

Jardín de niños

# Crianza sensible 1



Primera infancia





GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA,  
TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

## GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Dra. Claudia Sheinbaum Pardo  
**Jefa de Gobierno de  
la Ciudad de México**

## SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

Dra. Rosaura Ruiz Gutiérrez  
**Secretaria de Educación, Ciencia,  
Tecnología e Innovación**

Mtro. Uladimir Valdez Pereznúñez  
**Subsecretario de Educación**

Mtra. María Estela del Valle Guerrero  
**Directora General de Desarrollo  
Institucional**

Martha Luvia Gómez Sánchez  
**Coordinación general**

Ismael Mauricio Arreola Gutiérrez  
**Revisión técnico pedagógica**

Primera edición impresa, abril de 2020.  
Primera edición electrónica, abril de 2020.

D.R. ©, 2019, Secretaría de Educación, Ciencia,  
Tecnología e Innovación  
Avenida Chapultepec, núm. 49,  
Col. Centro (Área 1), Alcaldía Cuauhtémoc,  
Ciudad de México, C. P. 06000

## COLABORADORES

**Autoras**  
Ma. del Rosario Espinosa Salcido  
Argelia Gómez Ávila

### Coordinación editorial

Editorial Siglo XXI  
Varinia del Ángel Muñoz

**Edición**  
José Arenas

**Diseño gráfico y formación** Francisco  
Ibarra Meza ( $\pi$ )

**Ilustración**  
Tania Juárez

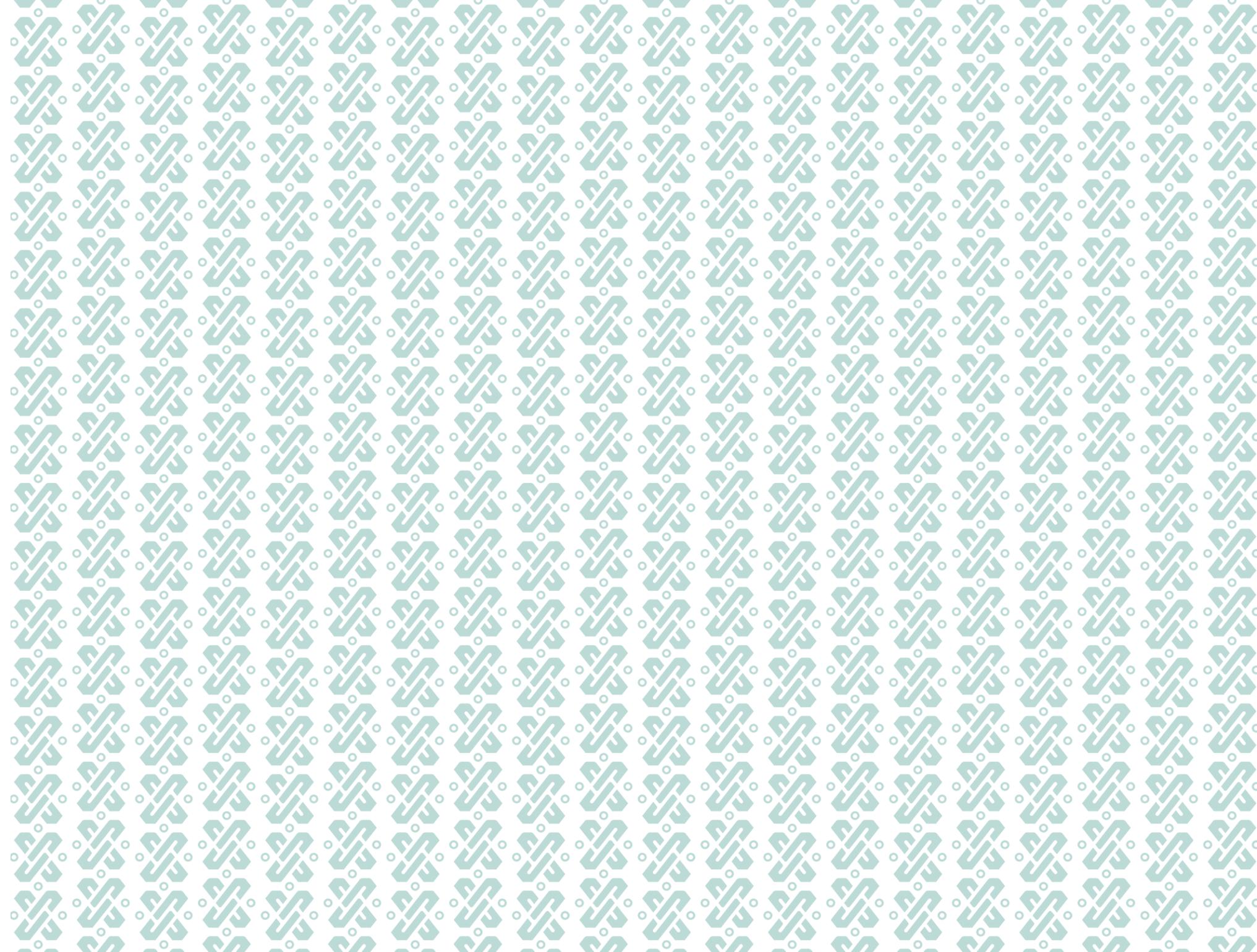
**Corrección de estilo**  
Equipo Editorial Mango Manila / Editorial  
Molinos de Papel

ISBN:

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

La colección **Crianza Sensible** fue elaborada  
por la Secretaría de Educación, Ciencia,  
Tecnología e Innovación del Gobierno de la  
Ciudad de México.



# Crianza Sensible 1

**TODOS** somos cuidadores, lo aprendimos al ser criados por nuestros padres y familia. Lo aprendimos también de amigos y vecinos. Por eso, comúnmente, cuidamos a otros como nos gustaría haber sido tratados en nuestra infancia.

¿Quieres aprender cómo ser un cuidador cariñoso y sensible?

