niña a la casa es un paso importante. Tener lo que necesitas te ayudará a disminuir la ansiedad y facilitará el manejo cuando la familia crezca.

LO QUE PUEDES HACER:

- Organiza el lugar donde va a dormir y donde lo vas a cambiar de manera que sea limpio y acogedor. Lo ideal es que duerma en una cunita en tu habitación durante los primeros 6 meses.



- Separa y lava los artículos que vas a usar con tu bebé de las demás cosas de la casa: su ropa, pañales, toallas, sábanas. Guárdalos en un lugar cerrado donde se mantengan limpios y protegidos.



- Aparta un envase con tapa para almacenar agua hervida y/o potable para bañar a tu bebé.

Cuando regreses a casa después de dar a luz

- Haz la declaración de nacimiento oportuna y gestiona su acta de nacimiento tan pronto puedas (antes de 60 días si vives en zona urbana y antes de 90 días si vives en zona rural). La declaración deberá ser hecha en la delegación del hospital o en la Oficialía del Estado Civil cuya demarcación jurisdiccional esté dentro de los límites del lugar donde nació tu bebé (o sea donde queda la clínica, hospital, u otro lugar donde diste a luz). Puedes obtener más información sobre esto en <https://ayuda.jce.gob.do/kb/c3/registro-civil.aspx>

- Sino pudiste hacer el registro de nacimiento en la delegación del hospital, asegúrate de guardar bien el papel de nacido vivo que te entreguen en el hospital o clínica.

La madre debe llevar su documento de identidad.

Verifica bien el papel para que no tenga error en ninguno de los datos: nombre, fecha de nacimiento, etc.



- Prepara un espacio donde tu niño o niña pueda jugar de manera segura. Siempre vigilado y con objetos y juguetes adecuados para su edad.



- Cuida de tu propia salud física, mental y emocional descansando y alimentándote bien. Criar a un hijo o hija es una labor intensa. Es importante que te sientas bien para que puedas disfrutar esta hermosa etapa y ser positivo y amoroso con tu niño o niña.
- Comparte las responsabilidades del hogar con las otras personas que viven en la casa y pídele ayuda a tus familiares y vecinos cuando sientas que no puedes con las tareas de limpieza y cocina.

Práctica y reflexión

¿Tienes los insumos que necesitas para cuidar a tu bebé?

¿Qué necesitas?, ¿Cómo puedes conseguir lo que te hace falta?



3. Observa lo que sabe y puede hacer a cada edad

Conocer la secuencia que sigue el proceso de desarrollo en cada área y los hitos importantes nos ayuda a familiarizarnos con lo que podemos esperar en cada etapa.

Ver tu niño o niña crecer y alcanzar nuevos logros cada día es emocionante. Nos permite darnos cuenta de cómo cada día va progresando en todas las áreas: por ejemplo, cómo le gusta relacionarse con los demás, cómo aprende palabras nuevas, y cómo evoluciona su pensamiento.

Saber qué esperar nos facilita saber cómo apoyar su desarrollo.

Los hitos del desarrollo son las acciones que la mayoría de los niños y niñas pueden hacer a una edad determinada. Todas las áreas de desarrollo tienen hitos importantes: socioemocional, lenguaje, físico y cognitivo. Se han identificado hitos que incluyen la forma en que los niños y niñas juegan, aprenden, hablan, se comportan y se mueven.

Los hitos de desarrollo se relacionan a la edad de los niños y niñas, pero no son absolutos; cada quien tiene su propio ritmo. Es importante enfocarte en lo que tu hijo o hija es capaz de hacer.



Práctica y reflexión

Elige la edad más cercana en la que se encuentra tu niño o niña y lee la lista completa. Ve marcando lo que has observado que puede hacer en estos últimos días. ¡Enfócate en lo que es capaz!

Estos son algunos de los principales hitos de desarrollo para cada edad.

