

# DESCUBRIENDO JUNTOS

El desarrollo y estimulación  
de tu hijo o hija en sus primeros  
dos años de vida.



Gobierno  
de Chile

[gob.cl](http://gob.cl)

Entrega  
GRATUITA  
en Control de  
Salud de los:

**7 a 10 días**



## Datos importantes

Centro de salud: \_\_\_\_\_ 

Sapu: \_\_\_\_\_ 

Servicio de urgencia hospital: \_\_\_\_\_ 

### En caso de extravío o urgencia comunicarse a:

Nombre: \_\_\_\_\_ 

Dirección: \_\_\_\_\_

Encuentra más materiales e información sobre estimulación,  
crianza respetuosa y desarrollo infantil en:

[www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)



 @CreceContigo

 chcrececontigo

 Chile Crece Contigo

 Chile Crece Contigo



Talleres  
Educativos



Programa Creciendo Juntos  
en Radio Cooperativa.





# Presentación



**Chile Crece Contigo** es el Sistema de Protección Integral a la Infancia del Estado de Chile, coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social, que apoya el desarrollo de las niñas y los niños que se atienden en la red pública y/o asisten a escuelas públicas. Para ello entrega diferentes servicios desde la gestación hasta los 9 años de edad, para que logren desplegar al máximo las enormes capacidades con las que nacen.

En los primeros tres años de vida, se construye el 80% de las estructuras y funciones del cerebro de tu guagua a través de las experiencias de ser cuidada, amada y estimulada adecuadamente. Estas experiencias positivas favorecen su bienestar socioemocional, que es la base fundamental para un óptimo desarrollo motor, del pensamiento y del lenguaje. Se sabe que todas estas áreas ayudarán a que tu hijo o hija tenga éxito en la escuela y en su vida futura.

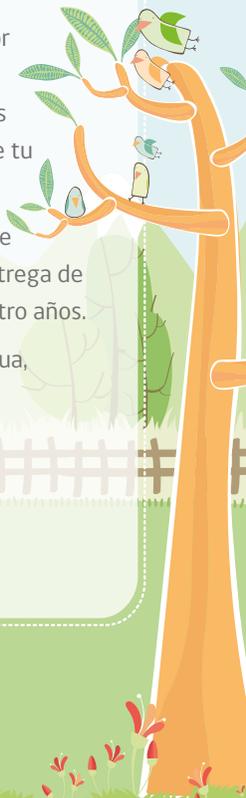


Por esta razón, este libro contiene información actualizada por expertos sobre temas de crianza y estimulación desde el nacimiento hasta los dos años. Estos temas han sido ordenados por edad para ser consultados poco a poco y en la medida que tu guagua crece.

**Descubriendo Juntos** es parte del material de estimulación de los controles de salud de tu guagua, y a éste le seguirán la entrega de cinco entretenidos set de estimulación hasta que cumpla cuatro años.

Te sorprenderás cómo gozarás del desarrollo de tu guagua,  
¡Esperamos que te guste y te sirva mucho!

**Equipo Nacional Chile Crece Contigo**  
**Ministerio de Desarrollo Social**  
**Ministerio de Salud**





# Índice



## MI HISTORIA

Cómo leer este libro .....	4
Les cuento de mí .....	6
Mis recuerdos .....	7
El día que nací .....	8
Mis momentos .....	9
Material de estimulación .....	10

## DE 0 A 3 MESES

Introducción .....	14
Lactancia materna .....	15
Crecimiento .....	18
Hábitos y rutinas .....	19
Apego y relaciones .....	20
Consuelo .....	21
Muda .....	23
Cuidado del cordón umbilical .....	24
Higiene .....	25
Masajes .....	26
Sueño .....	27
Estimulación psicomotora .....	28
Estimulación del lenguaje .....	30
Juego social .....	32
Juego con las manos .....	33
Música .....	34
Porteo y uso del portabebé .....	35
Salud oral .....	37
Ambiente seguros .....	38

## DE 4 A 9 MESES

Introducción .....	40
Lactancia y extracción de leche .....	41
Alimentación .....	42
Crecimiento .....	44
Hábitos y rutinas .....	45
Relaciones .....	46
Apego .....	47
Consuelo .....	48
Sueño .....	49
Estimulación psicomotora .....	50
Estimulación del lenguaje .....	52
Juegos y juguetes .....	54
Música .....	57
Salud oral .....	58
Cuidados de la boca .....	59
Ambientes seguros .....	60

## DE 10 A 24 MESES

Introducción .....	62
Lactancia .....	63
Alimentación .....	64
Crecimiento .....	66
Hábitos y rutina .....	67
Relaciones .....	68
Apego .....	69
Consuelo .....	70
Sueño .....	71
Estimulación psicomotora .....	72
Estimulación del lenguaje .....	76
Juegos y juguetes .....	79
Música .....	81
Actividades .....	82
Salud oral .....	84
Cepillado de dientes .....	85
Ambientes seguros .....	86

## CRIANZA

Ser mamá .....	88
Ser papá .....	89
Crianza respetuosa y disciplina positiva .....	90
Control de esfínter .....	94
Uso de tecnologías .....	96
¿Cuándo sospechar precozmente algún problema del desarrollo psicomotor? ..	97
Regreso al trabajo .....	98
Derechos de la madre y el padre .....	99
Derechos del niño y la niña .....	102
Derechos de familias inmigrantes .....	104
Transporte en auto .....	105

## SALUD

Fiebre .....	108
Infecciones respiratorias .....	109
Diarreas y vómitos .....	110
Atragantamiento .....	111
Quemaduras .....	113
Protección solar y coceduras .....	114
Vacunas .....	115
Controles de salud .....	116

# Cómo leer este libro

Este libro es un apoyo para la crianza de vuestra guagua desde que nace hasta su segundo cumpleaños. Contiene todo lo que se necesita saber para la crianza respetuosa, la estimulación del desarrollo, la seguridad, las enfermedades más frecuentes y otros temas más.

Está dedicado a todas las personas que viven con él o ella porque no sólo la madre y el padre son importantes, sino también el resto de la familia, los amigos y vecinos.

Primero encontrarás todos los teléfonos de urgencia para tener a mano y pedir ayuda cuando lo necesites.

En el capítulo Mi historia, construye la historia de vida de tu hijo o hija anotando los datos del nacimiento, imprimiendo sus huellas y escribiendo poco a poco los momentos y logros más importantes de tu guagua.

Los temas de crianza y estimulación del desarrollo se han ordenado por edades: de 0 a 3 meses, de 4 a 9 meses y de 10 a 24 meses. Así tendrás la posibilidad de consultar un tema específico y adecuado a la edad de tu guagua, por lo que te sugerimos leer esta parte poco a poco y según tu interés.

Se han agrupado temas generales de la crianza como disciplina positiva, uso de tecnologías, retorno al trabajo, transporte en auto, derechos de los padres, del niño y de familias inmigrantes; que son transversales a todas las edades.

Cuando tengas alguna duda sobre la salud de tu hijo o hija consulta en el capítulo "Salud" donde encontrarás información del manejo de la fiebre, de las enfermedades y accidentes más frecuentes, de los controles de salud y las vacunas.

Al final del libro hay autoadhesivos muy útiles para recordar los controles de salud, las vacunas y teléfonos. También encontrarás un bolsillo de plástico para guardar documentos importantes y el CD que se entrega con esta guía.



# Mi historia



*Los recuerdos de los primeros  
dos años de la vida de tu guagua.*

# Les cuento de mí

✿ Yo me llamo: .....

✿ Nací el día: ..... Hora: .....

✿ En: .....

✿ Estaban con mi mamá: .....



✿ Mi número de RUN es: .....

✿ Vivo en: .....

✿ .....

✿ En la comuna de: .....

✿ El celular de mi mamá es: .....

✿ El celular de mi familia es: .....

✿ .....



# Mis recuerdos



Estampa la manito de tu guagua

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for a child to stamp their handprint.

Estampa el pie de tu guagua

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for a child to stamp their footprint.

Pega acá una foto  
de tu guagua





# Mis momentos



Mi primer baño me lo hizo .....



Mi primera sonrisa fue a las .....semanas



En mi primer paseo fui a .....



Mi juguete favorito es .....



Mi primer diente me salió a los .....meses



Mi primera comida fue .....



Me giré solo(a) en la alfombra de goma eva a los .....meses



Me senté sin ayuda a los .....meses



Aprendí a gatear a los .....meses



Mi canción preferida es .....



Tomé pecho hasta los .....meses /años



Mi primera palabra fue ..... a los .....meses



Me puse de pie a los .....meses



Aprendí a caminar solo(a) a los .....meses



Lo que más me gusta es .....



Lo que más me incomoda es .....



Lo que más me hace reír es .....



# Material de estimulación

Acompañándote a Descubrir es un material de estimulación diseñado por especialistas en salud y desarrollo infantil, te invitamos a conocerlo y usarlo diariamente con tu guagua.

## Libro Descubriendo Juntos

Se entrega en el control de la diáda entre los 7 a 10 días de vida.



## Acompañándote a Descubrir 1

Se entrega en el control 4 meses.



- La caja contiene:
- 3 Títeres de dedo.
  - 1 Pelota suave y con sonido.
  - Set de 4 vasos colores.
  - 1 Set de fichas de estimulación.



Son juguetes atractivos y seguros para que tu guagua explore a través de la boca, las manos y la vista. Además pueden jugar a través de títeres y comentar las fichas de animales.

## Acompañándote a Descubrir 2

Se entrega en el control de salud de los 12 meses.



- La caja contiene:
- 1 Set de bloques de madera.
  - 1 Libro de cuento interactivo.
  - 1 Set de fichas de estimulación.



Libro de cuento interactivo. Bloques para construir trenes y torres. Fichas de medios de transportes para comentar.

## Acompañándote a Descubrir 3

Se entrega en el control de salud de los 2 años.

- La caja contiene:
- 1 Libro de colores.
  - 1 CD de música: Juguemos en el campo.
  - 1 Puzzle de madera.



Libro sobre los colores en diferentes idiomas de nuestros pueblos originarios. Puzzle de encaje para la exploración cognitiva y motriz fina. CD de música para escuchar, cantar y bailar.

## ¡Contemos una Historia!

Se entrega en el control de salud de los 3 años.

- La caja contiene:
- 36 cartas diferentes.

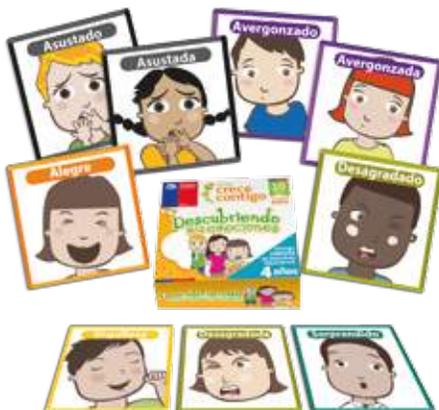


Tarjetas para hacer historias, imaginarse y conversar aventuras libres y sin exigencias, para que lo pasen bien. Descubre la lagartija en cada tarjeta.

## Descubriendo mis emociones

Se entrega en el control de salud de los 4 años.

- La caja contiene:
- 32 cartas diferentes.



Descubriendo mis emociones apoya la exploración guiada con cartas de emociones y situaciones para jugar, asociar y comentar.

# Teléfonos de urgencias

Recibe orientación por psicólogos especialistas en infancia, llamando gratuitamente a Fonoinfancia.

**FONOINFANCIA 800 200 818**

*Apoyo psicológico gratuito para la crianza*

Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs.    [fonoinfancia.cl](http://fonoinfancia.cl)

Para temas de salud consulta en Salud Responde:

**LLAME A SALUD RESPONDE**  
**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Centro de información Toxicológica:



**CITUC**  
Información Toxicológica  
**02 23635 3800**

## Emergencias



Ambulancia



Bomberos



Carabineros



Fono Familia



Fono Familia  
Carabineros



Fono Drogas  
y Alcohol



# 0 a 3 meses



*El desarrollo y crianza de los  
primeros tres meses de tu guagua.*

# Introducción

La llegada de un hijo o hija implica muchos cambios para la familia y se necesitan estos primeros tres meses para lograr una adaptación mutua.

La familia se adaptará a la guagua, y por ensayo y error aprenderá a entender cada vez mejor sus necesidades, a atenderle y a consolarle. También confirmarán muy pronto los beneficios de la lactancia materna después de ensayar la técnica de posición y acople, en este período la mamá necesitará mucha ayuda y apoyo. La muda, el masaje y el baño se volverán cada vez más fáciles. Aprenderán a usar el portabebé y pasearle frecuentemente.

Tu guagua se adaptará al grupo, conocerá a papá y a mamá, y se sentirá cada vez más segura y protegida en la medida que le consuelen rápido, sean amorosos e instalen hábitos y rutinas con mucho afecto. Así se empezarán a construir relaciones con mucha seguridad en el apego y tu guagua sentirá mucha confianza en ustedes y ganas de explorar su ambiente. Aprenderá la diferencia entre dormir de día y de noche y tendrá muchas ganas de que jueguen con ella cuando está despierta.

Los juegos en esta edad se basan principalmente en las relaciones e interacciones de calidad. La sonrisa aparece en el segundo mes de vida y será una gran alegría para toda la familia. Es muy importante la estimulación del desarrollo cerebral de tu guagua en estos meses, por lo que se detalla muy bien cómo estimular la motricidad y el lenguaje temprano de tu guagua.



# Lactancia materna

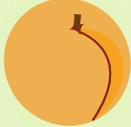
## ¿Por qué es tan bueno darle pecho a tu guagua?

Tiene todo lo que tu guagua necesita	La protege de enfermedades, incluso algunos tipos de cáncer.	Fortalece el vínculo de amor	Es gratis
No necesita preparación	Estimula el desarrollo de tu guagua	Puedes amamantar en cualquier lugar	Protege el medio ambiente

## ¿Qué se necesita hacer para empezar a dar pecho?

- 1. Practicar:** La mejor forma de aprender es dando pecho y ver lo que te resulta mejor.
- 2. Posición:** Aprende la mejor posición para ti y tu guagua.
- 3. Acople:** Aprende cómo se mete el pecho adentro de la boca de tu guagua.
- 4. Reflejos:** Tu guagua nace con el reflejo de buscar tu pecho, de chupar el pezón y de tragar la leche en forma automática.
- 5. Comodidad:** Para dar pecho debes estar cómoda y tranquila, puedes usar el cojín de lactancia del ajuar.
- 6. Frecuencia:** La libre demanda se recomienda siempre y la frecuencia ideal la vas a encontrar poco a poco. Una referencia aproximada es cada 2 a 3 horas al inicio, o unas 8 a 12 veces en 24 hrs.
- 7. Duración:** Es muy relativo, la calidad de una succión activa es más importante que la duración. Si se duerme en el pecho, trata de despertarle o sácale el pezón.
- 8. Calostro:** Es la primera leche más transparente o amarillenta y es rica en defensas, proteínas, vitaminas y minerales.
- 9. Cantidad:** La cantidad de leche que toma tu guagua varía según el tamaño de su estómago.

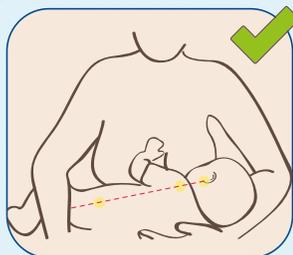
## ¿Cuál es el tamaño del estómago de tu guagua?

Día 1 y 2	Día 3 y 4	Día 5 y 6	Primer mes
			
De una cereza	De una nuez	De un damasco	De un huevo

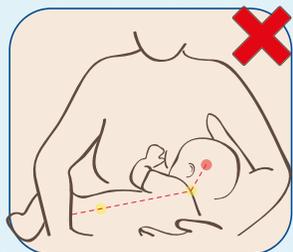
La cantidad de leche que tu guagua toma es muy poquita al principio porque su estómago es chiquitito, la leche se digiere muy rápido por lo que tu guagua querrá tomar de nuevo en un par de horas.

## ¿Cuál es la mejor posición?

La mejor forma para aprender a dar pecho es probando tranquilamente la posición y el acoplamiento correcto.



Tú y tu guagua deben tocarse “guatita con guatita”. La orejita, el hombro y la cadera de tu guagua deben estar en una línea derecha, y su brazo no debe quedar entre ambos cuerpos.



En esta posición incorrecta, la cabeza de la guagua no está en la misma línea que su cuerpo y esto va a dificultar que trague bien.



En esta posición incorrecta, la madre y la guagua no están en contacto guatita con guatita, lo que obliga a la guagua a chupar de lado y favorece la aparición de grietas porque succiona con más fuerza un lado.

**Grietas en el pezón:** Lo mejor para ayudar a la cicatrización de grietas en el pezón es dejar las mamas al aire libre y exponerlas un ratito al sol.

**¿Dónde puedes pedir ayuda?:** Cualquier duda que tengas respecto a la lactancia consulta en:

- \* Tu centro de salud. **¡Pide ayuda cuántas veces sea necesario!. Las dificultades en la lactancia materna son consulta de URGENCIA en el CESFAM.**
- \* En el sitio web [www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl), en el Facebook Chile Crece Contigo - Protección Integral a la Infancia <https://www.facebook.com/chcrececontigo>
- \* **Liga chilena de la lactancia materna:**  
lactanciamaternaligachilena@gmail.com,  
ligalactanciamaterna@vtr.net - Tel. 56 226322217 y 56 226325156

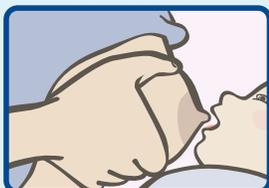
## Acople

Un buen acople y agarre entre la boca de tu guagua y tu pecho es una de las cosas más importantes que hay que aprender al inicio. Un buen acople nunca duele y permite que tu guagua forme el vacío que necesita para chupar y tragar tu leche. Para sacarle de tu pecho mete un dedo en la comisura de sus labios hacia adentro y se desprenderá fácilmente, nunca lo saques a la fuerza.

### ¿Cómo pongo a mi guagua al pecho?



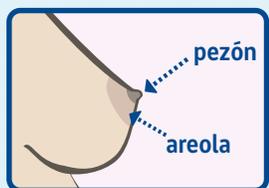
1. Toca la mejilla de tu guagua con el pezón para **"despertar" el reflejo de chupar**, así abrirá la boca.



2. Espera que tu guagua abra la boca e introduce todo tu pezón en ella (**debe quedar una parte de la areola dentro de su boca**). Si tu guagua queda prendida solamente del pezón, desliza tu dedo meñique en su boca para que se desprenda con cuidado y vuelve a intentarlo.

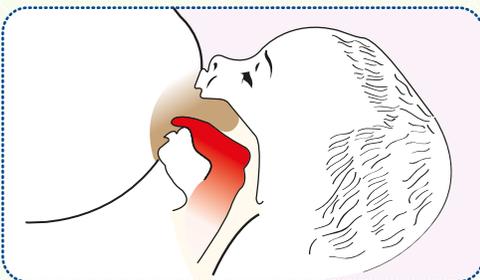


3. Deja que tu guagua mame todo lo que deseé de un pecho antes de ofrecerle el otro, **recuerda que cada guagua tiene su ritmo y que el tiempo puede ser variable**, incluso entre cada mamada.



4. Cuando termine, retira el pecho suavemente para no lastimarte. Sácale los **"chanchitos" antes de ofrecer el otro pecho**.

5. **Experimenta distintas posiciones**, hasta que encuentres la más cómoda para ti y para tu guagua; aquí te sugerimos algunas. Ten a mano el cojín de lactancia, puede ser útil para acomodarte o acomodar a tu niño o niña.



Si pudiéramos ver por dentro de la boca de la guagua, veríamos que en el acople correcto, el pezón (café) queda muy profundo en el paladar blando, la areola en el paladar duro y la lengua por debajo (rojo).

# Crecimiento

Cada guagua nace con diferentes peso y talla, lo importante es que siga una curva de crecimiento constante medido en los controles de salud.

## Peso

**Pérdida normal de peso:** Después del nacimiento tu guagua perderá hasta un 10% de su peso pero lo recuperará antes de los 14 días de vida. Se observa un gran aumento de peso en los primeros tres meses; por ejemplo una guagua que pesó al nacimiento 3 kilos doscientos gramos, a los tres meses estará pesando en promedio 5 kilos ochocientos gramos, y habrá subido 2 kilos seiscientos gramos.

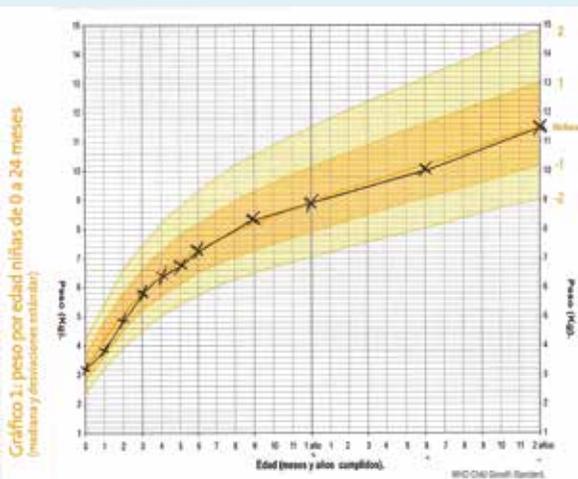
## Talla

Se observa un veloz crecimiento del cuerpo; por ejemplo una guagua que midió al nacimiento 48 cm., al tercer mes estará midiendo en promedio 60 cm., y habrá crecido 12 cm. aproximadamente en estos tres primeros meses. También es importante chequear si el peso se relaciona con la talla de una manera adecuada.

## Cabeza

La cabeza de tu guagua es muy pesada en proporción a su cuerpo, es muy delicada, está formada por varios pedazos de huesos que aún no son duros y no se encuentran bien pegados unos a otros. Los espacios que quedan en sus uniones se llaman fontanelas, y éstas se cierran en la mayoría de las guaguas entre los seis meses y los dos años. Medir el crecimiento de la cabeza de tu guagua es importante porque permite evaluar indirectamente el crecimiento de su cerebro.

**Tabla de incremento de peso de una niña en sus primeros dos años.**



**Anota con una cruz el peso (y la talla) en las tablas que están en el Cuaderno de Salud de tu hijo o hija. Esto te ayudará a observar si sus avances están dentro de la misma curva o si se van desviando, en este caso la niña se mantiene en la curva normal, de color naranja.**

# Hábitos y rutinas

Tener hábitos y rutinas en la vida de tu hijo o hija le permite saber lo que le van a hacer y adivinar qué viene ahora. Esto le produce seguridad, le hace sentir bien y confiar en ti.

	Hábitos	Rutinas
¿Qué es?	Es la forma acostumbrada o repetida que tiene tu familia para atender a tu guagua.	Es el orden o la secuencia que acostumbras a usar en las atenciones que le haces a tu hijo o hija.
Ejemplo	La forma y el lugar en que le mudas.	Primero le mudas, luego le das pecho y después duerme siesta.

Cualquier rutina que elijan ustedes será buena, pero lo importante es que la mantengan diariamente. Tampoco hay que poner una hora exacta, sino un rango de hora y ser flexible de acuerdo a las necesidades de tu guagua. Este puede ser un ejemplo para un día completo:

0 a 3 meses



Tu guagua duerme muchas horas en el primer mes de vida, despiértala suavemente para darle pecho, así la lactancia materna se instalará como el eje central del cuidado y todas las otras atenciones se ordenarán en torno a ésta. Mantén la diferencia entre las siestas del día y el sueño nocturno que se explica en la página 27 de este libro.



## SIMBOLOGÍA



Alimentación



Muda



Sueño



Paseo en portabebé



Juego



Aseo



Lectura o canción de cuna



Estimulación en suelo

# Apego y relaciones

Las relaciones de una guagua en los tres primeros meses de la vida se establecen intensamente con sus figuras de apego: la madre, el padre o una tercera persona.

El primer mes es un tiempo de adaptación y la familia necesitará apoyo por parte de los abuelos, amigos, tíos y vecinos; en los quehaceres del hogar, en las compras y en la preparación de alimentos, para que el padre y la madre tengan su energía dedicada a la crianza.