## Ruta hacia la Crianza Sensible



**Primera infancia**

# Sensibilidad y cariño: la crianza que deja huella

## Sensibilidad

¿Qué significa ser sensible y cariñoso en el cuidado de los hijos? o ¿Qué significa ser sensible y cariñoso en la crianza?

Cuidar con sensibilidad y cariño ayuda a construir entornos estables.

Los cuidadores aseguramos la salud y nutrición adecuadas de los niños, los protegemos de riesgos y les brindamos oportunidades de aprendizaje temprano mediante interacciones emocionalmente sensibles y receptivas.



El esfuerzo conjunto garantiza que el niño que amamos desarrolle su potencial, no sólo durante los primeros mil días de su vida, cuando más beneficios tendrá tu cuidado, sino para siempre.

¿Cómo estoy cuidando a mis hijos?



# ¿Quiénes son los cuidadores?

Los **cuidadores primarios** son los padres y las personas directamente responsables del niño en casa; también lo son los cuidadores fuera del hogar, como los que hay en los servicios de guardería organizados. Brindan atención cotidiana.



Comenten en parejas:

- ¿Quiénes son los integrantes de la familia (nuclear y extensa)?
- ¿Quiénes son los cuidadores?

Cuidar de manera sensible y cariñosa no sólo depende del amor, también de otros factores; por ejemplo:

- Los recursos económicos con los que contamos.
- Nuestras redes de apoyo.
- El acceso que tenemos a los servicios de salud.
- Las oportunidades que están a nuestro alcance.



## Dialoguemos sobre los retos de ser cuidadores

### Ambiente óptimo

- Una buena nutrición de la madre durante el embarazo.
- Recibir cariño.
- Haber sido cuidado y protegidos.
- Haber aprendido cómo era el mundo a través de juegos y experiencias seguras.

Todos tenemos o tuvimos padres con características positivas y otras no tanto. Nadie puede cambiar el pasado, pero sí construir su futuro.

La forma en que cuidamos se relaciona con la forma en que nos cuidaron. Recupera tu experiencia de la infancia. Comparte con el grupo:



- Cómo fue tu infancia.
- Quiénes te cuidaban.
- Cómo lo hacían.
- Qué cosas no te gustaron de tu infancia.
- Cuáles fueron los valores y fortalezas que aprendiste de tus cuidadores.

Formen parejas y comenten lo siguiente:

- ¿Qué es lo más difícil para mí de cuidar a un niño?
- ¿Qué es lo más fácil de cuidar a un niño?



# Cómo ser un buen cuidador

## Sabemos que somos un buen cuidador del niño cuando:

- Le aportamos una alimentación nutritiva.
- Le brindamos protección e higiene.
- Acondicionamos los espacios para que nuestra casa sea segura y a prueba de accidentes.
- Nos mantenemos atentos a su salud.
- Desarrollamos formas de expresarle afecto, aceptación, reconocimiento y valoración.
- Promovemos ambientes tranquilos, ordenados y creamos rutinas que generan estabilidad emocional.
- Renunciamos a los malos hábitos (consumo de tabaco, alcohol o drogas), incluso a las formas de discutir.
- Jugamos con él y permitimos que también lo haga con otras personas de confianza.
- Mejoramos mediante el diálogo y la colaboración las relaciones familiares en su beneficio y el de todos.
- Buscamos información y orientación con expertos de crianza para mejorar nuestras capacidades.

¿Cómo saber si estoy en el camino adecuado para ser un buen cuidador?

- Todo el grupo analice la información.
- En equipos elaboren un plan para superar retos.



### Para saber más sobre cuidadores

Potenciar el desarrollo infantil desde los primeros años de la vida. Disponible en <https://bit.ly/38qEyMn>

## ¿Qué hago para cuidarme y poder apoyar a los que me necesitan?

- En parejas, comenten cómo cuidan su salud en lo físico, lo emocional y lo relacional o social.

<b>Necesidades básicas del cuidador</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dormir y comer bien.</li><li>• Procurarse espacios y actividades relajantes.</li><li>• Mantener higiene física y mental constantes.</li><li>• Proporcionar atención mínima a su salud.</li></ul>
<b>Necesidades emocionales del cuidador</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contar con apoyo psicoemocional en la medida de lo posible.</li></ul>
<b>Necesidades sociales del cuidador</b>	<p>Poner atención a sus redes de apoyo (no descuidar sus relaciones de familia y amigos).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Procurarse capacitación, asesoría y acompañamiento de profesionales de salud y educación.</li><li>• Recibir reconocimiento a su labor y cualidades.</li></ul>

## Aprendamos a cuidarnos mejor

- Todo el grupo analiza la información.
- En equipos, se elaboren un plan para superar retos.



# Nutrición

Ya vimos que la crianza sensible y cariñosa necesita personas que sepan qué hacer para cuidar a los menores y a sí mismos. Ahora van a charlar sobre tres temas muy importantes: nutrición, seguridad e higiene.

- Comenten en el grupo sobre los alimentos que acostumbran preparar.

## Alerta de cuidado

Los adultos, a veces, servimos a los niños porciones de comida del mismo tamaño que las de un adulto. Pero esto es inadecuado. Evitemos:

- Obligar a los menores a dejar el plato vacío.
- Dar un postre antes de la comida.
- Que coman antojos continuamente, fuera de horarios.
- Que se habitúen a los alimentos que contienen exceso de azúcar, harina, sal y grasa.



## Elaboremos una receta amorosa y saludable

Compartan con el grupo una de sus recetas favoritas y saludables.



### Alimentos recomendados

- Verduras crudas o mezcla de crudas y cocidas, variando los colores (zanahoria, espinaca, lechuga, jitomate, chayote).
- Proteína (carnes rojas, pescado, pollo, pavo; legumbres, huevo).
- Frutas (guayaba, plátano).
- Cereal (arroz, fideos, papas, frijoles).



- El exceso de azúcar contenida en refrescos daña el páncreas.

- La grasa de los embutidos y carnes pueden dañar el corazón, si se consumen en exceso.