Al año	A los dos años	A los tres años	A los cuatro o cinco años
☐ Te mira a los ojos ☐ Sonríe ☐ Reacciona a los sonidos ☐ Responde a su nombre ☐ Agarra objetos con la mano y los pasa de una mano a otra ☐ Se mueve de un lado a otro arrastrándose, gateando o dando pasitos ☐ Hace sonidos o mueve los brazos y piernas cuando está emocionado o incómodo ☐ Aplauda y dice adiós con la mano ☐ Dice “ma-má” y “pa-pá” u otras palabras sencillas como “dame” o “aba” cuando quiere agua.	☐ Va de un lado a otro caminando ☐ Come con una cuchara ☐ Se sube en los muebles ☐ Hace garabatos ☐ Reconoce los nombres de personas, objetos conocidos y algunas partes de su cuerpo ☐ Habla con frases y oraciones simples -por ejemplo dice: “Dame agua” ☐ A veces muestra conductas desafiantes –dice ¡No! ☐ Sigue instrucciones y órdenes sencillas ☐ Se reconoce en el espejo o en una foto	☐ Juega con otros niños y niñas ☐ Ayuda a guardar o limpiar sus juguetes ☐ Agarra el lápiz o marcador con toda la mano ☐ Trata de vestirse y desvestirse solo ☐ Se imagina e inventa situaciones al jugar (habla con sus juguetes) ☐ Pasa las páginas de un libro o revista ☐ Habla de manera que cualquiera lo puede entender ☐ Salta con los dos pies ☐ Patea una pelota ☐ Cambia de dirección mientras camina o corre	☐ Dice su nombre y apellido cuando se le pregunta cómo se llama ☐ Hace pipi y pupú en el inodoro ☐ Se viste y desviste sólo ☐ Juega con otros niños de forma cooperativa, asignando roles y cogiendo turnos ☐ Hace marcas intencionales en papel, algunas con forma de letras ☐ Habla con oraciones completas ☐ Mantiene conversaciones con las personas que le rodean ☐ Hace preguntas sobre las cosas a su alrededor ☐ Recuerda partes de los cuentos y canciones ☐ Ordena objetos por su forma, color y/o tamaño



De 4 a 6 meses

- Sigue los sonidos con los ojos
- Presta atención a la música
- Se ríe
- Balbucea cuando está emocionado o triste
- Lloro para expresar sus necesidades

De 7 meses a 1 año

- Le gusta jugar
- Mira hacia dónde provienen los sonidos
- Entiende las palabras comunes, como jugo y papá
- Balbucea para llamar la atención
- Se comunica utilizando gestos
- Imita sonidos

De 1 a 2 años

- Conoce varias partes del cuerpo y las señala
- Sigue órdenes simples
- Disfruta de cuentos y canciones
- Señala los dibujos en un libro

De 2 a 3 años

- Usa una palabra para casi todo
- Usa la G, T y S
- Se hace entender por los miembros de la familia y amigos
- Nombra los objetos para pedirlos

De 3 a 4 años

- Oye cuando lo llaman desde otra habitación
- Contesta cuando le preguntan *quién, qué, dónde y por qué*
- Habla sobre lo que hace en la escuela o centro

Abajo escribe si hay algo que no has visto, según la edad de tu niño o niña. Durante la próxima semana obsérvalo de nuevo y anota lo que hace y si hay algo que no has observado.

Puedes repetir este proceso todos los meses y anotar los cambios que observas y las cosas nuevas que va logrando.

Lleva una lista de lo que observaste y las preguntas que tengas a tu próxima cita médica, así como la cédula de salud. También anota si hay algo que no has observado y que te preocupa para que se lo comentes al médico o agente de salud. Ellos te indicarán lo necesario para desarrollar ciertas habilidades o si identifican cualquier condición importante.

Conocer lo que es el desarrollo en la infancia nos ayuda a identificar señales de alerta sobre las que debemos conversar con el pediatra o con especialistas. Más adelante, en esta guía encontrarás algunas pautas sobre cómo actuar temprano si algo te preocupa de tu niño o niña.

4. Apoya el desarrollo de tu niño o niña a través de juegos, interacciones y espacios apropiados

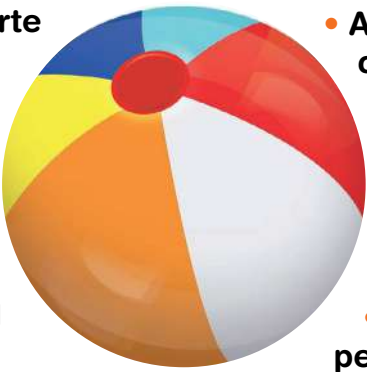
El juego es la actividad por excelencia en la infancia porque además de entretener, involucra todos los sentidos y capacidades. El niño y la niña desarrolla su pensamiento y va conociendo el mundo cuando juega con sus padres y con los demás. Los espacios apropiados para jugar le permiten explorar, jugar y aprender.

EL JUEGO

Tu niño o niña se desarrolla y aprende las cosas más importantes mientras juega.

Tú serás el compañero de juegos favorito de tu hijo o hija. Desde que nazca va a querer jugar contigo, ya sea mirándote a la cara mientras lo alimentas, o escuchando tu voz cuando le cantas al cambiar su pañal. Al jugar contigo aprende que es amado, que es importante para ti y que tú también te diviertes compartiendo con él o ella. De esta manera, puede desarrollar la confianza y la autoestima necesarias para establecer relaciones positivas a lo largo de toda su vida.

