

CUIDADOS DURANTE EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

del niño y la niña menores de 5 años

en el contexto de la COVID-19









CUIDADOS DURANTE EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

del niño y la niña menores de 5 años

en el contexto de la COVID-19





CONTENIDO





Pág. 10 Cuidado del neonato (0-28 días).





Pág. 26 Cuidados de la niña y el niño de 1 a 6 meses.





Pág. 37 Cuidados de la niña y el niño de 7 a 12 meses.



Manual de cuidados durante el crecimiento y desarrollo del niño y la niña menores de 5 años en el contexto de la COVID-19

Seguro Social de Salud - EsSalud

Fiorella Giannina Molinelli Aristondo

Presidenta ejecutiva de EsSalud

Subgerencia de Atención Preventivo Promocional y de Complejidad Creciente Gerencia de Políticas y Normas de Atención Integral de Salud Gerencia Central de Prestaciones de Salud

Aprobado con: Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N°041-GCPS-ESSALUD-2021

© Seguro Social de Salud, 2021 Jr. Domingo Cueto N.° 120, Jesús María Lima, Perú

Teléfono: (01) 2656000 www.essalud.gob.pe





Pág. 45 Cuidados del niño y la niña de 13 a 23 meses.





Pág. 55 Cuidados de la niña y el niño de 24 a 35 meses.





Pág. 64 Cuidados de la niña y el niño 36 a 59 meses.



Pág. 75
Prevención de la anemia infantil por deficiencia

Sección

de hierro.

PRESENTACIÓN

El presente manual está dirigido a los padres de familia y cuidadores de niños y niñas menores de 5 años en el contexto de la pandemia por la COVID-19; tiene como finalidad brindar orientación básica sobre los cuidados que se deben tener para acompañar el crecimiento y desarrollo de los niños(as) en las diferentes etapas de este período de vida.

En el manual encontrarán siete secciones ordenadas por edades, comenzando con los cuidados del neonato o recién nacido hasta finalizar con los niños y las niñas de 4 años, 11 meses y 29 días. Estas secciones han sido separadas por colores para facilitar su lectura y abordan temas importantes como, la alimentación adecuada por cada etapa de vida, la que se inicia con la lactancia materna exclusiva y más adelante la alimentación complementaria y sana; también aprenderemos a identificar los signos de alarma que hay que atender oportunamente; las vacunas acordes al calendario nacional de vacunación; los controles de crecimiento y desarrollo; el aseo, que considera los diversos tipos de baño; la vestimenta y abrigo; y la estimulación temprana, donde se presentan las características del desarrollo infantil, los reflejos primarios y varios ejemplos de ejercicios de estimulación que pueden ponerse en práctica en el hogar.

En la última sección, se incluye información útil para poder prevenir y tratar oportunamente la anemia infantil por deficiencia de hierro.

Esperamos que este manual les sea útil y los acompañe en la maravillosa tarea de ser padres comprometidos con el bienestar y desarrollo de sus hijos(as).



Lavado de manos



BENEFICIO: Permite remover virus y bacterias así como la remoción mecánica de la suciedad.



- Antes de manipular los alimentos y cocinar.
- Antes de brindar lactancia materna a tu bebé.
- Antes y después de cambiar los pañales a las niñas y los niños.
- Antes y después de atender a familiares enfermos en casa.
- Después de usar el baño.
- Después de tocar objetos o superficies contaminadas (Ej. residuos sólidos, dinero, pasamano de las unidades del servicio de transporte, etc.).
- Después de realizar tus compras en el mercado.
- Antes de colocarte la mascarilla.
- Antes de quitarte la mascarilla.

INSUM0S:

- 🗸 Jabón líquido o en barra.
- Jabonera (debe tener orificios que permitan drenar la humedad del jabón para evitar la acumulación de gérmenes).
- of Agua para consumo humano.
- Material para el secado de las manos (papel desechable o tela limpia).

¿Cómo me lavo las manos?



Liberar las manos y muñecas de toda prenda u objeto.

Mojar las manos con agua a chorro.





Cubrir con jabón las manos húmedas y frotarlas hasta producir espuma,

incluyendo las palmas, el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas, por lo menos 20 segundos.

Abrir el grifo y enjuagar bien las manos con abundante agua a chorro.





Luego, secarlas comenzando por las palmas, siguiendo con el dorso y los espacios interdigitales.

Es preferible cerrar el grifo con el material usado para secar las manos, no tocar directamente.





Eliminar el papel desechable o tender la tela utilizada, para ventilarla.

Uso correcto de la mascarilla de tela





Comprueba que la mascarilla, no esté dañada, sucia o mojada.



LO QUE **DEBES HACER:**



Ajusta la mascarilla a tu cara, de modo que no queden aberturas por los lados.



Cubre tu boca, nariz y barbilla.



Evita tocar la mascarilla.



Lávate las manos antes de quitarte la mascarilla.





Quítate la mascarilla por las tiras que se colocan tras las orejas o la cabeza.



Al quitarte la mascarilla mantenla alejada de la cara.



Guarda la mascarilla en una bolsa de plástico limpia y de cierre fácil, si no está sucia o mojada y tienes previsto reutilizarla.



Extrae la mascarilla de la bolsa por las tiras.



Lava la mascarilla con jabón o detergente, preferiblemente con agua caliente, al menos una vez al día.



Lávate las manos después de quitarte la mascarilla.



LO QUE NO DEBES HACER:



No utilices una mascarilla que parezca dañada.



No lleves una mascarilla que te quede suelta.



No te pongas la mascarilla por debajo de la nariz.



No te quites la mascarilla cuando haya alguien a menos de un metro de distancia.



No utilices mascarillas que dificulten la respiración.



No utilices mascarillas sucias o mojadas.



No compartas tu mascarilla con otras personas.

El uso correcto de la mascarilla, el distanciamiento social y el lavado frecuente de manos pueden evitar que contraigas la COVID-19.





de 0 a 28 días CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO

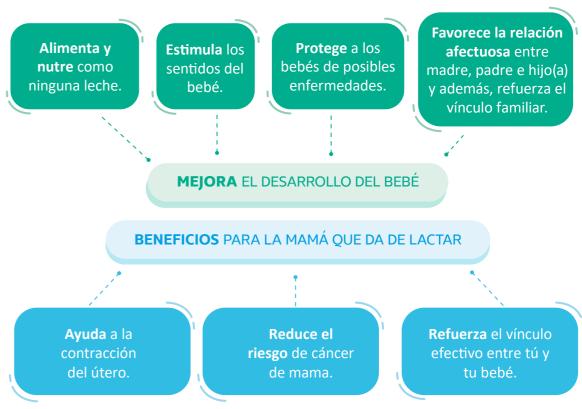


> Lactancia materna **exclusiva**

La leche materna es el mejor alimento que puedes dar a tu bebé. Presentamos sus características y beneficios para el bebé y para ti, así como las posiciones para darle de lactar adecuadamente.

Características de la leche materna	
Calostro: primeras 72 horas.	
Leche intermedia:	de los 3 días a las 2 semanas.
Leche madura:	de las 2 semanas hasta que termines de amamantarlo.

> Importancia de la lactancia materna



> Posiciones para dar de lactar

Posiciones para el amamantamiento

Echada de costado:

- El cuerpo del bebé está a lo largo y frente al de la madre.
- Ten cuidado de que la nariz del bebé esté a la altura del pezón de la madre, para que el bebé no necesite flexionar el cuello para alcanzar el pecho.
- Esta posición ayuda a la madre a descansar y resulta cómoda después de una cesárea.
 La madre puede ponerse almohadas en la espalda o entre las piernas.



Posición de cuña.

- El brazo inferior del bebé está rodeando el cuello de la madre. No está entre el pecho del bebé y la madre.
- Cuida que la cabeza del bebé no esté muy lejos del ángulo del codo y el pecho esté empujando a un lado, haciendo difícil que el bebé esté acoplado.



Posición cruzada.

 Muy útil para los pequeños y enfermos.
 Se tiene buen control de la cabeza y el cuerpo del bebé y también sirve cuando esté aprendiendo a mamar.
 Cuida que la cabeza del bebé no esté muy sujeta evitando el movimiento.



Posición debajo del brazo (de balón o de sandía).

 Útil para los gemelos o para ayudar a drenar áreas del pecho. Le da a la madre una buena vista del agarre. Cuida que la madre no esté doblando su cuello, forzando el mentón contra su pecho.



> Para un buen agarre considerar lo siguiente:



- 1. Con el pecho roza el labio inferior para que el bebé abra bien la boca.
- 2. Observa que el niño o la niña abran bien la boca y saquen la lengua. Asi succionarán más leche y no lastimarán el pezón.
- 3. Atrae al bebé hacia tu pecho, asegurando que la boca del niño o la niña cubra la mayor parte del pecho. El labio inferior del niño o la niña debe estar evertido (dirigido hacia afuera). La nariz y la barbilla del niño o la niña deben estar tocando el pecho, recuerda que el niño o la niña respire por las alas de la nariz.
- **4.** Sostén tu pecho delicadamente. Coloca tus dedos debajo del pecho, con el pulgar encima. Recuerda que al colocar los dedos en forma de tijera puedes impedir que el niño o la niña logren coger el pecho.

Signos de un buen agarre del pecho.

- 1. Existe más areola (parte oscura del pecho) por encima del labio superior que por debajo del labio inferior.
- 2. La boca está bien abierta.
- 3. Los labios están hacia afuera.
- **4.** El mentón y la nariz del bebé tocan el pecho.

Cuando el bebé está bien agarrado puede succionar eficazmente, la madre se siente cómoda, no siente dolor y previene pezones dolorosos y grietas.

> Mal agarre



Consecuencias de un mal agarre.

- 1. Pezones doloridos, fisuras, grietas.
- 2. La leche no es retirada eficazmente, y causa congestión, ingurgitación.
- 3. Bebé insatisfecho, quiere mamar demasiado.
- 4. Bebé frustrado, se niega a mamar.
- 5. Producción deficiente de leche.
- 6. El bebé no sube de peso.

Los signos de un mal agarre al pecho materno son:

- 1. La boca no está bien abierta y hace una especie de pico.
- 2. El labio inferior no está hacia afuera.
- 3. El mentón está lejos del pecho.
- 4. Se ve toda la areola fuera de la boca del bebé (o se puede ver igual cantidad de areola encima de la boca que debajo de ella). Ver mucha areola no es un signo confiable de mal agarre. Algunas madres tienen una areola muy grande y se puede ver bastante, aun si el bebé tiene un buen agarre. Es mucho más confiable comparar cuánta areola se ve por encima y cuánta por debajo de la boca del bebé.

Una mamá con COVID-19, sí puede amamantar





Usa tu mascarilla y lava tus manos con agua y jabón por 20 segundos antes y después de dar leche materna a tu bebé.







Si no te sientes bien, puedes extraer tu leche hasta que te recuperes, luego sigue dando de lactar.



De estar o requerir hospitalización, **es necesario** que un familiar o persona cercana a ti pueda buscar entre sus contactos **una donante de leche materna.**



¿Qué hacer para producir más leche?

- Ontinua, la succión aumenta la producción de leche.
- Alimentarse sanamente.
- **▼** Tomar líquidos cada vez que tengas sed.



Otras recomendaciones para lactancia materna:

- SI TU BEBÉ TIENE HAMBRE, CADA VEZ QUE LO NECESITE TE PEDIRÁ LLORANDO, la lactancia no tiene horario, debes darle de lactar, poco a poco ira adaptándose y te pedirá leche cada 2 horas, aunque esto puede variar.
- ES BUENO QUE PRIMERO TOME LA LECHE DE UNA MAMA, hasta que esté vacía y luego, si sigue con hambre, toma de la otra mama.
 En la siguiente toma inicia el amamantamiento en la mama donde terminaste de dar de lactar.
- CADA VEZ QUE TERMINES DE LACTAR levanta suavemente a tu bebé y colócalo sobre tu hombro para que elimine los gases.
- PARA SABER SI EL BEBÉ ESTÁ LACTANDO debes contar los pañales que moja, pueden ser unos 5 o más pañales al día. También hará deposiciones frecuentes. Y poco a poco, con el paso de los días, irá ganando peso.
- LA LACTANCIA MATERNA AYUDARÁ A ELIMINAR EL MECONIO (deposición verde oscura).