## El cerebro también necesita nutrientes

Comer bien influye no sólo el crecimiento físico de niños y niñas, sino también su desarrollo intelectual. Casi la mitad del alimento que el niño consume sirve para formar su cerebro y esa energía favorece las conexiones cerebrales.

Si supieras ver lo que cada alimento provoca en el cuerpo y en el cerebro de tu niño, ¿tendrías cuidado en seleccionar lo que le das de comer?



### Para saber más

Las primeras cucharadas del bebé.  
Disponible en <https://bit.ly/2R8GWkN>

# Seguridad

**Todo niño, desde muy pequeño, requiere no sólo una excelente nutrición y amor, también necesita un espacio que le aporte seguridad.**

Los principales accidentes en niños son quemaduras, ya sea con agua u otros líquidos en ebullición, cerillos, velas, encendedores, por introducir objetos en los contactos de la luz; caídas con golpes en la cabeza y fracturas en brazos y piernas e intoxicaciones por ingesta de medicamentos o productos de limpieza.



Una *percepción de riesgo* implica ser consciente de las probabilidades que tiene nuestro hijo pequeño de sufrir un accidente.



## Reflexionemos

Comparte con el grupo:

¿Qué nos impide tomar conciencia de los riesgos, pese a las duras experiencias que ya hemos tenido y pese a nuestros conocimientos?

Solemos creer que si nosotros no hemos sufrido accidentes, él tampoco padecerá ningún percance. O suponemos, de manera no muy responsable, que el niño está a salvo del peligro.

¿Has tenido la difícil experiencia de un accidente con un niño cercano a ti? ¿Qué medidas de seguridad se tomaron para evitar que ocurriera de nuevo?



### Para saber más

Cómo evitar los accidentes con los niños en el hogar.

En <https://bit.ly/3arSQhB>

Accidentes en el hogar I: Quiénes, cómo y dónde nos accidentamos en casa. En <https://bit.ly/30BLXp9>

## Evitemos riesgos

Identifica en estos espacios las zonas de riesgo para un infante.

¿Cuáles áreas deben arreglarse con urgencia para evitar accidentes?

En tu hogar, ¿qué espacios son de riesgo para tu niño?



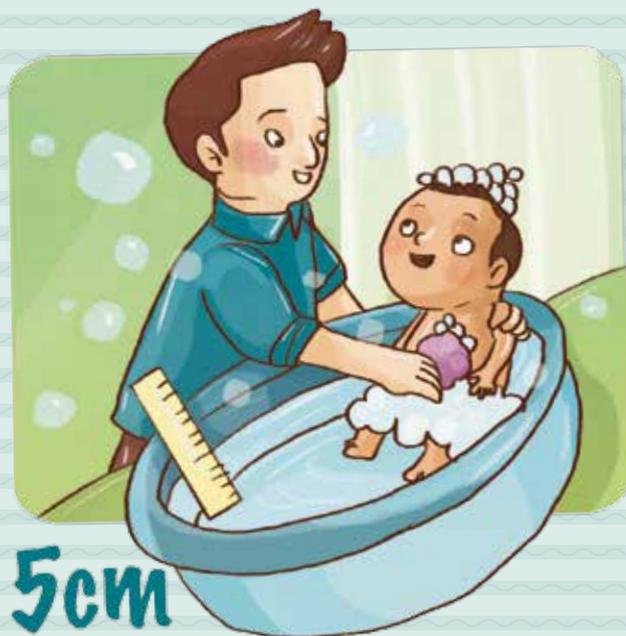
### Buenas prácticas

- Evita que tu niño juegue en áreas de riesgo (cocina, escaleras, puertas, etc.)
- No cargues a tu niño mientras cocinas o realizas labores domésticas.
- Protege los enchufes o tomas de corriente y no permitas que el niño conecte manipule aparatos eléctricos.
- Guarda en lugares seguros los medicamentos y productos de limpieza y deposites sustancias tóxicas en envases de refresco u otras bebidas.
- Protege las tinas de agua o cisternas y no dejes a tu niño sólo al bañarlo.
- No le permitas acercarse a extraños o gente de poca confianza.

# Higiene

## ¿Qué es la higiene para ti?

La higiene es una de las responsabilidades básicas de los buenos cuidadores. Es importante y necesaria, ya que contribuye a que el pequeño se sienta relajado y de buen humor; además juega un papel determinante en su salud y previene diversas enfermedades.

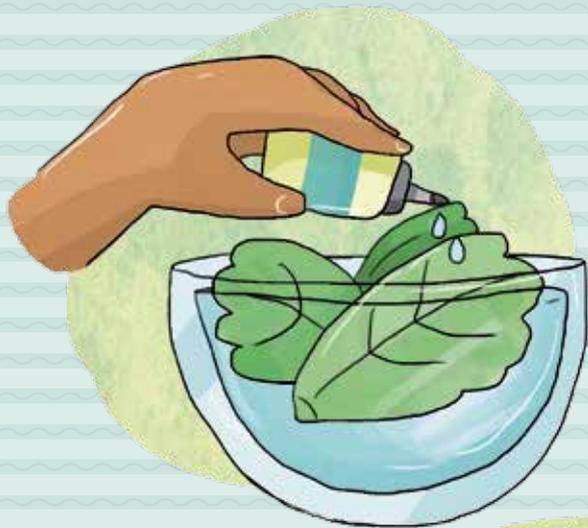


## Planifiquemos un entorno higiénico

Escriban las repuestas a los siguientes planteamientos:

- ¿Qué estrategias podrían llevar a cabo, como familia, para minimizar la insalubridad de su contexto?

¿Qué factores contaminantes reconoces en tu entorno que pudieran afectar tanto a tu familia como a los niños pequeños?



**Sí se vale**

- Desinfectar verduras y frutas con cloro o desinfectante (15 minutos).
- Usar gel desinfectante para limpiar manos cuando no hay agua.
- Vigilar que los niños desinfecten o laven sus manos antes de comer, antes y después de ir al baño.