**Es muy importante que el padre se tome su derecho laboral legal de descanso de 5 días de postnatal masculino para vivir en familia esta nueva etapa.**

Muchos contenidos de este libro están dedicados a aumentar la seguridad en el apego, que es el vínculo afectivo e íntimo que se construirá durante todo el primer año entre la guagua y su madre y entre la guagua y su padre.

Los contenidos más importantes para promover vínculos seguros son: el consuelo efectivo, la lactancia, el establecimiento de hábitos y rutinas respetuosas, el porteo, el masaje, la estimulación y el juego.

**Una guagua con un apego seguro o sano, ha aprendido que puede expresar lo que necesita y confiar en que su madre, padre o cuidador va a estar cerca y disponible para entregárselo.**

**Un niño o niña que ha desarrollado un apego seguro tendrá más facilidad para:**

- \* Explorar el mundo sin miedo y aprender cosas nuevas.
- \* Desarrollar su independencia y autonomía de acuerdo a su edad.
- \* Pedir ayuda a otros cuando lo necesite.
- \* Enfrentar adecuadamente situaciones difíciles y solucionarlas más rápido.



# Consuelo

Uno de los roles más importantes del padre, madre y cuidador para fomentar un vínculo seguro con su guagua consiste en consolarle bien, para eso es conveniente entender, ensayar y aplicar las técnicas de consuelo.

Las guaguas tienen necesidades constantemente, si te fijas en este ciclo, se puede ver que la guagua siente un malestar (1), y luego se queja o llora (2), el padre, madre o cuidador intenta adivinar la causa de su malestar y atenderle, cuidarle y consolarle en forma adecuada (3) y así la guagua se calma (4).

Después de un tiempo se repetirá este ciclo nuevamente, por lo tanto, una vez que le conozcas mejor, se podrán adelantar las soluciones.



## Los expertos recomiendan que:

- \* Hay que consolar siempre a una guagua porque así le harás sentir segura.
- \* Es muy importante consolar rápido, porque el mito que "Hay que dejar que las guaguas lloren" daña su desarrollo cerebral.
- \* Es más fácil consolar un llanto leve que uno muy fuerte, entonces apúrate en consolar.
- \* El adulto que consuela más frecuente aprende a hacerlo cada vez mejor.
- \* El adulto que consuela más frecuente se transforma en una figura de apego importante para la guagua.

**El llanto es una gran ayuda para el papá y mamá porque así logran saber que la guagua tiene una necesidad y hay que atenderle. Poco a poco vas a aprender a reconocer los diferentes tipos de llanto y vas a entender sus causas.**

## Técnicas para consolar a una guagua

- \* Acércate.
- \* Mírale de cerca.
- \* Tómale en brazos.
- \* Háblale con una voz amorosa.
- \* Trata de pensar que estará causando el llanto (Ver tabla).
- \* Observa a tu guagua y piensa (Ver tabla).
- \* Decide qué hacer: dale la respuesta a la causa que tú más sospechas que pueda estar causando su llanto (Ver tabla).
- \* Tu actitud debe ser de tranquilidad, seguridad y contención.



En los tres primeros meses, algunas guaguas tienen un llanto más difícil de consolar, que se da en las tardes entre las 17 y 22 horas, y con una frecuencia mayor entre la cuarta y octava semana de vida. A veces sirve hacerle escuchar un “ruido blanco” como un secador de pelo o una aspiradora, envolverles bien, pasearle y mecerle. Vean el video de **Consuelo efectivo del llanto** de Chile Crece Contigo (En la web [www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl) o en el canal Youtube Chile Crece Contigo).

¿Qué estará causando el llanto?	¿Qué veo o pienso?	¿Qué puedo hacer?
Tiene hambre.	Mueve la cabeza de lado a lado. Busca el pecho con su boca, abre y cierra la boca, se lleva la mano a la boca. Hace más de dos horas que no toma pecho.	Darle pecho.
Tiene sueño, se siente cansado(a).	No se puede dormir solo, se toca los ojos, tiene los ojos un poco rojos o brillantes. Se ve desanimado y desatento.	Tomarle, mecerle, darle su tuto o peluche preferido, hacerle dormir.
Tiene calor o está sobreabrigado(a).	Transpira, piel enrojecida o húmeda. Se ve que está con varias capas de ropa.	Sacar una capa de ropa.
Tiene gases.	Se retuerce y dobla, pone cara de dolor. Ha tomado pecho recién.	Tomarle y sacarle “chanchitos” con masaje en la espalda de abajo hacia arriba.
Se siente solo(a), desea compañía, está aburrido(a).	Está solo en su cuna, no ha sido tomado en brazos hace rato.	Tomarle en brazos, llevarle en el portabebé, hablarle.

# Muda

## Muda del niño o niña

1. Coloca a tu hijo o hija de espaldas sobre el mudador del ajuar.



2. Abre el pañal, sujeta ambas piernas y levántalas a la altura de la guatita.

3. Si sólo tiene orina, dobla el pañal, sácalo y bótaló.



4. En el **niño** si tiene caca usa la parte limpia del pañal para recoger la caca de atrás hacia delante.

En la **niña** si tiene caca, usa la parte limpia del pañal para recoger la caca pero desde adelante hacia atrás, evitando que queden restos de caca cerca de la zona de la vagina o uretra y evitar infecciones. Dobra el pañal, sácalo y bótaló.



**No corras el prepucio para atrás para limpiar el pene.**



**Limpia cuidadosamente la zona de los labios vaginales para que no queden residuos.**

5. Limpia la zona con un algodón o paño remojado en agua tibia, usando uno nuevo cada vez. También puedes lavar esta zona con agua tibia.

Limpia la zona con un algodón o paño remojado en agua tibia, usando uno nuevo cada vez, y pasándolo siempre desde adelante hacia atrás. También puedes lavar esta zona con agua tibia.



6. Seca la zona con una toalla. Debes asegurarte que quede bien seca, para evitar coeduras y hongos.

7. Coloca un pañal limpio y abierto debajo de su espalda. Cierra el pañal firme pero no apretado, con dos dedos de separación entre el pañal y su guatita. En niños, asegúrate de que el pene quede hacia abajo.



**Los pañales tienen dos bordes elasticados en las piernas, cuida que el borde exterior quede con el vuelito hacia afuera para que no se filtre la orina y se moje su ropa.**

# Cuidado del cordón umbilical

## Para limpiar el ombligo y así evitar infecciones:

Tu guagua tiene un par de centímetros de cordón umbilical saliendo de su ombligo que se caerá en más o menos dos semanas desde el día que nace.

Es muy importante que mantengas esa zona limpia y seca.



- \* Humedece un algodón con alcohol puro 70°, no con agua.
- \* Levanta el cordón y limpia la zona que lo rodea con este algodón.
- \* Deja el cordón umbilical fuera del pañal.
- \* Repite este aseo una vez al día evitando el exceso de alcohol.

### ¡Signos de infección!

- \* Mal olor.
- \* Enrojecimiento.

Si presenta algunos de estos signos debes consultar inmediatamente en tu centro de salud.

### ¡NO OLVIDES!

- \* Cuando se caiga el cordón puede que sangre unas gotitas, pero no produce dolor. Límpialo de la misma forma.
- \* Cuando veas que la zona está seca y sana, tu guagua ya está preparada para su ¡primer baño!



# Higiene

**Baña o asea por partes a tu guagua todos los días.**

## 1. Aseo diario

Las guaguas se ensucian y transpiran mucho y por ello es importante asearlas todos los días. Estos momentos también son excelentes oportunidades para estimularles y fortalecer la relación entre ambos:

**¿Cómo asear a tu guagua?:** Usa tórnulas de algodón, húmedas y tibias. Pásalas por la piel de tu guagua en el siguiente orden:

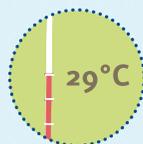
- ✿ Limpiar cada ojo de la guagua con una tórula diferente desde adentro hacia afuera y bótalalo.
- ✿ Limpiar con otra tórula la cara, orejas, cabeza, cuello.
- ✿ Limpiar con otra tórula el tórax, axilas, brazos y manos.
- ✿ Limpiar con otra tórula la espalda y extremidades inferiores.
- ✿ Limpiar los genitales, pasando desde adelante hacia atrás, por los pliegues inguinales, genitales, zona glútea y finalizar en zona anal.



## 2. Baño

Se recomienda bañar a las guaguas diariamente o cada dos días si las condiciones lo permiten: temperatura, agua tibia y tiempo. Para que tu guagua disfrute el baño y puedan pasarlo bien, te recomendamos:

- ✿ Preocúpate que la habitación para el baño esté temperada y libre de corrientes de aire.
- ✿ La temperatura del agua debe estar al menos a 29 grados (que la sientas tibia al introducir tu codo).
- ✿ Coloca el brazo detrás de su espalda para que se sienta segura.
- ✿ Introduce a tu guagua lentamente, dándole tiempo para adaptarse.
- ✿ Limpia bien los pliegues de las rodillas, codos, manos, etc. Puedes usar una esponja o toalla suave con jabón neutro.
- ✿ Seca a tu guagua después de sacarla del agua para que no se enfríe. Asegúrate de secar bien sus pliegues.



# Masajes

## Técnica de masajes

Existen muchos tipos de masajes para las guaguas, todos son complementarios.

Utiliza algún aceite, en lo posible vegetal y no mineral, como aceite de comer, coco, oliva o caléndula, para proteger la piel de la guagua. Te sugerimos algunos movimientos para que puedas crear una secuencia propia.

### Masaje para la guatita



1 Con la palma de una mano presiona con suavidad desde las costillas hasta la parte baja de su guatita, luego con la otra mano.



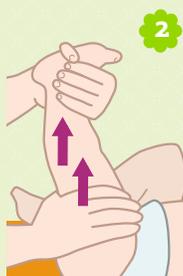
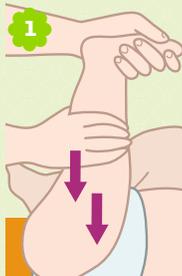
2 Masajea su guatita con movimientos en círculos en el sentido de las agujas del reloj. Primero con una mano y luego con la otra.



3 Agarra sus piernas, dóblalas por las rodillas y llévalas hacia su guatita, presionándola ligeramente. Vuelve a extenderlas.

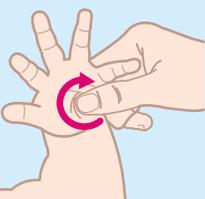
### Masaje para piernas

Al realizar el masaje haz presión firme sobre la piel de tu guagua. Verás que se arruga un poco su piel o cambia momentáneamente de color. Esta presión firme permite lograr los máximos beneficios del masaje.



### Masaje de manos

1 Realiza círculos pequeños con tu dedo pulgar por toda la palma de la mano de tu guagua.



2 Estira cada uno de sus dedos con tu pulgar y el dedo índice desde la base hasta la punta.



# Sueño



Durante los primeros meses tu guagua desarrolla su ritmo circadiano, y adaptará su ciclo de sueño - alerta al horario del día y de la noche. En el primer mes las guaguas duermen entre 14 hasta 18 horas en 24 horas. Al pasar de las semanas disminuyen su sueño diurno y se organiza el nocturno. Cerca de un 70% de las guaguas de tres meses duermen cinco horas seguidas en la noche. Sigue las señales de tu guagua y descubre cómo ayudarle:

- \* **Tener una rutina en el día** en torno a la lactancia (Ver hábitos y rutinas).
- \* **Ayudarle a diferenciar el día y la noche:** que duerma siesta con ruido ambiental y luz normal y en la noche usar pocos estímulos, luz baja, sin juegos y el ambiente más silencioso.
- \* **Crear una ritual para dormir:** Descubre qué le agrada y qué le sirve a tu guagua para dormirse mejor, el pecho, una canción de cuna, un tuto, una ropa con olor a ti, unas caricias en la espalda, etc. Repite este ritual cada vez que se vaya a dormir para ayudarle a relajarse y conciliar el sueño.
- \* **Nunca dejes llorar a tu guagua,** consuélala y ayúdala a calmarse para dormir.

## Dormir seguro:

Estas medidas han ayudado a disminuir la muerte súbita, cuya causa aún se desconoce. Se recomienda que:

- \* La guagua debe dormir siempre de espaldas.
- \* Sobre un colchón firme (como el del ajuar).
- \* La ropa de cama debe llegar hasta su axila y nunca cubrir su cabeza.
- \* No usar almohada en el primer año de vida.
- \* El ambiente debe estar libre de humo de tabaco.
- \* Duerma en su propia cuna al lado de la cama de los padres.



**NOTA:** Durante el día y en forma vigilada tu guagua necesita que la pongas de guatita cuando esté despierta, durante ratos cortos para estimular su desarrollo y evitar que su cabecita se aplane o se le pele en la parte de atrás.

# Estimulación psicomotora

## Desarrollo motor de tu guagua de 0 a 3 meses

### ¿Qué se espera observar?

**Fija la vista en un objeto y puede seguirlo** con la mirada si se mueve lento: aparece entre la cuarta a sexta semanas. Esto es muy importante porque significa que tu guagua ve bien y se interesa en el ambiente.

**Aparece la sonrisa social:** Que es la capacidad de responder positivamente frente al acercamiento también positivo y afectuoso de otra persona. Aparece entre la sexta y octava semana de vida. Esto es muy importante porque demuestra que le interesa la interacción social y que responde bien a la interacción que ha tenido con sus cuidadores.

Al tercer mes cuando está boca abajo, **apoya los codos en forma simétrica.**

Al tercer mes, cuando está boca abajo, **levanta la cabeza.**

Al tercer mes, cuando está de espaldas, **su postura se ve derecha.**

A los dos meses **patalea en la superficie** y al cuarto mes **patalea en el aire**, fortaleciendo su abdomen.

**Manotea en forma voluntaria.**

### ¿Cómo estimular el desarrollo motor?

- Pon a tu guagua de espaldas. Acércate y muéstrale un juguete sin sonido y desde el centro muévelo lento para un lado y luego para el otro.

- Hacer interacciones cara a cara, solo acercándose a 30 cm. y mirándole, tu guagua responderá con una sonrisa de toda la cara y a veces se agrega un gorjeo.
- Exprésale mucho amor y mantén siempre el buen trato.

- Pon a tu guagua boca abajo, al principio sobre tu cuerpo, y después en la alfombra de goma Eva en el suelo.
- Cuando se agote cámbiala de posición.
- Acompañale en el suelo.
- Invítala a levantar la cabeza hablándole y mostrándole un juguete.

- Pon a tu guagua muchas veces al día de espaldas sobre la alfombra de goma eva en el suelo. Así ensayará todos sus movimientos con libertad y autonomía.

- Muéstrale paños de colores fuertes y que sean fáciles de tomar.

- Si notas que la cabeza se va siempre a un lado más que a otro consulta en el control de salud.

## ¿Cómo tomar a una guagua?

- \* El primer mes prefiere tomarle en forma acostada y evita pararle.
- \* Las guaguas en los dos primeros meses no pueden afirmar su cabeza, y ésta es muy pesada, por lo tanto, siempre se debe sostener la cabeza cuando se toma a una guagua en brazos.
- \* Poner una mano detrás de la cabeza y la otra mano en el pañal si la tomas de frente.
- \* Es mejor tomar a tu guagua muy cerca de tu cuerpo durante el primer mes para darle seguridad en su postura.
- \* Desde el tercer mes tu guagua se puede cargar en brazos derecha, sosteniéndole con una mano en el pañal (como sillita) y la otra por delante atravesada en su guatita.
- \* Nunca dejar a una guagua caer en el vacío por jugar con ella porque se puede dañar su cerebro.
- \* Nunca zamarrear a una guagua porque se daña el cerebro y se puede llegar a morir.
- \* No dejar que su cabecita quede moviéndose suelta al caminar con ella en brazos sin sujetársela.

## ¿Cómo llevar en el portabebé a una guagua?



- \* Piernas flexionadas.
- \* Su abdomen en contacto directo con el del adulto.
- \* Rodillas levemente arriba del nivel de sus caderas.
- \* Esta posición se parece a la de una "ranita".
- \* En guaguas recién nacidas no es necesario abrir las piernas, ellas mantienen una posición de flexión con ambas piernas dobladas en las rodillas.

- \* La columna de tu guagua está levemente flexionada.



- \* En guaguas menores de 4 a 5 meses, su cabecita debe quedar sostenida por el portabebé y apoyada en el pecho del adulto, para evitar que la cabeza se mueva sin control.
- \* El mentón de la guagua no debe tocar su pecho, para que pueda respirar cómodamente.

# Estimulación del lenguaje

## ¿Qué nos dice la ciencia moderna sobre el lenguaje?

\* Aunque sea difícil creerlo, el primer año de vida es el período donde tu guagua más lenguaje aprende porque su cerebro hace las conexiones cerebrales en las zonas del lenguaje a una gran velocidad.

\* El primer año entonces está considerado como un período en el que se siembra el lenguaje que se va a cosechar en el segundo año de vida. **Si no le**

**hablamos a una guagua entonces su lenguaje y aprendizaje van a ser muy bajos y van a dañar otras habilidades.**

\* El desarrollo del cerebro de tu guagua tiene un componente genético heredado, pero las relaciones son muchísimo más influyente en ayudar a que el cerebro se estimule y desarrolle.

\* Estas relaciones de calidad se caracterizan por ser como conversaciones alternadas y con turnos entre las guaguas y los adultos.

\* Las guaguas nacen dotadas naturalmente para la interacción con adultos a través de balbuceos, expresiones faciales y gestos; y a los adultos les nace responder con el mismo tipo de vocalización y gesticulando hacia ellos de vuelta.

\* Cualquier guagua puede aprender dos idiomas sin ningún problema si es que escucha desde temprano ambos idiomas. Se va a tardar un poco más en hablar pero será completamente bilingüe. **Por esto es muy importante conservar el idioma de los pueblos originarios.**



**¡Si sospechas que tu guagua no escucha bien, cuéntale esto inmediatamente al profesional que hace el control de salud!**

## ¿Cómo se comunica tu guagua?

- ✿ Hace sonidos, vocalizaciones básicas, arrullos y gorjeos.
- ✿ Responde con vocalizaciones a la voz del adulto.
- ✿ Se tranquiliza en respuesta a la voz de un adulto.
- ✿ Sonríe o se arrulla en respuesta a la voz de un adulto (desde la octava semana).
- ✿ Mira atentamente a quién le cuida, es capaz de imitar algunos gestos y a los 3 meses atrae y mantiene la atención de personas familiares.
- ✿ Intercambia con su mamá, papá y cuidadores, guiños y muecas que el adulto aprende a interpretar.
- ✿ Llora de forma distinta cuando tiene hambre, está cansado o siente dolor.



## ¿Cómo se puede estimular el lenguaje?

- ✿ Juega con tu guagua cara a cara (a unos 20 a 40 cms.), mírale y atrae su atención haciendo diferentes expresiones, entonaciones y sonidos.
- ✿ Sonríe cada vez que tu guagua sonría, la sonrisa de él o ella aparece recién a más tardar a la octava semana.
- ✿ Pon cara y tono de sorpresa o haz gestos y tonos de pregunta. Juega con tu voz más alta y con palabras más alargadas.
- ✿ Repite los sonidos que haga tu guagua y dales un significado. Juega a contestar a tu guagua con sonidos similares a los que él o ella hace, responde a sus sonidos acercándote y comportándote como si entendieras su mensaje.
- ✿ Cuando consueles a tu guagua, piensa por qué llora y háblale sobre qué es lo que crees que le pasa, por ejemplo; "¡Ah, tienes el pañal mojado!"
- ✿ Aprovecha de decirle cada cosa que le vayas a hacer, por ejemplo; "Ahora te voy a poner tu pijama".
- ✿ Cántale a tu guagua todas las canciones de cuna de tu familia y de tu cultura.
- ✿ Háblale de frente, aunque no entienda aún tus palabras, le gusta tu voz y está aprendiendo los elementos básicos de tu idioma: ritmo, fonética, acentos, sonidos, letras y para qué se usan las palabras.



# Juego social

El juego en los tres primeros meses es tan importante como alimentarle porque así se estimula su cerebro, los dos tipos de juego en estos meses son el juego social y de manos.

**1. Juego social:** Es el intercambio entre la guagua y la persona adulta (mamá, papá o cuidadora) compartiendo minutos de atención y descanso. Para este juego se debe estar cerca, en contacto cara a cara y cómodos, espera a que tu guagua esté atenta, a que te mire y ahí aprovecha de usar tu cara para llamar su atención, hablarle, sonreírle, hacerle sonidos con tu boca. En este juego hay dos cosas importantes:



**Trata de hacer turnos:** Tú haces o dices algo y la guagua contesta con alguna señal de interés, luego de nuevo, tú haces o dices algo y esperas a que la guagua responda nuevamente, etc.

**Descanso:** Cuando la guagua de vuelta su cabeza o pierda el interés, dale una pausa para que descanse y recupere su interés, pero sin sobrecargarla de estímulos.

**El mejor juguete para tu guagua es la cara cercana, atenta y amable de los adultos que le cuidan.**



# Juego con las manos

La guagua aprende a conocer sus manos, este juego es muy importante porque así se prepara para tomar objetos entre los meses 4 y 5. Estas son las tres etapas de este juego:



- \* **Se lleva las manos a la boca:** Se mete los dedos a la boca y los chupa, este juego lo hace desde la gestación y se termina a los seis meses.

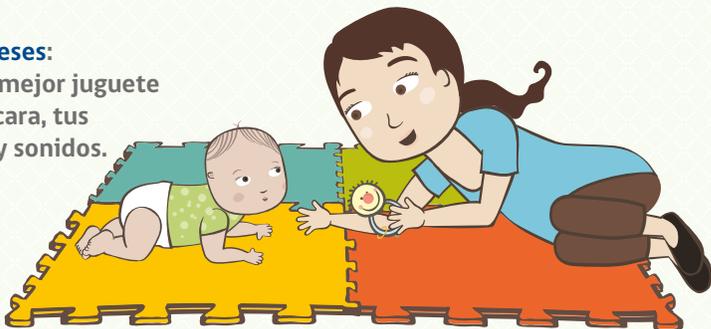
- \* **Se observa las manos:** La guagua pone una mano frente a sus ojos, mueve los dedos y los mira detenidamente, este juego se termina alrededor de los seis meses.



- \* **Se toca una mano con la otra:** La guagua se toca una mano con la otra y los dedos se tocan entre sí. Esto es muy importante porque descubre la mitad de su cuerpo. Sucede entre los 3 a 6 meses.

**El primer juguete de tu guagua son sus manos, por esta razón no le pongas mitones a la guagua. Si temes que se rasguñe la cara le puedes limar las uñas, sólo en climas fríos se justifica el uso de mitones.**

**0 a 3 meses:**  
No hay mejor juguete que tu cara, tus gestos y sonidos.



# Música

## ¿Qué observar de mi guagua respecto a la música?

- Que busca activamente el sonido de la voz humana, especialmente cuando es aguda y rítmica.
- Que identificará muy pronto la voz de mamá entre otras voces y luego, muy poco tiempo después, la de papá.
- Que es capaz de reconocer melodías conocidas mucho antes de poder entender los significados de las palabras.
- Que atraerá tu atención tratando de imitar sonidos.
- Que tratará de buscar de dónde viene el sonido.
- Que responde a la música mirándote cuando le cantas, moviendo sus brazos y piernas, o girando su cabeza hacia otro lado cuando necesita un descanso.

## ¿Cómo estimular la música con tu guagua?

- ¡Cántale y tararéale a tu guagua! Los estudios demuestran que las guaguas prefieren las voces de sus madres y padres antes que de otros, y no les importa cómo canten.
- Cántale una canción de cuna especial a tu guagua antes de que se duerma, quizás alguna que recuerdes de tu infancia. Tu guagua aprenderá a relacionar esta canción de cuna con la hora de dormir. Esta es también una forma de compartir las historias, ritmos y melodías de generación en generación.

## Materiales

- Canciones de cunas preferidas de la familia.
- Rimas preferidas de la familia.
- Móvil musical del ajuar [Chile Crece Contigo](#).
- CD Canciones para Cantar Contigo que viene en este libro.

