

el abc

DE LOS NIÑOS

Sugerencias, trucos y respuestas
para atender mejor a tu hijo

bornlearningSM



Exámenes médicos de rutina

Los niños necesitan frecuentes exámenes de rutina. El pediatra revisa al niño y le da las inmunizaciones que corresponda. Para aprovechar al máximo la cita con el pediatra, ten en cuenta lo siguiente:

Programación de las visitas: Normalmente, las visitas al pediatra deben hacerse cuando el niño tiene:

2-4 días	2 meses	4 meses	6 meses	9 meses
12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	36 meses

Preparación para la visita al médico: Tanto tú como las demás personas que lo cuidan deberán prestar atención a lo siguiente:

- **Hábitos de sueño:** Durante el día y durante la noche, ¿duerme bien? ¿Cuántas horas?
- **Evacuación intestinal:** ¿Cuántas veces al día lo hace?
- **Alimentación:** ¿Qué come y cada cuántas horas come?
- **Desarrollo físico:** ¿Se sienta, gira, gatea, se pone de pie, camina?
- **Desarrollo del lenguaje:** ¿Qué sonidos emite o qué palabras dice?
- **Desarrollo socio-emocional:** ¿Sonríe, ríe y responde a tus estímulos? ¿Juega contigo, juega solo o con otras personas?
- **Cosas que te preocupan:** ¿Hay algo que te preocupa acerca de tu hijo o su desarrollo?

El día del examen médico lleva contigo:

- El libro, juguete o peluche favorito de tu hijo
- Una merienda o algo de tomar
- Pañales y toallitas
- Una cobija
- Una lista de preguntas para el médico
- La tarjeta de inmunización de tu hijo

*Born Learning*SM es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

Tu hijo

Para que tu hijo crezca en las mejores condiciones desde el comienzo, ten en cuenta estas sencillas reglas:



Los pequeños necesitan amor y atención para aprender a confiar en ti. Hábla y cánta a tu niño mientras le cambias los pañales o lo alimentas. Déjale tocar y mirar objetos para que se familiarice con el mundo que lo rodea.



Los niños pequeños exploran el mundo por su propia cuenta y actúan de forma independiente; dale a tu hijo tiempo y espacio para que baile, hojee libros y, poco a poco, aprenda a comer y vestirse solo.

A los niños un poco más grandes les gusta observar e imitar a los demás. Si quieres que el niño aprenda a controlar sus impulsos, ofrécele distintas opciones pero ponle límites.



Cuida de ti misma.

Brinda a tu hijo un entorno acogedor y lleno de amor.

Háblale, cántale y léele.

Crea un mundo predecible, en el que se sienta seguro.

Comprende y atiende sus necesidades.

Consejos sencillos para crear una buena relación con tu hijo:

Cuida de ti misma, para poder cuidar bien a tu niño. A veces, criar hijos puede resultar abrumador. Si no te cuidas a ti misma, te será muy difícil dedicarte al niño. No dudes en pedir ayuda con el cuidado de tu hijo, si la necesitas.

Brinda al niño un entorno acogedor y lleno de amor. La clave para que tu hijo crezca y se desarrolle sano es lograr que se sienta seguro. Nunca dejes de darle muchísimo cariño.

Háblale, cántale y léele. Los niños pequeños tienen un interés especial en los sonidos, que son las bases del habla y el idioma. Cuando le hablas, estás creando un profundo vínculo afectivo con tu hijo.

Crea un mundo predecible, para que se sienta seguro. Seguir una rutina le enseña a confiar en el mundo que lo rodea. Si tu hijo comprende esto, gastará menos energía en pedir cosas y dedicará más tiempo a aprender.

Comprende y atiende sus necesidades. Esto aliviará las tensiones y hará que tu hijo aprenda a calmarse solo. Si respondes a sus necesidades, le enseñas que te interesas por él y lo comprendes.

Sugerencias...