1.2. SIGNOS DE ALARMA

Presentamos varios signos de alarma que deben llamar tu atención sobre la salud de tu bebé. En estos casos hay que llevarlo inmediatamente al médico.



Con relación a las enfermedades diarreicas

Hay que observar si el bebé presenta estos síntomas:

- Tiene deposiciones con moco y/o con sangre.
- Tiene vómitos.
- No quiere lactar.
- Tiene la boca y lengua secas.
- Presenta los ojos hundidos.
- No puede despertar.
- Orina poco o no orina.



Con relación a las enfermedades respiratorias

Debe presentar estos síntomas:

- Respiración rápida o dificultad para respirar.
- Se le hunde el pecho al respirar.
- Presenta un color azulado.
- Tiene un silbido en el pecho.
- Fiebre
- Tos
- Moquitos en su nariz.
- Flema

Puntos a tener en cuenta

- Si tu bebé se amamanta solo con leche materna tiene menos riesgo de sufrir enfermedades diarreicas y respiratorias moderadas a severas.
- El bebé se comunica con los padres mediante el llanto, aprende a conocer los deseos y necesidades de tu bebé.
- 🗹 El bebé deberá dormir de costado y no boca abajo, ya que si regurgita se evitará la asfixia.

1.3. VACUNAS



Vacuna contra las formas graves de la Tuberculosis (BCG)

- Todo recién nacido con peso igual o mayor de 2000 gr debe ser vacunado con la BCG.
- Reacciones: días después se presentará un pequeño nódulo de color rojo en el lugar donde se le aplicó la vacuna, luego observarás una ulceración que puede durar hasta los 2 meses antes de cicatrizar. Esto es normal. No hay que tocar o frotar la ulceración, tampoco requiere de tratamiento.

Vacuna contra la Hepatitis B

- Todo recién nacido con peso igual o mayor a 2000 gr debe ser vacunado contra la Hepatitis B en las primeras 12 horas de nacido.
- Generalmente esta vacuna puede producir las siguientes reacciones: dolor, eritema, edema e induración en el lugar que se le aplicó la vacuna.





- Asegúrate de que tu bebé sea vacunado antes del alta, y consulta con la enfermera sobre las reacciones después de la vacunación.
- Ourante tu estancia en el centro asistencial no olvides usar una mascarilla y al momento del alta mantener por lo menos 2 metros de distancia de otras personas.

1.4. EVALUACIÓN MÉDICA



Todo recién nacido, antes del alta, recibirá una evaluación médica por el neonatólogo o el pediatra.

1.5. CONTROL DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO



- El control del crecimiento y desarrollo del bebé es importante en esta primera etapa de vida para evaluar su alimentación, ganancia de peso, reforzar el vínculo afectivo y detectar a tiempo problemas de salud.
- Los controles CRED se realizarán en el establecimiento de salud que la enfermera te indicará, según te corresponda.
- Todo recién nacido debe tener control de CRED a las 48 horas y a los 7 días.
 Además, debe recibir telemonitoreo a los 14 y tele orientación a los 21 días de nacido.

1.6. LOS PRIMEROS BAÑOS

Son de dos tipos: baño de esponja y baño de tina. Veremos en qué momento hacerlos, qué necesitamos y cómo hacerlos.

A. Baño de esponja

El baño de esponja mientras el cordón umbilical cicatriza. Una vez que caiga el cordón se puede pasar al baño de tina.



> ¿Qué se necesita?

Una esponja limpia, agua tibia, jabón neutro, dos toallas, una tina chica, un cambiador o la cama y la ropa del bebé preparada. El ambiente debe estar cerrado, evitando corrientes de aire.

> ¿Cómo se hace?

- Primero debes tener todos los implementos ordenados y a tu alcance.
- El agua debe estar tibia y ser agradable al tacto, prueba la temperatura con tu codo.
- Desviste al bebé. Limpia sus genitales y zonas aledañas.

- Coloca al bebé en una superficie plana (mesa, cama) y pásale la esponja con agua y jabón, iniciar limpiando los ojos y cara para luego continuar limpiando su cuerpo.
- Luego lo enjuagas. Si es posible realizar el baño en pareja o entre dos personas, así una lo sujeta y la otra procede con el baño.
- Háblale a tu bebé para demostrarle afecto y relajarlo.
- Luego, sécalo muy bien, si es posible ten a mano dos toallas, una para el cuerpo y otra para la cabeza y partes delicadas. Seca bien los pliegues del cuerpo del bebé.



¿Qué se necesita?

Una tina chica o bañera, agua tibia, jabón y champú, de preferencia neutros, dos toallas, la ropa del bebé. El ambiente debe estar cerrado evitando corrientes de aire.

> ¿Cómo se hace?

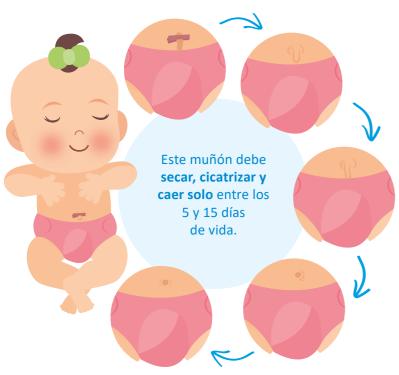
- Primero debes tener todos los implementos ordenados y a tu alcance.
- El agua debe estar tibia y ser agradable al tacto. Puedes poner tu codo para probar la temperatura.
- Desviste a tu bebé. Limpia sus genitales y zonas aledañas.
- Coloca a tu bebé en la bañera con un poco de agua que le cubra el cuerpo. La cabeza estará fuera del alcance del agua.
- Si es posible realizar el baño en pareja o entre dos personas mejor, así una lo sujeta y la otra procede con el baño.

- Si no cuentas con ayuda, sujeta a tu bebé por la espalda, cogiéndolo de la axila y el hombro. La cabeza del bebé se sostendrá en tu brazo.
- Con la otra mano procede a bañarlo suavemente de arriba hacia abajo, primero la cabeza, el cuerpo, extremidades y finalmente los genitales.
- Se le baña con agua y jabón y puedes emplear un champú neutro para la cabeza.
- Háblale a tu bebé para relajarlo y que disfrute del contacto con el agua.
- Luego, sécalo muy bien, si es factible ten dos toallas a mano, una para el cuerpo y otra para la cabeza y partes delicadas. Cuida de secar bien los pliegues del cuerpo de tu bebé.

1.7. CUIDADOS DEL MUÑÓN UMBILICAL

Recuerda que cuando nace se le corta el cordón umbilical y queda un muñón el cual generalmente tiene una especie de gancho que lo sujeta.

En estos primeros días de vida es importante cuidar la cicatrización del ombligo del bebé.



Recomendaciones

- Durante el aseo del bebé se limpia el cordón umbilical con agua y jabón y se seca bien.
- La limpieza del cordón umbilical es con alcohol de 70° y se hace después del baño. Limpia la base del ombligo con un movimiento de rotación alrededor del mismo. Con otra gasa limpia la otra parte del ombligo que lleva la pinza. No cubrir con gasa el ombligo para favorecer que seque y se caiga.
- Se debe hacer la limpieza tres veces al día o cuando sea necesario.

Si observas algunos de los siguientes signos lleva a tu bebé al médico:



- Presencia de una secreción amarilla y que huela mal.
- Piel enrojecida, hinchada y muy sensible.
- Si sangra de manera continúa una vez que se ha caído el muñón.

A veces, cuando el muñón cae, algunas personas fajan al bebé o le ponen una moneda; esto no es recomendable porque el bebé respira principalmente con el abdomen y por ello debe estar libre y, además, se puede provocar una infección con la moneda.



1.8. VESTIMENTA Y ABRIGO

Se debe considerar que el recién nacido no regula bien la temperatura corporal, por lo que hay que abrigarlo bien cuando la temperatura es baja, mientras que si están en un ambiente o lugar con mayor temperatura no hay que abrigarle tanto, pues sudará y eso puede afectar su salud.

Para seleccionar la ropa del bebé hay que saber más o menos cuanto pesará y el mes en el que nacerá, porque dependerá del clima, el tipo de ropa que emplees.

- Se recomienda usar ropa de algodón sin botones o broches que puedan dañar su cuerpo.
- Considerar ropa holgada, de dos piezas, o el uso de ropa que facilite el cambio del pañal.
- Contar con varios pares de medias, gorros, paños de algodón (babitas), baberos.
- Para abrigarlo se puede emplear ropones de algodón, hilo o lana suave, o chaquetas de algodón.
- También se requiere una manta para tapar al bebé cuando se traslada de un lugar a otro.



1.9. ESTIMULACIÓN TEMPRANA

La Estimulación Temprana es un conjunto de ejercicios, juegos y otras actividades que se realizan con los bebés, niños y niñas en sus primeros años de vida con el objetivo de desarrollar al máximo sus capacidades físicas, emocionales, sociales y de aprendizaje.

Es importante porque hace feliz a tu hijo o hija y favorece el desarrollo de sus habilidades, destrezas, afectos y creatividad.

Se estimularán las áreas de desarrollo psicomotriz, motora, coordinación, lenguaje y socialización.

¿Qué se busca con la estimulación en esta etapa?

- Que el bebé observe y reaccione a los estímulos que se encuentran a su alrededor.
- Impulsar la coordinación de los músculos de sus brazos y piernas que favorezcan la pérdida de la posición fetal.
- Estimular los reflejos primarios en diferentes partes de su cuerpo.
- Ejercitar su capacidad visual, auditiva, por medio de estímulos luminosos y sonoros.
- Estimular el sentido del equilibrio para contribuir a la formación de los primeros hábitos en su postura.



1.9.1. Características del desarrollo **psicomotor del neonato**

En esta etapa el bebé:

A. Fija la mirada

Reacciona al sonido de la sonaja

- Sigue con la vista un elemento que se le muestra en movimiento.
- Levanta la cabeza cuando está echado boca abajo.
- Flexiona sus cuatro extremidades.



B. Reflejos

Los reflejos primarios en el neonato aparecen desde el nacimiento y poco a poco van desapareciendo o evolucionando; entre ellos tenemos:





1.9.2. Ejercicios de estimulación:

Se presentan algunos ejercicios que puedes aplicar para estimular a tu bebé en diversas áreas.

Social:	Puedes utilizar expresiones como ¡hola bebé!, ¿cómo estás?, ¡hola hijita! o ¡hijito lindo!, ¿cómo despertó mi bebé?, demuéstrale tu afecto al hablarle.
Sensorial - perceptual:	Puedes hacerle masajes circulares en la cara, pecho y vientre, espalda, piernas y pies. Emplea dos gotas de aceite de almendras para suavizar tus manos.
Motora:	Extiende y flexiona sus brazos y piernas (arriba- abajo, al centro-afuera). Coloca a tu bebé boca abajo apoyándolo en los antebrazos, dándole suaves masajes en la espalda.
Lenguaje:	Emite diferentes sonidos como agu agu, baba, mam, etc., o haz un gesto, imítalo o dile sí, con afecto. Conversa con tu hijo o hija de distintos temas, cantos, rimas y arrullos, empleando una entonación suave.
Coordinación:	Muéstrale juguetes de distintos colores y ponlos al alcance de sus manos. Busca la fijación de la mirada de tu bebé levantando la cabeza en un ángulo de 45° (colócalo semisentado con una almohada de soporte).





de 1 a 6 meses
CUIDADOS DEL NIÑO(A)

21. ALIMENTACIÓN: Seguimos con la lactancia materna exclusiva

Recuerda que la lactancia materna exclusiva debe realizarse hasta los 6 meses.

Para ello, tienes que cuidar que tu alimentación sea balanceada.

- El agua que contiene la leche materna es suficiente para satisfacer las necesidades de líquido de tu hijo o hija.
- Además, la leche materna ayuda a prevenir muchas enfermedades y ayuda a fortalecer el vínculo afectivo con tu bebé.



Tu bebé va creciendo cada vez más, y con él o ella, crece tu alegría y aprendizajes sobre su cuidado.