A TRAVÉS DEL JUEGO:

- 
- Se entretiene y divierte
 - Conoce el mundo que le rodea
 - Usa destrezas recién adquiridas
 - Explora su imaginación y creatividad
 - Aprende a relacionarse con los demás
 - Hace planes y los ejecuta
 - Asume responsabilidad sobre sus palabras y acciones
 - Desarrolla su personalidad

LO QUE PUEDES HACER:

- **Sigue sus pautas e intereses:**

- Deja que elija cómo y con qué jugar, teniendo en cuenta que no sean objetos peligrosos.
- Pon objetos cercanos donde los pueda mover con las piernas o con las manos.
- Ofrécele un objeto, juguete o actividad y observa qué hace.
- Deja que te muestre nuevas formas de usar los objetos y juegos, aunque no sea “la manera correcta,” dejando que utilice su imaginación.
- Ofrécele objetos del entorno como botellas plásticas, retazos de tela, o cajas de cartón y observa como juega con ellos. Más adelante puedes ayudarlo a transformarlos en maracas, obras de arte o cualquier objeto que dicte su imaginación y creatividad.

- **Prepara un lugar y momento dedicado al juego:**

- Designa un espacio seguro y acogedor en la habitación o en la sala.
- Chequea si hay demasiado ruido o distracciones.
- Dispón objetos apropiados para su edad y suficiente espacio para las actividades que disfrutan juntos incluyendo explorar, bailar, saltar, dibujar o tirar la pelota.

- **Ten paciencia y repite los juegos:**

- Muéstrale un objeto y dale tiempo para que lo explore con todos los sentidos que quiera; o sea que lo mire, lo toque, lo huela, lo oiga y hasta lo pruebe (los niños y niñas pequeños se meten las cosas en la boca porque es una forma de conocerlas. Por eso, es importante que los objetos a su alcance estén limpios y que no sean tóxicos ni muy pequeños ya que se los pueden tragar sin querer).
- Repite una y otra vez el mismo juego.
- Ayúdale cuando notes que está frustrado. Puedes ayudarlo nombrando sus emociones, hacerle alguna pregunta que le ayude a pensar en lo que está pasando y alentarlos a que continúe tratando de resolver problemas.

- **Chequea el espacio donde juega periódicamente:**

- Revisa si el espacio sigue siendo seguro y apropiado para su tamaño y nivel de logros para que puedas evitar querer controlar lo que hace y prevenir rabieta y accidentes.

Práctica y reflexión

¿Cómo apoyar su juego según va creciendo?

El juego de tu niño o niña va a evolucionar a medida que crece y deberás adaptar y enriquecer el espacio y las actividades según sus intereses.

Observa y ten pendiente lo siguiente:



1. Algunos niños y niñas prefieren que el ambiente sea tranquilo, con poco ruido y distracción visual.

¿Hay suficiente luz o demasiado ruido en el lugar donde juega?

2. Ofrécele lo que lo calma y entretiene. Es importante que el juego sea un momento de disfrute.

¿Has notado cuáles son las actividades favoritas de tu niño o niña?, ¿Qué tipo de objetos o actividades le hacen sonreír?, ¿Cuáles le hacen llorar?

3. Observa su reacción ante los objetos y juguetes que le ofreces y ve cambiándolos de acuerdo a su preferencia.

¿Has notado si prefiere tocar o agarrar algunos objetos o juguetes más que otros?

• Según vaya creciendo, adapta el espacio y tipos de juegos. Puedes encontrar ideas en Juega Conmigo, una serie para las familias que puedes acceder en:



Las interacciones

Lo más importante para los bebés, los niños y las niñas al momento de jugar son las interacciones con los adultos que los cuidan y con quienes desarrollan relaciones de apego seguras. Los bebés, los niños y las niñas disfrutan cuando cantas una canción mientras le cambias un pañal o cuando le haces morisquetas mientras está sentado en tus piernas.

Fíjate como te sonríe, balbucea y mueve sus manos para que sigas haciéndolo.

LO QUE PUEDES HACER

- **Dale mucho amor.** Dedica tiempo a cargarlo y abrazarlo para que se sienta seguro y querido. El tiempo contigo es la mayor fuente de seguridad, amor e interacciones positivas.
- **Háblale** usando oraciones completas y los nombres de los objetos y personas. Tu voz lo calmará y apoyará el desarrollo de su lenguaje.
- **Conversa** sobre imágenes o lo que ocurre a su alrededor. Va a aprender a hablar al escuchar lenguaje y participar en conversaciones.
- **Repítele** los sonidos o palabras que tu niño o niña emite y descríbele lo que haces. Esto ayudará a que aprenda a usar el lenguaje y a desarrollar vocabulario. Al describir sus acciones y hacerle preguntas le ayudas a desarrollar un vocabulario rico, ideas y pensamientos nuevos, a ser creativo y a resolver problemas.
- **Aprovecha** el momento de darle el seno o cuando le alimentas, le cambias el pañal o lo bañas. Estos momentos ofrecen muchas oportunidades para interactuar y jugar contigo. Describe lo que vas haciendo y dile el nombre de cada cosa. Así le ayudas a aumentar su vocabulario, a conocer su cuerpo y cómo cuidarlo y a desarrollar hábitos positivos de alimentación e higiene.
- **Leéle cuentos y hazle historias.** Elige libros sencillos sobre objetos y personajes conocidos, y cuando los leas hazle preguntas sencillas sobre lo que observa y escucha. También, hazle historias y anécdotas sobre las cosas que va conociendo, como su familia, los animales o su vecindario. Empezará a interesarse por las narraciones lo cual enriquecerá su lenguaje y curiosidad por el mundo que le rodea.
- **Cántale, ponle música y juega con el lenguaje.** Empieza con música sencilla o instrumental o con canciones tradicionales apropiadas para niños y niñas. Empezará a apreciar la música y desarrollar su cerebro. Más adelante, también puedes enseñarle trabalenguas y adivinanzas.