Estas sugerencias facilitarán tu labor de madre / padre y serán de gran utilidad para tu hijo.

...para ayudarlo a aprender

Tu hijo aprende desde que nace. Para facilitar su desarrollo mental, haz lo siguiente:

- háblale, cántale y léele todo lo que puedas, incluso desde recién nacido
- llévalo a parques, museos o bibliotecas
- alienta el juego sano y participa en él

...para reconfortarlo

No siempre te será fácil consolar y reconfortar a tu hijo. Prueba cada una de las siguientes soluciones durante 5 a 10 minutos, hasta encontrar la que lo calme. Por ejemplo:

- camina con él o mécelo
- cántale o tararéale una canción, o susúrrale en el oído
- tenlo en brazos o hazle masajes
- léele un libro

... para establecer una rutina diaria

Las actividades diarias (comer, dormir, bañarse) son ideales para establecer rutinas. La rutina de la noche puede consistir en cambiarle los pañales, ponerle el pijama y alguna de las siguientes actividades:

- cantarle una canción
- jugar con un móvil
- leerle un libro
- darle un abrazo de buenas noches

... para establecer una buena relación con tu hijo

Dale todo tu amor y tu afecto de las siguientes formas:

- míralo a lo ojos (desde una distancia aproximada de 8 a 12 pulgadas)
- mantenlo cerca de ti (llévalo en brazos, siéntalo en tu regazo o abrázalo)

Cuidado infantil

Tu hijo necesita cuidado infantil de alta calidad. Una buena guardería se caracteriza por lo siguiente:

Grupos poco numerosos

Permanencia del personal

Personal dispuesto a seguir aprendiendo

Política de puertas abiertas

Ambiente limpio y seguro

Es muy importante que escojas el tipo de cuidado infantil que mejor se adecue a tus necesidades. Hay varias opciones:

Uno de los padres se queda en casa: la madre o el padre mismo cuidan al niño.



Lo cuida un familiar: un vecino, un amigo o un familiar cuida al niño en su propio hogar o en casa del niño.



Niñera: cuida al niño en su hogar (no es pariente).

Familia licenciada para cuidar niños: se cuidan niños ajenos en el hogar de una familia autorizada para ello.



Guardería infantil licenciada: se cuidan grupos de niños ajenos en un lugar organizado especialmente para ese fin.

A la hora de decidir qué tipo de cuidado infantil quieres para tu niño, lo más importante es la calidad. Fíjate si se cumplen las siguientes condiciones:

Grupos poco numerosos. Asegúrate de que en algún momento del día tu hijo reciba atención personalizada. Las leyes locales establecen la cantidad máxima de niños por adulto.

Permanencia del personal. Establecer una relación con adultos confiables a lo largo del tiempo es la base del aprendizaje temprano.

Personal dispuesto a seguir aprendiendo. Los encargados del cuidado deben tener voluntad de aprender acerca del desarrollo infantil y de compartir sus conocimientos contigo.

Política de puertas abiertas. Se promueven las visitas y la participación de los padres para crear relaciones abiertas y de confianza entre la familia y quienes cuidan al niño.

Ambiente limpio y seguro. Tu hijo debe estar protegido y seguro. Si ves juguetes o equipamiento sucios o peligrosos en un ambiente donde se cuidan niños, desconfía del sitio.

Para obtener más información sobre cuidado infantil, visita Child Care Aware en www.childcareaware.org/sp o llama al 1-800-424-2246.

Qué evaluar en el proveedor de cuidado infantil

Lo principal es encontrar personal que te haga sentir a gusto, sea confiable y brinde atención de alta calidad. Como guía fíjate en lo siguiente:

Enfoque

- Trata a los niños con respeto.
- Se pone al nivel de los niños cuando habla con ellos.
- Acepta los sentimientos y las diferencias de los niños.
- Alienta la exploración, pero también fija límites apropiados.
- Da a cada niño su propio lugar para dormir y guardar sus pertenencias.
- Fija límites apropiados.
- Enseña a los niños a interactuar con sus pares y acuidarse.
- Hace participar a las familias.