EXTRACCIÓN, ALMACENAMIENTO Y ALIMENTACIÓN CON LECHE MATERNA

A. Extracción manual de leche materna



Para estimular la bajada de la leche, ayuda dar un masaje alrededor del pecho, en forma circular.

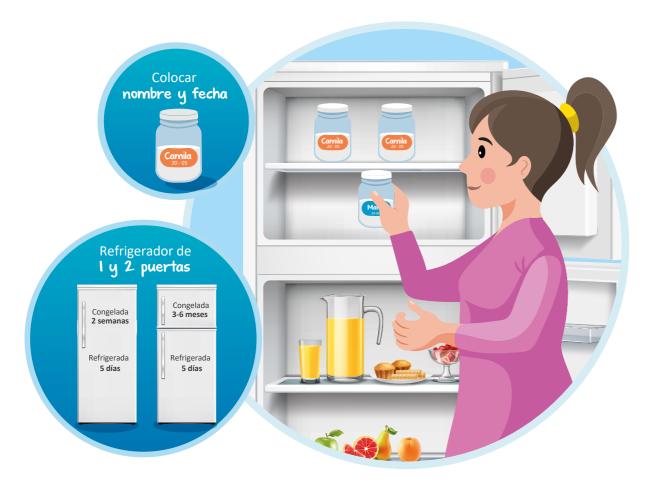


Colocar la mano en forma de C, apretar sin deslizar los dedos y empujar suavemente contra las costillas.



Y así comienza a salir la leche.

B. **Almacenamiento** de leche materna:



Mensajes claves

Idealmente, el bebé debe consumir la leche extraída tan pronto como sea posible, pues la leche fresca conserva todas sus propiedades y porque algunas de estas propiedades cambian con el almacenamiento. Sin embargo, está demostrado que el almacenamiento de la leche materna puede ser segura, permitiendo proporcionar una nutrición óptima para el niño o la niña cuando no puede ser amamantado. La leche materna almacenada mantiene sus cualidades únicas al grado de que sigue siendo el mejor alimento para el lactante, siendo superior a la alimentación artificial.

Se aconseja:

- Utilizar envases de vidrio con tapa a rosca de plástico, deberá tener el nombre del niño o la niña si la leche se va a utilizar en una guardería o si se conservará en un lactario.
- Extraer directamente en el recipiente, se debe dejar un espacio en la parte superior del recipiente para permitir la expansión cuando se congele.
- Cada recipiente debe etiquetarse con la fecha de extracción.
- Guardar en la parte más fría del refrigerador, nunca en la puerta.

c. Administración de la leche extraída



Alimentación con vaso:

Consiste en un método seguro de alimentar al bebé utilizando un vaso pequeño de plástico con bordes redondos, se aplica la siguiente técnica:

- Lavarse las manos.
- Colocar en el vaso la cantidad de leche que necesita para una toma.
- Sostener al bebé en posición sentado o semisentado sobre tu regazo.
- Poner el vaso entre los labios del bebé. El vaso debe apoyarse suavemente en el labio inferior del bebé y los bordes deben tocar la parte externa del labio superior.
- Inclinar el vaso solo lo suficiente para que la leche toque los labios del bebé.
- La leche debe ser ofrecida lentamente, con pausas, para facilitar la deglución, tomando en cuenta el ritmo de alimentación del bebé.
- No vacíe la leche en la boca del bebé.
 Solo sostenga el vaso en sus labios y deje que el bebé la tome por sí mismo.
- Cuando el bebé ha tomado suficiente, cerrará la boca y no tomará más.

23 INICIA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

A partir de los 6 meses la lactancia materna se complementa con otros alimentos, que explicamos a continuacion:

- Inicia con papillas de frutas por las tardes (pera, manazana, granadilla y plátano).
- Consumo de purés o semisólidos (verduras de color: zanahoria, zapallo, papa amarilla, camote, espinaca, acelga).
- Puede introducir carnes blancas y luego rojas. Dar diariamente dos cucharadas de alimentos de origen animal ricos en hierro como el hígado, corazón, carne de res.
- También pueden consumir cereales como arroz y maíz en mazamorritas que se pueden mezclar con tu propia leche y más adelante menestras (lentejas, garbanzos, etc.).
- · Asimismo, agregar en los alimentos aceites vegetales, de oliva o mantequilla.



Recuerda que estamos en pandemia por la COVID-19 y podemos evitar el contagio



- Si la comida está caliente, no la enfríes soplando porque puedes contaminarla y enfermar a tu bebé.
- No emplees la misma cuchara para probar la comida de tu bebé y darle de comer.
- Tampoco le compartas de tu comida empleando la misma cuchara, porque el bebé puede enfermarse.
- El uso del biberón y chupones provocan alteraciones en la dentición de tu bebé.

2.4. SIGNOS DE ALARMA

Ya hemos visto los signos de alarma en relación a las enfermedades respiratorias y estomacales (revisa sección 1).

2.5. LAS VACUNAS PREVIENEN ENFERMEDADES

Las vacunas hacen que el cuerpo de tu bebé desarrolle sus defensas y esté debidamente protegido contra las diferentes enfermedades.

Vacunas que debe recibir tu niño:

EDAD	VACUNA
2 meses	1.º dosis pentavalente, polio inactivada (IPV), neumococo y rotavirus.
4 meses	2.ª dosis pentavalente, polio inactivada (IPV), neumococo conjugada y rotavirus.
6 meses	3.ª dosis pentavalente, polio oral (APO), 1.ª dosis de vacuna contra la influenza.

- No olvides que debes programar la cita para la administración de estas vacunas.
- Consulta con la enfermera sobre las reacciones posteriores a la vacunación y las recomendaciones a seguir.

2.6. CONTROL DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO

- Recuerda llevar a tu bebé a sus controles de crecimiento y desarrollo, a tu establecimiento de salud.
- Solicita tu cita anticipada a la enfermera de control de crecimiento y desarrollo.

Edad para el control de CRED	Tipo de Control de CRED
1 mes	Control CRED
2 meses	Control CRED
3 meses	Teleorientación
4 meses	Control CRED
5 meses	Teleorientación
6 meses	Control CRED

La pandemia por la COVID-19 continúa, por eso, recuerda:



- Acudir al establecimiento de salud usando correctamente la mascarilla.
- Lavar o desinfectar frecuentemente tus manos.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros con otras personas.



2.7. BAÑO DE TINA



¿Qué se necesita?

Agua tibia, jabón y champú neutros, toallas, una tina pequeña, la ropa del bebé preparada, y un ambiente cerrado para evitar corrientes de aire.

¿Cómo se hace?

- Primero debes tener todos los implementos ordenados y a tu alcance.
- El agua debe estar tibia y ser agradable al tacto.
- Desviste a tu bebé. Limpia sus genitales y partes aledañas.
- Coloca al bebé en la bañera con un poco de agua que le cubra el cuerpo.

- La cabeza estará recta fuera del alcance del agua.
- Si es posible, realizar el baño en pareja o entre dos personas, así, una lo sujeta y la otra procede con el baño.
- Si no cuentas con ayuda, entonces sujeta a tu bebé por la espalda, cogiéndolo de la axila y hombro, la cabeza se sostendrá en tu brazo.
- Con la otra mano se procede a bañarlo suavemente de arriba hacia abajo, primero la cabeza, el cuerpo, extremidades y al final los genitales.
- Se le baña con agua y jabón y puede emplearse un champú neutro para la cabeza.
- Háblale a tu bebé para relajarlo y que disfrute del contacto con el agua.
- Luego, sécalo muy bien, si es factible, tener dos toallas a mano, una para el cuerpo y otra para la cabeza y partes delicadas. Cuida de secar bien los pliegues del cuerpo del bebé que ya está más robusto.
- Para la higiene de los genitales utiliza de preferencia agua tibia con algodón, para prevenir las escaldaduras del bebé.

a. ¿Cómo limpiar los genitales de las niñas?

- A la hora de limpiar al bebé durante el baño o para cambiarle el pañal lo primero que debes considerer es el sexo de tu bebé. Tanto los niños como las niñas necesitan, en general, cuidados muy parecidos.
- En el caso de las niñas los genitales infantiles deben ser cuidados con mucha delicadeza y atención.
 Como no están expuestos, pueden presentar alguna infección por falta de higiene.
- Para evitar que la vagina se infecte con los germenes provenientes de los restos de las heces del ano, siempre se debe limpiar de delante hacia atras, es decir, de la vulva al ano.

 No es necesario abrir sus genitales para limpiar los labios mayores y menores a menos que se observe alguna anomalía.

b. ¿Cómo limpiar los genitales a los niños?

Como la orina se esparce por todas las partes es necesario limpiarlo muy bien para evitar escoceduras en el pene. Ten cuidado antes de retirar el pañal sucio. Los bebés varones suelen orinar en el momento en que quitas el pañal. Por esta razón es aconsejable sujetar el pañal por unos segundos. Hecho eso, abrir el pañal arrastrar las heces con el algodón húmedo, para que no queden restos de orina o heces. No es necesario retraer, ni limpiar la piel del prepucio de su pene. Se limpia mejor durante el año.

2.8. VESTIMENTA Y ABRIGO

Conforme va creciendo, tu hijo o hija tiene mayor movimiento, por lo que la vestimenta que se le ponga debe ser holgada, de algodón y en varias capas, así si tiene calor se le puede sacar el ropón, por ejemplo, y dejarlo con la chaqueta, sin temor a que se enfríe.

Igualmente hay que abrigarlo cuando sales de casa o lo trasladas de un lugar a otro lugar frío. Si el clima es templado o cálido no hace falta abrigarlo, porque eso hará que sude y se enfríe. No olvides colocarle su gorro para protegerlo del sol.

- Recuerda que el bebé aún no sostiene su cabeza por lo que hay que cogerlo con suavidad y firmeza al momento de cambiarlo.
- El momento de la vestimenta es también una oportunidad para hablarle y mostrarle afecto.

29. ESTIMULACIÓN TEMPRANA

A. Características del desarrollo psicomotor.

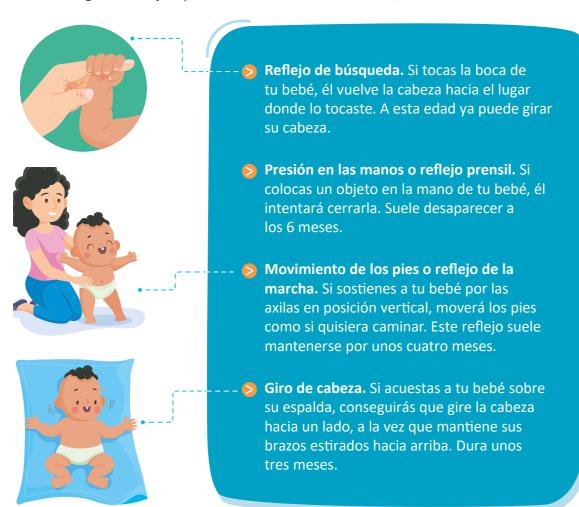
En esta etapa tu bebé podrá:

Fijar la mirada y mover sus ojos siguiendo movimientos de un objeto o persona.

- Sostener objetos con presión involuntaria y agitarlos.
- Sonreír ante la voz de sus padres y personas cercanas.
- Descubrir y jugar con sus pies.
- Coger y agitar objetos cercanos.
- Levantar y mover la cabeza cuando está boca abajo, solo debes colocar a tu bebé en esta posicion de arriba a la posición de lado y viceversa.
- Mantener la cabeza erguida o recta cuando está en brazos.
- Balbucear.

B. Reflejos.

Veremos algunos reflejos que se mantienen en estos meses, en tu bebé:





Mantiene hasta los cuatro meses el reflejo del moro y de la succión que explicamos en la primera sección.



C. Ejercicios de estimulación:

Social - sensoperceptual:

- Puedes hacerle masajes circulares en la cara, pecho y vientre, espalda, piernas y pies. Emplea dos gotas de aceite de almendras para suavizar tus manos.
- Acaricia a tu bebé en diferentes partes del cuerpo, con el uso de diferentes texturas (recortes de algodón, de seda, cepillo, pincel, esponja, peine etc.).