**"Busca los códigos QR al final de este libro y escucha estas canciones donde quieras"**

Puedes buscar música apropiada para la estimulación de tu guagua en [www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)



# Porteo y uso del portabebé

El porteo es una excelente forma de brindar la seguridad y los estímulos que enriquecen el desarrollo de tu guagua, ya que todos sus sentidos se activan cuando la cargas en brazos.

## Las guaguas que son porteadas:

- \* Lloran menos, ya que se sienten acompañadas y contenidas.
- \* El contacto físico y el movimiento ayudan a prevenir los cólicos.
- \* Pueden dormir e incluso mamar comodamente en el portabebé.

También le das confianza, porque se siente acompañada, fortaleciendo una base emocional segura y estable que le beneficiará en su independencia posterior.

Los portabebés son muy útiles cuando necesitas salir con tu guagua y utilizar transporte público, subir escaleras o simplemente hacer cosas en la casa. El ajuar de Chile Crece Contigo incluye un práctico portabebé, aprende a usarlo en Youtube o instructivo del paquete.



## Seguridad en el uso de portabebé:

- \* El portabebé tipo Mei Tai puede usarse una vez cumplido el mes de vida y cuando la guagua pese 4 kilos.
- \* Asegúrate de que tu guagua pueda respirar en todo momento, no dejes que el mentón le toque el pecho. La nariz debe estar siempre despejada.
- \* Llevar a tu guagua debe ser cómodo. Si te duele la espalda es posible que no lo estés usando correctamente, puede estar demasiado suelto, apretado, o torcido.
- \* No saltes, corras ni hagas cualquier otra actividad que someta a tu guagua a movimientos bruscos de temblor o de rebote.
- \* No uses el portabebé cuando viajen en automóvil o mientras conduces una bicicleta, para ello existen sillas especiales.

## Importante:

- \* Usa un portabebé que permita que tu guagua pueda ir en la cómoda postura de "ranita".
- \* En guaguas recién nacidas no es necesario abrir las piernas, ellas mantienen una posición de flexión con ambas piernas dobladas en las rodillas.
- \* No uses ningún tipo de portabebé con tu guagua mirando hacia el frente, porque las guaguas necesitan ver el rostro del papá o la mamá para orientarse y calmarse; y la posición no es anatómica.



## ¿Cómo usar el portabebé?



Ponte la banda inferior a la altura de tu cintura con el diseño estampado hacia afuera. Cuando tu guagua crezca, esta banda queda más abajo a la altura de la cadera.



Cierra en tu espalda ambas bandas encajando el broche hasta que haga "click", y ajusta el ancho hasta que te quede cómodo y firme. El resto de cinta enróllala, rodéala con el elástico y escondéla en el bolsillo.



Toma a tu guagua bien apegada a ti y bien arriba para que su cabeza quede muy cerca de tu cara. La cabeza de la guagua debe quedar a una altura en la que le puedas dar un beso en su cabecita.



Sin soltar a tu guagua sube el respaldo del portabebé y pasa ambas bandas superiores por cada hombro tuyo hacia atrás.



Sin soltar a tu guagua toma ambas bandas muy firmes con una mano atrás.



Sin soltar a tu guagua cruza las bandas en tu espalda y pásalas hacia adelante.



Sin soltar tu guagua pasa cada banda cruzándolas sobre la espalda de tu guagua.



Pásalas hacia atrás. Si la guagua tiene un tamaño en que salen sus pies o piernas hacia el lado, la banda debe pasar por debajo de éstas.



Amarra las bandas atrás con un nudo firme. Antes de amarrar, tira bien las bandas para que tu guagua quede muy pegada a tu cuerpo.



Estira a todo su ancho las bandas sobre la espalda de tu guagua. Primero la que va debajo y después la que va arriba.



Estira a todo su ancho las bandas en tus hombros para tu mayor comodidad. El acolchado debe quedar en tu hombro.



¡Listo para llevar!



Ajusta los pasadores de los lados para que quede más cerrada la espalda. Ajusta también el pasador de la cabeza para que quede más cómodo el borde superior.



La capucha sirve para proteger la cabeza de tu guagua (del sol, del frío, del viento); o para sostenerla cuando es más grande y duerme. Se puede llevar colgando sin uso, o bien enrollada y elasticada al primer botón o a los botones que están más arriba.

Puedes ver nuestros videos de porteo y mei tai en [www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)

# Salud oral

## Formación interna de los dientes:

Durante estos meses los dientes se están formando al interior de los huesos maxilares, rara vez algunos niños y niñas pueden nacer con dientes.

Los dientes aparecen en un orden particular y en ciertas edades definidas. **Comienzan a asomarse alrededor de los 6 meses, a veces un poco antes o un poco después.** Los primeros en aparecer son los incisivos inferiores y luego los superiores.

## Higiene de la boca del bebé:

- ✿ La higiene oral debe comenzar desde el primer mes de vida, cuando aún no aparecen los dientes.
- ✿ El adulto que cuida a la guagua, debe limpiar la boca del niño o niña al menos 2 veces al día especialmente antes de acostarle en la noche.
- ✿ La higiene consiste en meter el dedo índice del adulto envuelto en una gasa húmeda o cepillo infantil tipo dedal de silicona; y pasarlo limpiando las encías, la lengua y las paredes internas de la boca.
- ✿ El adulto debe lavar muy bien sus manos antes de hacer esta higiene.



Si observas una acumulación blanquecina sobre la lengua que no sale al realizar la higiene, debes consultar en tu centro de salud.



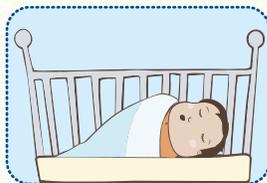
***“Probablemente me encuentre más irritable durante el período en que comienzan a aparecer mis primeros dientes, es normal. Hay algunos productos que me pueden ayudar a calmar las molestias, consulta en el centro de salud”.***

## Para aliviar molestias te recomendamos:

Tener juguetes para morder. Algunos mordedores se pueden refrigerar y el frío alivia el dolor en las encías. No debes utilizar anestésicos para eliminar las molestias de la salida de los dientes porque son tóxicos y pueden causar daños graves, como la asfixia e incluso la muerte.

# Ambientes seguros

Para una mayor seguridad en el dormir, tu guagua debe estar acostada siempre de espaldas, sin almohada, sin un cobertor que le cubra la cara, sobre un colchón firme para que no se hunda, y el aire del dormitorio no debe tener humo de tabaco ni de leña.



El lavado de manos de los adultos antes de tomar a la guagua previene el riesgo de contagio de enfermedades por contacto directo.

Chequea la temperatura del agua de la bañera con el dorso de tu mano antes de meter a tu guagua, ésta debe estar a temperatura corporal y así evitarás quemaduras.



Nunca dejes a tu guagua sola, y menos dentro de un auto porque aumenta la temperatura interior y puede llegar a causarle la muerte. Cuida que la cara de tu guagua esté siempre descubierta y que su cabeza nunca caiga hacia adelante (especialmente si se duerme en la silla). En viajes largos, saca a tu guagua de la silla al menos cada 2 horas y vigila frecuentemente que esté respirando sin dificultades.

Si te sientes muy estresada(o) o sobrepasada(o) con el cuidado de tu guagua, o te cuesta mucho consolar su llanto **NUNCA LE ZAMARREES**. El zamarreo deja daños cerebrales irreparables y causa incluso la muerte. Pide ayuda en tu centro de salud, a familiares, tu vecina, llama o chatea con fonoinfancia.

**FONOINFANCIA 800 200 818**

Apoyo psicológico gratuito para la crianza

[www.fonoinfancia.cl](http://www.fonoinfancia.cl)

Entrega asistencia telefónica gratuita y confidencial en temas de crianza, cuidados y desarrollo infantil por parte de un equipo de psicólogas y psicólogos. Atiende de lunes a viernes desde las 8:30 a las 19:00 horas.

# 4 a 9 meses



*El desarrollo y crianza del segundo y tercer trimestre de tu guagua.*

# Introducción

El período desde los 4 hasta los 9 meses va a ser inolvidable porque tu guagua aprenderá muchas cosas nuevas y será cada vez más sociable y entretenida para la familia. La lactancia materna seguirá siendo importante pero además después del sexto mes, se iniciará la alimentación complementaria que se explicará con mucho detalle en este capítulo, y en la que pueden participar activamente el padre u otros adultos.

Muchas madres vuelven a sus trabajos y se vuelven importante estos temas: buscar una persona sensible que cuide a tu hijo o hija, elección de sala cuna, la extracción de leche, las separaciones y las reuniones con tu guagua.

Las relaciones de apego se siguen fortaleciendo con consuelo efectivo, expresión de afecto, y el establecimiento amoroso de hábitos y rutinas que le ayuden a la guagua a organizarse. Este periodo es de gran crecimiento y desarrollo. Aunque sea difícil de creer, esta es la edad en la que el cerebro de tu guagua aprende más y mejor el lenguaje, por lo tanto encontrarás mucha información relevante para estimular el lenguaje de tu guagua.

El desarrollo motor tiene grandes eventos como: aprender a girarse, a sentarse, a arrastrarse o gatear. Para todos estos se requiere que tu guagua pase mucho tiempo en el suelo sobre la alfombra de goma eva. Los juegos se amplían en su variedad y se recomiendan actividades y juguetes específicos para promover el desarrollo cerebral de tu guagua.

La aparición de los dientes de leche hace que sea muy importante la salud oral y la prevención de malos hábitos orales.



# Lactancia y extracción de leche

Desde los 4 a 9 meses la lactancia ya estará más instalada y regular, en estos meses, hay algunas cosas importantes que considerar:

- \* **Crisis de lactancia:** En algunos momentos tu guagua crecerá más rápido y por lo tanto, necesitará tomar más leche o más frecuentemente. No te desespere, toma más líquidos y dale más seguido, porque esa es la única forma de producir más leche.
- \* **Inicio de alimentación complementaria** al sexto mes, pero se recomienda continuar con complementaria a los otros alimentos, al menos hasta los 2 años.
- \* **Regresar al trabajo** al sexto mes, para eso es útil entrenar cómo sacarte leche con la mano o con un extractor de leche, y puedes dejar leche congelada de reserva para dársela en vasito, en una cucharita, en vasito con tapa o en mamadera.

## Extracción manual de leche

1. Lava tus manos.
2. Formar una letra C con el pulgar y los dedos de la mano y ponerla a unos centímetros de la base del pezón (dependiendo del tamaño de la areola, si es grande pones los dedos dentro y si es pequeña, fuera).
3. Aprieta con los dedos hacia las costillas y luego júntalos, comprimiendo el pecho entre el pulgar y el índice.
4. Cambia los dedos de sitio alrededor del pecho para buscar los conductos que aún tengan leche. Repite hasta que salga poca y cambia al otro pecho.



## Extracción con extractor o sacaleche:

- \* Leer las instrucciones de uso.
- \* Poner el extractor en el pecho y seguir las instrucciones. Cuando salga poca leche de un pecho cambiar al otro.
- \* Para limpiar el extractor al usarlo por primera vez se deben sumergir las piezas en agua hirviendo por 5 minutos. Para su uso diario basta con un buen lavado de todas las partes, usando detergente suave en una esponja exclusiva para este extractor, enjuagando y secando muy bien.



# Alimentación

Desde el nacimiento hasta el sexto mes se recomienda lactancia materna exclusiva porque es el mejor alimento que tu hijo o hija puede recibir. Desde los 6 meses de edad se recomienda el inicio de la alimentación complementaria, esto significa que además de la leche materna, tu hijo o hija puede comenzar a ingerir alimentos semisólidos y luego sólidos, además de alimentos líquidos como el agua.

## Recomendaciones de alimentación complementaria

	Entre los 6 y 7 meses	Entre los 8 - 9 meses
<b>Consistencia</b>	Papilla o puré suave, sin grumos (Pasar la papilla por un cedazo).	Puré más grueso molido con tenedor. Masticar un poco los alimentos favorece el lenguaje.
<b>Ingredientes</b>	Cereales, vegetales variados, y carnes bajas en grasas (vacuno, pollo o pescado). Para el postre preparar puré de frutas (cocidas o crudas). <b>Se recomienda 2 veces a la semana reemplazar las carnes por legumbres a partir de los 7 meses.</b>	Cereales, vegetales variados, carnes bajas en grasas (posta, pollo o pescado) o legumbres. Para el postre preparar puré de frutas (cocidas o crudas).
<b>Cantidad</b>	¾ de taza de papilla y ½ taza de puré de frutas.	¾ de taza de puré y ½ taza de puré de frutas, dos veces en el día.
<b>Horario</b>	11 - 12 am (Almuerzo).	11-12 am (Almuerzo) y 19 pm (Cena).

### Indicaciones generales:

- ✿ Lava muy bien tus manos y los utensilios.
- ✿ Lava muy bien los alimentos.
- ✿ Al servir la papilla agregar una cucharadita de aceite vegetal crudo.
- ✿ No agregar sal ni azúcar.
- ✿ Servir tibia (37°C o menos). No enfriar frente al niño o niña ya que la espera le inquietará.
- ✿ No se recomienda soplar la comida o probarla con la misma cuchara que se le ofrecerá después al niño o niña, debido a que pueden traspasarse microorganismos hacia la boca del niño (aumenta del riesgo de caries).
- ✿ Usar una cuchara pequeña, de contornos lisos y suaves.



# Alimentación

## Recomendaciones de alimentos según edad:

Edad de incorporación	Alimentos	Alternativas	Cantidad	Frecuencia de consumo
Desde los 6 meses	Vegetales verdes y coloreados	Espinaca, acelga, zapallo italiano, apio, lechuga, repollo, zapallo, zanahoria, betarragas, otros.	½ taza.	Diaria
	Frutas	Manzana, pera, plátano, durazno, damasco, kiwi, naranja, otras.	½ taza (cocida o cruda).	Diaria
	Cereales	Arroz, fideos, sémola, quinoa, otros.	1 cucharada.	Diaria
	Tubérculos	Papa, otros.	1 unidad del tamaño de un huevo.	Diaria
	Aceites	Canola, maravilla, otros de origen vegetal.	1 ½ cucharadita.	Diaria
	Carnes bajas en grasas	Vacuno (posta negra o rosada, asiento, pollo ganso), pollo, pavo, cerdo (pulpa, filete).	1 trozo equivalente a 1 ½ cajita de fósforos.	3 veces a la semana
	Pescados y mariscos	Merluza, jurel, salmón, reineta, blanquillo, otros. Choritos, almejas, machas, otros.	1 trozo equivalente a 1 ½ cajita de fósforos.	2 veces por semana
Desde los 7 - 8 meses	Legumbres	Porotos, lentejas, garbanzos.	½ taza. Preparar con verduras y cereales.	2 veces por semana
Desde los 9 - 10 meses	Huevo	Huevo entero de gallina.	½ unidad.	1-2 veces por semana, en reemplazo de la carne

\* Alimenta a tu hijo o hija en un ambiente tranquilo y sin distractores como la televisión o el celular.

\* Recuerda asistir al control nutricional del quinto mes de vida de tu hijo o hija. Es una oportunidad para que recibas toda la información necesaria para iniciar una alimentación complementaria desde el sexto mes.



# Crecimiento

Cada guagua nace con diferentes peso y talla, lo importante es que siga una curva de crecimiento constante medido en los controles de salud.

## Peso

Se observa una continuación del aumento de peso en los primeros meses hasta los 9 meses; por ejemplo, una guagua que pesó al nacimiento 3 kilos doscientos gramos, a los nueve meses estará pesando en promedio 8 kilos doscientos gramos, y habrá subido 5 kilos.

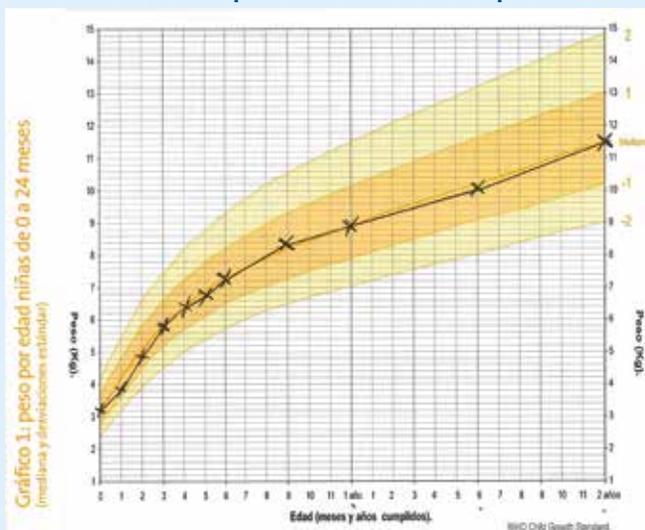
## Talla

Se observa una continuación del veloz crecimiento del cuerpo; por ejemplo, una guagua que midió al nacimiento 48 cm., al noveno mes estará midiendo en promedio 70 cm. Ella habrá crecido en promedio 22 cm. aproximadamente en estos nueve meses. También es importante chequear si el peso se relaciona con la talla de una manera adecuada.

## Cabeza

La cabeza de tu guagua sigue siendo muy pesada en proporción a su cuerpo. Las fontanelas están más chicas pero no han cerrado 100%. Medir el crecimiento de la cabeza de tu guagua es importante porque permite evaluar indirectamente el crecimiento de su cerebro.

### Tabla de incremento de peso de una niña en sus primeros dos años.



Anota con una cruz el peso (y la talla) en las tablas que están en el Cuaderno de Salud de tu hijo o hija. Esto te ayudará a observar si sus avances están dentro de la misma curva o si se van desviando, en este caso la niña se mantiene en la curva normal, de color naranja.

# Hábitos y rutinas

Cuando haces las mismas cosas, más o menos a la misma hora y todos los días, tu guagua se sentirá con una sensación de estabilidad de su mundo, lo que le ayudará a desarrollar la confianza en sí misma y en ti, y necesitará llorar menos.

No existe una rutina correcta, cualquier orden que elijan ustedes será bueno, pero lo importante es que lo mantengan diariamente. Durante el 4º y 5º mes se recomienda continuar con la lactancia materna exclusiva, las tomas pueden ser menos frecuentes pero más largas que antes. La rutina será parecida a la de 0 a 3 meses, pero con más períodos de juegos y menos siestas.

La rutina de 6 a 9 meses cambia así:

## Rutina 6 a 7 meses

Lo nuevo es que empieza con un almuerzo complementario a lactancia materna.



## Rutina 8 a 9 meses

Lo nuevo es que se agrega una cena complementaria al almuerzo y a la lactancia materna.



Tu guagua pasará estos meses más tiempo despierta, aprovecha todos esos momentos de alerta para hablarle, mirar su cara, conversar con él o ella, cantarle y presentarle personas. Inicia los paseos diarios en el portabebé por lo menos una vez al día fuera de casa, y dentro de casa también puedes usarlo para fortalecer el vínculo y estimularle bien. Integra a tu guagua en tus actividades.



## SIMBOLOGÍA



Alimentación



Muda



Sueño



Paseo en Portabebé



Juego



Aseo



Lectura o Canción de cuna



Estimulación en suelo

# Relaciones

Desde los 4 hasta los 7 meses se produce un gran aumento de las relaciones sociales porque su desarrollo lo necesita y lo provoca, pero desde el octavo mes se empieza a reducir temporalmente esta motivación porque emerge **“el temor a los extraños”**, por lo que es normal que reaccione con llanto, miedo o aferramiento a tí, cuando se le acercan personas que no conoce.

La gran cantidad de conexiones nuevas en su cerebro van haciendo que tu guagua se vea atenta, atractiva, interesante y den muchas ganas de acercarse a él o ella. Toda la familia estará feliz de relacionarse con ella y es muy positivo para su desarrollo que pueda estar con sus abuelos, hermanos y otros amigos de la familia.

Sus habilidades motoras le van a permitir explorar su ambiente, está descubriendo su propio cuerpo y la cara de ustedes, por eso siente la necesidad de tocarles y poner sus dedos en sus bocas, nariz y ojos.

Puede expresar intensamente el placer a carcajadas y el malestar a través del llanto. Lo que más placer le produce es anticipar lo que va a ocurrir en un juego con un adulto y ver que se cumple lo que espera, y también sorprenderse cuando pasa algo diferente. Por esta razón el juego es la mejor forma de acercarse a tu guagua en esta edad. Las cosas que le molestan están más diferenciadas y eso se nota porque los llantos son diferentes según tenga hambre, cansancio, rabia, entre otras.

**El padre aparece como una persona muy interesante y atractiva en su vida, es muy importante que el papá cuide directa y diariamente a la guagua y le consuele, porque es la única forma de establecer un vínculo afectivo.**

Desde el octavo mes hay una madurez cerebral muy potente y positiva que consiste en que entiende que los objetos y personas no desaparecen cuando los deja de ver y su memoria y capacidad para anticipar lo que va a suceder ha aumentado.



# Apego

La construcción de un vínculo de apego seguro de tu guagua sigue siendo muy importante durante todo el primer año porque le sirve para: Estar cerca de ti cuando lo deseé, explorar su ambiente con confianza y buscar ayuda cuando lo necesite. Ten presente que:

- El vínculo se construye solamente entre dos personas y se desarrolla desde la guagua hacia la madre, padre o quien la cuida.
- El vínculo se construye a través del cuidado directo de la guagua y de la manera en cómo la acoges y calmas.
- El vínculo de apego se fortalece cuando el adulto consuela rápido a la guagua y le ayuda a regular sus emociones de malestar, pena y rabia.
- El vínculo de la guagua se fortalece cuando comparten juntos placer, juegos, risas y rutinas divertidas, todos los días.

## ¿Cómo pueden aumentar la seguridad en el vínculo de apego con tu guagua?

La forma de ser madre, padre o cuidador o cuidadora influye en el tipo de apego que se construye con el niño o niña:

- Tanto la **cantidad y la calidad del tiempo** diario con tu guagua son muy importantes.
- **Atiende directamente** a tu guagua en su alimentación, muda, baño y siestas.
- Si tu guagua llora, aprovecha de **consolarle rápido** y con mucho amor. Ten más paciencia desde el octavo mes porque estará temporalmente más aferrada a ti.
- Aprovecha cuando esté despierto(a) y atento(a) para hacer **interacciones de "ida y vuelta"**, con contacto cara a cara: Mírale a los ojos de cerca, responde a sus sonidos, balbuceos o sonrisas, convérsale en voz alta, trata de hacer turnos con tu guagua (una vez hablas tú, otra vez habla ella) y alarga la conversación.
- Mantén los **hábitos y rutinas** para que tu guagua pueda adivinar lo que vas a hacer.
- Usa mucho **contacto físico**: Lleva a tu guagua en el portabebé cada vez que puedas, usa masajes, tócale y acaríciala.
- **Cuando te separes de tu guagua**, despídete, explícale que hará él o ella mientras tú no estás, dale tiempo para entenderlo y regular su emoción si es que le cuesta.
- **Cuando te reúnas nuevamente con tu guagua**, cuida de atenderle primero que nada, tómale en brazos y dale mucho contacto físico y juego conjunto antes de ir a hacer otras cosas.
- **Autocuidado del adulto**: Cuídate mucho, si te sientes estresado(a), pide ayuda a tu familia, amigos o en tu centro de salud.

# Consuelo

Mientras más consuelas, tu guagua confiará más en ti y necesitará llorar menos. Así le ayudarás a que aprenda poco a poco a regular sus emociones.