Seguridad

- Mantiene el equipamiento en buenas condiciones.
- Mantiene las cosas peligrosas fuera del alcance de los niños.
- Proporciona un entorno limpio y acogedor.
- Enseña y alienta las buenas prácticas de higiene.
- Organiza actividades apropiados para la cultura y la edad del niño.

Antecedentes y experiencia

- El personal está capacitado para brindar primeros auxilios.
- Tiene conocimientos y experiencia en el cuidado de niños pequeños.
- Comprende y respeta los distintos estilos de crianza.
- Ha sido sometido a una averiguación de antecedentes penales.
- Cuenta con licencia de conducir vigente, si corresponde.

Sueño

A medida que el cerebro madura, evolucionan los períodos de sueño.

Por lo general, los bebés comienzan a dormir más tiempo durante la noche a las seis semanas de vida. La oscuridad y el silencio le indicarán que llegó la hora de dormir.

A los tres o cuatro meses, el bebé empieza a dormir más tiempo durante el día. A la hora de la siesta, crea un ambiente tranquilo.

¿Cuándo debe dormir mi hijo?

1 a 6 semanas

Varía enormemente
Sueño disperso

6 semanas a 3 meses

Siestas dispersas
Por la noche: de 6 a 10 p.m.



3 a 8 meses

Dos o tres siestas
Por la noche: de 6 a 8 p.m.

8 a 12 meses

Dos siestas
Por la noche: de 6 a 8 p.m.



12 a 21 meses

Una o dos siestas
Por la noche: de 6 a 8 p.m.

21 a 36 meses

Una siesta
Por la noche: de 6 a 8 p.m.



Tu hijo estará más feliz si le estableces una rutina para dormir.

Busca las pistas que indiquen que tu hijo está listo para dormir. Empieza a prepararlo para ir a la cama cuando veas las primeras señales de cansancio (bostezo, se restriega los ojos).

Establece una rutina firme para la hora de dormir. La repetición de las mismas actividades antes de dormir hace que el niño entienda que es hora de irse a la cama.

Elimina los movimientos. Si bien el movimiento de un columpio o del cochecito del bebé puede calmarlo temporalmente, también puede impedirle dormir profundamente.

Adapta tus horarios a las necesidades de sueño de tu hijo. Si el niño se despertó temprano, se acostó tarde, o ya está listo para eliminar una de sus siestas, posiblemente debas cambiar sus horarios de sueño y actividad.

Duerme cuando duerme tu hijo. Los padres también tienen que descansar.

Civitas agradece las valiosas colaboraciones de Marc Weissbluth, M.D., autor de *Healthy Sleep Habits, Happy Child* y de Jodi A. Mindell, Ph.D. autora de *Sleeping through the Night: How Infants, Toddlers, and Their Parents Can Get a Good Night's Sleep*.

Adaptado del libro *Understanding Children* de Richard Saul Wurman y Civitas, ©2002. Todos los derechos reservados.

Para dormir,
acuéstalo siempre
boca arriba.

Utiliza una rutina que lo tranquilice

El niño se dormirá más fácilmente si sigues una rutina que lo tranquilice. A continuación te damos algunas ideas:

1. Haz que el baño diario sea parte de la rutina.

El baño tibio y reparador servirá para relajar al niño. Si, además, se lava los dientes y se pone el pijama, la hora del baño se convertirá en la preparación para dormir.

2. Convérsale suavemente.

Mientras lo arropas, háblale de lo sucedido durante el día y de las cosas bonitas que podrá hacer al día siguiente.

3. Léele un cuento antes de dormir.

Leerle a tu hijo es compartir un hermoso momento. Deja que él elija el libro y tú se lo lees.