Coordinación:

- Moviendo una campana, sonaja u otros objetos, puedes hacer que tu bebé busque la fuente de sonido.
- Muéstrale para que intente alcanzarlo con sus manos.



Lenguaje:

- Emite diferentes sonidos como tatatata, mamama, papapapa.
- También puedes cargar a tu bebé por breves momentos, arrullarle, mecerle, cantarle, con una voz suave y agradable.
- Acuesta a tu hijo o hija, procurando que sus brazos estén extendidos hacia adelante, acaricia la espalda con ligera cosquilla para motivar que levante la cabeza.

Ejercicios que puedes realizar con tu bebé de 2 a 3 meses.



- Extiende sus brazos y manos (arriba-abajo, al centro-afuera).
- Extiende sus piernas (abres-cierras, arriba-abajo).
- Coloca a tu hijo o hija sobre un rodillo de tela o cojín muy pequeño,
- Con los brazos al frente, los codos apoyados sobre la base, déjalo en esa posición durante breves minutos, atrae su atención colocando un juguete para que intente cogerlo y busca que abra sus manos.



Social:

 Canta: hola bebé, mi bebito(a) ¿cómo está?, u otros cantos que conozca o hayan sido sugeridos por la enfermera.

Si tu bebé tiene de 4 a 6 meses buscará:

Sensoperceptual:

 Realiza los masajes con el uso de diferentes texturas (algodón, seda, cepillo, pincel, esponja, peine) desde los pies hasta la cabeza.

Motora:

- Con el uso de una pelota coloca a tu bebé echado y lo mueves (adelante-atrás, derecha-izquierda).
- Extiende sus piernas (abres-cierras, arriba-abajo).
- Extiende sus brazos y manos (arriba-abajo, al centro-afuera).

Coordinación:

- Con botellas transparentes de diferentes contenidos, motívalo a buscar la fuente del sonido.
- Busca la fijación de la mirada de tu bebé, con móviles, sonajas.
- Muéstrale juguetes y permite que los toque con sus manos.

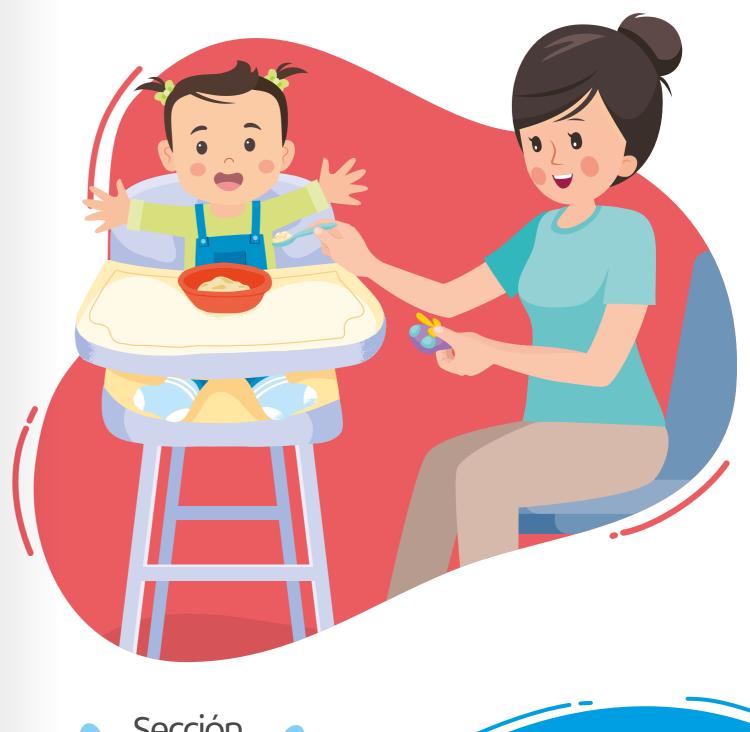
Lenguaje:

• Vocalice sílabas: pa, ba, ma, ga, etc., se puede variar repitiendo: Aaaaa.../ eeeeee/ iiiiiii/ oooooo/ uuuuuu.



Consulta a la enfermera en los talleres de estimulación temprana, por otros ejercicios que puedas realizar con tu bebé.







de 7 a 12 meses CUIDADOS DEL NIÑO(A)

3.1. ALIMENTACIÓN

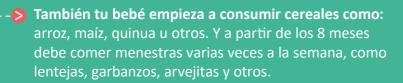
En esta etapa observarás grandes avances en el desarrollo de tu niño, gozarás de sus sonrisas, su afecto, sus ganas de arrastrarse, gatear, caminar, la salida de sus primeros dientes, sus comidas, sus juegos, su deseo de conocer el mundo que lo rodea.



Carnes blancas y luego rojas. Dar diariamente dos cucharadas de alimentos de origen animal ricos en hierro como el hígado, corazón, carne de res, bazo, sangrecita.

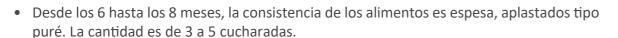


Siempre incluir vegetales de color anaranjado, amarillo y verde oscuro, como zanahoria, zapallo, papa amarilla, camote, espinaca, acelga.



Las primeras comidas deben contener alimentos de fácil digestión y colores que atraigan la atención, además de sabores y texturas variados.

Las vitaminas A, D, C, B y el hierro son parte de los micronutrientes que se encuentran en la naturaleza.



- Si tu bebé tomó solo tu pecho hasta los 6 meses, puedes preparar sus alimentos con tu leche materna, así no sentirá mucho la diferencia en los sabores.
- Desde los 9 meses hasta los 11 meses los alimentos son picados. La cantidad es de 5 a 7 cucharadas.
- Cuando los bebés están empezando a comer, pueden hacerlo 2 o 3 veces al día y poco a poco, conforme crecen se les aumenta la ración de comida. Se recomienda dar 5 comidas al día (3 comidas principales y 2 refrigerios). Cada día se debe dar una fruta y una verdura y deben incorporarse a través de los alimentos que el bebé consume a diario.
- Las verduras siempre deben ser frescas y encontrarse en buenas condiciones (sin golpes).
 Antes de cocinarlas hay que lavarlas correctamente.

No olvides limpiar la boca de tu bebé después de lactar o darle otros alimentos.

3.2. SIGNOS DE ALARMA

Siempre debes observar si hay signos de alarma vinculados a las enfermedades respiratorias y diarreicas, y de presentarse, asistir al establecimiento de salud para que tu bebé reciba pronta atención.

Además, si tu bebé presenta alguno de estos síntomas acude al establecimiento de salud:

- Está muy caliente o muy frío.
- Se pone amarillo.
- Tiene granitos en el cuerpo.
- No se mueve.
- Si tiene los ojos con pus.
- Se pone morado.

3.3. VACUNAS

Te presentamos el calendario nacional de vacunas que se deben colocar en esta etapa de 7 a 12 meses.

7 meses	2. ^{da} dosis influenza estacional
12 meses	 3.ra dosis de la vacuna contra neumococo. 1.ra dosis de la vacuna contra sarampión, papera y rubeola (SPR). 1.ra dosis de la vacuna contra la Varicela. 1.ra dosis de la vacuna contra la influenza.

- Consulta con la enfermera sobre las reacciones posteriores a la vacunación y las recomendaciones a seguir.
- Para proteger a tu niño, es importante completar las dosis de las vacunas.
- Las vacunas son seguras, protegen y previenen enfermedades.

4. CONTROL DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Recuerda llevar a tu bebé a sus controles de crecimiento y desarrollo para saber cómo está evolucionando.

- Solicita tu cita anticipada a la enfermera de control de crecimiento y desarrollo.
- Solicita tu cita para el control odontológico, y tu cita para consejería nutricional.
- Acude a los talleres o participa de los teletalleres de atención temprana.

Controles de CRED en el contexto de la COVID-19		
7 meses	Teleorientación	
8 meses	Telemonitoreo	
9 meses	Control CRED	
10 meses	Telemonitoreo	
11 meses	Telemonitoreo	
12 meses	Control CRED	



3.5. **EL BAÑO**: una bañera más grande.

Baño de tina

- No olvides realizar el baño diario a tu bebé.
- No olvides tener los implementos listos y ordenados.
- Colocar al bebé en la bañera con regular cantidad de agua que le cubra el cuerpo.
- Puedes echarle chorros de agua en su cabeza y cuerpo, señalarle las partes de su cuerpo, mientras lo vas bañando. Jugar con el agua y animarle a hacerlo.
- Bañar a tu hijo o hija por la noche, esto le ayudará a relajarse.
- La mejor hora para bañar a tu bebé dependerá del clima y de la disposición de la mamá.





Recuerda revisar las secciones anteriores donde se explicó este tipo de baño en tina, además de la limpieza de los genitales.

3.6. VESTIMENTA Y ABRIGO

El tipo de vestimenta debe ser holgada, fresca, de preferencia de algodón y que no contenga muchos botones o cierres que estén a su alcance, sus zapatos deben servir para abrigarle los pies y si en caso está empezando a caminar deben ser zapatos apropiados para sus primeros pasos, de la talla exacta y de suela antideslizante.

Considera que se cambiará varias mudas al día, porque es casi seguro que se mojará o ensuciará con los alimentos, o sudará por estar en movimiento.

3.7. ESTIMULACIÓN TEMPRANA. ¡Vamos a jugar!

A. Características del **desarrollo psicomotor del bebé de 7 a 12** meses

- Después de aprender a sentarse el bebé se arrastra y luego gatea. Hay que fomentar el gateo que es favorable para su desarrollo físico y psicológico.
- Recuerda que cada bebé tiene su propio ritmo y puede tomar más o menos tiempo en su desarrollo.



Bebés de 7 a 8 meses

- > Pueden mantenerse sentados con apoyo y luego sin apoyo.
- > Se arrastran por el suelo.
- > Se sostienen de pie en sus cunitas o agarrándose, con apoyo.
- > Sonríen al mirarse al espejo.
- > Se "hablan" a sí mismos si se ven en un espejo.
- > Llevan todo lo que encuentran a su boca.
- > Cogen sus juguetes o cosas y los golpean.

Bebés de 9 a 12 meses

- > Se sientan sin apoyo.
- > Se levantan con apoyo.
- > Gatean de un lugar a otro con habilidad.
- > Descubren objetos que se le ocultan durante el juego.
- > Saben meter y sacar sus juguetes dentro de un recipiente.
- > Dan sus primeros pasos con ayuda.
- > Aprenden a comer con la cuchara y se la llevan a la boca.
- > Pronuncian algunas sílabas.
- > Pueden mover sus manos, aplaudir, saludar o despedirse.

B. Reflejos: los bebés de 7 a 8 meses

Reflejo del gateo

Si colocas al bebé boca abajo, ya logrará colocar sus piernas y brazos en posición de gateo y empezará a gatear. Suele aparecer a los 6 o 7 meses hasta que empieza a caminar.

Reflejo de la marcha

Si sostienes a tu bebé por las axilas en posición vertical, empezará a mover sus pies y caminará con ayuda, hasta que logre hacerlo, alrededor del año.

Reflejo de paracaídas

Cuando se sujeta al bebé por los costados, boca abajo y se lo inclina hacia adelante, reaccionará extendiendo los brazos y abriendo las manos. Aparece por los seis meses y desaparece hacia los nueve meses.

C. Ejercicios de Estimulación: 7 a 9 y de 10 a 12 meses



- Estimular la coordinación motriz que le permita a tu hijo o hija pasar de una postura a otra manteniendo el equilibrio.
- Estimular la coordinación motriz fina al manipular diferentes objetos.
- Contribuir a la adquisición de la postura boca abajo, inicio del arrastre, del gateo y de los primeros pasos.
- Propiciar la emision de sonidos dentales y labiales al repetir cadenas de sílabas y sonidos.
- Motivar la exploración y observación del mundo que lo rodea.