## ¿Cómo consolar a una guagua de 4 a 9 meses?

¿Qué estará causando el llanto?	¿Qué veo o pienso?	¿Qué puedo hacer?
<b>Tiene hambre o sed</b>	Busca el pecho con su mano, mira los alimentos, ya está en la hora de su alimentación.	Darle pecho y/o alimentación complementaria según su edad y rutina desde los seis meses.
<b>Tiene sueño, se siente cansado(a)</b>	No se puede dormir solo(a), se toca los ojos, tiene los ojos un poco rojos o brillantes. Se ve desanimado(a) y desatento(a). Ya está en la hora de sus siestas o sueño nocturno.	Tomarle, darle su tuto o peluche preferido, hacerle dormir.
<b>Siente ansiedad frente a personas extrañas</b>	Cuando está en contacto con personas que no ve habitualmente se pone a llorar. Desde los 8 meses la memoria de tu guagua se desarrolla mucho y empieza a reaccionar con miedo o llanto ante las personas desconocidas, esto es una buena señal de desarrollo.	Háblale antes sobre las personas que va a ver, acérquense lentamente a ellas. La guagua observa tu reacción ante ellas.
<b>Dolor por la salida de dientes</b>	Desde los cuatro meses, llanto mediano, se lleva las manos a la boca, saliva más.	Mírale las encías, o pasa tu dedo limpio por las encías y verás si hay un bultito o la punta de un diente apareciendo.
<b>Dolor por algo desconocido</b>	Llanto fuerte y no se sabe por qué. Sácale la ropa y examina si hay algo que le molesta: picadura de insecto, ropa muy apretada, zapatos apretados, irritación de la piel. Si se toca las orejas puede ser por una inflamación, nariz con mocos, toma la fiebre o infección a los oídos que es muy dolorosa. Si deja de comer o beber líquidos se puede tratar de una inflamación en la garganta.	Sácale la ropa y examina bien si hay algo que le molesta: descarta todo lo mencionado. Consulta en tu centro de salud si es necesario.
<b>Incomodidad por pañales sucios</b>	Después de la lactancia o alimentación se puede sentir incómodo(a) porque se ha hecho caca, o tiene demasiado pipí en el pañal.	Múdale.
<b>Se siente solo(a), está aburrido(a)</b>	Está solo(a) en su cuna o en algún lugar y no ha sido tomado(a) en brazos hace rato ni cargado(a) en portabebé.	Tomarle en brazos, llevarle en el portabebé, hablarle.
<b>Estrés por estímulos ambientales molestos</b>	Hay ruidos ambientales molestos, o demasiada luz que le impiden dormir profundamente. Alimentos complementarios con olores muy desagradables. Etiquetas de la ropa o costuras que le raspan. Alergia a la piel a cierta marca de pañales, o cremas. Pelo enredado en un dedito.	Piensa cuál de estas causas podrían estar molestando y evítalas.
<b>Estrés del niño(a) por el estrés del adulto</b>	El niño o niña llora justo cuando el adulto que le cuida se siente estresado, enojado o triste, porque ellos comprenden el lenguaje no verbal, se contagian con las emociones negativas y se estresan.	Trata de mantener el autocontrol sin ser violento aunque estés enojado(a), nunca grites delante de un niño o una niña.

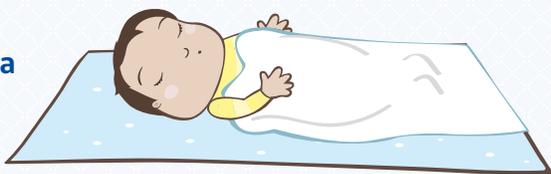
# Sueño

A los 4 meses tu guagua tendrá una rutina más regular y predecible durante el día, pero cada niño o niña tiene diferentes necesidades de sueño. La mayoría duerme en promedio 14 a 15 horas al día y empiezan a dormir más largo en la noche. Entre los 4 a 6 meses algunos niños o niñas ya no necesitan ser amamantados en la mitad de la noche y cerca de un 80% de las guaguas de seis meses, duermen cinco horas seguidas en la noche.

La cantidad de horas que duerme un niño o niña en el día influye en la cantidad de horas que duerme en la noche. La hora de acostarse determina también la hora en la que se despierta un niño o niña.

**Llanto en la mitad de la noche:** Aproximadamente a los 8 a 9 meses algunas guaguas se empiezan a despertar en la mitad de la noche porque pasan por una fase normal en la que sienten ansiedad de separación de sus padres tanto en el día como en la noche. Si esto ocurre, acércate rápido y consuélale, usa partes de su ritual (un tuto, una canción, una caricia), la voz y el contacto físico calma a tu guagua y la hace sentir mejor para volver a dormirse.

**Nunca dejes llorar a tu guagua sin consolarla.**



**Ritual para dormir:** Continúa o mejora el ritual para dormir con tu guagua.

- ✿ La rutina o el ritual ayuda a que tu guagua reconozca que ha llegado la hora de dormir y se cumplan sus expectativas.
- ✿ El secreto del éxito del ritual es que debe ser todos los días a la misma hora aproximadamente, en el mismo orden y la misma forma.
- ✿ Tu guagua puede aprender dos rituales diferentes con personas diferentes, lo importante es que sea siempre igual con esa persona.
- ✿ Tu guagua necesita sentirse segura y querida para relajarse y querer dormir, evita situaciones estresantes a esta hora.
- ✿ Los juegos muy excitantes a esta hora impiden que tu guagua se duerma bien, evítalos o háganlos más temprano.

**Por ejemplo:** Empezar con el baño o higiene, lavado de dientes, un juego suave, contar un cuento, comentar una imagen de un libro, cantar una canción de cuna, usar un tuto, un peluche de su preferencia, poner a tu guagua en la cuna, usar una luz muy baja o "espantacucos", dar pecho.

# Estimulación psicomotora

En el segundo trimestre, tu guagua te sorprenderá con todos estos avances siempre que la pongas diariamente varias veces en el suelo sobre la alfombra de goma eva.

## Desarrollo psicomotor de 4 a 6 meses

Edad	¿Qué logra?	¿Cómo estimularle?
<b>Cuarto mes</b>	<b>Coordina ambas manos y la boca:</b> Tu guagua acostada de espaldas levanta ambas manos hacia un objeto que le muestren sobre ella, juntándolas al medio y logra tomarlo. Al mismo tiempo, eleva ambas piernas y las mantiene arriba contra la fuerza de gravedad. ¡Mantener esta posición es un excelente ejercicio!	Acuéstale en el suelo sobre la alfombra de goma eva sin cojines porque esto implica un mejor ejercicio para tu guagua que estar recostado sobre cojines. Muéstrale un juguete atractivo que pueda tomar y llevárselo a la boca.
<b>Cuarto y quinto mes</b>	Acostado de guatita es <b>capaz de apoyarse en un solo codo</b> , para poder tomar un objeto que le interesa. Este logro es un avance del apoyo de ambos codos que logró en el tercer mes. Para hacer esto debe desplazar su centro de gravedad hacia sus piernas y hacia el lado. Aparece la risa <b>sonora o carcajada</b> , que es una risa melódica.	Estando tu guagua acostada boca abajo, muéstrale un juguete a unos 10 a 20 cm. de sus manos, un poco hacia el lado. El niño o la niña liberará entonces un brazo del apoyo para ir a alcanzar el juguete. Una vez que controle bien su cuerpo, empieza a elevar el juguete a unos 10 cm. del suelo.
<b>Quinto mes</b>	<b>Toma objetos:</b> Alrededor de los 4 meses empieza a llevar las manos al objeto que se le presenta al medio, pero a partir de los 5, ya es capaz de tomar con una sola mano y con intención algo que quiera, y llevarlo al medio para manipularlo con ambas manos.	Poner un objeto llamativo frente al niño o niña, a unos 15 cm de su cuerpo, de manera que si alza la mano, lo pueda alcanzar. No moverlo.
	<b>Busca de dónde viene el sonido suave:</b> Percibe y busca de dónde viene un sonido suave del ambiente girando su cabeza y tronco.	Hacer sonar un papel por detrás de la guagua a un lado y después del otro lado.
<b>Sexto mes</b>	<b>Transferencia:</b> Toma un objeto y lo traspasa de una mano a la otra, manipulándolos. Logra tomar y soltar voluntariamente objetos.	Ofrécele un juguete que pueda tomar y observa si es capaz de soltarlo o pasárselo a la otra mano.
	De guatita con la cabeza erguida <b>se apoya con ambos brazos estirados</b> sobre la palma de sus manos abiertas y apoyándose también en sus rodillas.	Pone a tu guagua boca abajo, con poca ropa y que esté suelta, deja que se acomode solo(a).
	Se inicia la <b>permanencia del objeto</b> .	Deja caer un objeto y observa si lo sigue con la mirada.
	<b>Reconoce</b> a sus personas cercanas y los empieza a diferenciar de los desconocidos.	

**NO PONGAS NUNCA A TU GUAGUA EN EL ANDADOR, USA LA ALFOMBRA DE GOMA EVA EN EL SUELO.**

# Estimulación psicomotora

En el tercer trimestre tu guagua estará muy activa, se sentará y empezará a moverse por sí sola.

## Desarrollo psicomotor de 7 a 9 meses

Edad	¿Qué logra?	¿Cómo estimularle?
Séptimo mes	<b>Coordina la mano, pies y boca:</b> En posición acostada de espaldas, logra tomarse los pies y se los lleva juntos o por separado a la boca.	Ponle frecuentemente de espaldas y con poca ropa o desnuda si es posible, permítele que se toque los pies.
	<b>Se gira coordinadamente:</b> Es capaz de pasar voluntariamente de espalda a guatita o viceversa, pudiendo también quedar de lado, esta es la primera forma de desplazamiento independiente.	Lo que motiva el giro en tu guagua son las ganas de alcanzar algo, lo que lo lleva a moverse y enderezarse. De espaldas muéstrale un objeto desde un lado moviéndoselo lentamente hacia el otro lado.
	<b>Se queda sentada si es que la dejan en esta posición:</b> Con su espalda derecha y las manos libres para tomar objetos, sin perder el equilibrio.	A tu guagua acostada, se le ofrece una mano realizando una pequeña tracción, con la otra mano se afirma el muslo contrario, a nivel de la cadera. Se trata que apoye el codo y luego la mano para impulsarse hacia arriba y llegar finalmente a sentarse.
Octavo mes	<b>Se arrastra:</b> Cuando quiere ir a buscar algo que le llama la atención, es común que se arrastre primero hacia atrás, y después hacia adelante para pasar a la etapa siguiente que es el gateo.	Pon a tu guagua boca abajo, idealmente en el suelo, coloca un objeto que le llame la atención a unos 40-50 cm de distancia, para que si se estira no logre tomarlo con la mano, pero que no quede tan lejos como inalcanzable.
	<b>Juega al escondite</b>	Juega al escondite, a taparle algo con un paño y decir: "ahí está, no está".
Noveno mes	<b>Inicia el gateo:</b> Es capaz de moverse hacia adelante, apoyándose en las palmas abiertas y rodillas y alternándolas, para alcanzar algo que está más lejos. Su espalda está derecha, boca cerrada su cabeza un poco levantada.	El gateo es muy importante y tiene muchos beneficios. Deja a tu hijo o hija en el suelo, ojalá boca abajo y con juguetes que le llaman la atención a una cierta distancia.
	<b>Se sienta independiente:</b> Logra llegar sola a estar sentada con las manos libres pasando por una posición de estar sentada en forma oblicua.	Se observa espontáneamente que aparece en paralelo al gateo.
	<b>Lanza objetos con intención</b> Desconoce.	Pásale objetos seguros y de plásticos y permítele que los tire o deje caer.
	<b>Entiende que algo puede caber dentro de otra cosa.</b>	Pásale potes de plástico para que meta uno dentro de otro.

**DEJA QUE TU GUAGUA SE ARRASTRE POR EL SUELO Y GATEÉ, MANTÉN UN AMBIENTE SEGURO EN CASA SIN PELIGROS PARA SU EXPLORACIÓN.**

# Estimulación del lenguaje

Aunque los niños y niñas aún no logran decir palabras son muy buenos comunicadores y ya parecen poder conversar, responder y expresar emociones. Cerca de los 9 meses aparece sin querer la primera palabra en un juego y por la alegría de los adultos, la repite y empieza a reproducirla. Obsérvale, espéralo y escúchale bien:

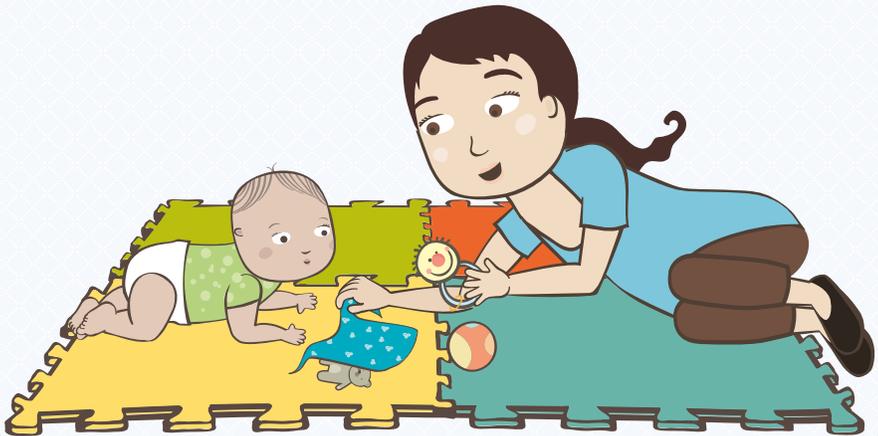
3 a 6 meses	6 a 9 meses
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonidos vocálicos básicos.</li> <li>• Juegos vocálicos, arrullos, gorjeos, vocaliza en respuesta a la voz.</li> <li>• Vocalizaciones variadas ante agrado y desagrado.</li> <li>• Cambia tono y volumen de sus vocalizaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace balbuceo canónico (ba-ba-ba).</li> <li>• Hace balbuceo variado (ba-pa; ta-da).</li> <li>• Hace balbuceo y uso de "jerga" con entonación y volumen del lenguaje aprendido de los adultos (preguntar, exclamar, con un realce emocional).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empieza a responder a su nombre cuando es dicho por su padre o madre.</li> <li>• Empieza a reconocer desde dónde viene el sonido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llora cuando sus padres dejan la habitación (desde los 9 meses)</li> <li>• Responde consistente al habla suave, a susurros y a los sonidos del medio ambiente.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empieza a responder con algún balbuceo alternadamente cuando le hablan, lo que se conoce como PROTOCONVERSACIÓN.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disfruta de la reciprocidad social en juegos estructurados con el adulto: "Ahí está-no está".</li> <li>• Reconoce a gente de su entorno familiar.</li> <li>• Es capaz de pedir objetos.</li> </ul>



# Estimulación del lenguaje

## ¿Cómo se puede estimular el lenguaje?

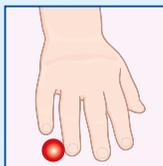
- \* Cántale canciones que te gusten, que sean familiares, tradicionales o de tu cultura.
- \* Cuando tu guagua balbucea, imítale.
- \* Si tu guagua intenta imitar una palabra tuya, repítésela.
- \* Habla con tu guagua cuando esté dispuesta a jugar e interactuar, respetando los turnos en la conversación.
- \* Hagan muchos juegos de imitación, aunque todavía no te imite, será divertido.
- \* Fíjate qué objeto le interesa y sigue su interés, preguntándole si le gusta.
- \* Lee un libro o dialoga todas las noches con él o ella una página de un cuento.
- \* En esta edad aprenden a tomar objetos, pásale cosas que le interesen y retarda levemente la entrega para motivarle a que use el gesto de la mano, la mirada y un sonido para pedirte lo.
- \* Según indicaciones del equipo de salud, promueve que mastique alimentos desde los seis meses para fortalecer los músculos que le permiten controlar su boca para hablar.
- \* Esconde cosas que le gustan a tu guagua debajo de una mantita, lentamente mientras mira. Si va a buscarlo, celébraselo y si no, ayúdale, dejando una parte descubierta para que la vea.



# Juegos y juguetes

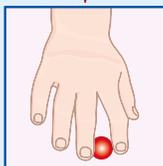
## Así mejora la toma de un objeto a través del juego:

Para que un niño o niña pueda jugar con objetos, primero debe querer y poder tomarlos, por esto, ¡Permítele tener esta experiencia y ve cómo mejora!



**Toma un objeto con las dos manos al mismo tiempo**, para esto usa todos los dedos y la palma de su mano. Al 4° y 5° mes empiezan a tomar objetos voluntariamente y les sale más fácil tomarlos desde el lado de afuera de la mano, después es más fácil tomarlos entre el dedo índice y medio.

Ocurre desde los 4 hasta los 10 meses.



**Toma un objeto sólo con una mano usando todos los dedos y la palma**. Este avance es muy importante porque tu guagua logra pasar un objeto de una mano a otra (transfiere) o bien tomar un objeto en cada mano al mismo tiempo.

Ocurre desde los seis meses y medio en adelante.



**Toma objetos entre el dedo gordo y el índice** y se ve como el movimiento de una tijera, este avance le permite tomar objetos más pequeños.

Ocurre desde los 7 hasta los 10 meses.



**Toma objetos usando la punta del dedo gordo y el índice**, y se ve como una pinza. Este avance coincide con que aumenta su interés y visión en objetos muy pequeños, sintiendo mucho placer por tomar objetos muy chicos. Un excelente juego es permitirle que coma trozos de su comida tomándolos por sí solo o sola.

Ocurre desde el 9° y 10° mes en adelante.

**Tu guagua, en el primer año de vida, no es capaz de soltar los objetos con delicadeza, si los tira es porque aún no está madura para hacerlo más suave.**

**¿Diestro o zurdo?:** Hasta el 8° mes los niños o niñas usan ambas manos para tomar cosas y después empiezan a mostrar una preferencia. Uno de cada diez niños o niñas usa preferentemente la mano izquierda (zurdo). Respeta esta preferencia y no intentes cambiarla. Recién a los cinco años se nota cuál es el lado que usan preferentemente.

# Juegos y juguetes

## ¿A qué juegan los niños y niñas entre el 4º y 12º mes de vida?

**Explorar objetos:** Tu guagua explorará los objetos de la casa, esto es un signo de inteligencia e interés producida por el desarrollo de su cerebro, el rol de los adultos es permitir la exploración segura y por ningún motivo impedirla. Así aprende a conocer el tamaño, la textura, la forma y el peso; y por supuesto, a comparar las diferencias entre los objetos a distancia (al lanzarlo).



### Explora con la boca:

Tu guagua primero se chupa sus manos, toca sus rodillas y a los 7 meses juega y se chupa sus pies. Se mete los objetos a la boca y los explora con la lengua y sus labios. Por lo tanto, no lo impidas, al contrario, favorecelo para estimular bien el cerebro y la inteligencia de tu guagua.

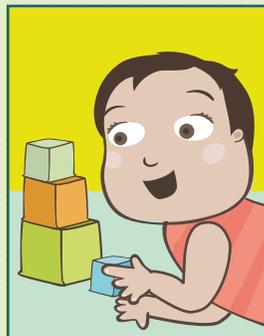
Este juego es el más frecuente hasta el 8º mes, y desaparece a los 18 meses.



### Explora con las manos:

Tu guagua toma objetos y los golpea contra la superficie o contra otro objeto, los mueve como sacudiéndolos en el aire o los tira al suelo. Tu guagua conoce así el peso y se fascina con el ruido que provocan sus acciones.

Este juego aparece un par de semanas después de la exploración oral y es el juego preferido del segundo semestre del primer año. Esto sucede entre los 3 y 16 meses.



### Explora con la vista:

Tu guagua toma un objeto con la mano y lo observa desde todos los lados, lo toca con el índice. Una vez que ya conoce los objetos cambia el interés por otros nuevos.

Este juego aparece desde los seis meses en adelante, y es muy frecuente entre los 8 y 9 meses.

**En esta edad se debe tener cuidado con los objetos que puedan atragantarlo.**

# Juegos y juguetes

**Juegos de memoria:** Desde los 9 meses tu hijo o hija comienza a recordar objetos aunque ya no estén presentes, porque ya ha logrado la “permanencia del objeto” y en su recuerdo permanece la imagen de lo que desaparece, lo que le da muchísimo placer.



**Juguetes:** objetos de diferente tamaño, forma, textura, color. De material madera, plástico, papel, género, lana, cuero.

**Juego del “¿Está?, ¿No está?:** Pásale un paño o cojín para esconder objetos y juega con él/ella a preguntarse “¿Está?” y observa su conducta de búsqueda y placer al encontrarlo. También esconderse detrás de la espalda de la persona que tiene al niño o niña en brazos y aparecer, le da mucho placer que se cumpla lo que espera, que es ver a quién se escondió y así ensaya su memoria de corto plazo. Otra variante es taparse la cara con un paño y dejar que el niño o niña saque el paño, o también taparle su cara, pero sin asustarle.

**Juego para desaparecer objetos:** Tu hijo o hija va a empezar a botar objetos cuando esté en su silla de comer para ver cómo desaparecen y se alejan, ten mucha paciencia y pásaselos de vuelta, esto le sirve para su aprendizaje. Una pelota que desaparece bajo los muebles es un excelente juguete.

**Juegos causa - efecto:** Este juego sirve para descubrir y conocer la causa y el efecto de las acciones.

**Juguetes:** Cajitas musicales a cuerda. Juguetes con rueditas para empujar, o arrastrar con una cuerda, juegos con tierra, arena, agua. Les gusta abrir las llaves de agua, apretar los interruptores de la luz, o las manillas para abrir y cerrar las puertas.



# Música

El placer mutuo que sienten los adultos y sus hijos o hijas mientras compar-ten momentos musicales fortalece el vínculo entre ellos, y la música también permite que se creen vínculos con sus raíces.

## ¿Qué observar de mi guagua respecto a la música?

- ✿ Que tu guagua imita tus sonidos a través de sus propios balbuceos y vocalizaciones, como una conversación musical.
- ✿ Que tu guagua aprende a esperar su turno y responde durante las pausas en el diálogo musical.
- ✿ Que tu guagua responde cuando le cantas moviendo sus brazos, pata-leando con sus pies y sonriendo.
- ✿ Que tu guagua aprende rápidamente, identificando los patrones de movi-miento que acompañan a las canciones y bailes que les pones.
- ✿ Que a tu guagua le gusta usar cosas para producir sonidos, como golpear un objeto contra otro.
- ✿ Que tu guagua balbucea en respuesta a sus cantos o a lo que oyen en la radio.

## ¿Cómo estimular la música con tu guagua?

- ✿ Cántale a tu guagua y canta junto con tu guagua canciones que te gustan.
- ✿ Actúa las canciones que le cantas, con tus manos y con tu cuerpo.
- ✿ A medida que va creciendo, canta otras canciones más largas y comple-jas.
- ✿ Baila con tu hijo o hija en brazos.
- ✿ Toca algunos objetos musicales, xilófono, cascabel y baila llevando el ritmo.
- ✿ Cerca de los nueve meses permite que tu guagua cante en su propio idioma y síguele el ritmo.

**Materiales disponibles en [www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)**



Música para la estimulación del lenguaje

Juegos musicales para la primera infancia

# Salud oral

## Su primer diente de leche!

Alrededor de los 6 meses comienzan a salir los primeros dientes y esto es una gran alegría para la familia. Generalmente, aparecen primero los de abajo y al medio, y después los de arriba. Para la mayoría esto ocurre sin molestias, pero a algunos niños y niñas les molestan y pican las encías. Para aliviarles, se recomienda el uso de mordedores de silicona fríos. No debes utilizar anestésicos para eliminar estas las molestias porque podría afectar la función de tragar y tener más riesgos de asfixia por aspiración.



## Higiene oral:

Cuando aparece el primer diente empieza a usar un cepillo de dientes de cabeza pequeña y filamentos suaves. Cepilla al menos 2 veces al día, especialmente antes de acostar al niño o niña en la noche. Recuerda que el uso del cepillo es personal y no se debe compartir porque está en contacto con la boca, dientes, saliva y eventualmente sangre de cada persona, y al ser usado por otras, podría transportar diferentes microorganismos como virus, bacterias y hongos produciendo infecciones.

## El cepillado se hace así:

- \* Con los dientes juntos, cepillarlos todos en círculos como ruedas de bicicleta.
- \* También se debe cepillar la lengua, mejillas internas y paladar.



Aunque en esta edad no tengan tantos residuos de los alimentos, es muy importante incorporar el hábito de la limpieza de dientes tempranamente en la vida del niño o niña porque así lo hará más fácil en el futuro.

Si identificas una acumulación blanquecina sobre la lengua que no sale al realizar la higiene, debes consultar al profesional de salud.