4. Cántale una canción de cuna.

Si siempre le cantas la misma canción, se acostumbrará a dormirse con ella. Después puedes ponerle música grabada, con canciones de cuna que él conozca.

5. Dale las buenas noches.

Cuando tu hijo esté listo para dormirse, dile, por ejemplo: “Buenas noches, que duermas bien... hasta mañana.” Y siempre, siempre, dile que lo amas con todo tu corazón.



La misión de todo niño es jugar y los beneficios que obtiene al hacerlo van mucho más allá de lo obvio, que es divertirse.

Juegos

Tú cumples un papel valiosísimo a la hora de jugar. A continuación, te ofrecemos algunas ideas para que participes de sus juegos:

- Juega tú también.
- Olvídate de las reglas.
- Piensa como si fueras un niño.
- Deja que tu hijo decida qué hacer y cómo hacerlo.
- Dale un descanso.
- Participa con entusiasmo.
- Ten cuidado de no estimularlo demasiado.

Beneficios interpersonales del juego

- Ayuda a establecer relaciones valiosas.
- Enseña a comunicarse, cooperar y encontrar puntos de acuerdo.
- Enseña la idea de confianza, amistad y amor.

Beneficios emocionales del juego

- Enseña a expresar sentimientos y desarrollar empatía.
- Enseña a manejar las emociones y a auto-controlarse.
- Enseña a los adultos a comprender los sentimientos de los niños.

Beneficios intelectuales del juego

- Da ideas y técnicas para resolver problemas.
- Fomenta la curiosidad, la creatividad y el uso del intelecto.
- Prepara al niño para la escuela.
- Ayuda al niño a comprender el mundo que lo rodea.

Aprovecha al máximo los momentos de juego.

Juega tú también. Jugar juntos desde el principio contribuye a crear las bases de una relación de confianza y hace que tu hijo se sienta muy feliz.

Olvídate de las reglas. Alentar la exploración, la creatividad y el invento de situaciones optimiza el desarrollo de la imaginación.

Piensa como si fueras un niño. Crear juegos imaginativos e inventar nuevas formas de usar juguetes y objetos no peligrosos de la casa hace que el juego se vuelva aún más entretenido.

Deja que tu hijo decida qué hacer y cómo hacerlo. Cuando dejas al niño escoger la actividad y decidir las reglas del juego, le fortaleces la confianza en sí mismo.

Dale un descanso. Cuando lo dejas jugar solo, le das tiempo para procesar todo aquello que hizo antes. Obsérvalo: si está contento, déjalo seguir jugando solo. Pero si ves que se aburre, cámbiale el rumbo de la actividad.

Ten cuidado de no estimularlo demasiado. Deja de jugar cuando el niño pierda el interés; te darás cuenta porque se distrae o empieza a mostrarse molesto.

Escoge juguetes apropiados

Regla básica: cuanto más simple, mejor. Cuanto menos cosas hace un juguete, más posibilidad tiene el niño de usar su creatividad y aprender.

1. La seguridad es lo principal

Los juguetes deben ser apropiados para la edad y el desarrollo madurativo del niño. Deben estar limpios y no contener materiales peligrosos, tóxicos o inflamables, bordes filosos, o pequeñas piezas sueltas.

2. Durabilidad

Para resistir el continuo uso de los niños, el juguete debe estar hecho con materiales sólidos y duraderos.

3. Facilidad de uso

Para disfrutar el juguete, el niño debe poder usarlo sin ayuda. Por lo general, los juguetes más simples son los más fáciles de usar.

4. Valor de entretenimiento

Lo ideal es que el niño sienta que el juguete es divertido, no sólo ahora sino también más adelante. Busca juguetes con los que se pueda jugar de diversas maneras.

5. Valor educativo

El juego enseña a pensar, crear e imaginar. Escoge juguetes que le permitan inventar situaciones, imitar, resolver problemas y practicar sus propias habilidades.

