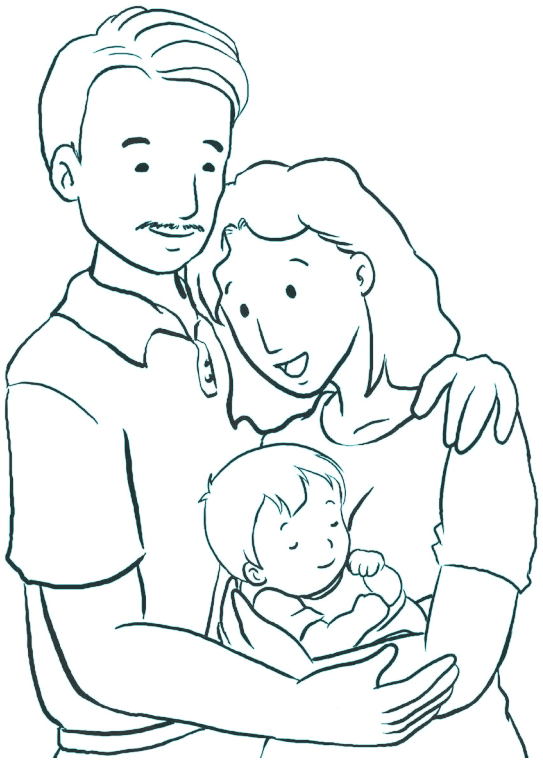
GUÍA PRÁCTICA

PARA EL DESARROLLO DE TU HIJO



FUNDACIÓN Carlos Slim Educación Inicial

Fundación TELMEX®

Educación Inicial
FUNDACIÓN Carlos Slim

GUÍA PRÁCTICA PARA EL DESARROLLO DE TU HIJO

Derechos Reservados ©
Número de Registro: 03-2011-081812441700-01

1° edición, 2010
2°edición, 2011 ISBN 978-607-7805-03-8
3° edición, 2012 edición revisada y actualizada

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

México, Distrito Federal.

ÍNDICE

Página

Introducción 3

Recién nacido 6

- Amamantar 6
- Biberón 9
- Cuando el bebé hace del baño 10
- Estreñimiento 10
- Cambio de pañal 11
- Circuncisión 12
- Aseo general 12
- Temperatura 14
- Cólico 16
- Hipo 16
- Llanto 17
- Sueño 18
- Descanso 19

Salud 20
Nutrición 22
Masajes 24
Dentición 26
Desarrollo del niño 30

- 0 a 3 meses 31
- 3 a 6 meses 34
- 6 a 9 meses 37
- 9 a 12 meses 40
- 1 año 44
- 2 años 47
- 3 años 50
- 4 años 52

Emociones 54

- Berrinche 54
- Comunicación afectiva 56
- Motivación 57
- Disciplina eficaz 58

Primeros Auxilios 60

INTRODUCCIÓN

La noticia de tener un hijo, tal vez, despertó muchas emociones y sentimientos en ustedes y en la familia. Si es su primer bebé, quizá se sientan nerviosos o tengan algunas dudas de cómo darle lo mejor.

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

El bebé se desarrolla con los cuidados que le den, pero sobre todo, con su amor. La ternura y cariño que lo rodean son los "cimientos" con los que construye una identidad sana, lo cual le permite aprender las destrezas y habilidades que le serán útiles en la vida.

En esta guía encontrarán información y consejos sobre el cuidado y las necesidades de desarrollo de su hijo, la cual tiene como objetivo brindarles apoyo durante esta nueva etapa de sus vidas.

Creen con él una relación de amor y seguridad al abrazarlo y diciéndole cuánto lo quieren.

Al amamantarlo, bañarlo, cambiarlo de pañal o de ropa, háganlo con delicadeza para que sienta su amor.

Permitan que hermanos y familiares se acerquen y le hablen para que los vaya reconociendo.

Ustedes serán su guía para conocer el mundo.

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

Mitos o creencias
“Hay que darle té al bebé”
“La leche materna no sirve si es de color claro”
“No es bueno cargar a los bebés, es preferible dejarlos en su cuna”
“Debes de mantener al bebé muy arropado”
“Los niños chiquitos no entienden”
“No hay que regañar ni prohibir nada al niño porque se trauma”
“Los niños deben comer todo lo que se sirve en su plato”
“Cuando un niño tiene un amigo imaginario debemos preocuparnos”

Verdades

El recién nacido no requiere de agua, jugo o té, éstos disminuyen el beneficio de los nutrientes de la leche materna.

La leche materna sirve desde los primeros días, tiene un color amarillo claro, contiene los nutrientes necesarios para tu bebé y ayuda a generar defensas.

Los bebés requieren de una relación afectiva adecuada con los padres y la familia. Cárgalo, juega con él y platícale. Puedes acompañarlo cuando se vaya a dormir.

Se recomienda vestir al bebé con una prenda más de la que tú usas. En el hogar la cantidad de ropa que le pongas se determina según la temperatura de la casa.

Los bebés comprenden una sonrisa, una caricia, un cambio en el tono de voz, una expresión suave o de enojo. A través de sus sentidos se conectan y perciben lo que ocurre a su alrededor.

Un niño no se trauma por ponerle límites o negarle algo; si le explicas con paciencia y amor, él aprenderá a respetar y seguir lo que tú le pidas.
Los golpes, gritos e insultos constantes provocan daño emocional en los pequeños.

Es importante que respetes en la medida de lo posible la sensación de saciedad o hambre expresada por el niño. Si no quiere comer, espera hasta que tenga hambre evitando que coma comida chatarra.

Los amigos imaginarios no deben causar alarma, forman parte del desarrollo del niño. Estos pueden aparecer entre los 3 y 6 años.

RECIÉN NACIDO

El bebé se encuentra en etapa de adaptación

Siempre...

- Míralo a los ojos
- Mécelo
- Háblale
- Cántale
- Correspóndele a sus sonrisas
- Abrázalo
- Acarícialo

Todas las relaciones que existan entre tu bebé y las personas cercanas a él permitirán que desarrolle su autoestima, amor, confianza, tranquilidad, bienestar y alegría.

Amamantar

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

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

El calostro es el nombre de la leche de color amarillo claro que produces en los primeros días después del nacimiento de tu bebé.

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

- Come sano (trata de incluir alimentos como carne, pescado, frutas y verduras).
- Bebe de ocho a diez vasos de agua al día.
- Toma vitaminas (consulta al médico cuáles son las adecuadas para ti).

Evita comer los siguientes alimentos, para evitarle cólicos a tu bebé:

Frijoles
Lentejas
Sandía
Chocolate
Chile
Col
Coliflor
Brócoli
Cafeína
Exceso de lácteos
Condimentos

Recomendación

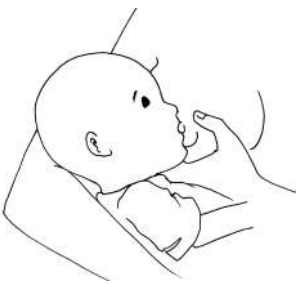
No bebas alcohol, ni fumes; las toxinas pueden pasar a través de la leche haciéndole daño.

Evita tomar sedantes, laxantes o medicamentos, a menos que sean indicados por el médico y estos no tengan una contraindicación para la lactancia.

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

Para alimentar al bebé:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Limpia la parte oscura de tu pecho (aréola y pezón) con agua limpia.
3. Sostén su cabeza con tu brazo.
4. Toma tu pecho haciendo una letra "C" con tu mano y poniendo debajo tu cuarto dedo y arriba el dedo pulgar.
5. Usa tu dedo pulgar para cuidar que su nariz no se tape con tu pecho.
6. Alimenta entre 10 y 15 minutos, alternando cada pecho, puedes adaptarte según necesite tu bebé.
7. Al retirar al bebé, hazlo con cuidado, alejando suavemente su boca del pecho con tu dedo.



8. Ayúdalo a eructar cada vez que cambies de lado y al final de la comida. Dale pequeñas y suaves palmadas en la espalda para evitar cólicos. Si no puede eructar, tal vez no tragó aire.
9. Al terminar, puedes aplicarte un poco de la misma leche o crema de lanolina en la aréola y pezón para que no se resequen.
10. Recuerda empezar la siguiente toma con el pecho con el que acabaste.
11. Si tienes molestias en los senos o se te agrietan, ponte fomentos de agua caliente y procura mantenerlos secos y limpios. Consulta al médico si continúan las molestias o te da fiebre.

Recomendación

- Si tu bebé saca demasiada leche al terminar de comer y observas que está molesto, consulta al médico; puede ser reflujo o poca tolerancia a la lactosa.

- Si el bebé se duerme al poco tiempo de empezar a comer, tal vez, significa que no tiene suficiente hambre. La próxima vez espera una segunda o tercera "llamada a comer".

- Si le das pecho ayudas a que:
  - Tu útero o matriz regrese a su tamaño normal y baje el riesgo de hemorragias.
  - Disminuya el riesgo de cáncer de seno.
  - Pierdas peso más rápidamente.

Cuidado

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

Biberón

No te rindas a la primera si tienes alguna dificultad para darle pecho, pues tu leche lo protegerá por muchos años. Pide consejo a otras mujeres que hayan amamantado.

En caso de no lograrlo, visita al médico, él podrá recomendarte algunas alternativas o te sugerirá darle una leche que tolere y lo alimente.

Para preparar los biberones con leche en polvo:

- Lávate muy bien las manos.
- Hierve de 10 a 15 minutos los biberones, chupones, tapitas, cucharas, coladera, pinzas, etc.
- Hierve agua de 10 a 15 minutos.
- Pon la medida del agua y de la leche en polvo en la botella y mezcla.
- No necesitas miel ni endulzantes.
- Espera a que la leche se enfríe un poco. Prueba con unas gotas en la parte interior de tu muñeca si ya está bien de temperatura.
- Es conveniente que cada toma sea nueva; no guardes residuos.