- **Lee sus signos:** Puede que no sepa decirte con palabras que está cansado, aburrido, pero te lo dejará saber con gestos, expresiones y sonidos. Algunas señales de que ya no quiere seguir jugando y necesita descanso pueden ser:
 - Voltear la cabeza
 - Doblar la espalda de un lado a otro
 - Tener hipo
 - Cerrar los ojos y dormirse
 - Llorar, quejarse o sentirse irritable
- **Juega cuando está alerta y relajado.** Poco a poco irás descubriendo cuánto y qué tipo de juegos disfruta, cuándo necesita descanso y cómo ayudarlo cuando se muestra incómodo.
- **Involucra a sus hermanitos y otros niños y niñas de su edad.** Cuando muestre interés en otros niños y niñas, anímalo a que juegue con ellos. Así empezará a entender la importancia de compartir, hacer amigos y a entender los sentimientos y puntos de vistas de los demás.



Déjale tomar decisiones y crecer con autoestima



aquí tienes una hoja donde puedes hacer tu dibujo”.

- **Motívale cuando lo ves intentar algo**, esto promueve su independencia y sentimiento de que es capaz.
- **Déjale descansar** si muestra señales de cansancio o molestia. Puedes cantarle una canción de cuna o abrazarle para ayudarle a calmarse.
- **Ofrécele alternativas** cuando quiera hacer o jugar con algo que puede ser peligroso o veas que necesita jugar.
- **Fomenta la independencia** que está adquiriendo dejándole que se vista y coma por sí solo, según vaya creciendo.
- **Permítele ayudar** con tareas sencillas como poner la mesa o doblar la ropa.
- **Dile o muéstrale lo que esperas** en vez de castigarle cuando hace algo que no te parece apropiado o seguro.
Por ejemplo, en vez de decirle “No rayes la pared”, puedes decirle: “Mira,



- **Enséñale a manifestar sus emociones y preferencias** de manera aceptable, por ejemplo a decir “me gusta” o “no me gusta” “quiero” o “no quiero”.
- **Ayúdale a calmarse y lidiar con sus emociones** sin enfocarte sólo en lo negativo. No le prestes demasiada atención cuando se ponga desafiante o haga pataletas.
- **Establece reglas claras, sencillas y consistentes.** Expresa y muéstrale lo que se espera de él o ella y reitera lo que debe hacer en lugar de lo que no debe. Por ejemplo, dile: “Debemos cuidar nuestros juguetes. Cuando termines ponlos en la canasta para que los vuelvas a encontrar la próxima vez que quieras jugar”.
- **Dale oportunidades para tomar decisiones sencillas con un número limitado de opciones.** Por ejemplo, ofrécele dos opciones de camiseta para que elija la que se quiere poner o deja que elija la música que quiere oír (siempre y cuando tenga una letra apropiada para su edad).

Práctica y reflexión

Las interacciones apoyan el vínculo afectivo, el desarrollo del lenguaje y el desarrollo del pensamiento. Este cuadro te ofrece ideas de qué decirle para apoyar su pensamiento y lenguaje en algunas situaciones comunes.

Fíjate en lo que te puede estar diciendo y responde. Por ejemplo:

Si está ocurriendo esto:	Le puedes decir esto:	¿Por qué?
Cuando tu bebé te mira atentamente mientras te preparas para darle el seno.	"Parece que tienes mucha hambre, ¡ven toma!"	Le estás mostrando que le pones atención que cada vez que tenga hambre podrán ser satisfechas sus necesidades alimenticias. Le creas seguridad.
Si al momento de comer notas que tu hijo o hija de 9 meses empieza a jugar con la comida echándola de un lado a otro con la mano o mueve la cabeza para que no alcances.	"¿Me estás diciendo que ya terminaste y no quieres más?"	Le estás demostrando que tienes interés y que tomas en cuenta sus preferencias.
Cuando paseas con tu niño o niña de dos años y apunta algo diciendo "Mira, mira".	"¿Qué estás viendo?", "¡El perro, yo también lo veo!"	Le estás demostrando paciencia y que tienes interés en sus ideas.
Mientras vas de regreso a casa con tu niño de 3 años y empieza a cantar una nueva canción.	"¿Dónde aprendiste esa canción? ¿Cómo es que dice? Enséñamela.	Le estás demostrando que es capaz de comunicarse y que te interesa su opinión y aprendizaje.