Es una realidad que, en algunas zonas donde no hay acceso continuo a agua, las personas pueden considerar que lavarse las manos, bañarse con frecuencia o lavar y desinfectar las verduras no es una prioridad, pero si no lo hacemos se aumenta la probabilidad de propagación de infecciones intestinales causada por amibas y otros parásitos.

Si nos convencemos y actuamos por la salud de los niños pequeños y la nuestra. Cuidemos nuestra salud y la de nuestros niños pequeños, si nos enfermamos, ¿quién cuidará de ellos!

- ¿Qué necesitas para iniciar el cambio que se necesita?
- Si quisieras hacer una campaña para aumentar la salubridad e higiene en tu colonia, ¿qué necesitas? ¿Cómo empezarías? ¿Qué te gustaría proponer?

Discute en grupo las propuestas, con el objetivo de propiciar un entorno cariñoso y saludable adaptado a tu entorno familiar.

**Para saber más**

10 datos sobre los niños y la higiene del entorno. Disponible en:

<https://bit.ly/2RaevmB>

Aprende #mundo sin residuos. Disponible en

<https://bit.ly/2NJyVRn>

# Derechos y responsabilidad

Hemos visto cómo crear un entorno cuidadoso y sensible a través de la nutrición, la protección para evitar riesgos y la intervención en los factores insalubres, debe ir acompañada de amor y de una buena actitud.

## Visualiza un futuro posible

Si dentro de un tiempo volviéramos a vernos, ¿qué características veríamos en ti que te identificaran como un mejor cuidador?

¿Qué características veríamos en tu entorno?

Un niño que conoce el amor en todas sus expresiones, construye relaciones sensibles.





Criar un hijo es como sembrar un bambú. Cuando se siembra el bambú, hay que darle muchos años de cuidados, regarlos y abonar la tierra sin ver ninguna hoja o vara pequeña. Y, de repente casi de un día para otro, el campo aparece cubierto de altas y frondosas plantas de bambú. Lo que siembres hoy será tu cosecha de mañana.

## Mi diario de transformación

- Planea tus primeros 8 pasos hacia la Crianza Sensible.

*Cada vez que me acuerdo de mi hijo me da como una punzada, aquí, muy dentro del pecho, donde se halla colocada, tan sensible, tan nombrada y tan propensa a la emoción, esa masa colorada que se llama corazón.*

Tito Fernández, Mi hijo (fragmento).

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6

Día 7

Día 8



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA,  
TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

1 ¿Por qué la salud es un derecho?

2 ¿Cómo es una alimentación saludable?

3 Amor e higiene van de la mano

4 Trato corporal respetuoso y adecuado

5 Atención médica indispensable

6 Cuidados del niño enfermo

7 Actividad familiar

## El niño de 0 a 6

### La salud física y emocional

Que un niño pueda crecer plenamente y satisfacer sus necesidades sociales, emocionales y educativas depende mucho de que tenga una buena salud física y emocional durante sus primeros seis años de vida. Este es su derecho fundamental y garantizarlo requiere todo el amor y compromiso de los adultos que lo rodean.

# ¿Por qué la salud es un derecho?

Los niños y las niñas de 0 a 6 años son sujetos de derechos y de acción.

Llegan al mundo dotados de capacidades para percibir, moverse, relacionarse con el entorno, aprender a conocer y formar su propio pensamiento.

Incluso en el seno materno durante el embarazo, ya son titulares de derechos como el de la salud y a vivir en familia, a la supervivencia y al desarrollo.

Gobierno de México

## Dinámica 1

### Arma tu mapa de cuidados infantiles

- ¿Qué sabes sobre salud de niños de 0 a 6?
- En el centro de una hoja, dibuja un niño de entre 0 y 6 años; a su alrededor, representa con palabras o dibujos todo lo que recuerdes relacionado con su salud. Incluye cuidados, enfermedades, curas y remedios.

Lo aprendí en una escuela o curso.

Lo escuché de vecinos o amigos.

Lo dice un comercial.

Me lo indicó un doctor.

Me lo transmitió mi familia.

Lo leí en un blog de internet.

- Relaciona cada dibujo o palabra con el niño usando distintos colores:
- Recupera los dibujos y palabras de tu mapa. Comenta: ¿cuáles son creencias, conocimientos, tradiciones?



El contacto corporal, la voz y el trato cotidiano del bebé con el adulto son momentos invaluable e importantes para su desarrollo pleno

## Dinámica 8

### Cuéntanos sobre su futuro

Los cuidados infantiles garantizan que los niños:

- ✓ Vivan felices.
  - ✓ Se desarrollen de manera autónoma.
  - ✓ Sean capaces de decidir qué hacer.
- ¿Qué significa para ti cada una de las frases anteriores? ¿Cuál consideras prioritaria en la vida de una persona?
  - Con tu imaginación, ese recurso tan importante que posees, conoce al niño o niña que dibujaste. Asómate a su vida.
  - Observa a los niños de tu entorno y comenta: ¿se llevan a cabo todos los cuidados a los que tienen derecho? ¿Qué puede mejorar?



Tiene dieciséis años.  
¿Cómo se llama?  
¿Cuáles son sus sueños?  
¿Qué hace para alcanzarlos?  
¿Qué obstáculos se le presentan?  
¿Cómo los va a solucionar?  
Narra su historia.  
Puedes escribirla, contarla o grabarla y compartirla.

Cuéntanos sobre su futuro

### Acerca de...

<https://bit.ly/2Zmd1JA>

¿Cómo introduzco gradualmente diversos alimentos?

## Cierre

Un adulto responsable reconoce el valor y el deber de brindar los cuidados infantiles en la primera infancia. ¿Cómo deben ser estos cuidados? Describe ejemplos de cada uno de ellos:

- Espacio seguro.
- Relación cálida y respetuosa.
- Salud física y emocional.
- Buena alimentación.
- Atención médica.



## ¿Cómo es una alimentación saludable?



En su leche, la mamá le da al bebé sus propios anticuerpos y así disminuye diarreas, alergias y enfermedades respiratorias.