D. Ejercicios que puedes realizar con tu bebé de 8 a 9 meses

Social

- Cántale canciones de saludo y despedida.
- Si tu bebé tiene de 8 a 9 meses intégralo con otros bebés y cántale motivándolo a levantar los brazos.

sensoperceptual

- Ayúdalo a agarrar con sus manos telas y temperas de colores vistosos.
- Carga a tu bebé y hazle pisar diferentes texturas o pasa por sus pies o manos diferentes texturas.
- Si tiene de 8 a 9 meses acércale papeles de diversas texturas para que los arrugue, siempre bajo la supervision de un adulto.

Coordinación

- Realiza movimientos simples para que tu bebé pueda imitar, aplaudir, golpearse las mejillas, levanter los brazos, etc.
- De 8 a 9 meses entrégale objetos pequeños para introducirlos en recipientes de boca ancha, vigila que no se los vaya a meter a la boca.

Motora

- Coloca a tu bebé boca abajo y ayúdale a impulsar sus piernas con las manos (inicio de gateo) es importate mencionar que solo se coloca al bebé boca abajo para hacer el ejercicio, no así para dormir.
- Muéstrale un juguete a tu bebé, por un costado, y muévelo para motivar el movimiento rotatorio del cuerpo.

Lenguaje

- ¿Donde está papá? Y señala a su papá.
- Estimula el sonido del habla emitiendo el sonido de las consonantes y vocales por separado.
- Ubícate con tu bebé frente al espejo, motívalo a que toque una parte de su cara, ojo, nariz, boca, luego sus manos y sus pies.
- Coloca a tu bebé de rodillas en un rodillo delante de él para luego dar suave movimiento de vaivén.









E. Ejercicios para un bebé de 10 a 12 meses







Social

- Entrégale un juguete como un tambor, hazlo sonar y enséñale la relación de golpe-sonido.
- Luego puedes cantar con tu bebé canciones de saludo, animándolo a pronunciar su nombre.
- También puedes colocar animalitos con sonido e imitar su sonido y motiva a tu bebé a repetirlos.

Sensoperceptual

- Coloca a tu bebé en posición sentada solo con pañal, esparce entre sus extremidades inferiores materiales como espuma de afeitar harina o avena.
- Sopla un burbujero delante de tu bebé y anímalo a que coja las burbujas con sus manos

Lenguaje

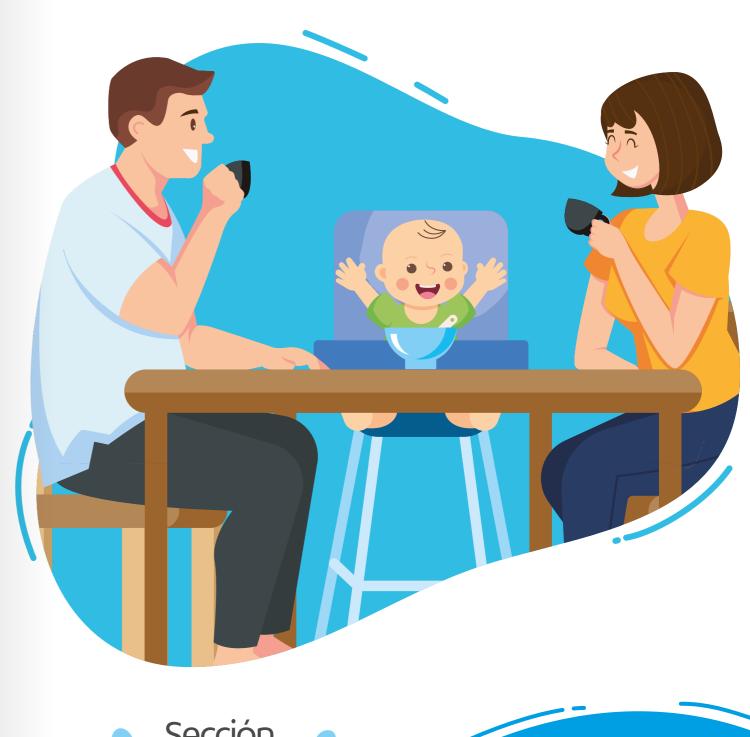
- Dale a tu bebé un objeto, déjaselo unos segundos y después pídeselo diciéndole: "dame el...". Luego dile "gracias".
- Cántale canciones que faciliten el reconocimiento de las partes de su cuerpo, de la familia, los animales, los medios de transporte, verduras, etc.

> Coordinación

- Proporciónale aros o bloques con agujeros en el medio para que los encaje en un eje vertical.
- Muéstrale a tu bebe cómo se pasan las hojas de un libro y anímalo a hacerlo solo.

Motora

- Cuando tu bebé puede sentarse bien, juega a darle una pelota y pídesela.
- Rueda a tu bebé en ambas direcciones, encima de una colchoneta.
- Anímalo a gatear tanto trepando como bajando de superficies altas: cama, sofá, escalones, etc.





de 13 a 23 meses CUIDADOS DEL NIÑO Y LA NIÑA

4.1. MIEMBRO EN LA MESA FAMILIAR.

- Al cumplir su primer año, tu hijo o hija empieza una nueva etapa en su alimentación.
 Adquiere hábitos saludables de alimentación y puede comer todo tipo de alimentos naturales. Poco a poco, podrá masticar alimentos troceados y disfrutar de todo lo que come, compartiendo la mesa familiar.
- También podrá experimentar una comida más completa, con un primer plato (puré de verduras, etc.), un segundo (carnes, menestras, ensaladas, huevo, etc.), y un postre (yogur, fruta, etc.).
- Se debe vigilar la calidad de los alimentos y no tanto las cantidades. Es importante que tu hijo o hija coma diariamente vísceras y verduras de color verde, son ricas en hierro y ayudan a prevenir la anemia, 2 porciones de vegetales crudos o cocidos, 1 porción de fruta, 50 a 100 gr de carne.
- Se deben evitar los alimentos o preparaciones muy condimentadas, picantes, saladas o dulces. Asimismo, evitar comer en la calle, es preferible llevar el almuerzo del bebé.



Continúa dando de lactar a tu hijo o hija hasta los dos años de edad, esto fortalecerá su sistema inmunológico.

Tener en cuenta.

- Mucho "ojo" con las espinas cuando se consuma pescado.
- ✓ Ya puede comer un huevo entero; y puede hacerlo de 2 a

 3 veces por semana.
- Podrá comer legumbres a partir de los 18 meses, añadiendo el puré de verduras, mezclado con arroz u otros cereales.
 - También puede consumir yogur natural, sin azúcar, solo con papilla de frutas.
- ✓ Vigila que no se atore.

4.2. SIGNOS DE ALARMA.

- Si tu hijo o hija no puede tomar líquidos o no puede comer.
- Si vomita todo lo que come.
- Si tiene fiebre alta.
- Si tiene los ojos hundidos.
- Si tiene convulsiones (movimientos involuntarios).
- Si tiene mucho sueño y al parecer no quiere despertarse.
- Si tiene manchitas o puntos en su cuerpo.
- Si respira muy rápido o con ruidos.
- Si presenta sangre y/o moco en sus deposiciones.

4.3. LAS VACUNAS PREVIENEN ENFERMEDADES.

- Recuerda que puedes ayudar a proteger a tu bebé de futuras enfermedades cumpliendo el calendario nacional de vacunación.
- Presentamos las vacunas que se deben colocar en esta etapa de 13 a 23 meses.

Solicita tu cita anticipada con la enfermera; control odontológico, consejería nutricional y talleres de estimulación temprana.

Edad de aplicación	Vacuna	
15 meses	Antiamarílica	
18 meses	 1.er refuerzo de difteria, pertusis y tétanos (DPT). 1.er refuerzo de antipolio oral (APO). 2.da dosis de sarampión, papera y rubeola (SPR). 	



Consulta con la enfermera sobre las reacciones posteriores a la vacunación y las recomendaciones a seguir.



De tina



Tu hijo o hija todavía puede seguir usando la tina o bañera para su baño diario, sigue las mismas recomendaciones que en la etapa anterior, sin embargo, debes tomar en cuenta que como va ganando tamaño y movimiento la tina debe ser más grande y estar sobre una superficie plana y firme.

Empieza la experiencia de bañarse en la ducha

Cuando tu hijo o hija ya es capaz de sostenerse de pie puede haber llegado la hora de bañarse en la ducha. Sin embargo, para que la experiencia sea gratificante, toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

- 1. Cuando realices el baño en la ducha debes sentirte segura de hacerlo, de lo contrario tu hijo o hija percibe tu miedo o estrés y como consecuencia se sentirá inseguro; y lo más probable es que empiece a llorar.
- 2. Es mejor que se encuentren dos personas al momento de realizar el baño, puede ser tu pareja y tú, o algún familiar, de esta manera, tú podrás bañarlo y la otra persona lo recibirá para vestirlo.
- 3. La caída del agua de una ducha convencional puede provocar que tu hijo o hija tome agua o esta se introduzca a sus oídos, ojos, nariz, etc.; por lo que es buena idea la instalación de una ducha manual o de teléfono, con la que tú puedas controlar la caída del agua y que no tenga mucha presión.
- **4.** Ten mucho cuidado cuando estés pasándole el jabón para evitar que se resbale.
- 5. Después del baño deberás envolver a tu hijo o hija perfectamente y dejarlo así por un par de minutos antes de descubrirlo para vestirlo; ya que los cambios de temperatura del cuarto de baño a la habitación pueden generarle problemas de salud.



- Se inicia el baño de cabeza a pies.
- Ten especial cuidado en el aseo del área de genitales externos.
- Coloca un piso antideslizante para evitar que tu hijo o hija se resbale.
- El baño en ducha al principio resultará complicado, pero ya verás que con el paso de los días tendrás mayor habilidad en esta actividad y tu hijo o hija disfrutará mucho más del baño y estará más seguro.

B. Recomendación para el aseo de los oídos

 Nunca introduzcas hisopos o cualquier otro objeto dentro del oído; ya que empujaría el cerumen a la parte interna del conducto auditivo, favoreciendo la formación de tapones que dificultarán su audición, además que podrías dañarle el tímpano.

C. Vestimenta y abrigo

 A esta edad los niños y las niñas empiezan a caminar, correr y trepar. Por ello, necesitarán de unos zapatos cómodos, resistentes, que se agarren bien al pie y mejor si son con suela antideslizante. También prendas cómodas, resistentes, que se laven fácilmente y les permita libertad de movimiento y autonomía. Asimismo, conviene evitar el exceso de botones. cinturones, hebillas y lazos para facilitar el cambio de ropa, para que puedan jugar con comodidad.

4.5. ESTIMULACIÓN TEMPRANA

A. Características del desarrollo del niño o la niña **de 13 a 23 meses**

En este periodo tu hijo o hija desarrollará diversas habilidades, será mas independiente y comenzará explorar el mundo caminando.

Las niñas y los niños de 12 a 18 meses:

- > Se ponen de pie y dan pasos sin apoyo.
- > Hacen rodar una pelota, imitando al adulto.
- > Comienzan a comer con cuchara derramando un poco.
- > Manipulan libremente los juegos de construcción.
- > Reconocen partes del cuerpo (cabeza, manos, pies).

Las niñas y los niños de 18 a 23 meses:

- > Toman los líquidos en taza, sosteniéndola con las dos manos.
- > Reconocen algunos útiles de higiene personal.
- > Reconocen partes del cuerpo (ojos, nariz, boca...).
- > Doblan la cintura para recoger objetos sin caerse.
- > Se reconocen a sí mismos en fotografías.



Observarás que tu hija o hijo, cuando se va acercando a los 24 meses, empieza a mostrar sus preferencias y cuando algo les llama la atención o les gusta, van en busca de ello.



B. Ejercicios de estimulación

En este período tu hijo o hija desarrollará diversas habilidades, será más independiente y comenzará a explorar el mundo caminando.

Ejercicios que puedes realizar con tu hijo o hija de 13 a 18 meses

Antes de realizar todas las actividades dentro y fuera del hogar, recuerda tomar las medidas de biseguridad establecidas: uso correcto de mascarilla, distanciamiento social y lavado y/o desinfección frecuente de manos.



• Desarrollo sensorio motriz

- Permite a tu hijo o hija jugar con arena, facilitándole palas, baldes, rastrillos. Enséñale a echar arena de un balde a otro, a llenarlos utilizando la pala y a vaciarlos en una botella con orificio estrecho. Acompáñalo, no lo dejes solo.
- > Entrega un libro con imágenes grandes y llamativas, de manera que pueda pasar las páginas y observar su contenido.