Sea pecho o biberón, al darle de comer a tu bebé hazle sentir tu cariño, amor y calor.

Papá también puede participar en este momento especial con diferentes acciones.

Cuidado

Nunca dejes al bebé solo con el biberón, puede atragantarse.

Cuando el bebé hace del baño

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

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

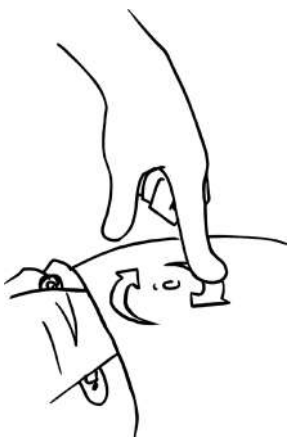
Cuando se alimenta con leche en polvo, la popó del bebé tendrá más olor y su apariencia será pastosa y pegajosa.

Cuidado

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

Estreñimiento

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



Si le estás dando pecho, come alimentos ricos en fibra como:

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

Recomendación

En caso de estreñimiento continuo, consulta al médico.

Cambio de pañal

Aprovecha este momento para platicarle y cantarle. No uses expresiones que lo descalifiquen o resulten ofensivas para el bebé como: "fuchi", "hueles feo", "qué cochino".

1. Acuesta al bebé y retírale la ropa de la cintura hacia abajo.
2. Retíra el pañal desechable tratando de limpiar con éste las heces fecales y la orina. Envuelve el pañal y deposítalo en el cesto de la basura.
3. Levanta sus piernas y sujétalo suavemente por los tobillos.
4. Asea con toallas húmedas o con una gasa mojada en agua limpia y tibia los glúteos y muslos, principalmente por la parte de atrás.

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

- **Si es niño:** asea el abdomen, los muslos y los genitales pues la orina del varón se esparce más. En caso de haberle realizado la circuncisión sigue las indicaciones del médico para asearlo sin lastimarlo. Si no se le hizo la circuncisión sólo mantén sus genitales limpios, no intentes hacer hacia atrás el prepucio (piel delgada que cubre la punta del pene) para no lastimarlo. Conforme crecen los niños se va separando esta piel; hasta entonces habrá que enseñar a los niños a retraer la piel hacia atrás para limpiar la zona y evitar infecciones.

5. Revisa que quede limpio y seca perfectamente los pliegues para evitar rozaduras. Limpia y seca con suavidad para no ocasionarle inflamación o irritación.
6. Se puede usar vaselina o alguna pomada indicada si está rozado, evita el talco.
7. Abre el pañal limpio, levanta las piernas del bebé y extiende por debajo de su cuerpo hasta la cintura. Separa sus piernas y pasa entre ellas el pañal y ajústalo. Aprieta lo necesario para que no se le caiga, pero cuidando que no lo lastime o marque.

Recomendación

Si presenta rozaduras puedes darle baños de asiento con agua de manzanilla y dejarlo sin pañal por algunos momentos durante el día. Al limpiarlo, puedes usar torundas (bolas de algodón) mojadas en aceite de bebé mezclado con agua dejando que la piel se airee un poco antes de cubrirla con el pañal.

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

Circuncisión

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

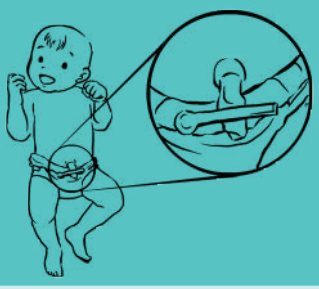
Te sugerimos que para tomar la decisión consultes a un médico.

Cuidados

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

Aseo general

Baño	• Prepara todo lo necesario para el baño (jabón, toalla, ropa limpia, pañal, etc.) antes de quitarle la ropa a tu bebé para evitar accidentes. • Comprueba la temperatura del agua con tu codo, es una zona de la piel muy sensible. • Nunca dejes solo al bebé en el agua, ni te distraigas.

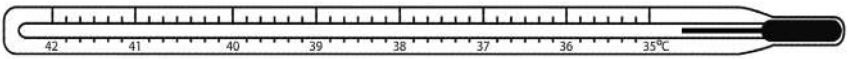
Piel	• La piel del bebé es muy delicada. Debes bañarlo todos los días. Alterna un día con agua únicamente y otro con jabón neutro para evitar que su piel se reseque. Puedes aplicarle crema lubricante después del baño. • Lava su ropa con jabón de tocador y enjuágala muy bien. Evita usar suavizante. • El exceso de ropa puede irritar su piel.
Oídos	• Limpia los oídos por fuera con una toallita. No introduzcas ningún objeto.
Ombligo	• El cordón umbilical tardará entre 10 y 21 días en secarse y caerse. Cuida mantenerlo seco y limpio. Dobla la parte de arriba del pañal hacia abajo para que el ombligo quede expuesto al aire, no lo lastime y no esté en contacto con la orina hasta que se le haya caido y cicatrice. • Observa que la piel de alrededor del ombligo no esté enrojecida o tenga un olor desagradable, puede ser señal de infección. 
Uñas	• Corta las uñas después de la primera semana de vida. Hazlo en forma recta con tijeras de punta redonda, ten cuidado de no hacerlo muy cercano a la piel para evitar una infección o lastimarlo.
Nariz	• Si la nariz estuviese tapada por moco, puedes aplicar 2 ó 3 gotas de agua hervida, cuidando que esté tibia, para aflojar el moco y que salga sin dificultad a través de un estornudo. • Evita el uso de la perilla nasal en caso de no saber la técnica. • Si el bebé estornuda de repente y no hay otro síntoma, es normal.

* Siempre considera las recomendaciones del médico.

Temperatura

La temperatura normal de un bebé debe estar entre los 36.5° y 37.5°, puedes detectarla de varias maneras: tocándole la frente o la espalda para sentir si está muy caliente, observando si su cara está colorada, si tiene ojos llorosos o si se muestra inquieto.

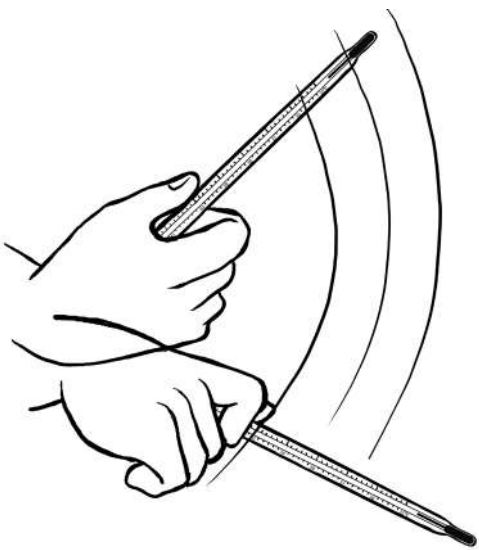
También puedes usar un termómetro, como el que se muestra a continuación. Si no cuentas con uno, consulta al médico.



Uso del termómetro

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

1. Toma el termómetro por la parte más ancha y sacúdelo un par de veces. El mercurio (líquido plateado o rojo que indica el grado de temperatura) debe quedar almacenado antes de las marcas de los números, en el extremo más delgado. Para ver el mercurio inclina hacia los lados el termómetro hasta que logres observarlo.



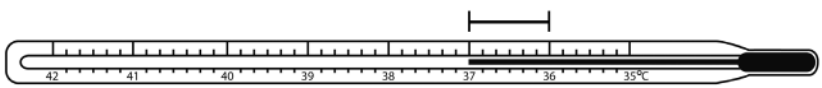
2. Revisa que la axila del bebé esté seca.

3. Coloca el termómetro bajo la axila y pega su brazo al costado, sostenlo por un minuto.

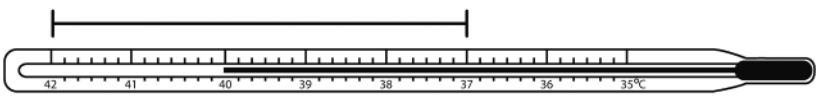
4. En caso de usar un termómetro rectal se debe introducir en el recto aproximadamente (1.5 cm) con una duración de un minuto, utiliza vaselina.

5. Evita que el bebé se desespere, entretenlo:
   - **Platícale**
   - **Explícale lo que estás haciendo**
   - **Cántale**
   - **Cuéntale un cuento**

6. Retira el termómetro, tómalo por la parte gruesa y colócalo a la altura de tus ojos de forma horizontal y observa qué temperatura marca.



TEMPERATURA NORMAL DEL BEBÉ



FIEBRE

Recomendación

Para bajar la fiebre puedes darle un baño de agua tibia y verificar cada 10 minutos que haya bajado la temperatura.

Si la temperatura no baja, es menor a 36.5° o mayor a 35.5° debes consultar al médico. En caso de que suba hasta los 39° o el bebé presente convulsiones, llévalo a la unidad de salud más cercana.

Cuidado

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

Cólico

Es un malestar abdominal en el bebé que se caracteriza por llanto súbito, intenso e inconsolable. Puede ser por intolerancia a la leche, el tipo de alimentación de la madre, estreñimiento o ingerir aire a través del biberón.

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

Hipo

El hipo es muy común en los bebés. Se puede presentar después de comer o si está mojado. A veces se quita solo, si no es así, cambia su pañal, dale un poco de leche u ofrécele el chupón (recuerda que debe ser hervido por 15 minutos para su limpieza).

Llanto

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

- Hambre
- Sed
- Rozadura
- Sobreestimulación (sonidos fuertes, luces brillantes, sabores fuertes o ácidos)
- Hacerle movimientos bruscos o cargarlo en posición incómoda
- Necesidad de afecto
- Frío o calor
- Sueño
- Pañal mojado
- Ropa incómoda
- Pelo de mamá enrollado en dedos (¡cuidado!)
- Salida de los dientes
- Malestar de salud (posible enfermedad)

Obsérvalo para saber qué le pasa y poder ayudarlo, sobre todo durante los tres primeros meses. Tu bebé puede llorar sin una razón aparente. Cárgalo, abrázalo, arrúllalo.