# Cuidados de la boca

Para cuidar los dientes, no basta con la higiene, también debe considerar evitar estos riesgos:



- \* Junto con la incorporación de la alimentación complementaria se sugiere ofrecer a los niños y niñas para beber, sólo agua potable.
- \* No se recomienda ofrecer jugos, bebidas, ni leche, ni agua azucarada porque aumentan el riesgo de caries y producen obesidad.
- \* Nunca dejarle jugos, bebida, leche ni agua azucarada en mamadera dentro de su cuna en las noches.

## Evita hábitos dañinos:

- \* Si el niño o niña se chupa el dedo antes de dormir, intenta que se relaje con otra cosa (tuto, pelo, caricias en la cabeza, etc.) y si ello no resulta intenta reemplazarlo por uso de un chupete.
- \* Si el niño o niña usa chupete, nunca lo unte con ninguna sustancia dulce como miel u otra.
- \* El chupete se debe lavar con agua potable o agua hervida pero nunca lo debe chupar el adulto.
- \* Se recomienda retirar el chupete una vez que el niño o niña se ha dormido y progresivamente ir limitando su uso durante el día.

## Prevenga los traumatismos dentarios:

Durante los primeros años de vida, un golpe en los dientes de leche puede afectar a los dientes permanentes en formación que se están desarrollando dentro del hueso. Algunos signos de golpe en los dientes son, cambio de color del diente, malformación del diente o pérdida del diente afectado.

## Frente a un traumatismo dentario, es importante:

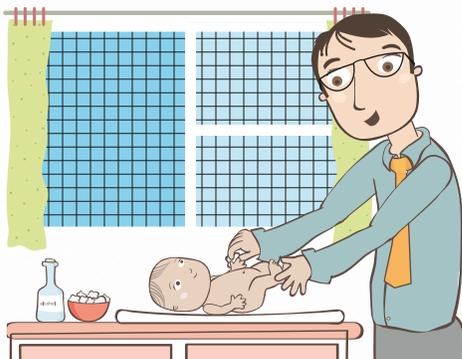
- \* Mantener la calma y tranquilizar al niño o niña.
- \* Si las heridas se encuentran con tierra, lavarlas en lo posible con agua potable corriente.
- \* Revisar cuidadosamente la boca y que no queden cuerpos extraños.
- \* Si hay sangrado, secar con gasa, o un pañuelo limpio.
- \* Aplicar compresas frías, o hielo, en la zona para evitar inflamación.
- \* Consultar a un dentista. La atención de urgencia por un traumatismo dentario está garantizada (GES-AUGE), independiente del sistema previsional del niño o niña (ya sea público o privado).

**Recuerda llevar a tu hijo o hija a controles con el dentista al menos una vez al año en su centro de salud.**

# Ambientes seguros

El 90% de los accidentes ocurren en casa, chequea que el ambiente donde tu guagua explora sea seguro.

No dejes a tu guagua sola en superficies altas porque aprenden a girarse y pueden caerse.



Ningún andador es seguro, porque arriesga a tu hijo o hija a llegar a situaciones de peligro y altera la posición del pie y la cadera, lo que afectará su forma de caminar posteriormente. Los niños y niñas no necesitan aparatos para desarrollarse, al contrario, el suelo es su mejor gimnasio.

Desde los 8 meses los niños o niñas tienen una mejor vista y predilección por tomar objetos pequeños, pedazos de globo, clip, pinchos, botones, maní, cabritas, dados, monedas, joyas, alfileres, fósforos, son algunos de los objetos más frecuentes con los que tu hijo o hija podría atragantarse.



Nunca dejes a tu guagua sola en la bañera, bastan 10 cm. de agua y menos de un minuto para que una guagua se ahogue.

Mantén la tapa del WC siempre cerrada para evitar caída de cabeza y ahogamiento.



# 10 a 24 meses



*El desarrollo y crianza desde el final del primer año y todo el segundo año de tu guagua.*

# Introducción

El final del primer año y todo el segundo año de vida de tu guagua será un tiempo de desarrollo fascinante para toda la familia.

Aprenderá a caminar y con eso descubrirá todo un mundo a su alrededor, poco a poco querrá correr, saltar, subir y bajar todo solo o sola.

En lo social y emocional estará cada vez más consciente que es una persona independiente, que tiene pensamientos y sentimientos propios y empezará a conocer su personalidad. También empezará a entender y adivinar mejor las emociones de las otras personas y se comportará empáticamente aunque a veces querrá probar su voluntad.

Los juegos serán muy divertidos porque imitará a personas y reflejará todo su mundo interno con sus juguetes. Síguele su juego y pásenlo bien juntos cada día.

En la comunicación ocurre lo que se llama **“la explosión del lenguaje”** porque empezará de pronto a hablar todo lo que durante el primer año de vida ha aprendido de las conversaciones con sus adultos.

Sus rutinas estarán estables y se integrará a todas las comidas de tu familia. Notarás que en relación a su cuerpo querrá ser independiente, a tomar líquidos y comer solo(a), a ponerse y sacarse ropa solo(a) y tomar muchas iniciativas propias.

Las relaciones con los adultos que le cuidan siguen siendo muy importante para apoyarle en su independencia y que aprenda así a sentirse confiado(a) y orgulloso(a) de sí mismo(a).



# Lactancia

La **Organización Mundial de la Salud** recomienda mantener la lactancia complementada con otros alimentos, **al menos hasta los 2 años de edad**.

Dar pecho en esta edad tiene también importantes beneficios para la madre y el niño(a) menor riesgo de cáncer de mama y ovario en la madre, menor riesgo de obesidad, leucemia y diabetes en el niño(a), entre otros.

Cuando decidan comenzar el proceso de destete, les recomendamos:

1. La decisión debe ser tuya, de tu hijo(a) y de tu pareja no de otros. Si desean continuar con la lactancia, pueden hacerlo por el tiempo que quieran.
2. Cuando decidas destetar, programa que sea un destete con tiempo (por ejemplo, en un mes), para que puedas respetar las necesidades alimenticias, emocionales de tu hijo(a) y de su cuerpo.
3. Poco a poco puedes ir espaciando las tomas e ir cambiándolas por otros líquidos, comidas, juegos o regalones.
4. Cuando pida de mamar, dale un poco y luego invítale a hacer otra cosa. Recuerda que no sólo se trata de alimentación, también es un espacio de contacto y cariño, por lo que es importante darle muchos abrazos, arrullos, sonidos, etc.
5. La lactancia no puede ser la solución a todos los problemas que tu hijo o hija enfrenta, es importante que generes nuevas estrategias para dar consuelo y cariño antes de iniciar el destete.
6. Si tu hijo o hija se enferma y pide nuevamente mamar, o si vive cambios que lo alteren demasiado, tómalo con calma, dale nuevamente pecho y, después de unos días comienza otra vez a intentarlo. No hay apuro.
7. Puedes hacer un destete parcial, por ejemplo, dejar de darle durante el día y mantener una toma antes de dormir. Así se relajará, ambos regalonearán y tu leche seguirá alimentándole y aportando defensas.
8. Si notas que tus pechos se congestionan, sácate un poco de leche para evitar una mastitis y, poco a poco, tu cuerpo producirá menos. No vacíes el pecho ya que eso provoca que produzcas aún más leche.
9. Evita juntar el destete con otros cambios importantes como el ingreso al jardín o el nacimiento de un hermano o hermana.



# Alimentación

Una alimentación adecuada durante los primeros dos años de vida del niño o niña es fundamental para que alcance un crecimiento y desarrollo óptimos; y evite enfermedades como la obesidad, Diabetes Mellitus e Hipertensión en su futuro.

Los padres, madres y cuidadores tienen un rol clave en el desarrollo de los hábitos de alimentación del niño o niña, ya que son los responsables de la selección de los alimentos que les ofrecen y de la forma y cantidad en que se los presentan.



## ¿Cómo podemos contribuir a que los niños o niñas tengan una alimentación saludable?

- ✿ Los niños o niñas aprenden a alimentarse imitando a su entorno más cercano.
- ✿ Si tu hijo o hija está satisfecho no lo fuerces a seguir comiendo.
- ✿ Evita premiar o castigar a tu hijo o hija con alimentos.
- ✿ Coman en familia y pasen un rato agradable diariamente.
- ✿ Alimenta a tu hijo o hija respetuosamente, apóyalo para que desarrolle hábitos de alimentación más saludable, pero a la vez respeta su libertad para alimentarse.



- ✿ A los 12 meses, con las cuatro comidas al día, ya no es necesario la mamadera en la noche. Pero si le das pecho, continúa hasta que los dos decidan suspenderlo.
- ✿ Evita ofrecerle a tu hijo o hija alimentos que estén rotulados con sellos de advertencia **"ALTO EN"** . Estos alimentos contribuyen a que los niños o niñas desarrollen malos hábitos de alimentación, que tengan mayor riesgo de presentar sobrepeso u obesidad, caries dentales y otras enfermedades.
- ✿ Los edulcorantes artificiales (sacarina, aspartame, sucralosa, estevia) no deberían ser utilizados en alimentos destinados a niños o niñas menores de 2 años.

# Alimentación

## Recomendaciones de alimentación complementaria

	Entre los 10 y 12 meses	Entre los 12 –24 meses
<b>Consistencia</b>	Puré grueso a molido con tenedor.	La erupción de los dientes y la maduración de las funciones de su boca le permitirán consumir desde alimentos molidos con tenedor hasta alimentos picados blandos.
<b>Ingredientes</b>	Cereales, vegetales variados, carnes bajas en grasas (posta, pollo o pescado). Se recomienda utilizar legumbres o huevo en reemplazo de la carne. Para el postre preparar puré de frutas (cocidas o crudas).	Durante esta etapa, los niños o niñas deben incorporarse a la estructura de alimentación del hogar. Es natural que en esta etapa el niño o niña intente comer por sí solo, ensuciándose al intentar tomar la cuchara. Además, a partir de los 15 meses, la mayoría de los niños o niñas son capaces de beber agua en un vaso sin ayuda, pero derramando el contenido. Deja que tu hijo o hija se ensucie, en esta etapa lo más importante es su desarrollo y la adquisición de hábitos alimentarios saludables.
<b>Cantidad</b>	1 taza de puré grueso y 1 taza de puré de frutas dos veces al día.	
<b>Horario</b>	11-12 am (Almuerzo) 19:00 (Cena).	Es aconsejable incorporar cuatro tiempos de comida principales durante el día (desayuno, almuerzo, once y cena). Se puede incorporar una colación a media mañana (se recomienda una fruta), solo si la alimentación va a tener un espacio mayor a 4 horas entre una comida y otra o si la solicitan en el Jardín infantil.



## Guías de Alimentación Sana

Evite los alimentos altos en calorías, azúcares, sodio y grasas saturadas como bebidas azucaradas y snacks dulces y salados.

Consulta la Web: [www.elplatodetuvida.cl](http://www.elplatodetuvida.cl)



# Crecimiento

Cada guagua nace con diferentes peso y talla, lo importante es que siga una curva de crecimiento constante medido en los controles de salud.

## Peso

Se observa una continuación del aumento de peso hasta los 2 años; por ejemplo, una guagua que pesó al nacimiento 3 kilos doscientos gramos, a los dos años estará pesando en promedio 11 kilos quinientos gramos, y habrá subido 8 kilos trescientos gramos.

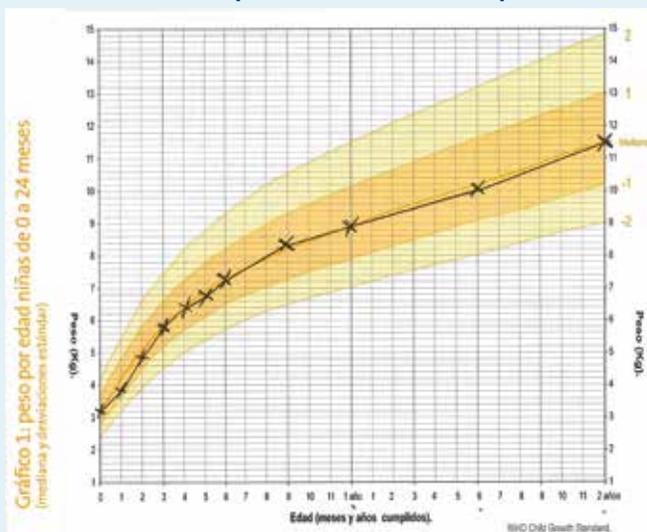
## Talla

Se observa una continuación del crecimiento del cuerpo; por ejemplo, una guagua que midió al nacimiento 48 cm., a los dos años estará midiendo en promedio 86 cm. Ella habrá crecido en promedio 38 cm. aproximadamente en estos dos años. También es importante chequear si el peso se relaciona con la talla de una manera adecuada.

## Cabeza

Tu guagua sostiene, controla y mueve muy bien su cabeza, los huesitos están más duros y las fontanelas cerradas al final del segundo año. Medir el crecimiento de la cabeza de tu guagua es importante porque permite evaluar indirectamente el crecimiento de su cerebro.

Tabla de incremento de peso de una niña en sus primeros dos años.



Anota con una cruz el peso (y la talla) en las tablas que están en el Cuaderno de Salud de tu hijo o hija. Esto te ayudará a observar si sus avances están dentro de la misma curva o si se van desviando, en este caso la niña se mantiene en la curva normal, de color naranja.

# Hábitos y rutinas

Cuando haces las mismas cosas, más o menos a la misma hora y todos los días, tu guagua se sentirá con una sensación de control de su mundo, lo que le ayudará a desarrollar la confianza en sí misma, en ti y explorará su ambiente con mayor libertad y entusiasmo.

No existe una rutina correcta, cualquier orden que elijan ustedes será bueno, pero lo importante es que lo mantengan diariamente. Durante el 10° y 11° mes la rutina será muy parecida a la anterior. Pero a los 12 meses, tu hijo o hija ya se integrará totalmente a la rutina de alimentación de la casa porque se le agrega un desayuno y una onces.

Rutina 12 a 24 meses

Lo nuevo es que se agrega un desayuno y onces complementarios al almuerzo, cena y lactancia materna.



Tu guagua estará muy activa explorando su ambiente, desarrollando su lenguaje y sus habilidades motoras, esta es una de las edades más emocionantes de tu guagua. Respeta su rutina de sueño para que descance bien de todo el esfuerzo físico que hace. Intégrala a la mesa con las rutinas familiares y trata de sacarla a pasear varias veces al día.



## SIMBOLOGÍA



Alimentación



Muda

Sueño

Paseo en Portabebé

Juego

Aseo

Lectura o Canción de cuna

Estimulación en suelo

Estimulación en suelo

# Relaciones

**10 a 12 meses:** Tu guagua ya está muy sociable y le encanta imitar a otros. Mamá y papá aún son el centro de su vida pero está explorando el ambiente alrededor suyo con mucha curiosidad y placer.

**12 a 15 meses:** Tu guagua es muy sensible a las emociones de papá y mamá, especialmente en situaciones extrañas, les mirará la expresión de la cara para saber qué sentir y cómo portarse. Una expresión de preocupación en la cara de ustedes afectará sus sentimientos y su conducta.

**15 a 18 meses:** Este es el inicio de la independencia y el inicio de un período importante en el desarrollo social de tu guagua. Puede ser difícil para ustedes porque te empezará a seguir para imitarte en las cosas que haces en casa (ir al baño, limpieza, cocinar, lavarse los dientes). Intégrale en tus actividades. El juego con otros niños o niñas de su edad le importa, pero cada uno juega independiente. Poco a poco las interacciones con otros niños o niñas son cada vez más largas, elaboradas y se imitan mutuamente. Juega a que le persigues, a que se esconden, con arena, con agua y será feliz.

**18 a 24 meses:** Tu hijo o hija es cada vez más seguro(a) de sí mismo(a) e independiente, y van a sentir que la distancia crece entre ustedes ya que está descubriendo el mundo a su alrededor. Empieza a hablar mucho y te imita tomando el rol de papá y mamá en su juego simbólico. A los dos años querrá hacer cosas por sí mismo(a) y ama aprender cosas; si se equivoca déjala experimentar por sí solo(a) porque sus éxitos le harán sentir más seguro(a). Le encanta jugar contigo o con un niño o niña mayor, pero recién a los 3 y 4 años va a aprender a compartir bien con pares de su edad. Muchos niños o niñas pasan por una corta fase de empujar, pegar y morder: dile claramente que "No" pero no le pegues ni le castigues.

**Todas las relaciones sociales son importante en esta edad: con sus adultos cercanos, con los de la sala cuna (a esta edad no es jardín aún), con los abuelos, con sus hermanos, con sus pares y con sus mascotas. A mayor cantidad de relaciones, mayores serán sus habilidades sociales para el futuro.**



# Apego

## ¿Cómo puedo reconocer si mi hijo(a) desarrolla un apego seguro?

- ✓ Puede mostrar claramente cuando se siente triste, enojado, atemorizado, nervioso, etc.
- ✓ Acude a ti o a otro adulto significativo para pedir consuelo o ayuda.
- ✓ Se calma en brazos, con contacto físico o con la atención tuya o de ese adulto.
- ✓ Una vez calmado, puede volver a jugar o reintentar lo que estaba haciendo antes.

## ¿Cómo pueden aumentar la seguridad en el vínculo de apego de tu guagua?

- ✿ Preocúpate de pasar mucho tiempo diario y de calidad con tu hijo o hija.
- ✿ Mantén las rutinas de actividad, sueño y alimentación que le darán seguridad.
- ✿ Estimula su autonomía y autoestima permitiéndole que haga cosas por sí mismo(a).
- ✿ Empieza a poner límites con amor para que exploren sin peligro su ambiente. Aprende disciplina positiva en la página 86.
- ✿ Refuerza positivamente sus logros, di qué fue lo que hizo bien y qué te gusta.
- ✿ Pero también hay cosas que no le salen bien, porque quieren hacer más cosas de las que su cuerpo les permiten, entonces sienten frustración, que debes acoger y consolar.
- ✿ Si ves que está a punto de frustrarse, ofrécele ayuda y muéstrale soluciones.
- ✿ Reconoce sus sentimientos y di el nombre en voz alta: "Parece que estás enojado porque se acabó el tiempo de jugar", ayúdale a expresar sus sentimientos a través de juegos.
- ✿ Cuida la forma en que se separan: Promueve que use un tuto o juguete preferido (objeto transicional) que le ayudará a soportar la ansiedad de separación de la mamá o papá.
- ✿ Cuida la forma en que se reencuentran: dedicándole tiempo exclusivo primero a tu hijo o hija.
- ✿ Llévalo a la plaza todos los días para que explore físicamente y juegue con pares aunque sea un ratito muy corto.
- ✿ Estimula el juego simbólico, permitiéndole que use implementos para imitarte (Ver página 76).
- ✿ Lee cuentos diariamente con él o ella y sorpréndete de sus habilidades.
- ✿ Avísale con anticipación cuando vaya a suceder algún cambio.
- ✿ Autocuidado del adulto: Cuídate mucho, si te sientes estresado(a) pide ayuda a tu familia, amigos o en tu centro de salud.

# Consuelo

En este rango de edad sigue siendo muy importante consolar a tu hijo o hija cuando lo necesite porque va a explorar mucho más su ambiente y estará expuesto a experiencias alegres pero también a otras que le pueden producir algún dolor, como caídas o miedos.

¿Qué estará causando el llanto?	¿Qué veo o pienso?	¿Qué puedo hacer?
<b>Se salen de su rutina</b>	Por algún motivo se ha pasado su hora de alimentación y aún no come, se ha pasado su hora de dormir y aún no se puede quedar dormido(a).	Aunque a veces se resistan, los niños y niñas aman los hábitos y rutinas. Mantén la rutina y respeta la forma y el orden de hacer las cosas que ustedes usan habitualmente.
<b>Han vivido una experiencia emocionalmente estresante</b>	Aparece un cambio repentino de conducta, se niega o resiste a ir a un lugar específico (jardín infantil, plaza, casa de un amigo), o quedarse con alguna persona específica que le cuida. Busca compañía de papá o mamá, no quiere separarse, llora, no se puede dormir solo(a), evita vivir de nuevo la misma experiencia.	Consuela y acoge siempre la búsqueda de ayuda de tu hijo o hija aunque aún no sepas que fue lo que pasó, ellos no inventan problemas. Tratar de averiguar con otras personas alguna dificultad que pudo haber tenido, a veces, pueden haber sido tratado bruscamente y se asustan, han sido golpeados por algún amiguito en el jardín, o han sido testigo de alguna pelea.
<b>Pesadilla o terror nocturno</b>	Las pesadillas de los niños y niñas se parecen a las de un adulto, despiertan asustados y piden ayuda. En el terror nocturno el niño o niña llora en una fase profunda de sueño, no hay que despertarlos porque no se acordarán de nada y les costará volver a dormirse, se va a calmar solo(a).	Siempre que el niño o niña llora en la noche, hay que ir a verle, usar luz tenue, acercarse suavemente, preguntar "¿qué pasa?", si te busca, consolarle. Si te das cuenta que el niño o niña está llorando dormido(a), espera tranquilamente, sin tocarle y en unos pocos minutos se le pasará y se volverá a tranquilizar sin haber despertado.
<b>Le faltan estímulos</b>	Se siente frustrado(a), sin explorar. Pasa mucho tiempo encerrado, sin amigos(as), sin jugar físicamente. Pasa mucho tiempo en coche, cuna, silla y poco tiempo en suelo.	Necesita estímulos apropiados a su edad, gatear, salir a la plaza, trepar, caminar, correr, etc. Si no puede explorar, se sentirá frustrado e impotente.
<b>Se siente sobre estimulado(a)</b>	Está agitado, inquieto, irritable, hiperactivo, ha tenido juegos o actividad física intensa o excesiva o ha tenido muchas horas de pantalla.	Calmarle, bajarle la actividad, darle un baño, hablarle suave y tranquilo, darle contacto físico, contar un cuento, apagar la TV.
<b>Estrés del niño (a) por el estrés del adulto que le cuida</b>	El niño o niña llora justo cuando el adulto que le cuida se siente estresado, enojado o triste, porque ellos comprenden el lenguaje no verbal y se estresan.	Trata de mantener el autocontrol sin ser violento aunque estés enojado(a). Nunca le grites a un niño o niña, ni tampoco grites delante de ellos.

# Sueño

En el segundo año de vida las guaguas necesitan dormir menos horas en total, menos siestas durante el día, y ya cerca de un 90% de las guaguas de diez meses duermen por lo menos cinco horas seguidas en la noche.

**Siestas:** Hasta los 18 meses las guaguas necesitan sólo dos siestas durante el día, una en la mañana y la otra en la tarde. Pero ya desde los 18 hasta los 24 meses necesitan solo una siesta y después de los dos años muchos niños o niñas no necesitan dormir durante el día, aunque se recomienda mantener la siesta si el niño(a) se ve cansado o irritable.

## Llanto al dormir

Muchas guaguas en esta edad empiezan a llorar al momento de dormir o despiertan llorando, esto se debe a una fase normal donde sienten ansiedad de estar separados de sus figuras de apego, el miedo a perderlas les hace más difícil conciliar el sueño, consuela y sigue la rutina de sueño de manera estable porque así le ayudarás a sentirse más segura.

## Cuando se van a la cama de los padres

Cuando los niños o niñas ya caminan y se despiertan en la noche, empiezan a irse a la cama de los padres para que los acojan y sentirse más seguros. Muchas veces esto genera dudas sobre qué hacer, se ha visto que:

- ✿ Durante el día están realizando muchas actividades que requieren independencia de los adultos, por lo tanto, su ansiedad de separación o miedo a ser abandonados puede ser más evidente en la noche.
- ✿ Si el niño o niña siente que sus adultos cercanos están cerca y disponibles durante el día va a tener una mayor seguridad en la noche.
- ✿ La llegada de un hermano o hermana, viajes de trabajo de los padres, enfermedades y pesadillas pueden aumentar esta necesidad de buscar cercanía en la noche.
- ✿ Los hermanos que duermen en la misma pieza tienen un sentido de pertenencia mayor y se van menos frecuentemente al dormitorio de sus padres.

## ¿Qué hacer?

Intenta aceptar esta conducta si no produce molestias para la vida de los padres, muchos niños o niñas están felices también con dormir en un colchón al lado de la cama de sus padres cuando se despiertan en la noche.



# Estimulación psicomotora

## La importancia del gateo

El gateo es un hito enormemente importante para todas las áreas de desarrollo de tu hijo o hija, por esta razón hay que fomentarlo y no saltárselo.