Ahora te toca a ti. Luego de leer los ejemplos anteriores piensa en algunas situaciones con tu niño o niña.

Lo que notas que ocurre...	Lo que crees que está tratando de decirte...	Lo que le vas a decir...

Un entorno seguro: Tu niño o niña necesita moverse y explorar su entorno por lo que debemos vigilar la seguridad del hogar y evitar el peligro.

Estos son algunas consideraciones a tomar en cuenta:

Sobre cómo lo tratas

Lo primero es considerar el trato que le damos. Es importante tomar las medidas necesarias para asegurarnos de que tenemos la tranquilidad, paz mental y emocional para atenderle.

- Dale todo tu cariño, tenle paciencia y háblale con dulzura.
- Sacudir a un niño o niña es considerado maltrato. ¡Nunca sacudas a un bebé! Los músculos de su cuello son muy débiles y todavía no pueden sostener la cabeza. Sacudirles puede causarle daño cerebral e incluso la muerte.
- Ponlo a dormir boca arriba para prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante.

Sobre la vivienda y la alimentación

- Acostúmbrale a sentarse a la mesa para comer y a masticar bien los alimentos para que no se ahogue.
- Corta los alimentos en pedacitos pequeños para evitar que se atragante.
- Evita colocar alimentos o líquidos calientes al alcance de tu niño o niña y no cocines mientras cargas a tu bebé.
- Cuando estés cocinando coloca las asas de las ollas apuntando hacia atrás y nunca dejes a tu niño o niña en la cocina.
- Revisa con frecuencia que la estufa y tanques de gas estén en buen estado y que no tengan escapes de gas.
- Mantén la plancha fuera de alcance y que el niño o niña no la pueda alcanzar halando el cordón.
- Ten mucho cuidado con las escaleras.
- Ten cuidado con los enchufes eléctricos y coloca tapas de seguridad en los que estén a su alcance.
- Mantén cerrados con candado cualquier puerta o gabinete que dé acceso a lugares o materiales peligrosos.
- Guarda cualquier objeto filoso o puntiagudo como son los cuchillos, las tijeras y los bolígrafos en un lugar seguro fuera del alcance de tu niño o niña.

- Guarda las medicinas, los productos de limpieza y los venenos en un lugar alto y con llave.
- Nunca dejes ningún arma de fuego al alcance de un niño o niña.
- No permitas que nadie fume dentro de la casa y mantén cualquier fogón de carbón en el exterior.
- No guardes detergentes, cloro, ni ácidos en botellas de refrescos o de jugo para que tu niño o niña no se vaya a confundir y bebérselos por error.
- Nunca dejes bebidas alcohólicas ni productos que pueden ser tóxicos en lugares que tu niño o niña pueden alcanzar.

Sobre el cuidado cuando juega

- Vigílale todo el tiempo, especialmente cuando juegue al aire libre.
- Enséñale a cuidarse de los extraños.
- No le dejes jugar con juguetes u otros objetos pequeños que sean fáciles de tragar.
- No le dejes jugar con fundas plásticas que puedan cubrir su cara, ni con vejigas para evitar que se las pueda tragar.
- NUNCA le dejes sin supervisión cerca del agua (ni cerca de una bañera, cubeta de agua, cisterna, cuneta, desagüe, pozo, piscina, cañada, río o el mar).
- Pídele que no juegue en la calle, ni corra tras las pelotas que se van a la calle.
- Revisa constantemente sus juguetes para asegurarte de que no tengan partes flojas, ni rotas y las pilas no esten oxidadas.
- Enséñale que no debe llevarse los lápices o crayones a la boca cuando esté dibujando o coloreando.

Práctica y reflexión

En la medida en que desarrolla nuevas habilidades e independencia tu niño o niña querrá hacer cosas nuevas. Observa con cuidado y modifica el ambiente para evitar peligros. Recuérdale lo importante de cuidarse a sí mismo y a los demás.

Observa y ten pendiente lo siguiente:

1. ¿Cuáles de sus nuevas habilidades o intereses podrían llevarlo a tomar nuevos riesgos o ponerse en peligro? ¿Qué alternativas le puedes ofrecer? Por ejemplo, si le gusta trepar y se sube en los muebles, pero podría caerse y golpearse. ¿Dónde puede trepar de manera segura?