Desarrollo cognitivo

- > Juega con tu hijo o hija a armar torres de dos y tres pisos y rompecabezas de 2 o 3 piezas.
- > Ubica a tu hijo o hija frente a un espejo, y cántale una canción que incluya poder mencionar todas las partes de su cuerpo, esto ayudará al reconocimiento del mismo. Canción "cabeza, hombros, rodillas y pies".



Desarrollo lingüístico

- > Cántale canciones y proporciónale a tu hijo o hija instrumentos, para que pueda acompañarte poniendo a sonar el instrumento, así se sentirá incluido en la actividad y le encantará poder escuchar los sonidos que estos emiten. Juega a hablar por teléfono y simula una conversación donde le preguntes.
- > ¿Cómo estás?, ¿qué estás haciendo?, trata de mantener la conversación por mucho tiempo.



Desarrollo socioafectivo

- Para estimular y favorecer el contacto con otros niños, lleva a tu hijo o hija a un parque o a un lugar donde se encuentre con otros niños de su misma edad o un poco más grandes. Acompaña a tu hijo o hija, no lo dejes solo.
- > Dale órdenes sencillas como ordenar sus juguetes, llevar el vaso a la cocina, guardar sus zapatos. Así tu hijo o hija comenzarán a ubicar de forma correcta las cosas.

Ejercicios que puedes realizar con tu hijo o hija de 19 a 23 meses

- Dile a tu hijo o hija que patee la pelota con ambos pies en frente de una pared, y luego que la lance a mamá o papá.
- Pídele que salte en los dos pies.
- Al principio necesitarán apoyarse en la mesa o en las manos de alguno de sus padres. Retirar poco a poco la ayuda.
- Dale a probar diferentes olores y sabores, facilitando el reconocimiento de los mismos; una pizca de sal, azúcar, frutas maceradas, limón u otras. Recuerda, debes darle una cantidad mínima.

Desarrollo cognitivo

Con pintura, cartulina, plastilina o crayolas decoren la figura humana. Los niños, con ayuda de mamá o papá deberán ubicar adecuadamente las partes del cuerpo en la figura humana (ojos, boca, nariz, etc.).





• Desarrollo lingüístico

- > Juega a terminar palabras, elije palabras sencillas y enséñale a que las termine, muéstrale y dile "mira la pelota" si el niño dice "ta" dile "sí, la pelota", realiza lo mismo con otros juguetes sencillos.
- > Menciónale los acontecimientos del día, por ejemplo, cuando se levante dile "hay que levantarse" "hay que ir a desayunar", etc.

• Desarrollo cognitivo

> Coloca en un papel grande diferentes fotografías de

familiares, compañeros de clase, educadores etc., y pídele a tu hijo o hija que identifique a las personas que están en ellas.

Desarrollo socioafectivo

- Juega con tu hijo o hija a vestir y desvestir muñecos; pídele que te ayude a doblar y guardar la ropa de los muñecos y también su propia ropa.
- Permite a tu hijo participar de las conversaciones de adultos, en las reuniones familiares, pídele su opinión y escúchalo.

Recuerda que desde antes de que comience a hablar, ya entiende y siente lo que pasa a su alrededor. Ofrécele un ambiente tranquilo, acompañado de palabras cariñosas.





- Asfixia: atragantamientos y estrangulamientos.
 - Suarda los objetos pequeños como botones o monedas fuera de su alcance (y de su vista). Recuerda que su movilidad aumenta y los puede intentar alcanzar.
 - No le des a tu hijo o hija pedazos redondos o duros de comida, como salchichas, caramelos, frutos secos, "canchita" u otros.
 - > Ten cuidado con los cordones de las cortinas, deben estar atados en alto.
 - > Cuida que sus ropas no tengan cordones o cintas largas.

• Intoxicaciones:

Mucho cuidado con los medicamentos, guarda bajo llave los medicamentos y en sus envases originales. Nunca le digas a tu hijo e hija que las medicinas son caramelos

- o refrescos. Cuando tengas que administrar algún medicamento, comprueba que le estás dando el correcto, la dosis y horario indicados y emplea el dosificador adecuado. Nunca con cucharas de la cocina pues inducen a error.
- > Productos de limpieza y productos químicos: Mantenlos fuera del alcance de tu hijo o hija, en su envase original. Nunca almacenar estos productos junto con los alimentos y bebidas.
- Mejor evitar los cordones, collares o cadenas en el cuello, la gran movilidad de tu hijo o hija puede hacer que se enganchen en cualquier sitio. Por el mismo motivo también es mejor evitar bolsos y correas.

No dejes al alcance de tu hijo o hija globos ni bolsas de plástico. si va a jugar con globos, debe estar siempre acompañado por un adulto.



• Caídas en el hogar:

- > Muebles: no debes colocar juguetes u objetos que llamen la atención de tu hijo o hija en la parte alta de los muebles. Evita colocar muebles cerca a las ventanas.
- > Escaleras: instala protectores arriba y abajo de cada tramo de las escaleras.
- > **Ventanas:** instala protectores tipo reja.

Quemaduras:

En el baño: nunca dejes a tu hijo o hija sin vigilancia en el baño. Comprueba la temperatura del agua. No dejes a su alcance aparatos eléctricos. > En la cocina: utiliza las hornillas de la parte posterior de la cocina y coloca los mangos de los ollas y sartenes hacia atrás. La comida y los líquidos calientes colócalos en el centro de la mesa.

• Peligros en el agua:

> En el baño: mantén el inodoro con su tapa y la puerta del baño siempre cerrada. Si hay recipientes de agua (cubos, baldes) no los dejes con agua, y cuando estén vacíos se deben almacenar boca abajo. Jamás dejes a tu hijo o hija solo si está jugando en una piscina, puede ahogarse.

- Vigila siempre a tu hijo o hija cuando esté cerca de aparatos eléctricos y enchufes.
- No dejes al alcance de tu hijo o hija, cerillas, velas ni fósforos.



Sección N.° 5

de 24 a 35 meses CUIDADOS DE LA NIÑA Y EL NIÑO



A esta edad, tu hijo-hija desarrolla mucho sus habilidades motoras, aprende a correr, saltar, trepar, bailar, sin la ayuda de sus padres. Todo esto hace que cada vez sea más autónomo y quiera hacer todo sin ayuda.



5.1. ALIMENTACIÓN

Empezamos con hábitos saludables

A partir de los 2 años de edad tu hija o hijo debe comer 4 comidas al día (desayuno, comida, merienda y cena). Es importante repartir los aportes calóricos de las cuatro comidas básicas, ya que los hábitos alimentarios adquiridos a esta edad serán la guía para la época adulta.

Aunque está creciendo, las porciones que consume aún son pequeñas.

Tu hijo o hija entre 2 a 3 años requiere para su adecuado crecimiento el consumo de **1000** calorías, que se pueden preparar con los siguientes tipos de alimentos, distribuidos en las cuatro a cinco comidas diarias.



Grupo Alimenticio	Niño de 2 a 3 años
	1000 calorías
Frutas	1 taza
Verduras	1 taza
Granos (integrales por lo menos la mitad)	3 onzas (85 gr)
Carne	2 onzas (57 gr)
Productos lácteos	2 tazas
Aceites	3 cucharaditas

 La familia debe estar atenta para evitar que el niño o la niña adquieran conductas alimenticias caprichosas o prefieran solo algunos alimentos y no otros. Una dieta equilibrada, variada y completa le aportará todo lo que necesita.

Alimentos que puedes ofrecerle:

Escoge entre las siguientes opciones en cada uno de los grupos de alimentos:





En forma balanceada

Recuerda que depende de ti que tu hijo o hija adquiera hábitos saludables y aprenda a comer todo tipo de alimentos. Dale el ejemplo comiendo en forma balanceada.

5.2. SIGNOS DE ALARMA

Revisa los signos de alarma que hemos descrito en las secciones pasadas y toma en cuenta que, si tu hijo o hija presenta alguno de ellos, deberás llevarlo inmediatamente al establecimiento de salud.

5.3. LAS VACUNAS PREVIENEN ENFERMEDADES

Presentamos el calendario oficial de vacunación para esta etapa.

24 a 35 meses

1 dosis de influenza pediátrica



- Para proteger a tu niño o niña, es importante completar las dosis de las vacunas.
- Consulta con la enfermera en qué casos colocar esta vacuna, así como sus reacciones y cómo atenderlas.

5.4. CONTROLES DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO – CRED

Solicita tu cita anticipada con la enfermera; control odontológico, consejería nutricional y talleres de estimulación temprana.

5.5. **BAÑO**: seguimos en la tina, pero vamos ganando confianza en la ducha.

A. Baño de tina

Deja que tu hijo o hija disfrute unos minutos haciendo que quiera convertir la hora del aseo en la hora de la diversión.



Toma en cuenta algunas ideas para la hora del baño:

- > Un lugar para estar en compañía. Pregúntale a tu hijo(a) si le gustaría compartir y disfrutar de su baño con un muñeco. Lavar la cabeza o pies de su muñeco le ayudará a sentir que es capaz de asumir nuevos roles.
- > Una zona para jugar a ser mayores. A esta edad los niños toman conciencia de su cuerpo y les gusta hacer las cosas por sí mismos. Prueba con dejarle usar la esponja para frotarse las piernas, la barriga o las manos.
- > Un sitio seguro. Tu hijo(a) se sentirá más seguro si el agua no le llega más allá del ombligo y se baña sentado. Así, si pierden el control de su cuerpo, no tendrá la sensación de hundirse en las "profundidades" de la bañera. Además, habrá menos posibilidades de que el agua se le meta en los ojos.
- > Un espacio para la acción. En la tina o bañera se puede salpicar, cantar, pasar las páginas de los libros de baño o jugar con el jabón.
 - Ten en cuenta que existe un tiempo límite para jugar, pero lo mejor es que el baño no sea solo una tarea de higiene, sino también una actividad divertida.
 - Revisa las secciones anteriores donde se dan orientaciones para este tipo de baño.

Ya hemos dicho en la sección anterior que desde que tu hijo(a) se pone de pie por sí mismo, es posible que empiece a usar la ducha.

Si es posible adecúa tu baño con una ducha teléfono. Eso hará que puedas controlar mejor el agua y que la experiencia sea más divertida.

- Puedes poner también su tina o una piscina inflable y combinarlas con el uso de la ducha.
- Coloca en el piso material antideslizante o colócale sandalias de plástico.
- Déjalo entrar a la ducha con sus juguetes de baño favoritos.
- Vigila siempre la temperatura del agua.

Otro momento importante del aseo diario:

La higiene bucal



5.6. **VESTIMENTA Y ABRIGO**: comodidad en todo momento

La ropa que elijas para tu hijo o hija debe ser sencilla de sacar y poner, para esto considera que no tenga muchos broches, ni complicados diseños para que no dificulte su proceso de aprendizaje y la adquisición de la autonomía para vestirse solo. A su vez debe ser ropa suave, y con diseños que no entorpezcan sus movimientos.

La elección de la ropa adecuada y motivar la participación de tu hijo o hija puede contribuir a:

- 1. Una comunicación más fluida, gestual y verbal.
- 2. Armonía durante los momentos de cambio de ropa.
- 3. Autonomía en el vestir, ya que aprenderá porque le interesa vestirse.
- 4. Autoestima elevada ya que se siente capaz de colaborar.
- **5.** Aprendizaje de lo que lo rodea en estos momentos como: nombres de las prendas, colores, texturas, objetos involucrados, etc.

5.7. ESTIMULACIÓN TEMPRANA

A. Características del desarrollo del niño y la niña de 24 a 35 meses



Entre los 24 y 35 meses de edad tu hijo o hija aprenderá y disfrutará de:

- Saltar, trepar, brincar y correr.
- Sostenerse sobre una sola pierna.
- Patear una pelota.
- Subir y bajar escaleras.
- Desplazarse en triciclo.
- Bailar.