Sueño

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

Es importante que sepas que un bebé debe dormir mucho más que un adulto.

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

Edad	Horas de sueño al día	Distribución
1 mes	16 hrs.	8 horas por la noche y 8 horas de siesta distribuidas en el día y en la tarde
6 meses	15 hrs.	11 horas por la noche y 4 de siesta distribuidas en el día y en la tarde
12 meses	14 hrs.	11 ó 12 horas por la noche y 2 ó 3 de siesta distribuidas en el día y en la tarde

El bebé puede necesitar una siesta si observas que:

- Disminuye su actividad
- Tiene los ojos llorosos
- Su humor es irritable
- Bosteza
- Se talla los ojos
- Se chupa la mano o busca tu pecho sin ser la hora de su alimentación

Descanso

Acuesta al bebé boca arriba para que pueda respirar con facilidad, además de ser una posición que representa menor riesgo mientras duerme. Conforme crezca y pueda moverse por sí solo adoptará una posición para dormir, déjalo descansar así siempre y cuando ésta no represente algún riesgo.

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

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

Cuidado

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

Recomendación

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

Permite que duerma lo que necesite. Si es menor de tres meses y han pasado tres horas después de haber comido, despiértalo con suavidad para darle de comer.

SALUD

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

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

Cuidado si:

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

En cualquiera de los casos, acude al médico.

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

VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSIS	EDAD
BCG	Tuberculosis	Única	Al nacer
HEPATITIS B	Hepatitis B	Primera	Al nacer
		Segunda	2 meses
		Tercera	6 meses
PENTAVALENTE ACELULAR (DPaT + VPI + Hib)	Difteria, Tosferina, Tétanos, Poliomielitis e infecciones por H. Inflluenza Tipo b	Primera	2 meses
		Segunda	4 meses
		Tercera	6 meses
		Cuarta	18 meses
DPT	Difteria, Tosferina, Tétanos	Refuerzo	4 años
ROTAVIRUS	Diarrea causada por Rotavirus	Primera	2 meses
		Segunda	4 meses
		Tercera	6 meses
NEUMOCÓCCICA CONJUGADA	Infecciones por Neumococo	Primera	2 meses
		Segunda	4 meses
		Tercera	1 año
INFLUENZA	Influenza	Primera	6 meses
		Segunda	7 meses
		Revacunación	Anual hasta los 59 meses
SRP	Sarampión, Rubéola y Parotiditis	Primera	1 año
		Refuerzo	6 años
SABIN	Poliomielitis	Adicionales	
SR	Sarampión y Rubéola	Adicionales	
OTRAS VACUNAS			

Cartilla Nacional de Salud, 2011.

NUTRICIÓN

Alimentar adecuadamente a tu bebé le permitirá crecer sano y favorecerá su desarrollo y aprendizaje. Hasta los seis meses de edad es cuando podrás darle otros alimentos distintos a la leche materna. Toma en cuenta las siguientes recomendaciones y observa la tabla de los alimentos que se sugieren en cada etapa.

- Incorpora alimentos nuevos poco a poco.
- Dale primero lo que le guste menos (leche o comida).
- No lo obligues a comer (puede causarle desórdenes alimenticios).
- Trata de mantener un horario fijo para las comidas (ayudará a crearle hábitos).
- De preferencia, no prepares alimentos con condimentos (sal, azúcar, pimienta, etc.).
- Al preparar los alimentos lávalos perfectamente y cuida que no se cuezan demasiado para que conserven sus nutrientes.

Evita:

- **Picantes**
- **Frituras**
- **Embutidos**
- **Refrescos**
- **Caramelos**

- Para evitar alergias, espera a que cumpla un año para darle los siguientes alimentos:
  - **Miel de abeja**
  - **Chocolate**
  - **Huevo**
  - **Pescado**
  - **Fresas**
  - **Nueces, cacahuates, avellanas**

Cuidado

Si al comer se está ahogando, debes ponerlo inmediatamente boca abajo, sobre tus piernas, y darle palmaditas en la espalda para ayudarle a sacar lo que tenga atorado en la garganta. Lee cuidadosamente el tema de “Primeros Auxilios”.

Tabla edad - alimentos*

Edad	Alimentos
0 – 6 meses	• Leche materna
7 – 8 meses	• Leche materna o fórmula de inicio* • Papillas o purés de: arroz, avena, amaranto, verduras cocidas como calabaza, zanahoria, chayote, chícharo y papa; frutas crudas como plátano, manzana, papaya y pera
9 – 11 meses	• Leche materna o fórmula de seguimiento* • Papillas con pollo o carne de res • Alimentos finamente picados como: Tortilla o pan, pollo y carne. • Sopas molidas de pasta, frijol, lenteja y verduras • Agua natural y jugo de fruta natural** sin azúcar (evita darle cítricos***) • Galletas suaves
1 año	• Leche de vaca hervida, ultrapasteurizada o fórmula de crecimiento* • Yogurt, queso, crema • Huevo, pescado y jamón finamente picados • Espinacas y acelgas cocidas • Naranja, limón, lima, mandarina, toronja A partir de esta edad puede empezar a comer los alimentos que preparas para toda la familia.

* Recuerda que la fórmula debe ir de acuerdo a la etapa de crecimiento del niño.

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

*** Cítricos: Limón, Naranja, Toronja, Mandarina, Lima.

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

MASAJES

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

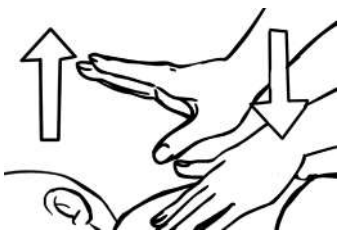
- Míralo con cariño
- Inicia el masaje por los pies, luego las piernas y así ve subiendo tus manos hasta llegar a los hombros

A continuación encontrarás algunos masajes:

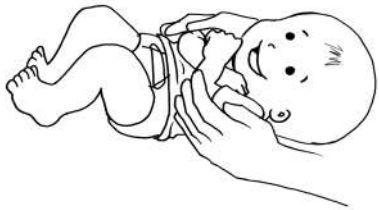
- **Molinillo:** da giros con el puño cerrado, deslizando los nudillos suavemente por su cuerpo.

- **Caminando:** sube y baja con las yemas de 4 dedos sobre la piel.

- **Palmaditas:** golpetea ligeramente con los dedos, alternando una y otra mano.



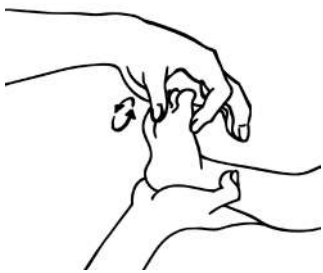
- **Abrazo de oso:** cruza sus brazos sobre el pecho como dándose un abrazo él solo y mécelo.



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

- **Mano abierta:** haz movimientos utilizando la palma de la mano en forma circular sin tocar con los dedos.

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



DENTICIÓN

Los dientes del bebé comienzan a salir a partir de los tres meses, hasta el primer año. Algunos bebés nacen con dientes, recuerda que el desarrollo de cada niño es diferente.

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

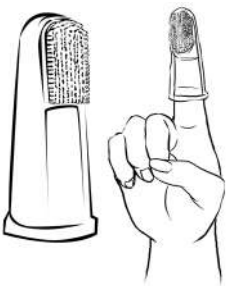
Recomendaciones

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

Técnica de cepillado para bebés de 0 a 12 meses

1. Inclina su cabeza ligeramente hacia atrás.

2. Cubre tu dedo índice con una gasa limpia y húmeda o con un dedal especial para limpieza bucal (son de silicona suave, puede ser liso o con cerdas).



3. Desliza suavemente tu dedo dentro de su boca, arrastrando los restos de alimento hacia afuera. Cuidando de no provocar la sensación de vómito.

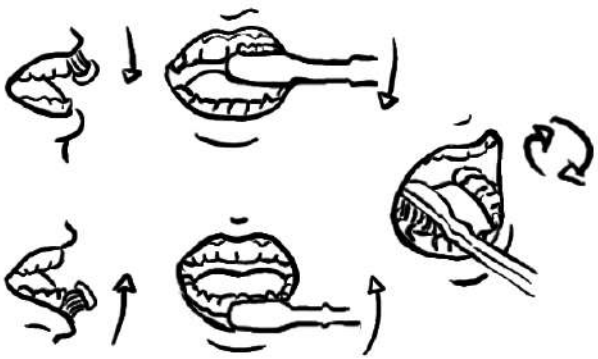
4. Si ya tiene dientes frótalos con suavidad y dales masaje, también a la encía. Repite esta ac ción varias veces.

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

Técnica de cepillado para niños de 13 a 18 meses

1. Pide que incline su cabeza hacia atrás.

2. Si ya inició el proceso de dentición, utiliza un cepillo de dientes de cerdas suaves, y realiza el cepillado con suavidad siguiendo la técnica:
   - Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo
   - Los de abajo hacia arriba
   - Las muelas con movimiento circular
   - La lengua se cepilla con barrido hacia fuera



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

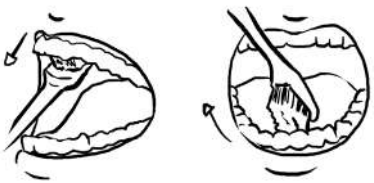
4. Seca con una toalla su boca.

Técnica de cepillado para niños de 19 meses en adelante

1. Coloca al niño frente al lavabo, si es necesario que se suba a un banquito para que quede a la altura.

2. Dale al niño un cepillo dental de cerdas suaves con pasta dental. Coloca una pequeña porción (del tamaño de una gota).