6. Valor para el desarrollo emocional

Quando juega con otros niños, tu hijo aprende importantes valores personales. Para los niños mayores, que ya han aprendido a compartir, escoge juguetes que puedan usar con sus amigos. Pero si todavía es pequeño, ten suficientes juguetes para que no sea necesario compartir.

Recuerda mantener los objetos peligrosos fuera del alcance de los niños (juguetes u objetos tan pequeños que puedan pasar a través de un círculo de este tamaño). Para verificar el tamaño de un objeto, usa un tubo de papel higiénico.

El papel del padre

Para el niño es esencial tener a su padre u otra figura masculina. Para lograr una relación positiva entre un hombre adulto y un niño, se sugiere:

- Definir las funciones del adulto
- Crear rituales propios
- Apartar tiempo para el trabajo y la familia
- Inventar formas de acortar las distancias

Los papás y otras figuras masculinas importantes contribuyen enormemente al desarrollo de los niños.



CUANDO LOS PAPÁS:

- Demuestran su afecto
- Dedicar tiempo a sus hijos
- Participan en las actividades diarias de sus hijos
- Tienen una actitud positiva



SUS HIJOS:

- No lloran ni se preocupan tanto
- Tienen menos problemas de comportamiento
- Son más sociables
- Rinden más en la escuela

Para participar más en la crianza de su hijo, el papá puede:

Definir sus funciones. Piensa en el ejemplo que quieres darle a tu hijo y en la forma en que participarás en su vida. Lo importante es que seas constante, que le des mucho cariño y que converses con él toda vez que puedas.

Crear rituales propios. Convierte cualquier actividad simple en una tradición especial entre tú y él; por ejemplo, salir a caminar o desayunar juntos.

Apartar tiempo para el trabajo y la familia. Tu participación es crucial, pero también es importante que dispongas de tiempo propio para recuperar tus energías.

Inventar formas de acortar las distancias. Los papás que viajan mucho o viven lejos pueden llamar por teléfono, grabar los cuentos favoritos de sus hijos en un casete, enviar mensajes por correo electrónico, escribir cartas y mandar fotos y regalos. Y cuando puedas, no dejes de planear una actividad exclusivamente para los dos.

Aprovecha al máximo el tiempo que compartes con tu hijo

Los padres u otras figuras masculinas que participan activamente en la vida del niño afianzan su autoestima y seguridad. Para aprovechar al máximo ese tiempo juntos, sugerimos lo siguiente:

Encárgate de ciertas rutinas diarias. Establece qué actividades estarán a tu cargo: vestirlo, bañarlo o leerle un cuento a la hora de dormir.

Infórmate. Aprende los principios esenciales de la crianza de un niño: etapas del desarrollo, juguetes educativos, cómo calmar a un bebé que llora.

Lee con tu hijo. Fija un horario habitual en el que tu hijo sepa que puede sentarse a leer contigo. Ve con él a la biblioteca para explorar juntos el mundo de los libros.

Programa “la mañana con papá.” Una vez por semana, encárgate de todas las actividades de la mañana. A todos les encantará esa idea: a ti, a tu hijo y a la mamá!

Llévalo contigo a hacer mandados. Escoge los mandados que puedes hacer con tu hijo.

Colabora cuando el niño tiene problemas de sueño. Túrname con la madre para atenderlo por las noches. Es una excelente forma de reconfortarlo y estrechar el lazo con tu hijo.

Pasa tiempo en casa, especialmente cuidando al bebé. Las primeras semanas de vida de un bebé son cruciales en términos de la conexión que establece con su familia. Guarda tus vacaciones y pásalas con tu bebé.

Comunícate con la persona que cuida al niño. La persona que cuida a tu hijo te enseñará cosas de tu hijo que tú no sabes. Para mantenerte informado, basta con que le preguntes cosas como: ¿Cuánto comió hoy? ¿Cuánto durmió?