5. Actúa temprano si algo te preocupa de tu niño o niña

Tú eres quien mejor conoce a tu niño o niña y es crucial identificar adecuadamente si necesita algún tipo de ayuda para desarrollarse.

LO QUE PUEDES HACER:

- **Infórmate sobre señales de alerta comunes**

Área de desarrollo	Señal de alerta	Posibles causas
Desarrollo lingüístico Muchos niños y niñas tienen dificultad con algunos sonidos, palabras y oraciones cuando aprenden a hablar. La mayoría puede usar el lenguaje fácilmente alrededor de los 5 años de edad.	Tiene dificultad para entender lo que dicen otras personas.	• No escucha bien. • No entiende el significado de las palabras.
	Tiene dificultad para comunicar sus pensamientos usando el lenguaje.	• No sabe las palabras que debe usar. • No sabe cómo combinar las palabras. • Sabe las palabras que debe usar, pero no puede expresarlas de manera adecuada.
Desarrollo cognitivo o intelectual Algunos niños y niñas tienen mayor dificultad para aprender y valerse por sí mismos. Los niveles de discapacidad intelectual varían ampliamente, desde problemas muy leves hasta problemas muy graves. A veces necesitan más tiempo y apoyo para aprender a hablar, caminar, vestirse o comer sin ayuda y también para aprender en la escuela o centro.	Aprende a arrastarse, sentarse, gatear o caminar mucho más tarde que lo esperado. Aprende a hablar más tarde o tiene problemas para hablar. Le cuesta recordar las cosas Tiene dificultad para entender las reglas sociales. Tiene dificultad para ver las consecuencias de sus acciones. Tiene dificultad para resolver problemas.	• Otras causas ocurren durante el parto, poco después del nacimiento o cuando el niño es mayor.

* Si presenta algunas de estas alertas, lleva a tu hijo o hija a una evaluación con su pediatra.

Práctica y reflexión

Escribe si hay algo que te preocupa que tu hijo o hija hace o no hace.

Lo que has notado:

Durante la próxima semana fíjate si hay algún momento específico del día, o algo que ocurre antes de que demuestre cierto comportamiento.

Lleva una lista de lo que observaste y las preguntas que tengas a tu próxima vista médica.

Puedes compartir tu preocupación con tu animador comunitario o tu agente de salud emocional, salud y nutrición o cualquier personal de las redes del servicio del INAPI de tu confianza (CAPI/CAFI) para ver cuál sería la mejor forma de proceder para apoyar a tu niño o niña.

Si la agente de salud emocional, el personal de salud o tú piensan que puede haber un problema en el desarrollo, pide que te den un referimiento a la UNAP o a un especialista que pueda hacerle una evaluación más profunda.

6. Ayuda a que tu niño o niña crezca saludable

Crecer saludablemente quiere decir que tanto los derechos y las necesidades sociales, emocionales y educativas están satisfechas.

Las comidas, las actividades y las relaciones que los niños y niñas experimentan desde que nacen contribuyen a su desarrollo. Por otro lado, es importante darle seguimiento a su salud haciendo las visitas periódicas al centro de salud y garantizando sus vacunas. Recuerda seguir este calendario de visitas de seguimiento:

CALENDARIO DE VISITAS DE SEGUIMIENTO Y PROMOCIÓN DE CRECIMIENTO	
EDAD DEL NIÑO Y/O NIÑA	PERÍODO DE LA EVALUACIÓN
Antes de 7 días	Primera visita
De un mes a 7 meses	Mensual
De 6 meses a 1 año	Trimestral (octava visita a los 9 meses)
De 1 a 2 años	Una visita cada 4 meses
De 2 a 4 años	Una visita cada 6 meses

¿Qué es la cédula de salud del niño y la niña?

Es el instrumento utilizado para la vigilancia y promoción de la salud, del crecimiento, desarrollo del niño y la niña, así como para evaluar el cumplimiento del esquema de vacunación.

Debemos procurar que todos y todas cuenten con su Cédula de Salud, y que los padres, las madres y cuidadores conozcan su utilidad. Este documento se le entrega a la familia al momento de nacimiento y debe ser llenado por el médico.

Recuerda que es muy importante asegurarte de que tu niño o niña reciba las vacunas correspondientes a tiempo para proteger la salud y evitar enfermedades graves.