El gateo es cuando el niño o niña se mueve hacia adelante, apoyándose y alternando las rodillas con las palmas de las manos abiertas. Surge cuando quiere alcanzar algo que está más lejos y aparece alrededor de los 9 - 10 meses.

**En Chile el gateo no es valorado y muchas familias no le permiten gatear a sus hijos o hijas para que no se ensucien o enfermen, pero se pierden de todos estos beneficios producidos por un mejor desarrollo cerebral al usar el hemisferio izquierdo y derecho durante el gateo.**

## Beneficios del gateo:

- 1. Motores:** El niño o niña se mueve solo o sola y en el futuro se caen menos. También ayuda al logro de la pinza de su mano y va a tener mejor letra cuando escriba.
- 2. Lenguaje:** Promueve la masticación y el desarrollo del habla.
- 3. Ortopédicos:** Ayuda a formar caderas, hombros y el arco de la planta del pié, o sea evita el pié plano.
- 4. Sensoriales:** Ayuda a entrenar la visión de cerca y lejos; y ayuda a que el niño o niña conozca mejor su cuerpo.
- 5. Cognitivos:** Puede explorar más y conocer más cosas del ambiente que le rodea, y desarrolla más estrategias para solucionar problemas.
- 6. Emocionales:** Favorece la independencia y seguridad en sí mismos, el niño o niña va donde quiere y va a buscar los objetos que desea, además fomenta la seguridad en el vínculo de apego porque explora y acude a su madre o padre si necesita ayuda.
- 7. Neurofisiológicos:** Ayuda a un mejor funcionamiento entre el cerebro, los nervios y los músculos.

# Estimulación psicomotora

## Motricidad gruesa de 10 a 12 meses

### ¿Qué se espera observar?

- Sigue ejercitando sus piernas y movimiento.
- Se cambia desde la posición de gateo a sentado.
- Comienza a pararse detenido de la pared o de los muebles.
- Entre los 10 a 12 meses camina lateralmente sujetado de algo.
- Algunos niños y niñas dan sus primeros pasos.

### ¿Cómo estimular la motricidad gruesa?

#### Si tu niño o niña aún no gatea:

- En el suelo boca abajo ayúdale a apoyarse en sus manos y rodillas para ensayar el gateo.
- Ponle más tiempo en el suelo de guatita con un lindo juguete delante de él o ella.

#### Si tu niño o niña ya gatea:

- Motívale a gatear haciendo una ruta de gateo en casa con cojines y obstáculos entretenidos.
- Motívale a hacer cuclillas para agacharse a recoger juguetes al suelo.
- Permítele sujetarse de los muebles y que camine de lado.
- Si quiere caminar contigo, tómale por debajo de las axilas en vez de las manos, porque si levanta los brazos cambia su centro de gravedad.

## Motricidad fina de 10 a 12 meses

### ¿Qué se espera observar?

- Pasa un juguete a otra persona pero al principio no los suelta, hasta que logra entregarlos.
- Es capaz de meter objetos (antes sólo los sacaba).
- Explora que algunos objetos caben y otros no.
- Quiere alimentarse solo(a) y es importante permitirselo: Levanta un vaso y toma con ayuda, intenta tomar la cuchara, toma alimentos con los dedos.
- Se concentra más largo al analizar y explorar los objetos.
- Se interesa en buscar un objeto oculto.
- Hacia los 11 o 12 meses, inicia una torre, primero la bota y luego la construye de nuevo.
- Soluciona problemas como tomar dos objetos y decidir por un tercero.
- Perfecciona su pinza fina de su mano y trata de hojear las páginas de un libro.

### ¿Cómo estimular la motricidad fina?

- Dale objetos que pueda tomar.
- Ofrece alimentos pequeños para que trabaje la pinza y estimules sus ganas de comer solo.
- Pídele sus juguetes en un juego con turnos de dar y recibir.
- Pásale potes de plástico de la cocina para que los meta uno dentro del otro.
- Esconde juguetes frente a su vista para que él o ella los busque.
- Deja que saque cucharas de metal, de madera, de plástico de una caja.

# Estimulación psicomotora

## Motricidad gruesa de 13 a 18 meses

### ¿Qué se espera observar?

- Las habilidades motrices de tu hijo o hija aumentan mucho cada día.
- Comienza a caminar solo(a) entre los 12 y 16 meses.
- Tiene poco a poco mayor equilibrio y puede caminar empujando cochecitos y arrastrando objetos.
- A los 15 meses se interesa mucho en subir alturas para conseguir objetos subir y bajar alturas.
- Alrededor de los 17 meses es capaz de subir escaleras gateando.
- Puede lanzar una pelota.

### ¿Cómo estimular la motricidad gruesa?

- Aprovecha su interés por moverse, para que ensaye sus movimientos y vaya adquiriendo cada vez más coordinación.
- Jueguen con cochecitos de arrastre, empujen objetos como cajas o sillas.
- Inventa rutas con obstáculos que deba pasar, trepar, escalar, colgarse, etc.
- Pueden jugar a lanzar pelotas o globos, patearlos con ambas piernas y brazos.
- Invítalo a seguir gateando con obstáculos, subir y bajar escaleras, para que tenga una mejor coordinación.
- El cuerpo de papá puede servir para un juego de cercanía y exigencia motora, jugando a que el caballo lo bota.
- Lo puedes pasear parado en una caja para que se equilibre.
- Ayúdale a que vaya concentrando su atención al moverse: "Fíjate y siéntate bien antes de tirarte por el resbalín".

## Motricidad fina de 13 a 18 meses

### ¿Qué se espera observar?

- Sus manos y ojos exploran e investigan.
- Se perfecciona la toma de pinza (con pulgar e índice), la coordinación de las dos manos.
- Llena y vacía potes una y otra vez; apilar objetos y los bota, ensarta, tapa y destapa.
- Aprende nociones que se derivan de su exploración (arriba, abajo, adentro y afuera).
- Empieza a expresarse con pintura, con masa o barro.

### ¿Cómo estimular la motricidad fina?

- Ofrécele cubos de madera de diferentes tamaños para que haga torres.
- Permítele que coma solo y que cuchareé.
- Que juegue con palas y cucharas.
- Que juegue con agua, barro y masa.
- Ofrécele juguetes que le inviten a ensayar la pinza.
- Organiza un papel en el que pueda expresar pintando.

# Estimulación psicomotora

## Motricidad gruesa de 19 a 24 meses

### ¿Qué se espera observar?

- El niño o niña se moviliza ágilmente y tiene mayor coordinación en sus manos.
- Ya puede correr, bailar.
- Sube y baja escaleras sin alternar los pies.
- Patea una pelota y la lanza.
- Cerca de los 2 años, comienza a saltar con los dos pies.
- Explora con libertad su ambiente y eso le da seguridad en sí mismo(a).

### ¿Cómo estimular la motricidad gruesa?

- Jueguen con pelotas.
- Permítele subir y bajar escaleras.
- Organiza una ruta de obstáculos.
- Hagan caminatas largas al aire libre.
- Ofrécele carritos de montar con volante.
- Paséale en una caja, estando de pie o sentado(a).



## Motricidad fina de 19 a 24 meses

### ¿Qué se espera observar?

- Maneja mejor las manos: puede girar las muñecas, recoger, separar y empujar.
- Ya puede hacer torres de 6 o 7 cubos.
- Puede poner en línea 2 o 3 cubos como un tren.
- Sigue sacando, metiendo, apilando y ensartando pero con mayor precisión.
- Disfruta hojeando libros.

### ¿Cómo estimular la motricidad fina?

- Dale juguetes para golpear martillos y tableros.
- Jueguen con cubos, dale más de los que él o ella puede apilar para desafiarle.
- Ayúdale a armar y a ensartar, a tapar y destapar.
- Pásale libros que pueda hojear solito(a).
- Que siga comiendo solo(a) con su cuchara.
- Invítale a jugar con agua y vaciarla de un pote a otro.
- Que siga jugando con barro, arena, plasticina y cosas pequeñas.
- Hagan galletas juntos(as).

# Estimulación del lenguaje

## ¿Cómo se comunica tu hijo o hija desde los 9 hasta los 18 meses?

### 9 a 12 meses

- Hace y le gustan las mímicas.
- Vocaliza ante el espejo o al jugar.
- Entiende entre 5 a 30 palabras (relativo).
- Dice sílabas uniformes: “mamamama”, “dadada”
- Mira hacia el lugar dónde están juguetes que se han escondido.
- Gira su cabeza ante su nombre.
- Entrega un objeto que tiene cuando le dicen “dame”.
- Empieza a relacionar las palabras con objetos: las primeras palabras reales.
- Llama la atención del otro con vocalizaciones o balbuceos.
- Mueve la cabeza para decir “No” y lanza objetos que no le gustan.
- Mueve la mano: “hola y “chao”
- Indica claramente lo que desea: dirige la conducta del otro, muestra o da objetos, acaricia, tira del adulto o apunta con el dedo a un objeto para conseguirlo.
- Coordina acciones entre los objetos y los adultos: mira hacia delante y atrás; y entre el objeto y el adulto (Atención-acción conjunta).
- Imita sonidos de animales al año.
- Dice dos o más palabras al año.

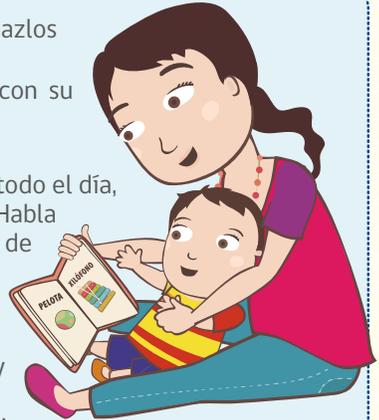
### 12 a 18 meses

- Primeras palabras de estructura mezclando consonante y vocal (papá, mamá, pan, tata).
- Utiliza jerga (habla en su propio idioma) como si dijera oraciones completas.
- Utiliza una palabra como si fuera una frase completa (“Pan” significa “Quiero comer pan”).
- Entiende hasta 20 a 25 palabras a los 18 meses (es relativo).
- Dice 5 a 10 palabras e intenta decir su nombre.
- Puede realizar instrucciones simples de un paso.
- Puede reconocer de 1 a 3 partes del cuerpo.
- Reconoce 2 o más objetos o dibujos de un grupo de estos.
- Solicita objetos apuntando con su dedo, vocalizando o utilizando aproximaciones a palabras reales.
- Llama la atención vocalizando, gesticulando, o quizás utilizando palabras (tales como “mami”).
- Utiliza palabras de uso social (“chao”, “hola”, “gracias”, “por favor”).
- Comenta, apunta objetos con su dedo, vocaliza o usa aproximaciones a palabras reales.
- Puede llevarle a su papá y mamá objetos que le interesan.
- Reconoce: A través del contacto visual, la respuesta vocal y la repetición de palabras.
- Protesta: dice “No”, agita la cabeza, se aleja, lanza objetos.
- Hace juego simbólico más complejo.

# Estimulación del lenguaje

## ¿Cómo se puede estimular el lenguaje desde los 9 hasta los 18 meses?

- Léele cuentos diariamente, actualos y hazlos entretenidos.
- Ve imágenes y ayúdale a relacionarlas con su vida cotidiana.
- Canten y bailen juntos.
- Convérsale lo que va ocurriendo durante todo el día, y descríbele todo lo que le vayas a hacer. Habla de las cosas que usas y dale oportunidad de nombrarlas.
- Manda recados con tu hijo o hija para que intente comunicar lo que le pides.
- Jueguen con los sonidos de las cosas y animales.
- Háblale claro, sin diminutivos, pronuncia correctamente y di frases completas.
- Juega a imitarle.
- Haz juego simbólico con su juguete o peluche preferido.
- Reconoce sus sentimientos y ayúdale a expresarlos.
- Pon palabras a sus acciones.
- Recuerden lo que hicieron en la mañana y ayúdale a contarlo por sí mismo(a).
- Sonríe y apláudele cuando nombra las cosas que ve y extiende ese tema: "perro", tu dices, "Bien, ese es un perro grande", "Pelota", tu dices "Esta es tu pelota roja".
- Habla de lo que tu hijo o hija quiere hablar.
- Pídele que te muestre algunas partes de su propio cuerpo.
- Escóndele un objeto mientras mira, le va encantar buscarlo y encontrarlo.



## ¿Cómo se comunica tu hijo o hija desde los 18 hasta los 24 meses?

En esta edad empiezan a comunicarse con sus padres, madres o cuidadores principales con las primeras palabras que tienen un significado especial para él o ella. Estas palabras van aumentando en número hasta lograr unir las formando frases telegráficas para expresar y explicar lo que ven y lo que sienten. Se produce entonces una “explosión” muy fascinante del lenguaje, cosechando las palabras que ustedes han sembrado en el primer año de vida.

### 18 a 24 meses

- Utiliza principalmente palabras para comunicarse y la jerga va desapareciendo.
- Empieza a unir dos palabras: “Quiero jugo”, “Zapato papá”, aunque no las pronuncie bien.
- Cerca de los 24 meses tiene casi 50 palabras, las cuales pueden ser aproximaciones parecidas a las formas adultas.
- Hace juego simbólico (Ve las páginas de juego).
- Responde bastante bien a preguntas cerradas, con un “sí” o un “no”.
- Hace preguntas simples como “¿Qué es eso?”, subiendo el tono al final, para llamar la atención de los otros.
- Usa la negación con un “no” antes del objeto (“no jugo”).
- Comienza a usar posesivos (“mío”) o pronombres para referirse a sí mismo (“yo”, “mi”, etc.).
- Es capaz de seguir órdenes.

### ¿Cómo se puede estimular el lenguaje desde los 18 hasta los 24 meses?

- Háblale normalmente, solo un poco más lento y respeta siempre los turnos de la conversación, sin interrumpirse.
- Pídele ayuda a tu hijo o hija e intégralo en las actividades diarias de la casa.
- Enséñale rimas y canciones cortas.
- Léele diariamente un cuento, pídele que te indique alguna cosa del cuento.
- Motiva a tu hijo o hija para que hable con otros adultos y familiares.
- Trata de jugar simbólicamente con él o ella: Haciendo que hablan por teléfono, que alimentan una muñeca, o hacer una fiesta con los animales.
- Nunca olvides que los niños y niñas son grandes imitadores por lo que harán y dirán todo lo que vean y escuchen.
- Si tu hijo o hija no pronuncia correctamente, nunca le digas “Así no se dice”, ni le obligues a repetirla. Lo que debes hacer es repetir tú la palabra en distintas frases cortas. Otra alternativa es hacer como que no escuchaste la palabra y pedir que la diga de nuevo, diga: ¿Ah?, ¿Cómo dices? (con cara y gesto de pregunta).

# Juegos y juguetes

En este período tu hijo o hija aprenderá jugando una enorme cantidad de cosas que le permitirán tener experiencias y conocimientos variados que impulsarán su desarrollo. En este período se distinguen tres tipos de juegos:

✿ **Juegos espaciales:** tu hijo o hija aprenderá a manejar el espacio en sus tres dimensiones, el tamaño de los objetos y su relación con la fuerza de gravedad. Estos juegos representan un avance en el desarrollo cognitivo y ocurrirán en este orden:

Orden de los juegos	En qué consiste	Juguetes adecuados	Edad del niño o niña
1. <b>Juegos de meter un objeto en otro</b> (contenedor - contenido).	Meter cubos en una caja, o meter un pote de plástico en otro más grande.	Utensilios de la cocina de plástico, acero, madera.	Desde los 9 hasta los 21 meses.
2. <b>Juego de construir torre.</b>	Empieza a construir verticalmente.	Cubos de madera de diferentes colores.	Desde los 15 hasta los 30 meses.
3. <b>Juego de construir hacia el lado.</b>	Empieza a construir horizontalmente.	Cubos de madera, trenes, autos que se enganchan entre sí.	Desde los 21 hasta los 30 meses.
4. <b>Juego de construir hacia arriba y hacia el lado.</b>	Usa ambos juegos anteriores al mismo tiempo. Puede construir una escalera, una pirámide básica.	Cubos de madera, legos grandes, encajes de plástico para construir.	Desde los 24 meses hacia adelante.

**Jugar con tu hijo o hija es bueno, pero mucho mejor es permitirles participar en las actividades cotidianas, ojalá en muchos contextos y con muchas personas diferentes.**



✿ **Juegos de tipo simbólico:** Se produce por la imitación directa e indirecta del niño o niña de lo que los adultos que le rodean hacen. Estos juegos representan un avance en el desarrollo cognitivo y ocurren en este orden:

Orden de los juegos	En qué consiste	Juguetes adecuados	Edad del niño o niña
1. <b>Juego funcional.</b>	En probar el uso de los objetos y aprender para qué sirven.	Cucharas, tazas, peineta, herramientas de construcción, objetos de aseo, y cosas de la casa.	Desde los 9 meses.
2. <b>Juego representativo.</b>	Se ensayan conductas y roles en muñecas. Primero las ensaya directamente y luego juega a que la muñeca la realiza por sí misma.	Muñecas, ositos de peluche.	Desde los 15 meses.
3. <b>Juego simbólico.</b>	Se reemplaza un objeto por otro, y le asigna un significado o un uso que está en su imaginación.	Objetos de la naturaleza, pedazos de madera, piedritas, conchitas.	Desde los 18 meses.
4. <b>Juego secuencial.</b>	Se ensayan acciones con temas en común: por ejemplo "El almuerzo" y juega con la secuencia de acciones en orden que pertenecen a esta acción.	Granja con animales domésticos. Muebles de casa con muñequitas.	Desde los 21 meses.

✿ **Juegos de clasificación:**

<b>Juegos de clasificación</b>	Seleccionar y agrupar objetos por algún tipo de sus características. El niño o niña no quiere ordenar sino descubrir características en común.	Cubos, vasos, palitos, bloques, legos, autos.	Desde los 18 meses. Recién al final del segundo año pueden clasificar por forma y posteriormente por color.
--------------------------------	--	---	---

✿ **Juego social:** Al final del segundo año, tu hijo o hija te dará y esperará a que le devuelvas un objeto, tira la pelota y espera que se la devuelvan, adulto construye y el destruye la torre. Lo más importante de este juego es que él o ella tienen la expectativa de que se les cumpla lo que se imaginan que hará el adulto, y siente placer que puede influenciarlos: **"¡Por favor, haz lo que yo deseo!"**

# Música

## ¿Qué observar de mi guagua respecto a la música?

- ✿ Tu guagua está cada vez más móvil y puede bailar de maneras nuevas.
- ✿ La música desarrolla la memoria de tu guagua y eso se nota cuando repite una canción.
- ✿ Tu guagua te pedirá que le cantes sus canciones favoritas una y otra vez.
- ✿ A tu guagua le encanta compartir la música contigo con sonidos, movimientos y gestos.
- ✿ A tu guagua le encanta llenar los vacíos de las canciones conocidas: “¡Arroz con...!”
- ✿ Una canción conocida le ayudará a tu guagua a sentirse segura en un ambiente desconocido.
- ✿ Tu guagua adora explorar cómo hacer sonidos con su voz y con los objetos.
- ✿ La música construye habilidades creativas, si olvida la letra de una canción, la inventa.
- ✿ A tu guagua le encanta bailar con otros niños y niñas, lo que refuerza el movimiento y la socialización.
- ✿ La música sirve para establecer rutinas, cantarle la misma canción todas las noches a la hora de dormir se convierte en parte de la transición entre estar despierto y dormir.
- ✿ Tu guagua cantará mientras juega o jugará a que le canta a su muñeca.

## ¿Cómo estimular la música con tu guagua?

- ✿ Cántale y tararéale a tu guagua, cada vez que puedas.
- ✿ Actúa y baila las canciones que le cantas con tus manos y cuerpo.
- ✿ Cántele una canción de cuna especial o preferida a tu guagua antes de que se duerma.
- ✿ Vean juntos videos musicales, cantando y bailando juntos.
- ✿ A los niños y niñas que ya caminan les encantan los juegos de rondas musicales.
- ✿ Haz juegos musicales con tu guagua, como la sillita musical.
- ✿ La música es buena para acompañar hábitos y rutinas: usa una canción para lavarse los dientes, para vestirse o lavarse las manos.
- ✿ Estimula a tu guagua para que baile al oír sus canciones favoritas.
- ✿ Inventa nuevas letras para canciones conocidas.
- ✿ Ofrecele materiales para crear instrumentos: un tambor con cajas de cartón, una trompeta con un rollo de toalla de papel, una maraca con una botella plástica llena con un poco de arroz.

### Materiales disponibles en [www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)

- ✿ CD de música: Juguemos en el campo.
- ✿ Cuentos para la primera infancia.



# Actividades

Para crecer y estar sano tu hijo o hija necesita correr, jugar y ser activo(a).

\* **Hazte espacio todos los días para jugar activamente:** Tu hijo o hija necesita estar activo todos los días, gatear en el suelo, correr, bailar, caminar, jugar con una pelota, escalar en la plaza, jugar al pillarse y jugar afuera el máximo de tiempo que sea posible.

\* **Se activa o activo con tu hijo o hija:** Muéstrale a tu hijo o hija que te encanta ser activo(a), porque él o ella aprenden mejor con el ejemplo que tú le das. Sale todos los días con tu hijo o hija aunque sean 15 minutos diarios, en todos los climas lo pasarán bien.

- Si llueve usa impermeable y botas de agua para que aprenda a caminar bajo la lluvia.
- Si hay nieve será una experiencia inolvidable.
- En otoño permítele que toque juegue con las hojas.
- En verano permítele jugar con agua y arena.
- En primavera permítele jugar con las flores y observar que todo crece.

\* Anda a la plaza de tu barrio, a esta edad le encanta jugar al lado de otros niños(as) aunque aun no siempre quieran jugar juntos.

\* Anda a caminar en tu barrio, siempre habrá algo que le sorprenderá a tu hijo o hija.

\* Permítele que explore, que toque, que recoja objetos interesantes de la naturaleza y te los entregue como grandes regalos.

\* Anda a la biblioteca de tu comuna a buscar un libro infantil para leer.

\* En verano, anda a la piscina de tu comuna.

\* Hagan un picnic en la plaza o en el parque.



**Ser activo le ayuda a mantener un peso adecuado, aprender más y tener más energía.**

# Actividades

El juego es el trabajo de tu hijo o hija, ayúdale a jugar varias veces al día y así será cada día más inteligente y feliz. Toma en cuenta estos detalles importantes en casa:

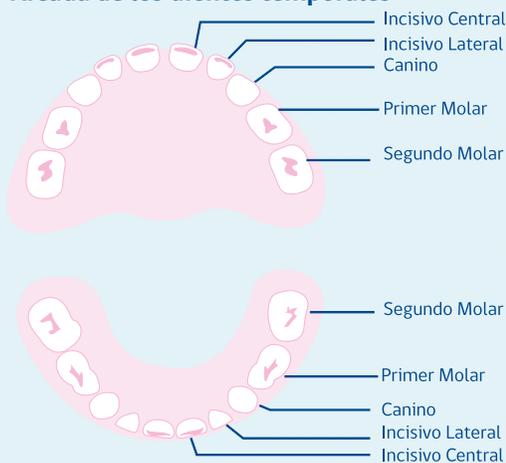
- \* Deja una zona en la casa para que él o ella juegue diariamente.
- \* En esta zona ten unos pocos juguetes, el resto guárdalos en un mueble y anda cambiándoselos cada una o dos semanas, para que no se habitúe ni pierda el interés.
- \* En esta zona de juego, guárdale sus juguetes en cajas de cartón (como cajas de zapato). Trata de no usar un baúl grande donde guardas todos los juguetes porque estos son demasiados estímulos para él o ella.
- \* Trata de usar una caja para guardar juguetes similares: por ejemplo, la caja de los legos, la caja de los bloques para construir, la caja con libritos, la caja con autitos. Porque de esta manera le vas ayudando a tener un orden en su casa y en su mente.
- \* Cuando juegue con los juguetes de una o dos cajas, trata de ayudarle a ordenarlos antes de que abra otra caja. Así aprenderá que cada juego tiene un orden: abre, juega y cierra una actividad. Aprender este orden a esta edad le será de mucha utilidad para que él o ella organice su propia atención y pensamiento en el futuro.
- \* No esperes que ordene solo, a esta edad se debe acompañar para que te imite y lo aprenda.
- \* Acompaña su juego cuando te lo pida y síguele sus ideas. No controles tú el juego, déjale tener el control, pero puedes guiarle cada vez que te parezca.
- \* Convérsale mucho y dile lo que ves que está haciendo.
- \* Si juegan juntos, trata de hacerlo respetando los turnos de cada uno, "me toca a mí", "te toca a ti", así aprenderá algo muy importante: esperar y actuar cuando le corresponda.
- \* Avísale con diez y cinco minutos de anticipación cuando el juego se vaya a terminar para prepararle su ánimo y disposición, explícale por qué se termina el juego y qué es lo que viene ahora.
- \* Pásenlo siempre muy bien juntos.
- \* Fomenta el juego simbólico porque en esta edad es el juego que más beneficios le trae a tu hijo o hija en su desarrollo: Guarda telas y cosas que pueda usar para disfrazarse e imitarte, guarda potes que ya no uses, colecciona objetos viejos de uso diario para permitirle que se los apropie y use como tú lo haces.