Comportamiento

Uno de tus deberes más importantes como padre es enseñar al niño qué esperan de él las demás personas. Te ofrecemos algunos consejos:

- Felicítalo por cosas concretas.
- Sé un buen ejemplo.
- No prestes atención a los hechos sin importancia.
- Establece expectativas claras.
- Sé positivo.
- Sé constante en tus exigencias.

Cuando el niño presenta problemas de comportamiento, es importante tener en cuenta en qué etapa del desarrollo se encuentra.

Bebés: Nunca trates de disciplinarlo. Los bebés no controlan lo que hacen y por eso, no se los puede responsabilizar.



Niños que gatean o comienzan a caminar: Esto coincide con el momento en que comienzan a probar los límites y es probable que le lleve un tiempo comprenderlos.



Niños mayores de dos años: Estos niños empiezan a comprender qué se espera de ellos y cuáles son las consecuencias de lo que hacen.



Si fomentas en el niño un buen comportamiento, no te verás obligada a imponer disciplina todo el tiempo.

Felicítalo por cosas concretas. Demuéstrale que reconoces sus esfuerzos felicitándolo por algo específico. Por ejemplo: “¡Encontraste la pieza del rompecabezas que buscabas!”

Sé un buen ejemplo. Los niños aprenden con el ejemplo, actúa del modo que quieres que tu hijo actúe.

No prestes atención a los hechos sin importancia, como derramar la leche. Simplemente recuérdale que debe tener más cuidado la próxima vez y deja que ayude a limpiar.

Establece expectativas claras. Hazlo comprender las reglas y exígale que las cumpla siempre.

Sé positivo. Dile lo que debe hacer, en vez de lo que no debe hacer.

En lugar de “No escribas en las paredes,” dile “Aquí tienes papel para dibujar.”

Sé constante en tus exigencias. Deberás repetir las lecciones durante días, e incluso semanas, para que el niño las aprenda. Establece sólo aquellas reglas que puedas y estés dispuesto a hacer cumplir siempre.

¿Controlas el comportamiento de tu hijo como lo aconsejan los expertos?

Jamás lo golpees ni lo sometas a castigos físicos.

Bebés: No es bueno disciplinarlos a esta edad.

Dales todo tu amor, porque es imposible malcriar a un bebé.

Responde a sus necesidades. Cuando llora, busca la causa. ¿Tiene hambre, está cansado, hay que cambiarle los pañales?

Niños que gatean o recién comienzan a caminar: Pon límites, especialmente cuando se trata de su seguridad.

Prepárate para fijar límites. ¿Tu hijo te mira para saber si lo estás observando? En esta etapa, el niño te mira para saber si lo que va a hacer está bien o está mal.

Trata de decir “no” sólo cuando peligre su seguridad (no lo digas con demasiada frecuencia). Es mejor decirle qué puede o qué debe hacer.

Adelántate siempre a lo que puede pasar. Si el niño se interesó por un objeto peligroso, distráelo con otra cosa y haz que tu casa esté equipada “a prueba de niños.”

Usa comunicaciones no verbales. Una mirada severa o un “pulgar para arriba” es un mensaje sumamente claro para el niño.

Niños pequeños (mayores de 2 años): Establece reglas claras y hazlas cumplir siempre.

Evita situaciones que sean difíciles para el niño. Si está demasiado cansado, no lo lles de compras.

Crea consecuencias para ciertos comportamientos. Si el niño se descontrola, retírate del lugar hasta que recupere la calma.

Haz que las consecuencias sean inmediatas. Si sólo lo amenazas o dejas las consecuencias para otro momento, probablemente no comprenderá qué deberá hacer la próxima vez.

Ten paciencia. Respira hondo o cuenta hasta diez antes de reaccionar a lo que hizo tu hijo.