Tú puedes impulsar la salud y autonomía del bebé.

Comenta:

- ¿Has observado qué movimientos hace el bebé cuando no sale la leche?
- ¿Y cómo “juega” con sus alimentos un niño mayor de seis meses?

Muy importante:

El momento de la comida es ideal para comunicar afecto y seguridad al niño. Dale alimentos nutritivos, acarícialo, háblale, míralo y permite que tome parte activa.

A través de su leche, la mamá comparte con el bebé sus propios anticuerpos; esto disminuye el riesgo de que padezca diarreas, alergias y enfermedades respiratorias, mientras madura su sistema inmunológico.



El bebé manipula la teta y “gruñe” para expresar sus dificultades, ayúdalo.



A los seis meses querrá tocar su alimento con las manos, lanzarlo y untarlo en todo lo que pueda; no lo regañes, es su forma de conocer y experimentar.

### Dinámica 1

#### ¿Es indispensable la lactancia?

Reflexiona y contesta en una libreta.

¿Qué crees que pasa si no le das leche materna a tu hijo?

¿Qué necesitas comer cuando estás amamantando a tu bebé?

¿Cómo te lo imaginas a los seis años si le das leche materna?

¿Cuál es la diferencia entre la leche en polvo y la leche materna?



A los tres años ya ha recibido instrucciones para usar los cubiertos y querrá demostrar autosuficiencia; dale oportunidad de que lo haga por sí mismo y respeta sus preferencias de alimentos.



A los seis años come lo mismo que el resto de la familia y está aprendiendo a identificar si tiene hambre y cuánto debe consumir.

**Acerca de...**

¿Por qué es necesaria la lactancia?

<https://bit.ly/3bJ2ZHF>



## Dinámica 7

### ¿Es indispensable la lactancia?

Investiga cuáles alimentos son apropiados para cada edad y propón un menú (puedes consultar “Acerca de...”)

¿Hay algún alimento muy costoso o difícil de conseguir?, ¿con cuál podrías sustituirlo? Investiga su valor nutritivo.

## Cierre

De acuerdo con lo que has conocido y reflexionado acerca de la alimentación de los niños:

- ¿Qué les recomendarías a los padres y cuidadores de niños de entre 0 y 6 años?
- ¿Qué beneficios puede aportar una alimentación sensible y saludable durante la edad temprana a un joven adolescente?
- En tu circunstancia, ¿qué obstáculos identificas, relacionados con disponibilidad de tiempo y dinero, para alimentar sensible y saludablemente a tu niño?
- Piensa una estrategia que te ayude a superar alguno de los obstáculos que identificaste. Escríbela y compártela con quien pueda necesitarla.

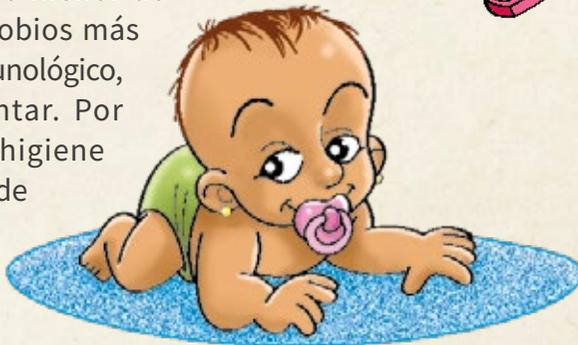
## Amor e higiene van de la mano



El baño diario elimina de su piel los restos de suciedad, sudor y grasa corporal. Así te previene de gripe, sarna, acné, rosaduras y grasa corporal.

Para que un niño menor de seis años produzca anticuerpos conviene que reciba pequeñas dosis de microbios; por eso debe gatear en el suelo, tocar una mascota, andar en lugares abiertos o llevarse a la boca algunos juguetes que ya fueron aseados.

No es conveniente que un niño menor de seis años reciba dosis de microbios más grandes de lo que su sistema inmunológico, aún inmaduro, puede enfrentar. Por eso debemos mantener una higiene cuidadosa de todo su cuerpo y de su entorno.



Lava, corta y cepilla las uñas de tu hijo para eliminar mugre acumulada que puede transmitir enfermedades a los ojos, nariz y boca.

Enseña a tu hijo a lavarse las manos los primeros meses de vida con jabón y agua. Le ayuda a prevenir la tuberculosis, neumonía, cólera, influenza e infecciones gripales.



Inicia el cepillado a partir de los 3 meses.

Evita que se talle los ojos con las manos sucias y no apliques gotas sin indicación de un doctor.

### Dinámica 1

#### ¿Cómo expreso mi amor en la higiene de mi hijo?

- ¿Con qué frecuencia bañas a tu hijo y qué accesorios usas para hacerlo?
- ¿Qué crees que pasa si no lavas sus manos, ni cortas sus uñas?
- ¿Cómo debes limpiar sus oídos para que no se lastimen? (puedes consultar <https://bit.ly/2D1Dlka>)
- ¿Qué pasa si no lo llevo al dentista regularmente?



Orejas  
No le introduzcas hisopos. Limpia cuidadosamente la parte interna con un paño suave y lava la parte posterior, donde se acumulan sudor y mugre.

## Dinámica 2

¿Qué hago para que la higiene le resulte agradable a mi niño?

Piensa en tu niño, en su personalidad y la tuya, en su edad y sus gustos.

- Escribe una carta, dile los ajustes que harás a sus rutinas de higiene para que sean mejores y más agradables para ambos.
- En un planeador como el siguiente, diseña una rutina de higiene amorosa. Decórala y ponla en un lugar importante para los dos.

## Acerca de...



Hábitos para ir al baño  
Enséñales a limpiarse con suficiente papel sin dejar residuos.  
Si es niña, enséñale a limpiarse de adelante hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina. Posteriormente, deben lavarse las manos con agua y jabón.