3. Enséñale la técnica de cepillado, de preferencia que sea frente a un espejo (pag. 29). Enséñale a cepillar la parte de atrás de los dientes colocando el cepillo de forma vertical:
   - Los dientes de arriba se cepillan con un movimiento de arriba hacia abajo.
   - Los dientes de abajo se cepillan con un movimiento de abajo hacia arriba.



4. Proporciónale un vaso con agua para que se enjuague. Cuida que no se trague el agua.

5. Enséñalo a enjuagar el cepillo y que lo coloque con las cerdas hacia arriba.

- Cuida que no se coma la pasta.
- Cambia el cepillo cuando se abran las puntas.

DESARROLLO DEL NIÑO

En este capítulo encontrarás algunos indicadores de desarrollo que te servirán como referencia de lo que tu bebé será capaz de hacer conforme va creciendo.

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

Los niños aprenden con sus cinco sentidos todo lo que los rodea. Conforme tu bebé sienta y experimente, crecerán sus habilidades para adquirir conocimientos y su desarrollo será aún más pleno.

Tú eres y serás importante para tu hijo en cada etapa de su desarrollo, es por eso que queremos compartir contigo algunas actividades y recomendaciones útiles que te permitirán estimularlo y vivir momentos especiales con él; así aprenderá a relacionarse con las personas y descubrir todo lo que está en su ambiente.

Los primeros años de vida de una persona son los más importantes en relación a su desarrollo y a la confianza que tenga en sí misma. Tu responsabilidad es cuidar a tu hijo y protegerlo; lo puedes ayudar tomando en cuenta lo siguiente:

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

0 a 3 meses

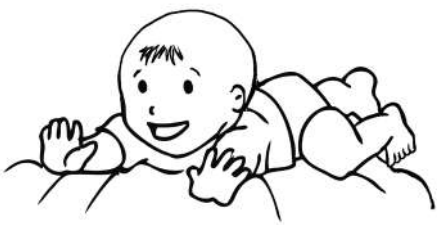
Observa si...	Consulta al médico si...
• Mira a los ojos • Sigue objetos y personas con la vista • Mira su mano y se la lleva a la boca • Sostiene su cabeza al levantarlo • Succiona el pecho o biberón • Voltea hacia donde hay ruido o cuando se le habla • Deja de llorar al atender sus necesidades • Se expresa de diversas formas para manifestar hambre, dolor, calor, placer, etc. • Reacciona cuando no ve a alguien conocido • Reconoce las voces de papá y mamá	• No sigue con la mirada • No sostiene su cabeza • No succiona • No responde al ruido • No sonríe • Mantiene sus manos cerradas y no las junta • No se mueve

Actividades que favorecen su desarrollo:

1 mes

- Tómalo de las manos, ayúdale a doblar sus brazos hacia el pecho y extiéndeselos hacia fuera. Puedes hacer el mismo ejercicio con sus piernas.

- Colócalo boca abajo por momentos breves, muéstrale algo que le guste para lograr que levante la cabeza; así fortalecerá su cuello (no lo descuides, aún no controla este movimiento y podría recargar su cara en el colchón y no poder respirar).



- Pasa frente a sus ojos un juguete que haga ruido para que lo siga de lado a lado con la mirada.

- Acércale tu dedo o algún juguete a su manita para que lo tome. Seguramente se le caerá, pues todavía no tiene la madurez suficiente para detenerlo; lo importante es que se lo vuelvas a dar y trate de sostenerlo.

2 meses

- Mientras está acostado, ponte frente a él, muévete hacia un lado y a otro para que te siga con la mirada.
- Ayúdalo a descubrir diferentes texturas dándole a tocar peluches, objetos seguros y ligeros de tela, madera o plástico.

En todo momento	Relación con las personas	Un mejor lugar
• Cuando cargues a tu bebé, acomódalo frente a ti; lo puedes poner en tu regazo o acostarlo en una cama para que te vea a la cara. • Háblale mientras come, lo bañas, vistes, caminas con él; le gustará escuchar tu voz. • Cántale canciones haciendo gestos, sonidos y movimientos. • Hazle ruidos con tu boca: truena besos, haz trompetillas, silba... • Ponle música de todo tipo a un volumen moderado.	• Sonríele para que te sonría. • Trata de que pase algunos momentos con los miembros de su familia. • Es importante que las personas que lo cuidan sean las mismas, para empezar a formar un vínculo.	• Se recomiendan baños de sol por la mañana, a través de la ventana (de 5 a 10 minutos máximo). • Cuelga en su cuna, en forma segura, un móvil para que lo siga con la mirada.

3 a 6 meses

Observa si...	Consulta al médico si...
• Hace esfuerzos para alcanzar un objeto • Se lleva sus manos y objetos a la boca • Toma los objetos con toda su mano y los sacude • Trata de imitar sonidos y balbucea • Sonríe al ver personas familiares • Reconoce voces familiares • Mantiene su cabeza estable • Mueve la cabeza de un lado a otro • Levanta la cabeza y pecho mientras está boca abajo apoyándose en sus brazos • Extiende sus brazos • Mueve sus piernas y brazos estando acostado • Da saltitos mientras lo sostienes • Se lleva el pie a la boca y succiona sus dedos • Se sienta con ayuda • Comienza a rodarse • Se empuja con manos y piernas para desplazarse estando boca abajo • Soporta por un momento su peso cuando se le sostiene de pie	• No se interesa por tocar o mirar las cosas • No se lleva las manos u objetos a la boca • No imita sonidos ni balbucea • No se entusiasma con personas familiares ni con objetos llamativos • No mira a los ojos • No levanta su cabeza estando boca abajo • No se queda sentado • No rueda su cuerpo • No se orienta hacia la voz o sonidos que escucha

Actividades que favorecen su desarrollo:

3 meses

- Tómalo suavemente por las manos y muñecas moviendo con cuidado sus brazos en forma circular.
- Hazle ruidos para llamar su atención y observa si busca de dónde provienen.
- Con mucho cuidado toma sus brazos, muévelos despacio hacia arriba y abajo; haz lo mismo con sus piernas.
- Mientras está boca abajo, dale un masaje en su espalda, acariciándolo suavemente

4 meses

- Háblale acercándote y alejándote.
- Dale objetos ligeros y enséñale a tomarlos con ambas manos.
- Toma suavemente sus manos y ayúdalo a aplaudir.
- Acuéstalo boca arriba con delicadeza y tómalo de ambas manos ayudándolo a sentarse y a acostarse de nuevo, cuidando su cabecita.

5 meses

- Dale dos cosas para que agarre cada una en una mano, dale una tercera para ver si suelta una.
- Muéstrale algún objeto que le guste para que trate de alcanzarlo.

En todo momento	Relación con las personas	Un mejor lugar
• Descríbele lo que realizas haciéndolo sentir importante. • Ponte frente a él para que vea tu boca mientras le hablas. • Colócalo frente al espejo para que reconozca su propia imagen. • Cárgalo suavemente, elévalo al nivel de tus hombros con cuidado, háblale y ríe con él. • Míralo a los ojos y trata de que fije la mirada en ti. • El bebé empieza a distinguir entre él y lo que no es él.	• Juega con él escondiéndote detrás de la sabanita y sonríe al aparecer. • Puede ser cargado por otras personas que todavía no conoce. • Juega con él, acompáñalo y demuéstrale alegría. • Pídele a papá, hermanos y familiares que lo llamen por su nombre desde diferentes lugares para que voltee a verlos.	• Acuéstalo boca arriba para que pueda mirar más cosas y mover fácilmente sus brazos y piernas. • Coloca a su alrededor juguetes u objetos limpios para que los chupe. • Platícale o canta con él cuando lo bañes. • Carga al niño con amor y llévalo por diferentes lugares de la casa, descríbele cada espacio para que los vaya reconociendo.

6 a 9 meses

Observa si...	Consulta al médico si...
• Comienza a gatear • Mantiene el equilibrio cuando está sentado • Se pone de pie con ayuda • Da algunos pasos cuando un adulto lo sostiene por debajo de los brazos • Imita sílabas que escucha • Reconoce su imagen en el espejo • Reconoce a su familia • Responde de manera diferente cuando está con personas familiares que con extraños • Juguetea y avienta objetos • Busca sonidos, personas y objetos ocultos • Juega a esconderse • Mueve y quita obstáculos para alcanzar objetos o juguetes • Repite acciones que causan simpatía a los demás • Participa en los juegos • Sostiene el biberón para alimentarse • Utiliza el dedo índice para explorar y curiosear • Aplaude	• No logra incorporarse • No logra sostenerse • No emite sonidos • No se relaciona con las personas • Presenta rigidez en las piernas

Actividades que favorecen su desarrollo:

6 meses

- Coloca al bebé boca abajo sobre una toalla o cobija enrollada, de tal manera que sus piernas y brazos toquen el piso para que se balancee. Esto le ayudará a mantener su equilibrio y favorecerá el gateo.
- Dale juguetes de diferentes materiales (tela, madera, esponja, etc.) para que los manipule.
- Juega con él dándole un objeto y regresándoselo todas las veces que lo tire.

7 meses

- Juega con él a esconder y encontrar cosas debajo de una sábana.
- Colócalo frente al espejo para que se mire, reconozca y señale cada parte de su cuerpo.
- Juega con él usando diferentes objetos y deja que él escoja.
- Enséñale objetos llamativos o con los que le guste jugar y colócaselos a cierta distancia para que los vea y haga esfuerzos para llegar a ellos.

8 meses

- Ayúdalo a rodar sobre una superficie plana y suave.
- Cántale mientras recogen sus juguetes.
- Ofrécele tus manos para que se apoye y se siente.
- Hazle sonidos con instrumentos musicales o diferentes objetos.
- Anímalo a balbucear-vocalizar (ma, pa, ta, etc.).
- Colócalo en el suelo y permite que se arrastre, esto lo motivará para que gatee.