Nutrición

Durante el primer año de vida, la principal fuente de nutrición del niño debe ser la leche materna o la “fórmula para bebés.” Entre los cuatro y seis meses de edad, puedes empezar a darle comida sólida.



0 a 6 meses

Líquidos

Leche materna o “fórmula”



4 a 6 meses

Alimentos suaves

Comienza con cereal de arroz y luego agrega comidas de un solo ingrediente.



6 a 8 meses

Papillas

Amplía la variedad; combina sabores en un puré.



8 a 15 meses

Alimentos blandos

Ofrécele alimentos fáciles de digerir que él mismo pueda llevarse a la boca.



15 meses o mayor

Trozos pequeños

Sírvele la mayoría de los alimentos que se comen habitualmente.

El bebé está listo para recibir alimentos sólidos si:

- **Controla el movimiento de la cabeza**
- **Se sienta erguido (con respaldo)**
- **Quiere que lo amamenten más de ocho veces en 24 horas**
- **Se queda con hambre luego de haber tomado suficiente leche materna o “fórmula”**
- **Come con cuchara y traga la comida**

¿Tu hijo está listo para la comida “de verdad”?

Consulta al pediatra y recuerda las siguientes pautas:

Comienza con cereal de arroz para bebés. Mezcla el cereal con leche materna o “fórmula.”

Sírvele este tipo de comida solamente una vez al día hasta que pueda comerla mejor.

No le des cereal ni otros alimentos en el biberón.

Después de que se haya adaptado al cereal, agrega a su dieta puré de frutas o verduras. Para saber si es alérgico a algún alimento, conviene ir agregando un ingrediente por vez.

Para evitar que se atore, manténlo siempre sentado cuando le das de comer. Es recomendable que coma en una sillita alta.

Si tiene mucha hambre, dale un poco de leche o de “fórmula” antes de comer.

En caso de comida envasada, aliméntalo directamente del frasco sólo cuando sepas que va a comer todo el contenido.

Si el niño llora o vuelve la cara, desiste e intenta alimentarlo más tarde.

Si demuestra que el sabor no le gusta, vuelve a probar con ese tipo de alimento unos días después.

Sugerencias de comidas para niños de más de seis meses

Éstas son simples sugerencias para presentar nuevos alimentos, abrir el apetito del niño y, de paso, fomentar una dieta equilibrada.

Los hábitos de alimentación dependen de cada niño. Las siguientes son pautas generales. Si tienes preguntas específicas, consulta al pediatra.

6 a 8 meses

Introducción de proteínas: carne cocinada, papilla o queso suave

Combinaciones de sabores: manzanas con batata (camote)

Dos o tres comidas al día, además de la leche materna o la fórmula

Sugerencia:

no le des alimentos con los que pueda atragantarse (uvas enteras, palomitas de maíz o zanahorias crudas).

8 a 15 meses

Alimentos para comer con las manos: queso blando, fideos o verdura hervida. Tamaño: puede tomarlos con la mano y tragarlos fácilmente (Cheerios®, etc.)

Trocitos blandos que pueda moler con las encías (rodajas finas de plátano, etc.)

Sugerencia:

no le des alimentos que puedan causar reacciones alérgicas, como mantequilla de cacahuete, clara de huevo, miel, nueces, pescado, fresas, jugo de naranja y productos hechos con trigo. Pregunta al pediatra cuándo puedes comenzar a dárselos.

15 meses o mayor

En trozos: sándwiches o pizzas en tamaño miniatura

Creatividad en la presentación: fideos de colores o frutas frescas en cubos de gelatina

Refrigerios nutritivos para reponer energías: trozos de manzana o zanahorias hervidas

Varias comidas al día en porciones pequeñas

Aprendizaje temprano

Palabras, sonidos, libros de cuentos, canciones y versos: éstas son las bases de la alfabetización.

Si comienzas ya mismo, le harás un gran favor a tu hijo.

Todos los días cuéntale o léele un cuento.

Enséñale palabras nuevas.