B. Ejercicios de **estimulación**

Existen muchos ejercicios y juegos que puedes desarrollar con tu hija o hijo para estimular su sano crecimiento y contribuir a:

- Fortalecer su capacidad de desplazarse con mayor seguridad.
- Contribuir a su coordinación, al adoptar diferentes posturas y al desplazarse.
- Estimular su coordinación motriz fina (ojo-mano).
- Fomentar la práctica de acciones que involucre el reconocimiento de las partes de su cuerpo.

Ejercicios que puedes realizar con tu hijo o hija de 24 a 29 meses



Social:

Canta canciones de saludos, donde intervengan movimientos corporales sincronizados que le permita interactuar contigo y su entorno.

Sensorial textura:

Proporciónale objetos para que los clasifique por colores y tamaños. Estos pueden ser lisos, duros, ásperos, corrugados, etc.

Coordinación.

Dale láminas con dibujos grandes para que

- Los pinte con brocha de barbero.
- Los pinte con el dedo.
- Pegue bolitas de papel.
- Pegue papel lustre picado.
- Ayúdale a tu hijo o hija pasando cuentas en hilos de colores, formando series de dos colores o de dos tamaños.

Lenguaje.

Léele cuentos y preguntale.

Los ejercicios de estimulación temprana pueden contribuir a que los niños y niñas de 30 a 35 meses puedan:

- Desarrollar su coordinación y conservación del equilibrio al realizar actividades con y sin desplazamiento, ubicándose en el espacio: arriba/abajo, adelante/detrás.
- Incrementar su vocabulario, al construir frases de 3 o más silabas.
- Ampliar su conocimiento y clasificación de los objetos por colores, formas y tamaños.
- Practicar actividades que faciliten la movilización y reconocimiento de las partes que integran su cuerpo.

Ejercicios que puedes realizar con tu hijo o hija de 30 a 35 meses.



Social

Cántale canciones de saludo a los demás. Canciones alusivas al tiempo u otras.

Sensorial textura

- Utiliza plastilinas, temperas para que tu hijo o hija conozca las diferentes texturas.
- Prepara causa, panqueques, masitas, juega con plastilina.
- Muéstrale cómo se arman caras con masas caseras de diferentes colores.

Coordinación

- Proporciónale láminas para pintar con hisopos, pinceles y crayones.
- Muéstrale cómo se punza el dibujo sobre un tecnopor forrado.
- Pega con tu hijo o hija lentejas dentro de letras o figuras.
- Trabaja destrezas manuales con tu hijo o hija abotonar-desabotonar, abrir y cerrar broches, cierres, pegapegas, pasadores.

5.8. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES.

Para evitar asfixia enseñale a tu hijo o hija a sentarse cuando esté comiendo y a masticar bien los alimentos.

Para evitar heridas, asegúrate constantemente de que los juguetes no estén rotos, no tengan ángulos puntiagudos o tengan alguna pieza floja. Enséñele que no debe ponerse los lápices y crayones en la boca cuando esté dibujando o coloreando.











solos en casa sin

Prevención accidentes

Evita dejar a los niños supervisión de adultos.



Vigila en todo momento a tu niño.



con protectores plásticos, a





de 36 a 59 meses CUIDADOS DE LA NIÑA Y EL NIÑO



Tu hijo o hija empieza una nueva experiencia en la vida, ha llegado el momento de comenzar con la escolaridad y con ello desarrollar mayor autonomía y comer solo/a. Al culminar esta etapa completará sus 28 piezas dentarias y su ritmo de crecimiento será bastante estable. Acompáñale con amor y ofreciéndole reglas claras y orientación sobre su comportamiento.



6.1. ALIMENTACIÓN: creciendo fuertes y sanos

A. Alimentación saludable.

En esta edad también los niños y las niñas pasan por una etapa donde son exigentes al comer, por eso es importante mantener la calma y brindarles alimentos nutritivos en porciones que no excedan el tamaño de su puño cerrado. Mantener un horario regular para las comidas y las meriendas, teniendo en cuenta las siestas de tu hijo(a). Dale tres comidas regulares y dos o tres refrigerios nutritivos.

Recomendaciones para una alimentación saludable







- Evita darle una comida principal justo antes de la siesta, ya que es probable que esté demasiado cansado para comer.
- Evita darle dulces o productos envasados.
- Come con tu hijo o hija tan a menudo como sea posible, y sirve alimentos que también quieres que él coma.
- Recuerda que eres su modelo a seguir.
- Haz las comidas interesantes y divertidas.
- Respeta sus preferencias, pero no le prepares una comida completamente diferente a la del resto de la familia.

Granos o Harinas (Hidratos de carbono).

Ofrece estos con cada comida y con algunas meriendas.



Alimentos con alto contenido de hierro y proteínas.

Emplea estos en una o dos comidas cada día, incluyendo carne, pescado, huevos, nueces, legumbres.

Menestras como frijoles, y trozos suaves y tiernos de carne, ya que algunos niños tienen dificultad para masticar carnes duras.

Leche, queso y yogur (lácteos).

Estos alimentos los debe comer tres veces al dia. Los productos lácteos proporcionan calcio para los huesos en crecimiento, pero son bajos en hierro. Los niños y las niñas en edad preescolar necesitan menos leche que los bebés. Dale dos a tres vasos diaros, pero no excedas un litro de leche al día. Las grandes bebidas de leche reducirán las ganas de comer otros alimentos, especialmente los más altos en hierro.

¿Qué debe tomar tu hijo o hija a esta edad?

Puedes darle de seis a ocho bebidas pequeñas durante el día, con cada comida y una con cada merienda, tu hijo aún necesita más líquidos cuando hace mucho calor o si está especialmente activo, ya que puede deshidratarse rápidamente.

Dale todas las bebidas, incluyendo la leche, en tazas y vasos, sin azúcar. La leche y el agua son las bebidas más seguras para dar entre comidas.

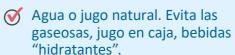
B. Loncheras

La lonchera cumple la función de la porción de "media mañana".

Onsideraciones para preparar una lonchera:

Elige una lonchera adecuada para tu hijo(a) considerando el tamanño, peso y resistencia. Puedes incluir:

Bebidas



Frutas

Procura variar la fruta diariamente, para que no se aburra.



1. Energéticos: media porción de algún alimento rico en energía (por ejemplo, 1 petipan, medio pan, 1 tostada, media taza de algún cereal no azucarado). Evita las golosinas, galletas con relleno, etc.).



Fortalecedor: media porción, por ejemplo, 1 huevo de codorniz, medio huevo duro, un vaso pequeño de leche semidescremada o de yogur natural, 1 lonja de queso o jamón de pavo. Puedes variar algunos días y enviar frutas secas.



3. Recuerda hacer combinaciones adecuadas. Puedes hacer un sánguche (o medio sánguche) con el pan y el queso o el jamón o el huevo; o si quieres enviar yogur, puedes acompañarlo con el cereal, etc.



Para aumentar micronutrientes sin aumentar las calorías, puedes agregar un poco de verdura, por ejemplo: tomate y lechuga dentro del sánguche.



Solution No olvides colocar los "implementos necesarios" como individual, servilletas, cuchara si le mandas yogur con cereal, etc.



Asegúrate de colocar los alimentos de manera que no se "chanquen" entre sí o derramen.

6.2.

CONTROL DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO CRED

Solicita tu cita anticipada a la enfermera; control odontológico, consejería nutricional y talleres de estimulación temprana.



LAS VACUNAS PREVIENEN ENFERMEDADES.

4 años hasta 4 años 11 meses 29 días 2.^{do} Refuerzo de difteria, pertusis y tétanos (DPT).

2.do Refuerzo de antopolio oral (APO).



- Para proteger a tu niño o niña es importante completar las dosis de las vacunas.
- Consulta a la enfermera sobre las posibles reacciones posteriores a la vacuna y cómo tratarlas.



A. Baño de ducha

Cuando tu hijo(a) llegue hacia los 59 meses ya habrá practicado mucho en la tina y en la ducha. Pon en práctica todos los consejos de las secciones anteriores para hacer del aseo diario una experiencia divertida.

Recuerda que es importante que la limpieza de sus genitales sea pidiéndole permiso. Es una buena oportunidad para enseñar al niño y a la niña a proteger su cuerpo.

6.5.

VESTIMENTA Y ABRIGO

Recuerda que tu hijo(a) valora mucho la comodidad. Ropa cómoda, zapatos que se agarren bien el pie, gorros para los días de sol y siempre bloqueador solar para evitar afecciones en la piel.

Algunas recomendaciones adicionales:

Ropa cómoda:

Las prendas deben quedarle holgadas, de preferencia de algodón. Desecha las que le van quedando pequeñas.

Ropa de cambio:

Siempre debe tener una muda completa en el colegio, por si se moja o ensucia, además de peine, papel higiénico.

Ropa fácil de poner y sacar:

Así estarán mejor atendidos porque se les podrá vestir y desvestir, si se han manchado, con mayor facilidad.

6.6. ESTIMULACIÓN TEMPRANA

A. Características del desarrollo

- En esta etapa de su desarrollo empiezan a aceptar las normas.
- Aparecen las rabietas, respuestas insolentes o los sentimientos de gratitud.
- Manipula objetos con mayor destreza y coordinación.
- Empieza a garabatear. Hace trazos verticales horizontales o circulares cada vez más pequeños y precisos. Esto marca el inicio del aprendizaje de la escritura.
- Están preparados para iniciar la lectura.
- A los 3 años puede llegar a utilizar 1000 palabras.
- Conjuga los verbos de forma apropiada introduciendo adjetivos, primero de uso general (grande-pequeño) para después especializarlos (pesado-ligero). Introduciendo preposiciones, etc.
- Pregunta mucho con interrogantes mas elaboradas.
- Comienza a distinguir algunas propiedades de los objetos colores, tamaño, formas geométricas.
- Comprende conceptos abstractos (frío, hambre, calor).
- Aprende a contar y a entender el concepto de cantidad (3 años, 4 años y 5 años).











- Aumenta su memoria y empieza la memoria autobiográfica (recuerdos de la propia existencia).
- En la figura humana diferenciará varias partes del cuerpo (cabeza, tronco y extremidades).
- A partir de los 4 años ya desean ir ellos solos al baño, aunque a veces pidan ayuda para limpiarse.
- El juego empieza a ser simbólico o de imitación. Da vida a los objetos y juguetes.
- A través de ellos imita el mundo de los mayores y representa sus propias vivencias.
- Ocurren situaciones que él piensa que son reales. Es la época en la que aparecen los amigos imaginarios.
- Se establece su identidad, es decir, se identifica a sí mismo como niño o niña.
- Hacen preguntas sobre el por qué de las diferencias entre sexos. Sobre la reproducción y sobre el origen de los bebés.

B. Ejercicios de estimulación:

Área motora gruesa

Puedes realizar con tu hijo o hija de 36 a 59 meses

- Coloca una cuerda atada a dos muebles a ras del suelo. Enséñale a saltar sobre ella con los dos pies juntos. Cuando lo haga bien puedes ir elevándolo poco a poco hasta una altura de 5 cm aproximadamente.
- Dale una pelota mediana y enséñale a tirarla al suelo y a recogerla con ambas manos.
- Enséñale a saltar sobre un pie (pata coja), al principio ayúdale cogiéndole de las manos y ve retirando la ayuda, poco a poco.



Área fina motora

- Dale unas tijeras redondeadas y enséñale a cogerlas correctamente y a hacer los movimientos de abrir y cerrar.
- Ofrécele un papel para que haga pequeños cortes (flequillos). Al principio, ayúdale guiando los movimientos.
- Enséñale a abrir armarios, roperos, puertas, que estén cerradas con llave. Al principio ayudále guiándole la mano. Enséñale a utilizar la llave para cerrar.
- Enséñale a trazar un círculo (cabeza) y a colocar correctamente los ojos, boca, pelo y nariz. Al principio, ayúdale señalando tus ojos, sus ojos y luego donde van los ojos en la "cara" y así con cada parte de la cara.