Esquema básico de inmunización

		Vacuna / Dosis	Enfermedad que previene
AL NACER		BCG HEPATITIS B	Dosis única
2 MESES		ROTAVIRUS IPV NEUMOCOCO PENTAVALENTE	1. ^a dosis
4 MESES		ROTAVIRUS IPV NEUMOCOCO PENTAVALENTE	2. ^a dosis
6 MESES		IPV PENTAVALENTE INFLUENZA	3. ^a dosis 1. ^a dosis (refuerzo anual)
12 MESES		SRP NEUMOCOCO	Refuerzo 1. ^a dosis
18 MESES		SRP bOPV DPT	2. ^a dosis 1. ^{er} refuerzo
4 AÑOS		bOPV DPT	2. ^o refuerzo
5 AÑOS		COVID-19 (para mayores de 5 años)	1. ^a y 2. ^a dosis
9-14 AÑOS		VPV (Solo para niñas)	1. ^a y 2. ^a dosis
9-14+ AÑOS		dT	3. ^{er} refuerzo
EMBARAZADAS		Tdap (Solo embarazadas) dT Influenza	1 dosis por embarazo 2 dosis + 1 dosis

Práctica y reflexión

Es fácil olvidar cuando vamos al médico, por qué fuimos, y lo que nos dijeron o hicieron. Este cuadro puede ayudarte a recordar cuándo le toca la próxima visita.

¿Cuándo llevaste a tu niño o niña al centro de salud la última vez?	¿Por qué fuiste, qué te dijeron y qué le hicieron a tu niño o niña?	¿Cuándo le toca la próxima visita?

No esperes, si notas algo que te preocupe o asuste sobre tu niño o niña. Ir a tiempo al centro de salud puede salvar su vida

El siguiente cuadro te orienta sobre señales de peligro o alarma a las que debe responder yendo al centro de salud más cercano de manera inmediata.

SIGNOS DE PELIGRO O ALARMA

Si es difícil de despertar
No puede beber nada
Todo lo vomita
Presenta convulsiones o ataques (Voltea los ojos)
Si tienen dificultad para respirar o respira rápido
Emite sonidos al respirar
Tiene diarrea muy aguada y abundante
Si tiene sangre en las evacuaciones y otros lugares
Presenta piel con manchas rojas o color azulada (cianosis)
Si tiene fiebre

LLEVAR DE INMEDIATO AL CENTRO DE SALUD

Pautas para la salud integral durante la primera infancia.

Desde que nacen hasta que cumplen 1 año



- La leche materna le brinda a tu bebé todo lo que necesita durante los primeros 6 meses de vida. Poco a poco, entre los 6 y 12 meses, el médico te irá recomendando nuevos alimentos sólidos saludables y tu bebé empezará a conocer nuevos sabores y texturas. La leche materna puede continuar siendo su principal fuente de nutrición.

- Amamantar es una forma natural, poco costosa y segura de alimentarlo, pero puede ser difícil. Si necesitas ayuda, pídelo a tu animador o animadora, al Agente de Salud y Nutrición en las redes de servicios del INAPI, al personal de tu centro de salud o al promotor o promotora de lactancia materna en tu comunidad.

- Saca tiempo para alimentar a tu bebé lentamente y con paciencia. A partir de los 6 meses anímalo a probar nuevos sabores y texturas, pero sin forzarlo.

- Ofrece oportunidades para que tu bebé se mantenga activo. Puedes ponerlo en el suelo limpio o sobre una colcha para que se mueva y ejercite sus músculos. Esto le ayudará a volverse más fuerte, a aprender y a explorar.

- No le dejes mucho tiempo en sillitas para bebés, o en coches y no uses andadores. Esto limita su desarrollo.

De 1 a 2 años



- Dale de beber agua y leche en lugar de jugos y bebidas azucaradas. Aunque ya haya comenzado a comer una variedad de alimentos sólidos, puedes seguir complementando su alimentación con leche materna.

- A esta edad a veces son caprichosos para comer. Ofrécele opciones de alimentos saludables y déjalo escoger lo que quiera. Sigue intentando con nuevos alimentos; pero ten paciencia y no le obligues.

- A esta edad practican todas las nuevas habilidades de su cuerpo por lo que están en constante movimiento, caminando, pateando, trepando o saltando. Con la actividad mejorará su coordinación y se volverá más fuerte.

De los 2 a los 3 años



- Ofrécele alimentos y bebidas saludables.

- No le des mucha importancia cuando dice que no le gusta lo que va a comer. Motívalo a que pruebe nuevos alimentos y ofrécele bocados pequeños para que pruebe.

- Acompaña tu hijo o hija a jugar al aire libre tanto como sea posible. Esto ayudará a que se mantenga activo y fuerte y a que desarrolle sus habilidades motrices.

De los 3 a los 5 años



- Come con tu hijo o hija siempre que sea posible. Demuéstrale que te gusta comer frutas, vegetales, víveres, arroz, habichuelas y granos integrales en las comidas o las meriendas. Evita ofrecerle alimentos con azúcar añadida, con mucha sal o fritos.

- Ofrécele juguetes adecuados para su edad, incluyendo pelotas y aros, pero deja que escoja cómo los quiere usar y a qué quiere jugar. Esto ampliará su imaginación y que moverse y estar activo sea algo divertido.