Rutina de higiene amorosa para: \_\_\_\_\_

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						

## Cierre

Higiene amorosa en tiempos de escasez

- ¿A qué factores crees que se debe que muchas personas no acudan al dentista regularmente?, ¿económicos?, ¿falta de tiempo?, ¿miedo al dolor?
- ¿Qué problemas de salud se pueden prevenir con un cuidado de higiene adecuado?
- ¿Qué estrategias se pueden adoptar para mantener una higiene adecuada cuando hay escasez de agua?
- ¿Cómo crees que puede afectar la autoestima de un niño la falta de higiene?

## Trato corporal respetuoso y adecuado

En sus primeros años, el niño se vale principalmente de sensaciones para entender lo que pasa y es muy sensible al tacto, a los tonos de voz, a las miradas. Nuestro contacto corporal deja una huella muy profunda en su autoestima y en su carácter.

Para que el niño desarrolle una imagen positiva de sí mismo y del mundo, debes impulsar su autonomía y tratarlo con respeto y afecto en todo momento.

### Dinámica 1

¿Cómo cargo amorosamente al bebé?

- Enrolla una manta para simular al bebé.
- Dile que lo vas a levantar y acaricia su cabeza para relajarlo.
- Míralo y levántalo con firmeza.
- Acércalo a tu regazo y habla con él.

Comenta:

¿Qué imaginas que sintió el bebé mientras lo cargabas?

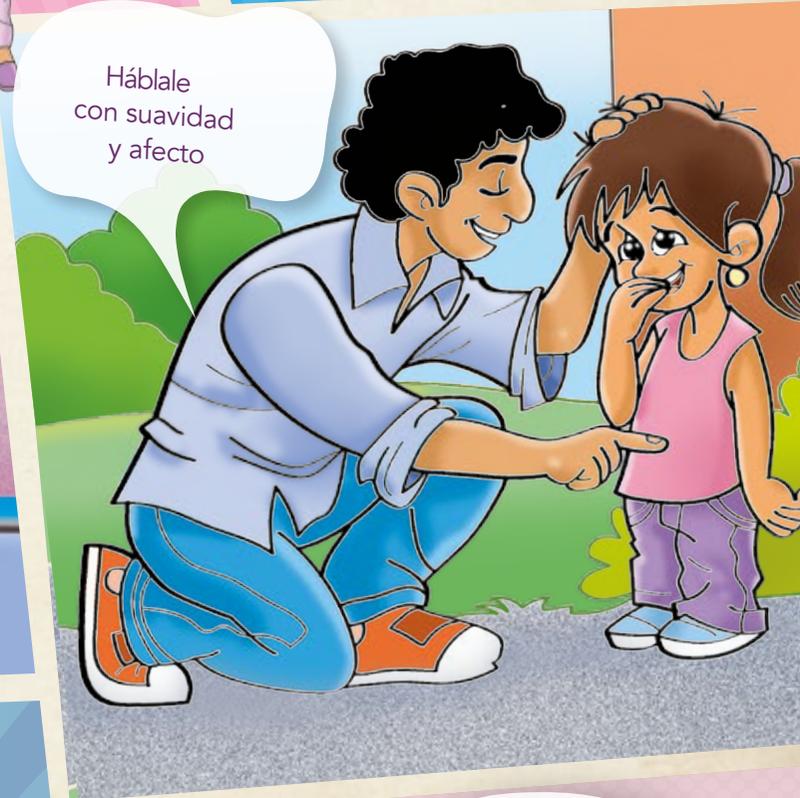
¿Qué sentiste tú?

¿Qué crees que les pasa a los bebés cuando sus cuidadores no les hablan ni los acarician?

Enséñale con cariño y paciencia las normas que debe seguir paulatinamente, no lo desapruebes con gestos negativos.



Háblale con suavidad y afecto



Impulsa sus capacidades físicas sin distinción de género.



Al cargarlo o llevarlo... tómalo con seguridad y firmeza. Ve a su paso.



Al bañarlo, ayúdalo a hacerse autónomo, enséñale cómo hacerlo.



No lo dejes con el pañal sucio. Al cambiarlo, háblale amorosamente. No jales sus brazos ni piernas bruscamente. Si hace pipí no lo regañes.





Respetar su sueño, de ocho a nueve horas, no lo despiertes para comer.

¿Sabías qué?  
Tu hijo tiene memoria corta, puede recordar personas, lugares, canciones y olores. Ahora está intentando hacer cosas de niño mayor. Quizás tropiece una y otra vez con el mismo escalón. Tu trabajo es acompañarlo en ese proceso.

Al alimentarlo, habla con él, acarícialo con afecto. Permite que participe en su alimentación y respeta sus preferencias.



Al vestirlo, fomenta su autoestima y su seguridad en sí mismo. Permite que opine y participe, hazle ver lo que le queda bien.



## Dinámica 7

### De vuelta a la primera infancia

Hoy subiremos a la nave del tiempo y volveremos al pasado. Imagina que tienes de nuevo seis años:

“Me llamo \_\_\_\_\_  
Tengo seis años...”

¿Cómo te sientes?  
¿Qué cuidados has recibido?  
¿Qué esperas de los demás?  
Escribe una carta en la que describas cómo eres, lo que te gusta y lo que necesitas de quienes te cuidan para crecer fuerte y feliz.

## Acerca de...

¿Cómo cuidar a nuestros hijos de la violencia?



## Cierre

### Autores de historias felices

Como cuidadores, ¿cómo aplicaremos lo aprendido para no ejercer violencia emocional que afecte a nuestros niños? Lee y comenta.

La violencia emocional implica una serie de conductas que pueden incluir el maltrato verbal, el abandono, el rechazo, la intimidación, el chantaje, la manipulación o el aislamiento. Por lo general, la víctima es sometida a fuertes regímenes de humillación, insultos o descalificación, afectando su autoestima y su autoconfianza, y generando comportamientos depresivos.

"Violencia familiar" [fragmento]. En: Significados.com.

Disponible en: <https://bit.ly/3ifxhEM>

Consultado: 29 de junio de 2020, 10:48 pm.