En todo momento	Relación con las personas	Un mejor lugar
• Anímalo a acercarse extendiéndole tus brazos. • Un muñeco de felpa o tela puede ser su compañero de juego por mucho tiempo. • Los juegos con gestos y sonidos le resultan divertidos. • Permítele conocer todo lo que le provoque curiosidad, déjalo sentir las cosas. • Menciona las partes de su cuerpo cuando lo bañes o lo vistas.	• Le gusta ver personas. • Anímalo a convivir con las personas que lo rodean. • Cuéntale cuentos e historias y cántale. • Es normal que se sienta angustiado cuando está con personas que no conoce.	• Al salir con él, muéstrale y nómbrale todo lo que veas. • Puedes dejarlo solo por breves momentos en su cuna o corral, mientras vas a otro cuarto de la casa, sólo hazle saber que estás allí aunque no te vea. • Paséalo por la casa. Enséñale que al apretar el interruptor de luz se prende el foco; que al tocar el timbre éste suena, y que al mover la manija, la puerta se abre. • Muéstrale cuando llueve, cuando se nubla, cuando sale el sol.

9 a 12 meses

Observa si...	Consulta al médico si...
• Se pone de pie con ayuda cuando está sentado • Si está parado puede sentarse • Permanece de pie en equilibrio • Camina sostenido por alguien o solo • Se agacha a recoger objetos que están en el piso mientras un adulto lo detiene • Responde a la música balanceándose y murmurando • Señala e intenta decir lo que desea • Prefiere objetos y colores llamativos • Busca y distingue objetos y lugares • Explora lo que hay en cajas, botes y cajones • Empuja y arrastra objetos • Toma objetos con el dedo pulgar y el índice • Coopera para para que lo vistan y desvistan • Repite una actividad que provoca risa a los demás • Disfruta compartir de sus cosas • Entiende la palabra “no” y empieza a usarla • Reconoce cuando lo llaman por su nombre • Sigue indicaciones sencillas cuando se le dicen con palabras o gestos • Identifica las partes de su cuerpo • Pronuncia diferentes sílabas y las repite • Bebe agua de una taza o vaso solo o con ayuda	• No gatea • No logra incorporarse cuando se cae o se rueda • No logra sostenerse sentado o de pie • No emite sonidos • No muestra ningún interés hacia las personas u objetos • No voltea cuando se le llama • Se ve triste o desganado

Actividades que favorecen su desarrollo:

9 meses

- Estando sentado, desequilíbralo suavemente hacia atrás para que ponga resistencia y trate de no caerse.
- Motívalo a que imite los movimientos de tus manos subiendo y bajando una pelota.
- Colócale objetos o juguetes cerca para que los jale.
- Dile palabras sencillas, (mamá, papá, agua, etc.) despacio y de frente para que lea tus labios e intente imitarte.
- Dale una caja con diferentes objetos para que pueda meterlos y sacarlos.
- Ayúdalo a sostenerse de pie.

10 meses

- Puedes pararlo y motivarlo para que camine de un lado a otro, apoyándose en muebles estables y seguros.

- Colócale objetos detrás de él para que gire su cuerpo y los tome.

- Juega con él en el suelo con una pelota, para que mantenga las piernas extendidas y la espalda recta.

11 meses

- Ayúdalo a caminar sosteniéndolo de ambas manos.
- Dale rompecabezas grandes (de tres piezas) para que los arme.
- Juega con él lanzándole una pelota de plástico, pídele que te la aviente de regreso.
- Escóndele objetos y motívalo a que los busque.
- Enséñale cantos acompañados de movimientos corporales.

En todo momento	Relación con las personas	Un mejor lugar
• Cuida el equilibrio del bebé cuando trate de ponerse de pie. • Cuando le digas "no", acompáñalo con un movimiento de cabeza. • Evita las andaderas. • Felicítalo por las cosas que haga bien describiendo lo que hizo. • Juega con él a imitar sonidos de objetos o animales. • Cuida que lo que agarre no sea pequeño ni peligroso y que no se lo lleve a la boca.	• Enséñale a decir adiós, a mandar besitos, hacer ojitos y muecas. • Juega con él diciéndole las partes de su cuerpo y cara; toca sus ojos, boca, nariz y después hazlo en tu propia cara para que te vea e intente imitarte. • Motívalo a que repita los nombres de las personas. • Llévalo a lugares donde conviva con más niños. • Involucra a la familia para que todos jueguen con él.	• Limpia el piso y permítele estar en él, es el mejor sitio para que explore (quita todos los peligros de su camino). • Cuando esté en casa, procura dejarlo descalzo para que desarrolle la sensibilidad en sus pies. • Déjalo jugar con tierra o arena sin perderlo de vista. • Dale libertad de espacio y movimiento pero sin descuidarlo. • Llévalo a donde haya flores y hojas que pueda oler y tocar.

1 año

Observa si...	Consulta al médico si...
• Camina solo • Comunica sus emociones y demuestra afecto • Comienza a aceptar límites • Comienza a alimentarse y a beber sin ayuda • Aumenta sus gestos y vocabulario • Sube y baja escaleras a gatas o tomado del barandal, escalón por escalón • Identifica objetos y dibujos, llamándolos por su nombre • Señala partes de su cuerpo cuando se le mencionan • Llena y vacía recipientes • Construye torres de 2 a 4 cubos • Coopera al quitarse la ropa • Camina hacia atrás • Patea y lanza pelotas • Ayuda en tareas simples de la casa (recoger juguetes, limpiar con un trapo) • Sube, trepa y baja del sillón o la cama.	• No se mantiene en equilibrio • No parece entender órdenes sencillas (dame, toma) • No parlotea (da, pe, ma, gu) • No camina • No señala las partes del cuerpo cuando se le nombran

Actividades que favorecen su desarrollo:

- Dile que recoja objetos que se encuentren en el piso.
- Ayúdalo a que suba y baje escaleras.
- Motívalo a cambiar el biberón por vasos o tazones y a comer solo, recuerda que para que aprenda tendrá que practicar y esto implica que se ensucie.
- Juega con él a patear la pelota.
- Permítele que camine, trepe y corra todo lo que quiera.
- Déjalo explorar a través de sus sentidos (ver, oler, tocar, oír y sentir).
- Dale crayolas y papel para que pinte y haga garabatos.
- Enséñale a hojear libros y revistas.
- Juega con él a perseguirlo.
- Muéstrale cómo abotonar y desabotonar la ropa.
- Cántale canciones que mencionen las partes de su cuerpo y señálaselas (puedes hacerlo frente al espejo).

En todo momento	Relación con las personas	Un mejor lugar
• Anima al niño a ponerse de pie cuando caiga. • Motívalo a seguir gateando, aún cuando ya pueda ponerse de pie. • Enriquece su vocabulario mencionando los objetos a su alrededor (no uses diminutivos). • Cuando algo no le salga bien deja que intente hacerlo de diferentes maneras antes de resolvérselo. • Ponle algún disco infantil para ayudar a que desarrolle el lenguaje. • Dile pequeñas frases como: mi leche, dame agua, quiero pan. Pídele que las repita.	• Motívalo a decir hola, gracias, adiós, por favor... • Dale órdenes simples (dame el plato, toma la taza) • Dile "no" de manera firme y cariñosa (no abuses porque pierde efectividad). • Motívalo a jugar y compartir con otros niños. • Enséñale a decir: yo, mi, tú, ella.	• Pídele repetir sonidos que escuche en la casa o en la calle. • Déjalo excavar y jugar en la tierra, es divertido.

2 años

Observa si...	Consulta al médico si...
• Brinca con los pies juntos • Se mantiene en un pie con ayuda • Camina derecho, siguiendo una línea trazada en el suelo • Corre con rigidez • Abre puertas • Cacha y lanza la pelota con mayor precisión • Construye torres de 4 a 8 cubos • Tiene habilidad para manipular objetos con una sola mano • Une piezas que ensamblan a presión • Hace garabatos espontáneamente • Clasifica los objetos por categorías (tamaño, color, forma...) • Completa rompecabezas sencillos • Reconoce objetos personales y ajenos • Guarda objetos en su sitio	• Tiene dificultad para mantener el equilibrio estando de pie o mientras camina • No patea la pelota • Presenta dificultad para lanzar, jalar, armar, ensartar y apretar

Observa si...	Consulta al médico si...
• Se dirige al adulto por medio de miradas o palabras • Se refiere a sí mismo por su nombre • Reconoce partes de su cuerpo y su imagen en el espejo • Usa en forma correcta pronombres (mío, tuyo, mí, tú...) • Imita el comportamiento de adultos utilizando accesorios • Aumenta su vocabulario, habla con frases completas • Identifica los conceptos de arriba, abajo, uno, muchos, adelante, atrás • Identifica a personas familiares en fotos llamándolas por su nombre • Sociabiliza en el juego • Coopera para comer, desvestirse, lavarse y secarse las manos • Comienza a tener control de esfínteres (avisar para ir al baño)	• No identifica las partes de su cuerpo cuando se le nombran • Su vocabulario es reducido, no habla y sólo hace señas • Su comportamiento es incontrolable, llora exageradamente • Se aísla • Expresa pocas emociones

Actividades que favorecen su desarrollo:

- Ayúdale a caminar en talones y después en puntitas. Ponte frente a él y tómalo de las manos, para que camine en línea recta, curva y en zig-zag.
- Arma con él rompecabezas de cuatro piezas. Pídele que lo desarme y que intente armarlo solo.

En todo momento	Relación con las personas	Un mejor lugar
• Cuando le leas cuentos, pregúntale de qué se trató, qué pasó, cuál es su personaje favorito, qué fue lo que más le gustó y lo que no. • Ayúdale a imaginar. Jueguen como si estuvieran comiendo, bañándose o haciendo otra actividad. • Platícale lo que viste o hiciste durante el día.	• Cuando esté con otros niños motívalo para que platique y juegue con ellos (no lo presiones). • Platícale de las actividades que hacen los demás (policía, médico, bombero). • Enséñale fotos de la familia para que los conozca y los identifique.	• Cuando vayan al mercado, muéstrale y descríbele lo que vas viendo. Menciónale los nombres, formas, tamaños y colores de frutas, verduras, flores y otros objetos.