Dale a tu hijo(a) un juego de cubos de distintos tamaños y enséñale a colocarlos de mayor a menor para hacer una torre. Al principio, empezar con dos cubos, e ir aumentando el número de cubos. Muéstrale cuatro objetos iguales de colores diferentes. A continuación, dile: "pon el... con el..." al tiempo que se le da el objeto para que lo coloque encima o al lado del que es de igual color. Cambiar el orden de los objetos y repetir el ejercicio. Hacerlo con los colores: rojo, azul, amarillo, verde, negro, blanco y naranja.

Area de lenguaje

- Hazle preguntas del tipo: ¿qué es esto? señalando la parte del cuerpo correspondiente. Si no contesta, decir: "es la boca". Refuerza sus respuestas para que reconozca las partes de su cuerpo. También puedes preguntarle por los colores de las cosas. "¿De qué color es el...?" sobre objetos que están a su vista. Si no contesta, decirle: "dile...(color)". Hacerlo con los colores rojo, azul, amarillo, verde. Juega dándole órdenes. "Pon las manos detrás de ti" y "pon las manos delante de ti" para que las ejecute. Alternar las órdenes.
- Coloca ante su vista objetos o montones: en un lado pocos, y al otro muchos. A continuación le preguntas ¿dónde hay muchos?, ¿dónde hay pocos? para que señale el montón correspondiente.
 Cambiar la posición de los montones y emplear objetos variados.









Área social

- Pregúntale: ¿cómo te llamas? si no contesta, decirle: cuál es tu (nombre del niño(a)).
- Enséñale a tu hijo o hija a utilizar el tenedor cuando come. Al principio, ayúdale físicamente si es necesario y corrígelo cuando lo coja mal, poco a poco va a aprender.
- Ayúdale a lavarse las manos y la cara, luego enséñale cómo hacerlo solo: abrir el caño, mojarse, enjabonarse, cerrar el caño, secarse y dejar la toalla en su sitio.

C. Juegos recreativos

Existen innumerables juegos para niños(as), aquí te presentamos algunos que puedes realizar al aire libre y con sus hermanos, hermanas, amigas y amigos.



Pararse de improviso, estatuas.

Mamá o papá son perseguidos por los niños y niñas; de repente, se gira y todos los niños han de quedarse completamente inmóviles. El juego termina cuando mamá o papá es alcanzado. O dile a tu hijo(a) que se ponga en movimiento, cuando de pronto le dices "estatua" se tiene que parar y no moverse. Es un juego muy divertido si se hace en grupo.



Persequirse, la chapada.

Este tipo de juego es el más frecuente entre los niños y niñas, se conoce como "chapada". Estos juegos son los que por excelencia desarrollan la psicomotricidad general, ya que ponen en acción la totalidad del cuerpo. Desarrollan también la velocidad, la rapidez de reflejos, la agilidad y la atención.



- On la pelota, pasándola de unos a otros en un círculo.
- Saltar la soga.
- A las escondidas.
- Pasar por debajo de un "gusanito".

ACOMPAÑAMIENTO EN EL INICIO DE LA ETAPA **PREESCOLAR**

En la primera infancia todo es nuevo para los niños y las niñas. Y nosotros, los padres, somos los únicos que podemos ayudarles con el apoyo y la comprensión que ellos necesitan en momentos como este. La integración de tu hijo(a) en la escuela debe realizarse paso a paso, sin prisas ni agobios. Es muy importante respetar los tiempos y las exigencias de cada niño en particular.



Te damos algunos consejos para cuando se reinicien las actividades escolares de manera presencial:

- **1.** Adaptación horaria. Al principio, deja a tu hijo o hija durante unas horas en la escuela y, poco a poco, ve aumentando el tiempo de permanencia. Cada niño o niña necesita de su tiempo.
- 2 Objetos de apego. Deja que lleve, si así lo desea, su juguete preferido o algo que le sea familiar y le mantenga unido con su hogar.
- 3. Despedidas rápidas. Evita prolongar las despedidas en exceso. Hay que transmitirle seguridad. Tu hijo o hija debe saber que dentro de un rato vendrás a recogerle.
- Motivación y ánimo. Al salir de la escuela, dedica tiempo a tu hijo, jugando con él. Es bueno que descubra que lo que hace en el centro no es tan distinto de lo que hace habitualmente en casa. Anímale a compartir contigo las experiencias que aprende en la escuela. Y demuestra alegría y entusiasmo por sus progresos.

- 🖪 Entradas y salidas. Es conveniente que lo lleves y lo recojas puntualmente. Esta rutina le proporcionará seguridad.
- 6. Contacto directo. Siempre que lo consideres necesario habla con la profesora o educadora sobre tus inquietudes y sobre cualquier cambio que observes en tu hijo o hija.
- 7. Actividades. Busca estar informada sobre las actividades que están desarrollando en clase: fichas, canciones nuevas, para potenciar su aprendizaje. Además, puedes hacer algunas actividades como cantar, pintar o jugar como lo hace en el colegio.
- 8. Alimentación. Envía siempre una lonchera nutritiva y cambia los alimentos. Procura despertarle con tiempo para que desayune tranquilamente y se dirija sin agobios a la escuela. Igualmente mantén la calma.

6.8.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y PELIGROS

A medida que tu hijo(a) adquiere más independencia y participa de actividades en el hogar, en la escuela o el parque es importante que conozca cómo cuidarse. A continuación, te mostramos hábitos que los mantendrán fuera de peligro:



- Explícale por qué es importante alejarse del tráfico. Pídele que no juegue en la calle, ni corra tras las pelotas que se van a la calle. Enséñale a respetar las reglas de tránsito.
- Vigila a tu hijo o hija cuando va en bicicleta y señala los peligros de andar por la pista.
- Revisa los juegos de los parques infantiles, asegúrate de que no tengan partes flojas, ni bordes filosos que puedan lastimarlo.
- Recomiéndale que si le pasa algo o alguien le molesta o le hace algo que

- le haga sentirse mal en el colegio, en la calle o inclusive en la casa, siempre debe contártelo.
- Cuando tu hijo o hija está jugando en el exterior de la casa debes estar pendiente de sus actividades todo el tiempo.
- Enséñale a nadar. Los niños y niñas adoran el agua, así reducirás los riesgos de que se ahogue.
- Enséñale cómo debe comportarse con las personas extrañas.





PREVENCIÓN DE LA ANEMIA INFANTIL POR DEFICIENCIA DE HIERRO

¿Qué es la ANEMIA por deficiencia de hierro?

Es una enfermedad causada por la disminución de hemoglobina en los glóbulos rojos de la sangre que limita el transporte de oxígeno a todo el cuerpo, principalmente al cerebro.

Si no hay suficiente hemoglobina en la sangre, el cerebro no recibe oxígeno y sin oxígeno las neuronas no funcionan adecuadamente. Asimismo, si el oxígeno tampoco llega adecuadamente a los músculos ni a los huesos, el crecimiento de los niños con anemia se hace más lento.

La anemia en los niños y niñas menores de 3 años causa un gran impacto en su desarrollo cerebral, emocional, cognitivo, motor y del sistema inmunológico.

¿Cómo se manifiesta?

- Cansancio y palidez.
- Pérdida del apetito.
- Irritabilidad
- Incremento del sueño.

¿Cómo se diagnostica?

Se toma una muestra de sangre y se mide la cantidad de hemoglobina.

¿Cómo prevenir la anemia?

- Cumpliendo con la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad.
- Iniciando la alimentación complementaria adecuada a partir de los 6 meses de edad.
- Suplementación con hierro desde los 4 meses de edad, y tamizaje de anemia (Debes consultar a la enfermera de tu establecimiento de salud más cercano).
- Consumiendo alimentos ricos en hierro, principalmente los de origen animal.

¿Qué alimentos son ricos en hierro?

- Sangrecita de pollo cocida.
- Hígado de pollo.
- Carne de res, pulpa.
- Pescado.
- Pulpa de pollo.
- Bofe y bazo.

Cómo y con qué tomar los suplementos de hierro en gotas o jarabe



Abrir el frasco de suplemento de hierro (Sulfato Ferroso o Complejo Polimaltosado Férrico) en gotas o jarabe y administrar según la dosis correspondiente, de manera directa en la boca del niño, sin alimentos.

- Utilizar el gotero o la cucharita para medir el suplemento en gotas o jarabe.
- Tratar de dar el suplemento a la misma hora cada día.
- El suplemento debe darse espaciado de las comidas, 1 a 2 horas después de las comidas.
- Tomar el suplemento de preferencia con jugos ricos en vitamina C o agua hervida.
- Asegurarse que el niño tome todo el jarabe o las gotas inmediatamente para evitar que se tiñan los dientes.
- No administrar el suplemento junto con otros medicamentos.
- El consumo del suplemento de hierro en gotas o jarabe o los micronutrientes deben suspenderse cuando los niños reciban antibióticos, y reiniciarse en forma inmediata al terminar el tratamiento.

No olvidar

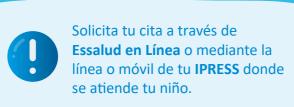
- **Solution** Lavarse las manos con agua y jabón.
- Lavar el dosificador (vasito, gotero, cucharita), enjuagar con agua hervida y mantener en un lugar limpio hasta la próxima dosis.

Anemia

BIBLIOGRAFÍA

- 1. Seguro Social de Salud-ESSALUD. *Guía de Estimulación Temprana*. Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N.º 081-GCPS-ESSALUD-2010. Disponible en: https://ww1.essalud.gob.pe/compendio/pdf/0000002917_pdf.pdf
- 2. Ministerio de Salud del Perú. Norma Técnica de Salud que Establece el Esquema Nacional de Vacunación. NTS N.º 719-2018/MINSA. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/300034/d177030 opt.PDF
- **3.** Ministerio de Salud del Perú. *Norma Técnica de Salud para el Control del Crecimiento y Desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años*. NTS N.°147-MINSA/2017/DGIESP. Disponible en: https://www.redsaludcce.gob.pe/Modernidad/archivos/dais/ppan/normast/CRED.pdf
- **4.** Guía técnica para la consejería en lactancia materna / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Promoción de la Salud Lima: Ministerio de Salud; 2017.54 p. ilus.
- **5.** Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Promoción de la Salud. Rotafolio: *Promoción y apoyo a la Lactancia Materna*. 2019. Disponible en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4929.pdf
- **6.** Organización Mundial de la Salud. "Prácticas familiares y comunitarias que promueven la supervivencia, el crecimiento y el desarrollo del niño. Evidencia de las intervenciones". Washington, D. C., EE. UU. 2005. http://www1.paho.org/spanish/ad/fch/ca/si-evidencias.pdf
- 7. Organización Panamericana de la Salud. Figueiras, Amira Consuelo y otras autoras. *Manual para la vigilancia del desarrollo infantil (0-6 años) en el contexto de AIEPI*. Washington, D. C., 2011. http://www.santafe.gov.ar/index.php/educacion/content/download/174413/858409/file/ Manual%20para%20la%20Vigilancia%20de%20desarrollo.pdf
- **8.** Sescam. Servicios de Salud de Castilla La Mancha. *Cuidados del cordón umbilical en el recién nacido*. España, diciembre 2005.
- **9.** Dirección General del Programa Oportunidades a través de la Dirección de Desarrollo Operativo en la Comisión Nacional de Protección Social en Salud, así como del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia en México, UNICEF. *Ejercicios de Estimulación Temprana*. 2011. Disponible en: http://files.unicef.org/mexico/spanish/ejercicioestimulaciontemprana.pdf
- **10.** Ministerio de Salud. *Guías de Práctica Clínica para la Atención del Recién Nacido: Guía Técnica*. Lima, 2007. http://www.unfpa.org.pe/publicaciones/publicacionesperu/MINSA-Guia-Atencion-Recien-Nacido.pdf.
- **11.** Ministerio de Salud. Documento Técnico: Metodología para la Capacitación de las y los Agentes Comunitarios de Salud. "Guía de la y el facilitador". Curso de Entrenamiento de Facilitadores. Lima, Perú. 2011.
- **12.** Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud, alianza regional AIEPI comunitario. *Guía de prácticas y mensajes clave para actores sociales*, serie OPS/FCH/CA/05.2. Washington, D. C., EE. UU. 2005.







Domingo Cueto 120, Jesús María Lima - Perú. Tel. 265-6000 / 265-7000