# Salud oral

## La salida de los dientes:

Los dientes primarios, temporales o de leche, empiezan a salir aproximadamente a los 6 meses de edad, no te preocupe si se atrasan o adelantan un poco, esto es normal. El total de dientes temporales son 20 (10 arriba y 10 abajo), terminan de aparecer a los 3 años aproximadamente. Entre los 12 y 24 meses aparecen los primeros molares temporales y posteriormente los caninos o colmillos.

### Arcada de los dientes temporales



Para aliviar las molestias de la erupción de los dientes pueden utilizar mordedores de silicona fríos. No debes utilizar anestésicos para eliminar estas las molestias. Los dientes temporales son tan importantes como los dientes permanentes, por lo que deben cuidarlos mucho, ya que sirven para masticar, para aprender a hablar y mantienen el espacio para los dientes definitivos.

### Evita las caries cuidando la alimentación complementaria:

- ✿ Dale a tomar agua potable, porque contiene flúor que ayuda a prevenir las caries.
- ✿ Evita el consumo de azúcares, no agregues azúcar a los alimentos o a los líquidos como agua, jugos de fruta o leche, y evitar los alimentos que vienen fabricados con azúcar, como los jugos y/o bebidas gaseosas, entre las comidas y con las comidas.
- ✿ El niño o niña ya puede masticar alimentos blandos y acepta sabores más definidos, agrega paulatinamente alimentos picados.

# Cepillado de dientes

El cepillado con pasta de dientes con flúor protege de las caries, realizado al menos 2 veces al día, especialmente antes de acostar al niño o niña.

- \* El cepillo debe tener la cabeza pequeña, filamentos de nylon suave y cambiarse cuando se pone "chascón", aproximadamente cada 3 a 6 meses.
- \* La pasta debe tener una concentración de entre 1000 y 1500 ppm de flúor (viene descrito en envase de la pasta).
- \* La cantidad de pasta que se recomienda usar desde la salida del primer diente hasta aproximadamente los 2 años, es muy poca, sólo pintando la punta del cepillo tal como se muestra en la foto 8.
- \* El cepillado debe ser realizado siempre por un adulto. A medida que va creciendo se le puede pasar el cepillo al niño o niña para que por imitación se lo vaya llevando a la boca, Dejar que explore el cepillo con sus manitos antes de comenzar - Jugar primero a que el niño(a) te cepille los dientes a tí - Jugar a que van a salvar a los dientes de los bichos - Partir por los dientes de adelante inicialmente - Felicitarlo cuando lo intente - Evitar retos, burlas o enojos cuando no resulte - Paciencia y constancia.
- \* El cepillado de dientes es una expresión de cuidado y cariño y es un momento que favorece el encuentro entre padres y madres con su hijo o hija.
- \* Al menos una vez al año le corresponde un control con el dentista en tu centro de salud.

**Con los dientes juntos, cepillarlos todos en círculos como ruedas de bicicleta.**



**Cepillar las muelitas, en las caras que se mastica, con movimientos de arrastre de atrás hacia adelante. Los dientes también se deben cepillar por detrás.**



**También se debe cepillar la lengua.  
No enjuagar al finalizar.**



**Cantidad de pasta que se debe usar en menores de dos años.**

# Ambientes seguros

¡La mayoría de los accidentes se pueden prevenir, observa bien tu hogar y hazlo más seguro para que tu hijo o hija explore sin peligros!



Ya antes de los 10 meses empezarán a sujetarse para pararse, deja de usar manteles en este período para evitar quemaduras. Las quemaduras más frecuentes ocurren con líquidos calientes, esconde el cable del hervidor eléctrico para que no lo tomen y tiren.

Al cocinar deja siempre los mangos de las ollas y sartenes hacia adentro, así evitarás peligros de quemaduras. Ancla la cocina al muro.



Guarda los líquidos de limpieza, químicos y medicamentos bajo llave porque a esta edad a los niños y niñas les encanta abrir estantes y cajones y llevarse lo que encuentren a la boca, así evitarás intoxicaciones. No guardar químicos en envases de jugos o bebidas.

No dejes cordeles al alcance de los niños y niñas para evitar el riesgo que se lo enrollen por el cuello y se ahoguen. Usa rejilla en las ventanas.



Tapa los enchufes eléctricos porque a los niños y niñas les fascina introducir objetos en ellos.

Nunca dejes a tu hijo o hija sola cerca de una piscina, río, lago, mar o balde con agua, el agua es un atractivo para que se acerquen y se ahoguen.



# Crianza



*Los temas generales de la crianza.*

# Ser mamá

Ser mamá, especialmente del primer hijo o hija, es una experiencia especial e intensa, de cambios profundos para ti y toda tu familia. Puede ser positivo compartir experiencias, preguntas y datos con otras personas que tengan hijos o hijas pequeños(as). Quizás en un primer momento sea difícil tomar confianza en las pequeñas o grandes decisiones que involucra la crianza, por ello respeta tus propios tiempos de aprendizaje y adaptación. Recuerda que tu guagua se comunica contigo, poco a poco identificarás sus necesidades y su forma de expresarlas. Obsérvala, **confía en tus instintos y pide ayuda cuando la necesites**.

**ES RECOMENDABLE ENCONTRAR UN EQUILIBRIO ENTRE LAS NECESIDADES DE TU GUAGUA Y TUS PROPIAS NECESIDADES. Lo más importante para tu guagua es que le demuestres cuánto la quieres y que estás ahí para cuidarla. En la medida que tú estés bien, podrás cuidarla mejor.**

**Especialmente en los primeros meses puede ser útil:**

- \* **Aprovechar de dormir** y descansar en las horas en que tu guagua duerme.
- \* **Que otros miembros** de la familia se hagan cargo del aseo, las compras, y preparar la comida; así tendrás más tiempo para ti y para tu guagua, hasta que se conozcan bien. Acepta la ayuda que te ofrezcan y pide apoyo en tareas concretas.

\* En la medida que te sientas con más confianza, **comienza a salir** con tu guagua de casa, usando el portabebé. Puedes ver a una amiga o simplemente dar un pequeño paseo para renovar las energías.

\* **Infórmate** y elige lo que sientas que sea más útil para ti y tu guagua. Todos, con mucho cariño, te aconsejarán diversas cosas, pero puede que no sea lo que tú y tu guagua necesiten. Prueba y permite las equivocaciones. **Las mejores decisiones se toman con cariño y empatía.**



# Ser papá

Tu rol es fundamental, pese a que al comienzo quizás no sepas bien cómo relacionarte con tu guagua. **Es importante que te acerques a ella desde el primer día para que desarrollen una relación fuerte y positiva**, de esa manera, aprenderás a comprender lo que necesita, podrás responder a sus necesidades y participar activamente en su desarrollo. Comparte las tareas del hogar y la crianza. Cuando el padre está ausente, un padrastro, un tío o un abuelo pueden ejercer este rol.

**Aprovecha todos los momentos que puedas para tomar a tu guagua en brazos y fortalecer el apego. Sostenle firme, sonríele y háblale con cariño. Rápidamente empezará a reconocerte y comunicarse contigo. Regalónéale, sácale los "chanchitos", cámbiale los pañales, cálmale cuando lllore, cuéntale lo que pasó en el día, sácale de paseo y háblale sobre las cosas que vayan viendo.**



✿ **Crea espacios para compartir con tu hijo o hija diariamente.**

✿ **Obsérvale para identificar sus necesidades.** Comparte estos hallazgos con la mamá u otro miembro de la familia para que, en conjunto, construyan un modo especial de comunicarse.

✿ **Participa en los momentos de lactancia, en la medida que la mamá se sienta cómoda al estar acompañada.** Tu presencia y contacto físico son importantes para la guagua y para la madre.

✿ **Asiste a los controles de salud,** podrás observar y conocer cómo crece y se desarrolla tu hijo o hija.

✿ **Participa activamente en las tareas del hogar y del cuidado de tu hijo o hija.** Con paciencia, pronto aprenderás a hacer todo lo que necesita y verás que pueden ser momentos inolvidables entre ustedes.

✿ **Atiende las necesidades de los hermanos o hermanas.** Es probable que para ellos la llegada de un nuevo integrante a la familia sea una experiencia difícil de aceptar al principio y por lo tanto, necesiten más atención.



# Crianza respetuosa y disciplina positiva

La disciplina positiva es la forma respetuosa y no violenta de ayudar a los niños(as) a regular su propia conducta. Existe un gran acuerdo desde la psicología, la sociología, la medicina, la filosofía, la historia y los derechos humanos, respecto a que ignorar sistemáticamente, gritar, pegar o tratar violentamente a los niños y niñas está completamente equivocado, porque:

- \* Le enseñas que pegarle a alguien está bien.
- \* Le dañan su amor propio.
- \* No se sentirá seguro(a) de sus capacidades o talentos.
- \* Infundes que te tenga miedo.
- \* No te va a contar sus preocupaciones.
- \* No te pedirá ayuda cuando tenga problemas.
- \* Se va a guardar dentro de sí mismo la pena o la rabia.
- \* Va a mentirte para evitar un castigo(a).
- \* Puede que le pegue a sus compañeros en el colegio.
- \* Puede que se deje pegar por sus compañeros de colegio.
- \* Puede que tenga problemas de atención o aprendizaje en el colegio.
- \* Cuando sea grande puede que sufra de ansiedad o depresión, entre otros.
- \* Cuando sea grande puede que tenga más enfermedades.
- \* Cuando sea papá o mamá le pegará también a sus hijos o hijas.

## Entonces, ¿Cómo criar a los niños o niñas sin pegar ni gritarles?

Esta es una muy buena pregunta, y merece mucha reflexión por parte de la mamá, el papá y todos quienes cuidan a tu hijo o hija. Existen muchas formas de lograrlo, en resumen, piensa en los siguientes pasos:



# Crianza respetuosa y disciplina positiva

## 1. Piensa cuáles son tus valores o lo que esperas de tu hijo o hija para cuando sea grande.

Pensar en el hijo o hija que deseas criar para el futuro es muy bueno, porque eso ayuda a que lo que hagas ahora sea consecuente con lo que deseas lograr. Por ejemplo; si tu valor es "Que mi hijo nunca mienta", entonces como papá o mamá deben tratar de tener una relación sin temor y de confianza con él, y por supuesto dar un modelo de un adulto que no miente.

## 2. Conoce a tu hijo o hija, escúchale, observa sus gustos y preferencias, préstale atención.

Saber las cosas de las que tu hijo o hija es capaz según su edad y desarrollo te ayudará a que tu expectativa sea justa y adecuada:

- ✿ A no pedirle demasiado: Por ejemplo, no exigir que una guagua de tres meses deje de llorar sin consolarle, no esperar que no tire cosas al suelo desde su silla de comer alta cuando descubre recién el efecto de la gravedad en el segundo semestre del primer año de vida; o no esperar que ordene sus juguetes solo, antes de los tres años.
- ✿ A no pedirle demasiado poco o hacerle las cosas, que pueda hacer por sí mismo(a). Por ejemplo, darle comida molida cuando ya tenga todos sus dientes, pasarle todo lo que desee cuando ya puede pedirle con palabras propias, vestirle a los cinco años cuando ya puede hacerlo por sí mismo(a).

**Por esta razón, este libro trae mucha información ordenada por la edad.**



# Crianza respetuosa y disciplina positiva

## 3. Aprende las formas que hacen que tu hijo o hija reaccione adecuadamente.

- \* Pasa mucho tiempo diario con él o ella y jueguen diariamente a algo que le interesa a él o ella.
- \* Atiéndele en sus necesidades como comer, bañarse, limpiarse los dientes, hacerle dormir.
- \* Preocúpate que su vida tenga una estructura estable, rutinas, hábitos, rituales, horarios, costumbres.
- \* Preocúpate de expresarle tu amor de muchas maneras.
- \* Preocúpate de consolarle siempre que llore.
- \* Ayúdale si te lo pide.
- \* Avísale antes de cada vez que haya un cambio, para que se prepare y coopere.
- \* Refuerza positivamente lo que hace bien.

## 4. Apóyale en las regresiones

Hay momentos en que tu hijo o hija necesita regresar atrás en su desarrollo para recibir más atención y amor por unos días, y así acumular energías para enfrentar mejor su presente. Por ejemplo: Cuando nace un hermano, en una separación de sus padres, cambio de casa, cambio de sala cuna, cambio de nana, cuando está enfermo(a), muerte de algún familiar o alguna razón que afecte el ánimo de su papá o mamá. Permíteselo y dale el cariño que necesita.



**Apóyale en los momentos difíciles.**

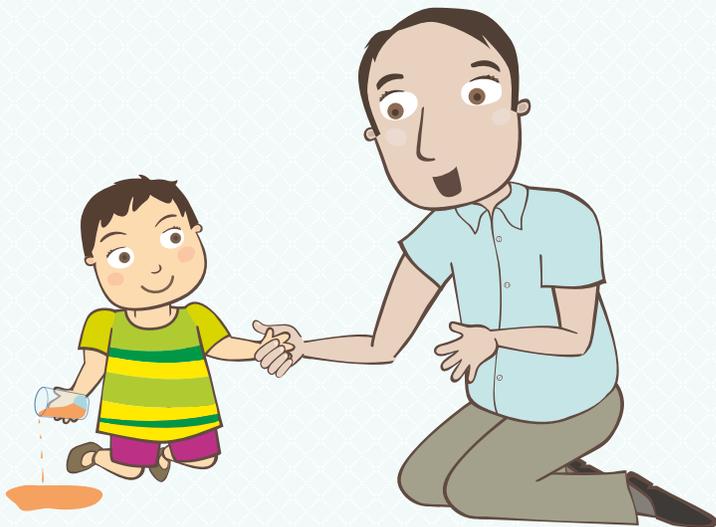
# Crianza respetuosa y disciplina positiva

## 5. Aprende cómo enfrentar un problema de conducta.

Cuando tu hijo o hija menor de dos años haga algo que te molesta, algo inadecuado o peligroso, necesitará tu apoyo para entender lo que tú quieres. Por ejemplo: **Tu hijo(a) derrama a propósito su jugo en la mesa y lo esparce con su mano.**

### Trata de:

- \* Mantenerte controlado(a), aunque te enojas mucho, no le grites ni le pegues.
- \* Acércate y detiene la conducta que consideras negativa, tomándole de la mano y llevándolo a otra parte.
- \* Agáchate, mírale y explícale con calma, la razón por la que no está bien hacer lo que hizo: **“Mi niño(a), el jugo es para tomárselo, porque si lo botas se pierde y manchas la mesa”, “¡No lo botes más! ¿ya?”**
- \* Trata de imaginarte por qué lo hace, pero imagínate una idea positiva: **Probablemente quiere mirar cómo caen las gotas de jugo de su jarrito.**
- \* No te imagines ideas negativas porque los niños o niñas a esta edad no tienen malas intenciones y no lo hace para molestarte.
- \* Déjale reparar lo que hizo y aprender: **Por ejemplo, sequen juntos el jugo como si fuera un juego y limpien la mesa.**



# Control de esfínter

Este tema es de mucha importancia para los padres, madres y cuidadores; por un lado, queremos la autonomía del niño o niña y el ahorro de la compra de pañales, y por otro lado, no queremos entrar en un conflicto o dañarle.

Tradicionalmente se ha valorado demasiado que los niños y niñas controlen esfínter lo más temprano posible, lo que ha llevado a los padres y madres a que entrenen a sus hijos e hijas en una función que no requiere entrenamiento sino que ocurre naturalmente cuando el niño o niña está preparado.



## ¿Cuál es la edad adecuada?

La edad adecuada para dejar los pañales es diferente en cada niño o niña porque depende de la madurez individual. Si empiezas temprano a tratar de enseñarle a controlar su pipí o caca no te asegura ningún éxito, porque esta función no se puede apurar. Es importante saber que la mayoría de niños(as) deja definitivamente los pañales, **entre los 3 y 5 años**.

## ¿Cómo saber cuándo mi hijo o hija está maduro(a)?

Tu hijo o hija te va a mostrar con su propia iniciativa cuando esté preparado(a) para empezar a controlar sus esfínteres. Esto demuestra que está tomando conciencia que él o ella puede llegar a controlar el orinar y defecar.



La mayoría de los niños y niñas muestran las primeras señales entre los 24 y 36 meses: Despiertan con pañales secos de la siesta, se tocan los pañales cuando orinan, se ve que se dan cuenta de que van a orinar o defecar, pueden decir "quiero pipí"; entre otras.

Revisa  
nuestro video  
"Dejar los Pañales"  
en [www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)

# Control de esfínter

## ¿Qué hacer para ayudar a mi hijo o hija a aprender después que muestre su iniciativa propia?

Para ayudar a tu hijo o hija no uses ningún entrenamiento, muestra ejemplos que él o ella pueda imitar y apóyale en sus intentos y en su deseo de ser independiente. Cuando observes esta iniciativa tienes que hacer sólo dos cosas:

- 1. Servirle de ejemplo:** Los niños y niñas aprenden por imitación. Permítele si él o ella quiere, entrar al baño y sentarse en su bacinica al mismo tiempo que alguien de la familia. Si hay hermanos esto sale más fácil, pero si es hijo o hija único(a) deja que te observe. Usa en el wáter un anillo para achicarlo y un pisito para que pueda subirse solo(a).
- 2. Apoyarle en su independencia:** Permítele que se baje los pantalones o calzones solos, y que se los vuelva a subir, lo mejor es usar pantalones con elástico en esta edad. Los pañales con elásticos no han demostrado que sean necesarios.

### Ten presente que...

- ✿ Las niñas empiezan un poco antes que los niños a mostrar señales de interés de controlar. Por lo general, las niñas suelen estar listas para comenzar a dejar el pañal de día entre los 24 y 28 meses, mientras que los niños entre los 24 y 36 meses.
- ✿ Es frecuente que se logre primero un control de día y después de noche.
- ✿ Puede que existan momentos en que tu hijo o hija se va a hacer sin querer en su ropa, justamente es en estos momentos cuando con paciencia, autocontrol y cariño; debes animarle a seguir, limpiarle y nunca castigarle.
- ✿ Nunca castigarle cuando se haga, porque esto sucede sin que él o ella lo pueda controlar voluntariamente. Nunca le digas "sucio(a)", "cochino(a)" porque puedes dañar su autoestima y se va a enlentecer el aprendizaje que está haciendo.
- ✿ Cuando hay momentos estresantes en la familia es mejor esperar a que esto pase y después empezar este aprendizaje. Por ejemplo: un cambio de casa, la entrada al jardín, una enfermedad o la llegada de un hermanito.



# Uso de tecnologías

Actualmente los niños y niñas conviven con tecnología atractiva en todas partes: la televisión, el celular, una tablet, un computador y muchas más. Muchos estudios han confirmado que el exceso o el uso temprano de tecnología en guaguas, niños y niñas pequeños afecta el desarrollo porque excluye al adulto y a su entorno de la interacción, que es la clave para la estimulación saludable del cerebro.

## La recomendación actual de la Sociedad Americana de médicos pediatras dice:

**Desde el nacimiento hasta los 18 meses:** Evita **TODO tipo de tecnología**, no uses la televisión, celulares, tabletas, ni computadores. Hacer chats o llamadas de videos con amigos o abuelos que están en otras partes es lo único recomendado para esta edad.

**Desde los 18 meses hasta los 2 años:** Se puede empezar a usar algún tipo de tecnología pero tiene que ser de alta calidad para el desarrollo infantil, tiene que estar acompañado por ti u otro adulto para ayudarlo a entender qué es lo que está viendo.

**Desde los 2 años hasta los 5 años:** Limita el uso de tecnología hasta **máximo una hora al día**, y sólo de programas de alta calidad diseñados para la infancia. Míralos con tu hijo o hija, explícales qué están viendo y cómo se aplica a su mundo real.

## Ten siempre en cuenta que...

- \* Tu hijo o hija aprende desde las experiencias que hace en su mundo real, ayúdale a asociar lo que ve en la pantalla con lo que ve en sus vivencias reales.
- \* Tu hijo o hija aprende desde las experiencias que tiene contigo, los diálogos que tiene contigo son mucho más efectivos que los que escucha de las pantallas.
- \* Tu hijo o hija se distrae con los estímulos de la televisión, aún si está prendida y no la está viendo. Cuando juegue, apágala.
- \* Cuando tu hijo o hija ve televisión, disminuye el diálogo entre ustedes, que es precisamente lo que fomenta su propio lenguaje.
- \* La televisión no fomenta lenguaje, porque el lenguaje se aprende en una interacción con otra persona, en temas que tengan un significado especial.
- \* Los adultos deben limitar el uso de celulares cuando estén con sus hijos(as) porque esto afecta negativamente la calidad de la relación.



## ¿Cuándo sospechar precozmente algún problema del desarrollo psicomotor?

Cuando tu guagua vaya al control de salud, del primer mes, 8, 18 y 36 meses, le medirán el desarrollo para vigilar que esté normal. Pero si tú o alguna persona observan alguno de estos signos de alerta, consulta en tu centro de salud porque puede ser sospecha de algún problema del desarrollo.

### Sospecha de un problema visual o auditivo

#### Visual:

- Si no fija ni sigue con su mirada un objeto o cara moviéndose lentamente, a partir del mes de vida.
- Si le ves diferencias entre un ojito y el otro.
- Si le ves manchas en sus ojitos, especialmente en las pupilas.

#### Auditivo:

- Si no se asusta con los ruidos fuertes.
- Si a partir de los 5 meses, no se da vuelta como buscando de dónde viene un sonido suave.
- Que mire más a la boca que a los ojos de quién le habla.

### Sospecha de problemas de la interacción o del lenguaje

- Si después de los dos meses de vida no aparece la sonrisa social.
- Si no "conversa".
- Si rehúye la mirada.
- Si prefiere los objetos más que las caras.
- Si a los 8 o 9 meses no aparece el juego del escondite.

### Sospecha de un problema cognitivo

- Si lo notas muy pasivo(a).
- Si su llanto es muy monótono.
- Si no manipula los juguetes (Si sólo se los lleva a la boca o los tira, pero sin mirarlos).
- Si no hace "maldades" o "pillerías" especialmente a partir de los 9 meses.

### Sospecha de un problema motor

- Si lo notas muy rígido o muy lacio.
- Si pasa con las manos empuñadas o con los dedos pulgares incluidos.
- Si mueve el brazo o pierna derecha diferente que los del lado izquierdo.
- Si es una guagua muy irritable o "asustadiza".
- Si a los 3 meses, no logra mantener la cabeza al centro o se le va hacia atrás al levantarlo de ambas manos.