## Atención médica indispensable

Los niños y niñas tienen derecho a la atención médica y a disfrutar su niñez de la mejor forma posible. El control médico ayuda a prevenir y detectar oportunamente enfermedades o problemas de su organismo.

El control médico consiste en revisiones periódicas:

- Al nacer, a la semana de vida y al cumplir 1 mes; posteriormente, a los 2, 4, 6, 9 y 12 meses.
- En el segundo año debe acudir cada 3 meses.
- De los 2 a los 5 años, por lo menos de 2 a 3 veces al año; a partir de entonces, de 1 a 2 veces al año.

Las vacunas protegen a los niños contra enfermedades que podrían truncar su vida o su desarrollo pleno. Es nuestro deber garantizar que las reciban en el momento que indica su cartilla de vacunación.

### Dinámica 1

#### Activa tus sentidos con la memoria

- Escribe los nombres de los órganos de cada sentido en diferentes tarjetas. Agrega cuál es su utilidad, sensación, daño que puede sufrir y sugerencias para cuidarlo.
- Escribe los nombres de los cinco sentidos en otras tarjetas.
- En grupo y por turnos, juega al memorama con los juegos de tarjetas para empatar los órganos con sus respectivos sentidos.
- En cada turno, un jugador tendrá una sola oportunidad de destapar un par de tarjetas y otro deberá comentar cómo cuida ese órgano de su niño.

Reflexiona

- ¿Qué tipos de juegos enseñarías a tu hijo para ayudar a desarrollar su memoria?
- ¿Cómo te darías cuenta que tu hijo tiene algún problema con los sentidos?

ESQUEMA DE VACUNACIÓN				
VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSIS	EDAD Y FRECUENCIA	FECHA DE VACUNACIÓN
BCG	TUBERCULOSIS	ÚNICA	AL NACER	
		PRIMERA	AL NACER	
HEPATITIS B	HEPATITIS B	SEGUNDA	2 MESES	
		TERCERA	6 MESES	
		PRIMERA	2 MESES	
PENTAVALANTE ACELULAR DP aT----	DIFTERIA, TOSFERINA, TÉTANOS, POLIOMELITIS POR H, influenza b	SEGUNDA	4 MESES	
		TERCERA	6 MESES	
		CUARTA	18 MESES	
		REFUERZOS	4 AÑOS	
DPT	DIFTERIA, TOSFERINA, TÉTANOS	PRIMERA	2 MESES	
		SEGUNDA	4 MESES	
ROTA VIRUS	DIARREA POR ROTA VIRUS	TERCERA	6 MESES	

VACUNA EN QU

NEUMOCÓCICA CONJUGADA

INFLUENZA

SRP

SABIN

SR

OTRAS VACUNAS

## Acerca de...

¿Qué enfermedades previenen las vacunas?

<https://bit.ly/3jVvnJo>



## Dinámica 2

### Esquema nacional de vacunación, ¿de qué nos protege?

Completa en qué consisten las enfermedades contra las cuales nos protege el cuadro básico de vacunación. Investiga para confirmar tus respuestas y comenta en grupo.

### ESQUEMA DE VACUNACIÓN

ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSIS	EDAD Y FRECUENCIA	FECHA DE VACUNACIÓN
INFECCIONES POR NEUMOCOCO	PRIMERA		
	SEGUNDA		
	REFUERZO		
INFLUENZA	PRIMERA		
	SEGUNDA		
SARAMPIÓN RUBÉOLA Y PAROTIDITIS			
POLIOMELITIS	ADICIONALES		
SARAMPIÓN Y RUBÉOLA	ADICIONALES		

**Tosferina** provoca tos y dificulta la respiración; causa neumonía.

**Tuberculosis** es una infección que ataca a los pulmones. En los niños afecta el cerebro y puede causar la muerte.

**Neumococo** provoca meningitis, neumonía y sinusitis o infección del oído. Afecta a menores de dos años.

**Hepatitis** es una infección del hígado, en niños tarda en manifestarse. Provoca cirrosis y cáncer.

**Difteria** infecta la garganta y las amígdalas. A niños les cuesta respirar y tragar. Ocasiona daños en el corazón, los riñones y los nervios.

**Tétanos** provoca contracciones musculares. Puede causar rigidez en el cuello y la mandíbula impidiendo abrir la boca o respirar.

**Sarampión** es contagioso; sus síntomas son fiebre, congestión nasal, manchas blancas en el fondo de la boca y salpullido.

**Poliomielitis** es un virus que paraliza los músculos de forma permanente.

## Cierre

### ¿Por qué es indispensable el control médico?

- ¿Qué crees que pasa si no llevas a tu hijo a un control médico desde que nace?
- ¿Por qué es importante que el médico revise de forma periódica a tu hijo?

### Reflexiona

¿Qué pasó en la época de la conquista cuando los españoles trajeron la varicela a México?

¿Cuáles son las vacunas más importantes en la niñez?

## Cuidados del niño enfermo

Las infecciones respiratorias, la diarrea, la fiebre y la deshidratación representan riesgos graves para el niño menor de 6 años. Generalmente, son provocadas por microbios que entran por la boca o la nariz. La atención adecuada y oportuna de los primeros síntomas pueden salvar su vida.

- ¿Cómo puedes diferenciar una gripe de una neumonía?
- ¿Qué enfermedades puede desarrollar en invierno si no tomas medidas preventivas?
- ¿Qué cuidados necesita un niño si presenta fiebre, dolor de pecho y dificultad para respirar?



### Infecciones respiratorias

Dolor de oído, fiebre, falta de apetito, dolor de garganta, mocos, estornudos, ¿qué hacer?

1. Dale muchos líquidos.
2. No suspendas su alimentación habitual.
3. Limpia su nariz; si el moco es espeso coloca gotitas de agua con sal para lubricar y facilitar la limpieza.
4. Ventila el cuarto, pero evita cambios bruscos de temperatura.
5. Evita fumar cerca.
6. Dale frutas y verduras amarillas o anaranjadas, de acuerdo con su edad.