Es importante que tu niño o niña duerma bien, pues durante el sueño, el cuerpo y la mente procesan y se recuperan de la actividad diaria. Asegúrate que tu niño o niña duerma la cantidad recomendada de horas cada noche.

¿Cuántas horas debe dormir mi hijo o hija?				
¿A qué edad?	Desde que nace hasta los 4 meses	De los 4 meses hasta el primer año	Desde 1 año hasta los 3 años	Desde los 3 años hasta los 5 años
¿Cuántas horas debe dormir?	Todas las horas que quiera.	De 12 a 16 horas diarias incluyendo siestas distribuidas a lo largo del día.	De 11 a 14 horas diarias incluyendo siestas distribuidas a lo largo del día.	De 10 a 13 horas diarias incluyendo siestas distribuidas a lo largo del día.

- Limita al mínimo el tiempo que tu niño o niña pasa frente a la televisión, a las pantallas de computadoras o de celulares. No es recomendable para su edad. Cuando lo haga asegúrate que vea programas adecuados e interactúa con él o ella mientras los mira.
- Antes del año no debe usar ninguno de estos dispositivos electrónicos porque pueden afectar su desarrollo. A partir del año limita su exposición a períodos de no más de 10 minutos y a partir de los dos años no más de 20 minutos dos veces al día.

Higiene

Mantener la higiene ayuda a cuidar tu salud y la de tu niño o niña. Hay tres hábitos esenciales de higiene que debes practicar y enseñar a tu niño o niña desde temprano: lavarse las manos, usar buenas prácticas al manipular alimentos y cepillarse los dientes.

1. Lavarse las manos:

Recomendaciones para el control de enfermedades. Higiene de las manos

(Recomendaciones del Centro para el Control y prevención de las enfermedades, CDC)

¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer y beber
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo
- Antes y después de curar heridas o cortaduras
- Después de ir al baño
- Después de cambiar pañales a un niño y niña o limpiarlo después de que haya ido al baño
- Después de sacudirse la nariz, toser o estornudar
- Después de haber tocado animales, alimentos para animales o excrementos de animales
- Después de tocar la basura



2. Usa buenas prácticas al manipular alimentos

- **LAVA** tus manos, los utensilios de cocina y las superficies con agua y jabón y sécalos con una toalla limpia.
 - Lava la meseta de la cocina, los cuchillos y cucharas, las ollas y otros utensilios cada vez que los usas; y las toallas o paños de cocina por lo menos una vez al día.
 - Lava las frutas y vegetales.
- **SEPARA** y evita la contaminación cruzada, o sea la contaminación que ocurre cuando un alimento entra en contacto con otro alimento que puede tener alérgenos o gérmenes. El ejemplo más común es trozar un pollo crudo en una tabla de cocina y luego sin limpiarla cortar vegetales para preparar una ensalada.
 - Usa diferentes utensilios para los víveres y vegetales que los que usas para las carnes y huevos crudos.
 - Corta los vegetales que vas a consumir crudos en un lugar distinto a donde cortas la carne que tienes que cocinar. No uses el mismo cuchillo o lávalo muy bien antes de reusarlo.
 - Usa una cuchara, cuchillo y recipiente distinto para servir la comida. No uses el mismo que usaste cuando estaba cruda (a menos que lo hayas lavado y secado muy bien).
 - Usa agua y jabón para lavar los platos, ollas, cucharas y cuchillos que han tocado carne, pollo, mariscos, huevos o harina crudos.

3. Cepillarse los dientes

Orientaciones sobre higiene oral en los primeros años de vida

Es muy importante cuidar la salud oral de sus hijos/hijas en los primeros años de vida.

- *Desde el primer mes nacido cuando aún no han salido los primeros dientes se debe iniciar la limpieza de la boca (encías y lengua) después de cada mamada o por lo menos una vez al día, se puede usar una gasa húmeda o un pañito exclusivo del niño.*
- *Luego de la salida de los dientes se debe iniciar el cepillado de dientes, se debe usar un cepillo infantil de acuerdo a la edad con cerdas delicada.*
- *Se recomienda no utilizar ninguna pasta dental con flúor hasta que el niño aprenda a escupir.*
- *A partir de los 3 años se debe utilizar pasta dental con flúor (10000 ppm), utilizar una pequeña cantidad de pasta (como un grano de arroz).*

Práctica y reflexión

Cuidar un niño o niña pequeño y ayudarlo a crecer es una labor maravillosa e intensa. Es importante que descanses y que tú también desarrolles algunos hábitos que te ayuden a relajarte para poder estar en calma y de buen ánimo cuando tu niño o niña te necesita. Algunas personas les gusta escuchar música, bailar o mirar las nubes por unos minutos.

¿Qué actividades te gustan y te ayudan a calmarte?

Haz una lista de actividades que te calman

¿Qué necesitas para poder hacer esta actividad?