3 años

Observa si...	Consulta al médico si...
• Se mantiene parado en un pie • Camina en talones y puntas • Sube y baja escaleras alternando los pies • Recoge objetos del piso sin ayuda • Muestra preferencia por alguna lateralidad • Usa oraciones completas para expresarse • Hace preguntas para confirmar lo que conoce • Diferencia lo que es suyo y lo que no lo es • Comprende la noción de día y noche • Identifica figuras geométricas y colores • Poco a poco se vuelve más independiente en el vestir, comer y explorar su medio • Comprende el significado de arriba-abajo, delante-atrás, grande-pequeño, gordo-delgado, rápido-despacio, adentro-afuera, lleno-vacío • Es curioso y participa para aprender cosas nuevas • Tiene control de esfínteres	• Se cae con frecuencia • No camina en puntas ni en talones • No controla movimientos finos (al tomar un crayón o los cubiertos, se le caen con facilidad) • No se le entiende cuando habla • No sigue indicaciones • No se interesa por los juegos • Se muestra retraído • No tiene control de esfínteres

Actividades que favorecen su desarrollo:

- Dale materiales para que ensarte en un lazo o hilo. Pueden ser cuentas, cereales o pastas con un agujero grande o pequeño. No lo dejes solo.
- Dale arcilla, barro, plastilina o masa para que moldee y haga figuras. Enséñale a hacer bolitas usando sus dos manos.
- Cubre una pared con plástico o papel para que pinte sobre ella haciendo uso de sus manos.
- Muéstrale imágenes u objetos de colores y pídele que te mencione de qué color son.

En todo momento	Relación con las personas	Un mejor lugar
• Prepáralo en la coordinación de movimientos de mano, muñeca, antebrazo y brazo haciendo movimientos circulares en el aire. • En las actividades que comúnmente hace, dale indicaciones para que identifique lo que es afuera-adentro, lejos-cerca, arriba-abajo, etc. • Enséñale a compartir sus juguetes y su espacio con tu ejemplo.	• Dile que dibuje a su familia (papá, mamá, hermanos, abuelitos y a él mismo). • Se interesará por ir a la escuela para estar con más niños. • Enséñale a decir su nombre y apellidos. • Enséñale a respetar turnos en los juegos o en las diferentes actividades.	• Permítele jugar en lugares amplios donde pueda moverse (parque, jardines, areneros). • Anímalo a que juegue en los columpios, laberintos, resbaladillas.

4 años

Observa si...	Consulta al médico si...
• Sube y baja escaleras de manera coordinada • Comienza a dibujar, hacer trazos y formas • Puede colorear casi sin salirse de los contornos • Diferencia formas, tamaños y colores • Relaciona cosas con espacios determinados o ambientes • Imita a personas adultas y personajes • Utiliza más palabras al hablar • Asocia el tiempo con eventos • Expresa más emociones • Cuenta por lo menos hasta el 5	• Se muestra demasiado rebelde • Tiene miedos y temores nocturnos constantemente • No controla esfínteres al estar durmiendo • Su vocabulario es reducido

Actividades que favorecen su desarrollo:

- Dale materiales y juguetes para construir o armar.
- Dale hojas y pinturas (crayolas, colores de madera, acuarelas) para que dibuje. Menciónale los colores y formas de su dibujo.
- Enséñale a respetar los contornos de las figuras cuando las coloree.
- Dibújale alguna figura (círculo, cuadrado, triángulo) en una hoja y pídele que remarque con diferentes colores el trazo de la figura.
- Escríbele en una hoja algunas letras y dile cómo se llaman. Déjalo que intente copiarlas.
- Ayúdalo para que aprenda a bañarse solo.

En todo momento	Relación con las personas	Un mejor lugar
• Dile qué día de la semana es y recuérdale las actividades que se realizan ese día. • Motívalo a contar objetos diferentes.	• Invítalo a jugar con otros niños, enséñale las reglas del juego; pronto las aprenderá y respetará. • Enséñale a identificar lo que está permitido y lo que no.	• Enséñale a mantener limpio y ordenado su cuarto, que guarde sus juguetes cuando termine de usarlos, que lleve la ropa sucia al canasto, etc. • Déjalo que se disfrace; le gusta imitar a los adultos y a sus personajes favoritos.

EMOCIONES

Las emociones nos permiten expresar lo que sentimos y pensamos.
A medida que tu niño va creciendo, puedes prepararte para atender en forma amorosa situaciones especiales.

Berrinche

Es una forma de expresar rebeldía o demandar algo. Se caracteriza por un llanto fuerte y duradero. Se pueden volver frecuentes si los adultos no sabemos cómo actuar.

A veces el niño:

- Busca expresar alguna emoción (frustración, enojo, tristeza) y es la forma que encuentra para hacerlo.
- Quiere obtener algo (atención, objetos, golosinas).
- Quiere evitar hacer algo u obedecer.

¿Qué debes considerar?

- A veces el berrinche es una manifestación de una necesidad de afecto o atención, porque el niño puede estar pasando por momentos difíciles (cambio o ingreso a la escuela, pasa menos tiempo con alguno de sus padres, va a tener un hermano, etc.).
- El niño está fuera de control y regañarlo o castigarlo sólo empeorará la situación a largo plazo.
- Tú eres el adulto, no pierdas el control.

¿Qué hacer?

- Mantén la calma.
- Deja que se tranquilice solo, permanece cerca de él.
- Continúa con lo que hayas planeado o decidido, no hagas cambios positivos o negativos al terminar el berrinche.
- En ocasiones te ayudará dejar pasar un poco de tiempo para después hablar con él.

Ejemplo:

El niño está jugando con sus carritos...

Mamá: Hijo, es hora del baño.

Niño: Espérame, estoy jugando.

Mamá: Lo siento, ya es la hora.

Niño: ¡Quiero jugar! ¡No me quiero bañar!

Mamá: Hijo, ya es tarde, te tienes que bañar.

El niño entonces se tira al piso y empieza a hacer berrinche.

Niño: ¡No quiero! ¡Quiero jugar!

La mamá tranquilamente y permaneciendo cerca de él, espera a que termine de llorar y luego lo lleva a bañarse.

Comunicación afectiva

Es una forma de comunicación que trata de hacernos comprender cómo se siente el niño y qué es lo que nos quiere transmitir. Observa sus gestos, su mirada y escucha lo que te dice con atención.

¿Qué debes considerar?

Escucha con toda tu atención cuando el niño se acerque a ti, no le des consejos, sermones ni sugerencias porque bloquearás la comunicación.

¿Qué hacer?

- Mantente tranquila y relajada para que te tenga confianza.
- Pon toda tu atención en el niño.
- Míralo a los ojos.
- Cuida tu tono de voz, gestos y palabras.
- Colócate a su nivel para que te sienta cerca.
- Muestra interés en lo que el niño te diga y hazle ver que entiendes lo que siente.
- No lo interrumpas.
- Escúchalo como te gustaría que te escucharan.

Ejemplo:

Llega el niño llorando...

Niño: ¡Mami, mami, se cayeron los soldaditos de la mesa y se rompieron todos!

Mamá: ¡Oh, mi amor! que lástima, estás muy triste porque se rompieron tus soldados.

Niño: Sí, ya no voy a poder jugar con ellos.

Mamá: Te gustaban mucho...

Niño: Sí, jugaba a las guerritas con mis amigos.

Mamá: Es una pena que ya no los tengas para jugar con tus amigos...

Niño: Sí mami, mientras voy a jugar con mis carritos.

Motivación

Es alentar y reconocer en los niños sus esfuerzos y logros para que sigan adelante con una actitud positiva. Es transmitirles con palabras que creemos en ellos y sabemos que son capaces. Son expresiones que les permiten pensar que sí pueden.

¿Qué debes considerar?

- Evita hacer juicios, gritar y ofender.
  Ten presente que equivocarse forma parte del aprendizaje.

¿Qué hacer?

- Felicita al niño describiendo lo que hizo bien.
- Reconoce sus esfuerzos.
- Aliéntalo con palabras amorosas.
- Anímalo a que intente de nuevo las cosas que no le salieron como esperaba.
- Demuéstrale afecto en todo momento.
- Después de haber realizado alguna tarea en la que participó, pregúntale cómo se siente.

Ejemplos:

El niño ha colaborado en el aseo de su cuarto: pone la ropa sucia en el cesto, mantiene en orden sus libros y recoge los juguetes después de jugar con ellos.

Alentar:

"Hijo, me doy cuenta que has puesto la ropa sucia en el cesto, tus libros están ordenados y los juguetes están en su lugar. Eso es de gran ayuda para mí."

La niña está muy triste porque no logra terminar de armar su rompecabezas.

Alentar:

"Hija, sólo te faltan tres piezas, creo que lo puedes lograr."

Disciplina eficaz

Es una forma de educar a través de límites; es decir, estableciendo reglas y pautas que permitan a los niños aprender a respetar, a ser responsables y a controlar sus conductas. Es guiar a los niños sin afectar su autoestima.

Cuando a los niños se les educa a través de recompensas o castigos, no se les enseña a ser responsables por su comportamiento.

Recompensa

Si los niños reciben premios por sus actos, sólo logramos que se acostumbren a esperar siempre algo a cambio de lo que hacen y no por el verdadero bien que les traerá hacerlo.

Ejemplo

"Si te acabas tu sopa, te regalaré un chocolate".

Cada vez que se le pida que se acabe su sopa, esperará un chocolate o algo como recompensa.

Castigo

El castigo provoca que los niños aprendan lo que significa lastimar a través de gritos, humillaciones, golpes, comparaciones, prohibiciones o quitándoles algo que les gusta. En ocasiones les dejamos tareas que no tienen relación con lo que hicieron.