## Dinámica 1

### Transmite seguridad al bebé

Con las manos perfectamente lavadas, prepara suero oral y dale una taza a cucharaditas.

Intercambia en grupo tu experiencia como papá:

- ¿Cuáles son las causas más comunes de diarrea que conoces?
- ¿Qué remedios caseros conoces para curar la diarrea?
- ¿Por qué crees que la diarrea causa deshidratación?



### Diarrea

¿Cuándo acudir al médico?

Tres o más deposiciones líquidas o blandas en un periodo de 24 horas, Dolor abdominal, No bebe ni se alimenta adecuadamente, Sangre en heces, Fiebre, más de 36.5 grados.

¿Cómo evitarla?

1. Lactancia materna exclusiva.
2. Consumir agua potable o hervida.
3. Lavado de manos frecuente.
4. Preparación de alimentos higiénica.
5. Aplicar oportunamente las vacunas.



## Acerca de...

¿Cómo prevengo enfermedades respiratorias?  
<https://bit.ly/2F5muOU>



## Dinámica 2

### Identificar factores que incrementan el riesgo de neumonía

Piensa en la historia de tu bebé y en sus condiciones actuales para que le des el apoyo especial que necesita. Recuerda si:

- Pesó poco al nacer.
- No tomó leche materna.
- No se ha nutrido adecuadamente.
- Su habitación no está bien ventilada y duermen más de cuatro personas en ella.

Si identificas más de uno de estos factores, quizá la salud de tu bebé sea más vulnerable.

¿Qué acciones emprenderás para darle el cuidado especial que necesita?

Comenta con el grupo.

### Fiebre

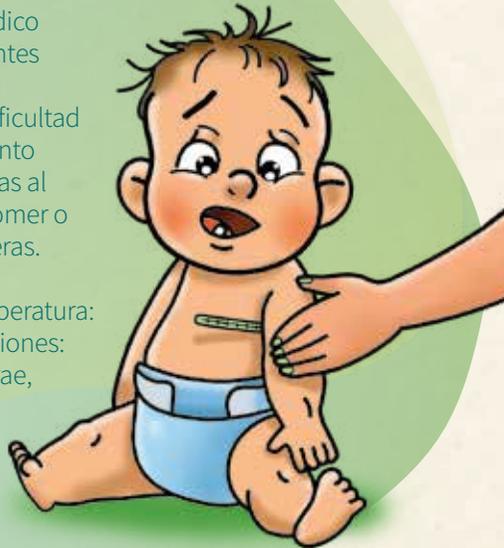
Puede ser señal de una infección grave producida por un virus o bacteria.

Lleva a tu hijo al médico si presenta los siguientes signos:

Respiración rápida o dificultad para respirar, Hundimiento de la piel entre las costillas al respirar, Dificultad para comer o beber, Ojos hundidos y ojeras.

¡Urgente!

Aumento repentino de temperatura: más de 36.5 grados, convulsiones: su cuerpo se agita y se contrae, ojos en blanco.



## Cierre

¿Qué sabes sobre las enfermedades de los niños de 0 a 6? ¿Qué remedios conoces?

Comenta con el grupo:

¿Cómo la diarrea frecuente puede dañar la aptitud física del niño, su crecimiento, su desarrollo cognitivo y dificultar su rendimiento escolar posterior?

¿Qué daño puede causarle al niño la deshidratación?

¿Qué consecuencias puede acarrearle la fiebre alta?



## Actividad familiar

Construir un juego con casilleros para llegar a una meta, en el trayecto se encontrarán muchos obstáculos, en cada uno el instructor leerá la consigna. Se avanza de acuerdo al número que sale en el dado. Gana el que llegue a la meta. Los obstáculos pueden ser:

- Me desabrigué y salí al patio un día de lluvia, entonces me resfrié.  
Pierdo un turno.

- No me gusta comer verduras y mi cuerpo necesita defensas.  
Retrocedo x casilleros.

- Me lavo los dientes después de cada comida.  
Avanzo x casilleros.

Los niños pueden proponer las consignas antes de comenzar el juego. La meta de este juego es compartir en familia.





Me lavo los dientes después de cada comida. Avanzo x casilleros.

## Acerca de...



Busca la definición de salud de OMS

## Dinámica 2

**Contrato de salud amorosa** En una hoja, escribe los compromisos que estableces a partir de ahora con tu hijo para que tenga una salud óptima. Fírmala y consévala en un lugar especial para ti. Actualízala de acuerdo con sus necesidades conforme avance su edad.

## Contrato de salud amorosa

*firm*

## Cierre

### Reinventar el escenario

#### Comenta:

¿Qué es lo más valioso que aprendiste acerca de los cuidados que necesita la salud de tu hijo?, ¿qué se transformó en tu relación con él, de ahora en adelante?, ¿cómo crees que podrás mejorar su escenario de vida a partir de ahora?

# Decálogo de la salud

1. La salud infantil es sinónimo de sobrevivencia y trascendencia física, intelectual y calidad de vida.



2. Darle de comer nutritivamente es enseñarlo a amar su cuerpo y enseñarle a escuchar lo que dice, lo que necesita. La mejor dieta es comer en forma equilibrada, en pocas cantidades y al menos cuatro veces al día.



3. La higiene y el arreglo personal diario es sinónimo de motivación, seguridad y confianza en tus relaciones interpersonales.



4. Lavarse las manos con frecuencia es vencer a la enemiga llamada "enfermedad".



5. Dedicar tiempo y cuidado a los hijos es signo de unidad, cooperación y seguridad familiar.



7. La vacunas, no son cosas de niños también a los adultos le salvan la vida.



6. Los tres primeros años de vida de tu hijo son los mejores, disfrútalos y aprendan juntos en familia.



8. Un ambiente limpio y ventilado es sinónimo de tranquilidad y bienestar físico.



9. Las caricias, la risa y el masaje son un regalo para el desarrollo de capacidades y habilidades de tu hijo.



10. Enseña a tu hijo con el ejemplo, él te lo agradecerá al ser adulto.