Cántale canciones y recita versos para niños.

Hazle preguntas.

Aprovecha los juegos para enseñarle a hablar.

	Lectura	Atención al escuchar y conversación	Canto	Escritura
Bebés 	... le gusta mirar figuras de objetos conocidos y tocar las páginas.	... te escucha hablar y así aprende. Te imita; mueve los labios y emite sonidos.	... disfruta tu voz, así como las canciones suaves y los ritmos alegres.	... la manipulación de objetos es el paso previo a la escritura.
Niños pequeños/ preescolares 	... puede sentarse y escuchar un cuento y hablar de las figuras.	... dice lo que piensa y puede mantener una conversación.	... tiene canciones predilectas y le gusta cantar contigo.	... aprende garabateando, dibujando, y simulando escribir.

Para ayudar a tu niño a explorar y aprender el lenguaje, puedes hacer lo siguiente:

Desde el nacimiento, léele o relátale cuentos todos los días. Toma un libro, háblale de las figuras o simplemente inventa cosas con lo que ves.

Siempre que se presente la ocasión, enséñale palabras nuevas. Háblale de lo que ves a tu alrededor y de lo que estás haciendo. Cuanto más le hablas, más le ayudas a aumentar su vocabulario.

Repite una y otra vez las canciones y los versos que conozcas. Cántale durante todas las actividades (cuando lo bañas, cuando lo haces dormir).

Hazle preguntas para que aprenda a dar respuestas. Aprovecha cualquier ocasión (en la tienda, cuando salen a caminar, cuando leen) para preguntarle “qué”, “dónde” y “cómo.” Hazle preguntas acerca del pasado, el presente y el futuro.

Aprovecha los juegos para enseñarle a hablar. Dale libros, instrumentos musicales y diversos juguetes. Cuando juegas con él, también le enseñas palabras, sonidos y conceptos nuevos.

Sugerencias para fomentar el desarrollo del lenguaje

Las siguientes son sugerencias para promover la lectura y la escritura del niño, y prepararlo para la escuela.

Lectura

Bebés

- Dale libros con ilustraciones de objetos sencillos o rostros
- Los primeros libros deben ser de cartón grueso o de tela
- Dale libros de distintas texturas (suaves, rugosas, en relieve)

Niños pequeños y preescolares

- Pídele que señale objetos conocidos (números, colores, letras)
- Dile que invente un cuento basándose en las ilustraciones de un libro
- Escoge libros con temas que le resulten interesantes o que se refieran a grandes eventos

Conversación y atención al escuchar

Bebés

- Háblale de lo que ves y lo que estás haciendo
- Préstale atención cuando se comunique mediante risas y sonidos

Niños pequeños y preescolares

- Ten conversaciones en las que ambos se turnen para hablar y escuchar
- Habla de los eventos de ayer, de hoy, y de mañana
- Juega al escondite, y descríbele lo que ves mientras lo buscas

Canto

Bebés

- Ponle música y verás que responde moviéndose y emitiendo sonidos
- Cántale una y otra vez sus canciones predilectas

Niños pequeños y preescolares

- Enséñale canciones que se acompañen con movimientos de manos
- Puedes enseñarle canciones simples para cantar juntos

Escritura

Bebés

- Dale juguetes blandos o sonajeros para que aprenda a sostener objetos
- Jueguen con rompecabezas que tengan números y letras bien grandes

Niños pequeños y preescolares

- Hazlo jugar con letras o números de imán o esponja
- Deja que dibuje o haga garabatos en forma espontánea y creativa

*Born Learning*SM es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas.

Para más información, visítenos en línea en www.bornlearning.org.



Material de Civitas adaptado del libro *Understanding Children*, un emprendimiento conjunto de Richard Saul Wurman y Civitas para la campaña *Born Learning*.

Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación a los padres de niños pequeños y apoyo a la familia, por su apoyo continuo.