Ejemplo

"Si sigues llorando no vas mañana al parque"

Límite

Desde muy temprana edad, puedes enseñar a tu hijo a respetar límites, a aceptar las consecuencias de sus actos y a distinguir entre lo que está permitido y lo que no, con responsabilidad. Los límites se establecen a través del amor, la firmeza y la consistencia.

Ejemplo

El niño está haciendo ruido...

Papá: Hijo, estoy trabajando y el ruido no me deja concentrar.

Niño: Es que estoy jugando con mi perro.

Papá: Sé que quieres jugar, pero estoy ocupado. Si quieres estar aquí guarda silencio o puedes salir al patio a jugar.

Niño: Está bien mejor me voy al patio.

Para lograr una disciplina basada en límites te sugerimos lo siguiente:

- Muestra siempre respeto a tu hijo y a ti misma, evitando gritar, amenazar o lastimar.
- Dale opciones para que elija y aprenda a tomar decisiones.
- Hazle preguntas que le ayuden a reflexionar en el cómo podría solucionar un problema.
- Permite que aprenda y viva las consecuencias naturales de lo que hace.
- Sin que el niño se sienta juzgado, procura analizar y controlar la situación.
- Hazle saber que tu amor es incondicional, aunque tenga comportamientos que no te gusten.

PRIMEROS AUXILIOS

Son las primeras ayudas que puedes prestar a tu hijo ante un accidente, antes de que reciba una atención médica o especializada.

Si te sientes muy nerviosa y no estás segura de cómo actuar:

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

Evitarás accidentes a tu hijo si tomas en cuenta lo siguiente:

- Nunca le des medicamentos o remedios caseros sin antes haber consultado al médico.
- Asegúrate que las sustancias tóxicas como: detergentes, cloro, solventes, insecticidas, gasolina, etc., estén bien cerradas y fuera de su alcance para evitar que las ingiera.
- Evita que juegue en la cocina, estacionamientos, cerca de barrancos, calles, azoteas, arroyos o pantanos.
- Ten cuidado con escaleras, ventanas y balcones; no pongas muebles cerca de lugares como éstos, donde pueda subirse y correr peligro.

Evitarás accidentes a tu hijo si tomas en cuenta lo siguiente:

- Mantén fuera de su alcance, objetos que puedan lastimarlo como: cuchillos, ventiladores, metales oxidados, tablas, vidrios, etc.
- Puedes evitar quemaduras cuidando que no juegue o se acerque a objetos calientes, como: ollas, estufas, planchas, anafres, fogatas, lámparas, calentadores, velas, cerillos, encendedores, cohetes, etc.
- Te recomendamos cubrir los contactos eléctricos.
- Procura no dejar a su alcance cubetas con agua.
- Cuida que en el lugar donde esté no haya objetos pequeños, sucios o peligrosos que pueda llevarse a la boca.
- Revisa y mantén limpio el lugar donde duerme para evitar picaduras o mordeduras de animales.
- Trata de no dejarlo solo si ha sufrido algún accidente, evita moverlo o intentar acomodarle los huesos. En caso de fractura, acude al médico.

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

Evento o accidente	¿Qué es?	¿Qué hacer?
Mareo	Se caracteriza por un sentido de inestabilidad, provocado por falta de aire, movimientos o golpes. **Síntomas:** • náusea, debilidad, desequilibrio, aturdimiento.	• Ubícalo en un lugar con sombra y ventilado. • Aflójale la ropa. • Pídele que se siente separando las rodillas y que trate de agacharse hasta que su cabeza quede entre sus piernas. • Remójale la cara y dale agua de beber. • Recuéstalo 10 min.
Deshidratación	Pérdida de líquidos y sales minerales. **Síntomas:** • resequedad de la boca, ojos hundidos, falta de energía, respiración agitada, somnolencia o palidez.	• Dale suficientes líquidos o suero oral en pequeñas dosis. • Consulta al médico.

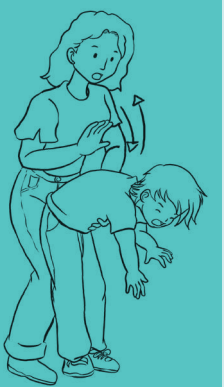
Evento o accidente	¿Qué es?	¿Qué hacer?
Insolación	Aumento de la temperatura en el cuerpo causada por la exposición al sol. **Síntomas:** • debilidad, mareo, deshidratación, dolor de cabeza, poca sudoración, poca orina, vómito o adormecimiento del cuerpo.	• Ubícalo en un lugar con sombra y ventilado. • Refresca su cuerpo con fomentos de agua en la nuca, cabeza, cara y pecho. • Si después de 30 minutos no se siente mejor y aparece fiebre, dificultad para respirar, vómito, pérdida del conocimiento o convulsiones será necesario localizar a un médico y llevarlo con él.
Desmayo	Se presenta cuando el cerebro no recibe suficiente oxígeno, debido a que pueda encontrarse en un lugar poco ventilado o hace mucho calor. **Síntomas:** • desvanecimiento.	• Acuesta al niño boca arriba en el suelo, eleva sus piernas a una altura más arriba que la cabeza. Acomoda la cabeza de lado por si se presentara vómito. • Ubícalo en un lugar ventilado. • Afloja su ropa. • Refresca su pecho y cara. • Dale a oler alcohol en un algodón.

Evento o accidente	¿Qué es?	¿Qué hacer?
Quemaduras	Lesiones en la piel causadas por fuego, objetos calientes, agua hirviendo, sol o sustancias. **Diferentes tipos:** • Primer grado: producen que la piel se ponga rojiza y exista un poco de ardor. • Segundo grado: presentan ampollas. • Tercer grado: son más graves pues afectan la piel, músculos y tejidos.	En el caso de quemaduras de primer y segundo grado: • Aplica agua fría hasta que el dolor se calme. • No es conveniente que cubras la herida con gasas o vendas, ya que la piel necesita respirar. • No apliques remedios caseros como pomadas, aceites, mostaza, pasta de dientes u otros. • Si la quemadura fue por exposición al sol, podrás aplicar cremas refrescantes. Si se han formado ampollas; no las revientes, mejor consulta al médico. • Si es de tercer grado, acude al médico de inmediato.
Machucones	Lesiones provocadas por aplastar alguna parte del cuerpo con objetos. **Síntomas:** • dolor, enrojecimiento, calor e hinchazón.	• Coloca en la zona afectada hielo envuelto en un paño o pomada antiinflamatoria.

Evento o accidente	¿Qué es?	¿Qué hacer?
Golpes	Lesiones provocadas por el contacto fuerte de alguna parte del cuerpo con un objeto o persona. **Síntomas:** • dolor intenso, hinchazón, moretones.	• Coloca en la zona afectada hielo envuelto en un paño. Si no hay sangrado puedes aplicar pomada antiinflamatoria. • En caso de vómito, pérdida del conocimiento, desequilibrio, dificultad para hablar o somnolencia, acude al médico de inmediato.
Cortadas y raspones	Herida en la piel causadas por diferentes objetos o fricción. **Síntomas:** • sangrado, ardor, dolor.	• Lávate las manos antes de curar. • Limpia la herida con agua y jabón neutro. • Coloca hielos en un paño y ponlo en la herida. • Coloca agua oxigenada y cubre la herida con una gasa para prevenir infecciones. • Si hay sangrado abundante, lava la zona y presiona la herida. • En caso de que sean heridas profundas y no dejen de sangrar, acude al médico de inmediato.

Evento o accidente	¿Qué es?	¿Qué hacer?
Mordeduras y piquetes de animales	Lesiones provocadas por algún animal o insecto. **Síntomas:** • ronchas, enrojecimiento, ardor, comezón, dolor.	• En caso de picaduras de abeja, retira el aguijón con unas pinzas y coloca hielo. • En caso de mordedura de perro o rata, lava con agua y jabón neutro, acude al médico de inmediato • Si hay síntomas como: hinchazón en párpados o lengua, adormecimiento de alguna parte del cuerpo o dificultad para respirar, acude al médico de inmediato.
Intoxicación	Reacción alérgica en el cuerpo a un medicamento, sustancia o alimento. **Síntomas:** • hinchazón, dificultad para respirar, sudoración, vómito, diarrea, nausea o fiebre.	• En caso de haber ingerido alguna sustancia tóxica, evita provocar el vómito o darle agua, esto puede dañar más sus órganos internos. • Traslada de inmediato al niño al hospital o clínica más cercana. • Lleva contigo el envase de la sustancia que ingirió.

Evento o accidente	¿Qué es?	¿Qué hacer?
Hemorragia nasal	Flujo continuo de sangre que aparece por la rotura de uno o varios vasos sanguíneos. **Síntomas:** • exceso de sangre, palidez, mareo, desvanecimiento.	• Acuéstalo de lado. • Ejerce presión con los dedos en la parte blanda de la nariz. • Aplica paños húmedos en la nuca y frente. • En caso de que la hemorragia no se detenga o sean muy frecuentes, acude al médico.
Ahogamiento o Atragantamiento	Obstrucción en la garganta por un objeto o alimento que impide la entrada de aire a los pulmones. **Síntomas:** • dificultad para respirar y hablar, labios azulados, tos constante, silbido al respirar. 	Si el niño es pequeño: • Colócalo boca abajo sobre tus piernas, de manera que la cabeza quede más abajo del tronco, sujétalo de las piernas y dale golpes en la espalda. • Si con esto no expulsa lo que se le ha atorado, dale la vuelta para que quede boca arriba, con la cabeza de lado, presiona con los dedos índice y medio cinco veces en el centro del pecho. Lo que se pretende con cada empujón es que el aire suba por la tráquea y despeje las vías respiratorias.

Evento o accidente	¿Qué es?	¿Qué hacer?
Ahogamiento o Atragantamiento		• Si persiste la obstrucción, ábrele la boca poniendo el pulgar de tu mano sobre su lengua y los otros dedos bajo la mandíbula para tratar de ver y sacar lo que le asfixia usando un dedo como gancho. Si el objeto está profundo no intentes extraer nada, pues corres el riesgo de empujarlo más, llévalo de inmediato al hospital más cercano.
		Si es un niño mayor de un año: • Tómalo por el vientre, inclina su pecho hacia abajo y con una mano dale fuertes golpes en la espalda.
		• Si aún no logra sacar el objeto, sienta al niño en tus rodillas y abrázalo con los brazos a la altura del abdomen. Coloca tus manos a la altura del esternón, una en puño y la otra sujetando. Presiona hacia dentro y hacia arriba.

Objetos en los ojos, piel, nariz y oídos

	Evento o accidentes	¿Qué hacer?
Lesiones en el ojo	Lesiones que ocurren en el ojo por golpes, conjuntivitis, introducción de cuerpos extraños o productos químicos.	
	Síntomas: • Golpe: dolor, hinchazón, enrojecimiento, cambio en el color de la piel alrededor del ojo.	Golpe • Coloca un paño mojado en agua fría sobre el ojo. Repetir esto varias veces. • Si el dolor continua, acude al médico.
	• Conjuntivitis: comezón, flujo (lagañas), enrojecimiento, párpados pegados.	Conjuntivitis • Lava tus manos. • Toma un paño o algodón y sumérgelo en agua o té de manzanilla tibio, escurre el agua y limpia de adentro hacia fuera el párpado, quita la lagaña y cambia el paño en cada aplicación. Repite el procedimiento tres veces al día. • Acude al médico.

Objetos en los ojos, piel, nariz y oídos		
	Evento o accidentes	**¿Qué hacer?**
Lesiones en el ojo	• Introducción de cuerpos extraños o productos químicos: enrojecimiento, ardor, lagrimeo.	Cuerpos extraños • Si es polvo o pestaña, retira delicadamente con la punta de un pañuelo húmedo y lava los ojos únicamente con agua. • Cuando es un objeto grande o algo que está clavado, no intentes sacarlo, cubre el ojo con una venda o pañuelo y acude al médico de inmediato. • En caso de sustancia química, enjuaga los ojos con abundante agua y acude al médico de inmediato.
Astillas o espinas en la piel	Lesiones que ocurren por la introducción de espinas en la piel. **Síntomas:** • molestia, dolor, hinchazón, enrojecimiento.	• Limpia con alcohol una aguja o pinza de depilar. • Limpia la zona afectada con algodón y merthiolate. • Retira el objeto enterrado cuidadosamente para evitar introducirlo más o romperlo.

Objetos en los ojos, piel, nariz y oídos		
	Evento o accidentes	**¿Qué hacer?**
Objetos en la nariz	Accidente que ocurre por colocar objetos (canica, cacahuate, semilla o papel) dentro de los orificios nasales. **Síntomas:** • dificultad para respirar, hinchazón.	• Tapa el orificio libre de la nariz y pide al niño que por el orificio que está bloqueado, expulse (sople) aire. • Si el objeto no sale, no intentes sacarlo con palitos, pasadores o pinzas; podrías lastimarlo más o empujar el objeto. • Acude al especialista y pide al niño que respire mientras por la boca.
Objetos en el oído	Accidente que ocurre por colocar objetos en el oído. **Síntomas:** • dolor, molestia, secreción, posible sangrado, dificultad para escuchar.	• No intentes, de ninguna manera, sacar el objeto del oído y acude al médico de inmediato.

REFERENCIAS DE APOYO

- Arango de Narváez, M. T., et all. (2004) *Estimulación temprana*. Colombia: Grupo Dimas Ediciones.
- Cartilla Nacional de Salud, 2009.
- Dinkmeyer, D., Mckay, G. y Dinkmeyer, J. (1989). *Usted y sus hijos pequeños*. Caracas: American Guidance Service.
- Padres e Hijos. *La salud de tu hijo*. Provenemex. Volumen 12. México.
- Papalia, D., et all.(2003) *Desarrollo Humano*. Colombia: Mc Graw Hill.
- Spock, B. y Rothenberg M.(1995) *Tu hijo*. Argentina: Editorial Javier Vergara.

¿Te pareció interesante la información contenida en la Guía?

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

¿Compartirías esta guía con familiares, amigos o conocidos?

CONTÁCTANOS

Queremos saber tu opinión

educacioninicialfcs@gmail.com

Educación Inicial
FUNDACIÓN Carlos Slim

PROGRAMAS SOCIALES

FUNDACIÓN
Carlos Slim

"La pobreza se combate con salud, educación y, sobre todo, empleo y más empleo. Eso es lo que tenemos al final que ofrecerle a la población".

Carlos Slim Helú

Con programas sociales contundentes y de alto impacto, enfocados a la población más vulnerable de México, Fundación Carlos Slim ha beneficiado a más de 29.7 millones de personas.

Con alto sentido de responsabilidad social, eficiencia y oportunidad, Fundación Carlos Slim realiza los siguientes programas a nivel nacional que contribuyen a mejorar la vida de los mexicanos de todas las edades, promueven la formación de capital humano y generan oportunidades que propician el desarrollo integral de los beneficiados, así como de su comunidad y del país.

▶**Educación.** Los principales programas son: Educación Inicial; Ayúdame a Llegar (bicicletas); Ver Bien para Aprender Mejor (lentes); Educación y Cultura Digital (Casas, Aulas y Bibliotecas Digitales TELMEX); Beca Digital; Becas Fundación TELMEX; Encuentro Anual de Becarios México Siglo XXI, y Académica (plataforma tecnológica).

▶**Salud.** A través de los programas: Amanece (Atención Materna, Neonatal, Crecimiento y Estimulación Temprana); Cirugía Extramuros; Salud Renal y Trasplantes; Sillas de Ruedas; Best Buddies (Mejores Amigos); Adic ciones; Cuidados Paliativos (pacientes en fase terminal); Casalud (ac ciones preventivas en centros de salud); Hogar Saludable; Comunicación Educativa en Salud; Portal Clikisalud y Manuales "Tu Salud"; Salud Mesoamérica 2015 (con la Fundación Bill & Melinda Gates y el Gobierno de España); Becas Carlos Slim; Premios Carlos Slim en Salud; Iniciativa Slim en Medicina Genómica (con el Broad Institute de Harvard-MIT y el Instituto Nacional de Medicina Genómica de México); Iniciativa Slim para el Desarrollo de Vacunas contra Enfermedades Tropicales; Dulce Nutritivo, y Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo.

▶**Justicia.** Se otorgan Fianzas Sociales a primodelincuentes que cometen delitos menores y que tienen derecho a la libertad, y se apoya la labor de la Comunidad Terapéutica Reeducativa (rehabilitación y readaptación de jóvenes infractores).

▶**Desarrollo Humano.** Asociación de Superación por México, A.C. (Asume); Bienestar Social TELMEX, y Red de Voluntarios TELMEX.

▶**Cultura.** Museo Soumaya y Centro de Estudios de Historia de México Carso.

▶**Apoyo en Desastres Naturales.** Se brinda ayuda humanitaria a comunidades afectadas por fenómenos naturales en México y en naciones hermanas.

▶**Desarrollo Económico.** Se generan y apoyan proyectos en apoyo a la población de escasos recursos, como: Fundación Centro Histórico de la Ciudad de México (talleres de oficios, microcréditos y desarrollo comunitario y social); Casa Vecina; Acuerdo con el World Monument Fund (restauración del Centro Histórico de la Ciudad de México); Alianza Fundación Carlos Slim y Grameen Trust (Profesor Yunus) (para el otorgamiento de microcréditos), y la Plaza Mariana construida y donada por Grupo Carso, con la que se contribuye a la revitalización de la zona donde está ubicada la Basílica de Guadalupe, para beneficio de la ciudad, el entorno y los peregrinos.

▶**Medio Ambiente y Conservación.** Se realizan y apoyan diversas ac ciones, entre ellas: Alianza World Wildlife Fund-Fundación Carlos Slim-Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales; Centro Mario Molina para Estudios Estratégicos sobre Energía y Medio Ambiente A.C.; el Centro Deportivo Ciudad Jardín Bicentenario, magno proyecto de rescate ecológico y desarrollo económico, cultural y de servicios construido por Grupo Carso en el estado de México sobre lo que fue un basurero; Colec ción Naturaleza Mexicana (libros), y Simposio El Jaguar Mexicano.

▶**Instituciones Públicas y Privadas.** Apoyo a instituciones con objetivos afines, entre ellas: Instituto Nacional de Nutrición; Teletón; Hospital Infantil de México; Fundación Origen; Casa de la Amistad para Niños con Cáncer, y la Comunidad Down.

▶**Apoyos en Latinoamérica y Naciones Hermanas.** La labor social se ha extendido a Latinoamérica, con ac ciones en salud, educación y el fortalecimiento de las pequeñas empresas, a través del apoyo a Fundación Alas; al Fondo en apoyo a Haití Clinton-Giustra-Slim, y a la Iniciativa de Crecimiento Sustentable Clinton-Giustra-Slim.

▶**Deporte.** Los programas y eventos más importantes son: Escudería TELMEX; Copa TELMEX de Futbol; Ring TELMEX (apoyo a boxeadores); Liga TELMEX Nájera de Basquetbol; Vuelta Ciclista México TELMEX; Copa TELMEX de Taekwondo, Becas a Medallistas Olímpicos Mexicanos; Carrera Panamericana (automovilismo), y De la Calle a la Cancha (torneo de futbol para jóvenes en situación de calle).

El desempeño y labor de Fundación Carlos Slim son la expresión de su compromiso y trabajo con la sociedad en áreas estratégicas para el desarrollo de México, y también son el reflejo de la convic ción asumida de Responsabilidad Social, que forma parte de los valores y estrategias empresariales del Grupo Carso.

Para mayor información consulta: http://www.carlosslim.com/

MAMÁ Y PAPÁ ME GUSTA QUE...

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