# Regreso al trabajo

El Estado de Chile ha prolongado a casi seis meses el tiempo de descanso postnatal para favorecer el cuidado, la lactancia materna y el vínculo de apego de tu guagua. Prepara, por lo menos un mes antes, el regreso al trabajo para que la separación entre tú y tu guagua sea muy suave:

✿ **Si tu guagua irá a una sala cuna:** Busca con mucha anticipación un cupo en una sala JUNJI, Integra, de tu trabajo u otra. Visita varias salas cuna, infórmate del proyecto educativo institucional, de la planificación de sala, de las visitas y habla con el personal para que elijas la que creas que será mejor para tu guagua. Una vez que sepas donde irá, planifica una adaptación progresiva. Esto consiste en llevar a tu guagua un par de semanas antes que empieces a trabajar, diariamente, al principio acompañada por ti y luego dejarle por periodos muy cortos que vayan aumentando poco a poco según cómo se vaya adaptando. Una adaptación lenta y progresiva le dará tiempo a tu guagua para conocer a quién le cuidará, tolerar estar sin ti y a confiar que volverás a buscarle.

✿ **Si a tu guagua la cuidará otra persona:** Hay que hacer exactamente lo mismo, que esta persona venga a tu casa un par de semanas antes que trabajes, diariamente, y poco a poco le cuide junto contigo, hasta que tu guagua confíe en ella y se deje atender sin llorar. Luego podrás dejarle con ella por tiempos muy cortos pero progresivamente más largos, a medida que se adapten. Deja siempre las indicaciones muy claras y por escrito, deja un teléfono para que pueda llamarte y los teléfonos de emergencias escritos a mano. Entrevista a varias personas y elige a alguien que le guste y tenga habilidades para cuidar guaguas, que sea honesta, ojalá conocida y con buenas recomendaciones. Déjale un programa escrito de todas las actividades del día con la estimulación del desarrollo.

✿ **Tómate tu hora de derecho a alimentarle cada día, que se descuenta de tu horario laboral.**

✿ **Cuida las despedidas:** Cada vez que te separes de tu guagua para ir a trabajar, despídete directamente y dile que se quedará al cuidado de "tal persona", y que le vendrás a buscar a "tal hora". Es probable que tu guagua no quiera que te vayas, pero si te escondes o le mientes será peor para su estabilidad emocional a que te despidas.

✿ **Cuida los encuentros:** Cuando te reúnas de nuevo con tu guagua, dale mucha atención y dedícale exclusivamente a él o ella por lo menos la primera hora y deja las tareas del hogar para más tarde. Como ha estado tantas horas sin ti va a necesitar juego conjunto, lactancia, contacto físico, entre otros, para volver a sentirse segura de ti nuevamente.

✿ **Comparte el cuidado de tu guagua con el padre u otras personas de tu casa.**

# Derechos de la madre y el padre



Si eres una mujer trabajadora dependiente o independiente y cotizas en el sistema previsional de salud, tienes derechos asociados a la maternidad para un mayor bienestar tuyo y de tu hijo o hija:

- 1. Fuero maternal:** Es el derecho de toda mujer trabajadora a no ser despedida desde el embarazo hasta que tu hijo o hija cumpla un año y 84 días.
- 2. Descanso prenatal:** Es el descanso de 6 semanas (42 días) antes de la fecha del parto. Este descanso se puede prolongar si presentas una enfermedad causada por el embarazo, anterior a las 6 semanas del permiso prenatal. Y también se puede alargar si la guagua nace después de la fecha esperada de parto.



- 3. Descanso postnatal:** Es el descanso de 12 semanas (84 días) después del parto (al que le sigue el permiso postnatal parental). Si existe una enfermedad como consecuencia del parto después de cumplirse el permiso postnatal se dará el descanso postnatal prolongado por el tiempo que determine el médico. Si nace un niño o niña prematura antes de iniciada la semana número 33 de gestación, o si el niño al nacer pesa menos de 1.500 gramos, el descanso será de 18 semanas.
- 4. Permiso postnatal parental:** Este permiso prolonga al anterior y tiene dos modalidades para elegir entre ellas: en jornada completa o en jornada parcial, extendiéndose en el primer caso por 12 semanas y en el segundo por 18 semanas.
- 5. Traspaso del permiso postnatal parental al padre:** El permiso anterior puede ser traspasado al padre, a contar de la séptima semana, por el número de semanas que la madre indique. Las semanas utilizadas por el padre deben ubicarse en el período final del permiso y deben ser la misma modalidad que haya ejercido la madre.



# Derechos de la madre y el padre

**6. Permiso postnatal masculino:** Permiso de 5 días pagados en caso del nacimiento de un hijo o hija. Se puede tomar desde el momento del parto o distribuidos en el primer mes después del parto en forma continua o fraccionada.

**7. Derecho a alimentar a tu hijo o hija menor de 2 años:** Tienes derecho a disponer de una hora al día para alimentar a tu hijo o hija, independientemente si existe o no sala cuna en el lugar de trabajo. Puedes tomarlo postergando o adelantando en media hora, o en una hora, el inicio o el término de la jornada de trabajo.

**8. Derecho a sala cuna:** Una vez que regreses al trabajo, tienes derecho a llevar a tu hijo o hija a una sala cuna mientras dura tu jornada de trabajo. Para mayor información busca en [www.junji.cl](http://www.junji.cl) o [www.integra.cl](http://www.integra.cl). Todo empleador tiene la obligación legal de mantener una sala cuna en las empresas con 20 o más mujeres, de cualquier edad o estado civil.

**9. Permiso por enfermedad grave del niño menor de un año:** Es el permiso al que tiene derecho toda mujer trabajadora cuando la salud de tu hijo o hija menor de un año requiera atención en el hogar con motivo de una enfermedad grave, lo que debe ser acreditado por una certificación médica. En caso que ambos padres sean trabajadores, cualquiera de ellos, y a elección de la madre, puede gozar del permiso y subsidio, con excepción del período de permiso postnatal parental utilizado en jornada parcial. En este caso, sólo quien esté haciendo uso del permiso postnatal parental podrá hacer uso del permiso por enfermedad grave del menor. También tiene derecho a este permiso y subsidio, la trabajadora o trabajador que tenga a su cuidado un menor cuya tuición le haya sido otorgada como medida de protección.



Para más información llama a:  
Fono Consulta Laboral 6004504000  
Salud Responde al 6003607777

# Derechos de la madre y el padre

- 10. Ley SANNA (Ley N°21.063):** La ley Sanna es un Seguro obligatorio para trabajadores padres y madres (dependientes, independientes y trabajadores temporales cesantes, que cumplan con los requisitos) o quienes tengan a su cargo el cuidado personal, otorgado por resolución judicial, de niños y niñas afectados por una condición grave de salud. Consiste en el premiso para acompañar y prestar atención a sus hijos(as) mayores de un año y menores de 15 o 18 años de edad, según corresponda, cuando estén afectados por una condición grave de salud, durante el periodo de tratamiento o recuperación o en la fase o estado terminal de la vida. Para más información: [www.leysanna.suseso.cl](http://www.leysanna.suseso.cl)



- 11. Asignación familiar:** Beneficio legal que se paga mensualmente al beneficiario por cada niño(a) o "causante" que tenga debidamente reconocida, en el mismo momento en que se pagan las remuneraciones o pensiones. Este beneficio tiene valores únicos según el tramo de ingreso del beneficiario, existiendo un límite máximo de ingresos hasta el cual se tiene derecho a esta asignación.
- 12. Subsidio familiar:** Beneficio dirigido a quienes no tienen Asignación Familiar y que pertenece al 60% de los hogares de menores recursos del país según Registro Social de Hogares. Debes solicitarlo en el Departamento de Desarrollo Social de la Municipalidad correspondiente a tu domicilio.

- 13. Bono Control Niño Sano:** Beneficio dirigido a niños y niñas de 0 a 6 años que pertenecen a familias del Subsistema Seguridades y Oportunidades con controles de salud al día, los que deben certificarse en la Municipalidad respectiva.



Para más información: Instituto de Previsión Social [www.ips.gob.cl](http://www.ips.gob.cl)

# Derechos del niño y la niña

La Convención sobre los Derechos del Niño fue aprobada el año 1989 por Naciones Unidas y Chile ratificó este convenio internacional el 14 de agosto de 1990. Así se busca promover los derechos de los niños y niñas, cambiando definitivamente la forma de ver a la infancia en el mundo:

## **Derecho a tener una identidad y una familia:**

- \* Saber quiénes son sus papás y a no ser separados de ellos.
- \* Tener un nombre y una nacionalidad.
- \* Crecer sanos: física, mental y espiritualmente.
- \* Que el Estado garantice a sus padres la posibilidad de cumplir con sus deberes y derechos.
- \* Que se respete su vida privada, la vida, el desarrollo, la participación y la protección.

## **A expresarse libremente y el acceso a la información:**

- \* Tener su propia cultura, idioma y religión.
- \* Pedir y difundir la información necesaria que promueva su bienestar y desarrollo como personas.
- \* Que sus intereses sean lo primero a tener en cuenta en cada tema que les afecte, tanto en la escuela, como en los hospitales, ante los jueces, diputados, senadores u otras autoridades.
- \* Expresarse libremente, a ser escuchados y a que su opinión sea tomada en cuenta.



(Extraído de <http://unicef.cl/web/convencion-sobre-los-derechos-del-nino/>)

# Derechos del niño y la niña

## A la protección contra el abuso y la discriminación:

- \* No ser discriminados por el solo hecho de ser diferentes a los demás.
- \* Tener a quien recurrir en caso de que los maltraten o les hagan daño.
- \* Que no se les obligue a realizar trabajos peligrosos ni actividades que afecten o entorpezcan su salud, educación y desarrollo.
- \* Que nadie haga con su cuerpo cosas que no quieren.

## A la educación:

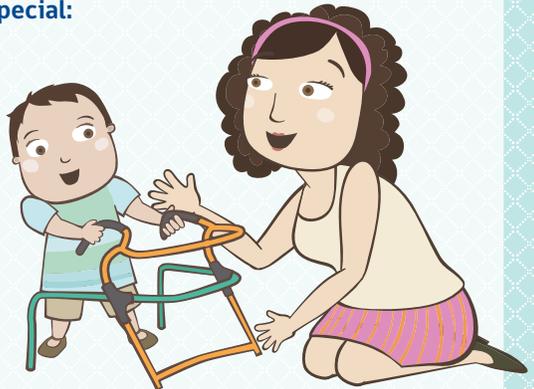
- \* Aprender todo aquello que desarrolle al máximo su personalidad y capacidades intelectuales, físicas y sociales.
- \* Recibir educación: La enseñanza primaria debería ser gratuita y obligatoria para todos los niños y todos los niños deberían tener acceso a la enseñanza secundaria.

## A una vida segura y sana:

- \* Tener una vida digna y plena, más aún si se tiene una discapacidad física o mental.
- \* Descansar, jugar y practicar deportes.
- \* Vivir en un medio ambiente sano y limpio y a disfrutar del contacto con la naturaleza.
- \* Participar activamente en la vida cultural de su comunidad, a través de la música, la pintura, el teatro, el cine o cualquier medio de expresión.
- \* Reunirse con amigos para pensar proyectos juntos o intercambiar ideas.

## Los niños y niñas con necesidades diferentes tienen derecho a la atención especial:

- \* Los niños y niñas con necesidades diferentes tienen derecho a los servicios de rehabilitación, y a la educación y capacitación que los ayuden a disfrutar de una vida plena y decorosa.
- \* El derecho de un trato especial en caso de privación de la libertad.



(Extraído de <http://unicef.cl/web/convencion-sobre-los-derechos-del-nino/>)

# Derechos de familias inmigrantes

## Derecho a la nacionalidad de la niña o niño nacido en Chile

Si la hija o hijo de una o un migrante nació en nuestro país y aparece en el registro de nacimiento como "hijo de extranjero(a) transeúnte", tiene derecho a solicitar el reconocimiento de la nacionalidad chilena. Esto les corresponde por nacer en territorio nacional, aunque el padre o la madre, o ambos, no tengan regularizada su situación migratoria.

Para ello, deben acercarse a las oficinas del Departamento de Extranjería y Migración del Ministerio del Interior, DEM, o visitar su página:

[www.extranjeria.gob.cl](http://www.extranjeria.gob.cl) y obtener el formulario que solicita al Jefe del Departamento un pronunciamiento de nacionalidad.

Junto a la solicitud, se debe adjuntar el certificado de nacimiento y algún documento que acredite que se trata de personas residiendo en Chile.

Por su parte, el Servicio de Registro Civil e Identificación, dispone de los mecanismos para que ese pronunciamiento, en un plazo de dos a tres meses, se transforme en un reconocimiento de la nacionalidad chilena.

## Derechos de niños, niñas y adolescentes hasta los 18 años

Las guaguas, niños, niñas y adolescentes hasta los 18 años, independiente de su condición migratoria, tienen derecho a recibir todas las prestaciones en salud que necesiten. Esto incluye al Sistema de Protección Integral Chile Crece Contigo.

Para acceder a este derecho se debe inscribir a los niños(as) menores de 18 años aunque se encuentren en situación migratoria irregular, en los establecimientos de atención primaria correspondientes a su domicilio.

Posteriormente, con un certificado que acredite dicha inscripción, el niño o niña, Por otro lado, e independiente a que su situación migratoria no esté regularizada, todos los niños, niñas, en caso de no asistir a un establecimiento educacional, podrá solicitar, ante la autoridad migratoria que corresponda a su domicilio, un permiso de residencia temporaria. Si la niña o niño está matriculado(a) en un establecimiento educacional reconocido por el Estado, podrá solicitar un permiso de residencia de estudiante.



# Transporte en auto

## Seguridad en el auto para niño o niñas

Los accidentes de tránsito son la primera causa de muerte de niños entre 1 y 14 años en Chile. Cuando se usa la silla se evitan entre el 50% y 80% de las heridas mortales y graves de los niños o niñas en un accidente, por esta razón el uso correcto de la silla para niño o niña es obligatorio e importante.

### Reglas de oro

- ✿ Tu hijo o hija debe utilizar silla desde su primer viaje en auto cuando salga del hospital.
- ✿ Se recomienda que los niños y niñas menores de cuatro años viajen mirando hacia atrás.
- ✿ Llévelo **SIEMPRE** en su silla, por más corto que sea el trayecto y aunque el niño o niña se resista.
- ✿ La mejor silla no es la de mayor precio, sino la adecuada para la edad, peso, talla y textura física del niño o niña, según el vehículo y sistema de anclaje disponible en el auto.
- ✿ Si vas a amamantar, estaciona el vehículo, tu guagua puede salir eyectada.
- ✿ No compartas tu cinturón con tus hijos o hijas.
- ✿ Da el ejemplo: Recuerda que todos los ocupantes del auto deben utilizar cinturón de seguridad.
- ✿ En caso de accidente de tránsito o vencimiento de la silla no vuelvas a ocuparla nuevamente, ya que sus materiales pueden haber sufrido un desgaste que la hace ineficiente.
- ✿ Revisa que tenga certificación.



### ¿Cuál es la silla apropiada para mi hijo o hija?



**Silla Nido**  
Recién nacidos de 2 a 10 kilos  
**Orientación:**  
Asiento trasero mirando hacia atrás.



**Silla Convertible**  
Recién nacidos de 2 a 18 kilos  
**Orientación:**  
Asiento trasero mirando hacia atrás.



**Silla Convertible**  
18 a 29 kilos  
**Orientación:**  
Asiento trasero mirando hacia adelante utilizando arnés interno.



**Silla Combinada\***  
18 a 36 kilos  
**Orientación:**  
Asiento trasero mirando hacia adelante utilizando arnés interno.

**NOTA:** Los pesos indicados son valores referenciales. Los límites de peso y altura permitidos de cada silla, los indica el fabricante.

\* La silla combinada primero se utiliza como silla que asegura al niño o niña con arnés interno y a medida que va creciendo se transforma en butaca.

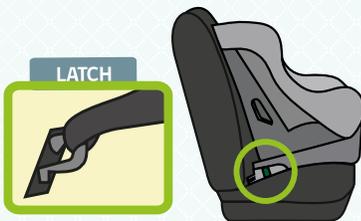
## ¿Cómo instalar la silla de forma correcta?

### Infórmate

Primero debes leer y seguir atentamente las instrucciones del manual del fabricante y de tu auto.

### La silla bien sujeta al auto

Existen tres sistemas para amarrar la silla al auto: Isofix, Latch o con el cinturón de seguridad del auto. Los tres sistemas son iguales de seguros y efectivos si son usados correctamente.



Una vez instalada, toma la base de la silla con las dos manos y muévela de un lado para otro. No debe moverse más de 2 centímetros y medio para cada lado.

La posición más segura para instalar la silla es en el asiento central trasero, seguido por el asiento detrás del copiloto. Recuerda que la posición que elijas solamente es segura si instalas correctamente la silla. Por ejemplo, debes asegurarte de que la plaza en la que vas a instalar la silla cuente con cinturón de tres puntos en caso que la silla lo requiera.

### El niño o niña bien amarrado a la silla

Asegúrate que el niño(a) esté bien amarrado a su silla con el arnés. Para comprobarlo, haz la "prueba del pellizco" tomando el arnés entre tu índice y pulgar. Si no logras tomar la cinta, entonces el arnés está bien ajustado.

### ¿Cuándo debo cambiar la silla de mi hijo o hija?

Cuando la cabeza del niño(a) esté 2 cm por debajo del borde superior de la silla o cuando el niño(a) pase límites de altura y peso de acuerdo a lo indicado por el fabricante de la silla.

Lleva al niño(a) mirando hacia atrás hasta los 4 años o hasta que la silla lo permita. Es la posición más segura para transportar a un niño(a), porque su cabeza es muy pesada y el cuello aún muy débil.



Además del conductor, es recomendable que otro adulto se encargue de supervisar y mantener el contacto visual permanente con la guagua para prevenir problemas respiratorios.

Para más información visita la página de la Comisión Nacional de Seguridad de Tránsito [www.conaset.cl](http://www.conaset.cl)

# Salud



*Los principales temas de salud de la guagua.*

# Fiebre

**La fiebre es una reacción natural del cuerpo ante una infección:**

## ¿Cuándo consultar en el centro de salud?:

- ✿ Si tu guagua es menor de tres meses y tiene una temperatura mayor a 38°C.
- ✿ Si tu guagua es mayor de tres meses, se debe consultar con fiebre mantenida por más de tres días, pero tomando las medidas para bajarla.
- ✿ Si la fiebre es alta y supera los 39°C.
- ✿ Si aparece fiebre durante una enfermedad que en un inicio no la tenía.
- ✿ El uso de remedios debe ser indicado por un médico.

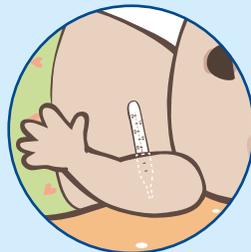
## ¿Cuáles son las medidas para bajar la fiebre?:

Desabrígale, dale mucho más lactancia materna o líquidos, aplica paños fríos en su abdomen, acompaña, y consuélale para que se tranquilice.

## ¿Cómo tomarle la temperatura?

Los termómetros de mercurio hay que usarlos con cuidado, nunca dentro de la boca y tampoco en el ano. Pueden romperse y el mercurio es tóxico para la salud.

1. Desabriga a tu guagua y asegúrate que el termómetro esté marcando el mínimo.
2. Coloca la punta, de color metálico, del termómetro en contacto con la piel de la axila de tu guagua. Seca la axila antes.
3. Presiona levemente entre 3 y 5 minutos el brazo de tu guagua contra su cuerpo, para que el termómetro no se salga.
4. Retira el termómetro y mira la temperatura que marca.
5. Límpialo y guárdalo en un lugar seguro, fuera del alcance de tu guagua.



# Infecciones respiratorias

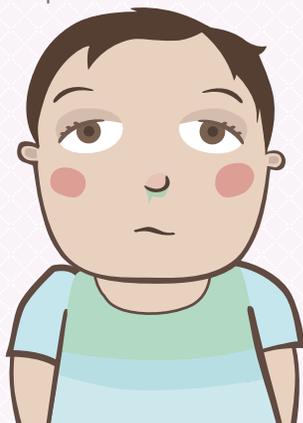
Son infecciones producidas por microbios, habitualmente virus, que comprometen el aparato respiratorio y se presentan con secreción nasal, nariz tapada, tos seca o tos con flema, estornudos, dolor al tragar, llanto sin causa en guaguas y a veces fiebre.

## ¿Qué medidas tomar?

- ✿ Mantener a tu hijo o hija lo más cómodo posible en un lugar tranquilo y en reposo.
- ✿ No enviar a sala cuna o jardín infantil para no contagiar a otros.
- ✿ Limpiar frecuentemente la nariz, usar una solución de agua con sal o solución fisiológica para limpiar.
- ✿ Si tu guagua recibe lactancia materna, ofrece el pecho con mayor frecuencia, así se hidrata y se calma.
- ✿ Si es mayor de 6 meses, darle también bastante líquido para tomar e hidratarse.
- ✿ No abrigar en exceso.
- ✿ Evitar cambios bruscos de temperatura.
- ✿ Lava frecuentemente tus manos antes y después de tocarle, y las de tu guagua.
- ✿ Evita el contacto con otras personas enfermas.
- ✿ Ventila la habitación, por lo menos 15 minutos al día para recambiar el aire.
- ✿ Nunca automedicar antibióticos.
- ✿ Control de la temperatura axilar.

## ¿Cuándo consultar al centro de salud?

- ✿ Si presenta fiebre axilar alta (más de 38°C en menores de tres meses y más de 39°C en mayores de tres meses) o fiebre por más de tres días.
- ✿ Si se le hunden las costillas al respirar.
- ✿ Si está "muy preocupado(a)" de respirar.
- ✿ Si tiene respiración rápida.
- ✿ Si tiene quejidos, ruidos o silbidos al respirar.
- ✿ Si está disfónico(a).
- ✿ Si deja de alimentarse.
- ✿ Si la guagua rechaza la lactancia materna.
- ✿ Si se la pasa durmiendo.
- ✿ Si tiene labios morados.



# Diarreas y vómitos

La diarrea son deposiciones líquidas y frecuentes, habitualmente causadas por una infección. En general no se requieren medicamentos porque el propio cuerpo controla la enfermedad pero siempre es importante prestarles atención porque el mayor riesgo es la deshidratación.

## ¿Qué medidas tomar?

- \* No se deben dar remedios que detengan la diarrea a menos que sean indicados en el centro de salud.
- \* Aumentar frecuencia de la lactancia materna.
- \* Aumentar también ingesta de otros líquidos en niños(as) mayores de 6 meses, preferentemente agua o sopa hecha en casa.
- \* Nunca dar bebidas gaseosas.

## ¿Cuándo consultar al centro de salud?

- \* Si hay signos de deshidratación: lengua seca, llanto sin lágrimas, no orina u orina poco, muy somnoliento o fontanela hundida.
- \* Si la caca tiene sangre.
- \* Si la caca tiene mucosidades.
- \* Si la diarrea dura más de tres días.

## Colores de deposiciones para diagnóstico precoz de Atresia Biliar

- \* La Atresia biliar es una enfermedad del hígado que se puede detectar en el primer mes de vida.
- \* Es la principal causa de Transplante Hepático Pediátrico en el mundo.
- \* La cirugía precoz puede curarla.
- \* Si tu niño sigue amarillo, mira el color de las deposiciones y compara con las fotos.
- \* Si son anormales consulta en Servicio de Urgencia infantil.



## Vómitos

Hay que distinguir entre la devolución frecuente de leche después de alimentarse, del vómito, que es una devolución con fuerza.

## ¿Qué medidas tomar?

- \* Dale líquidos en menos cantidad y más frecuente, aunque vomite ya que siempre se absorbe algo de líquido. Estos líquidos se deben dar en sorbos chicos, o en cucharaditas.
- \* No suspender lactancia materna.
- \* No dar bebidas gaseosas.

## ¿Cuándo consultar al centro de salud?

- \* Cuando es reiterado: más de 4 vómitos en una hora.
- \* Cuando hay signos de deshidratación.
- \* Hay mucho decaimiento.
- \* Cuando hay fiebre.



# Atragantamiento

Lo más importante es **prevenir** que tu hijo no se llegue a atorar:

- \* Saca de su alcance objetos pequeños, como: botones, tornillos, monedas, alfileres, piedras, fichas, globos y guantes de goma.
- \* Acompáñale cuando coma y vigila que no corra riesgos de atragantarse con pedazos de alimentos grandes o duros, como: cabritas, almendras, nueces, uvas, chicle, caramelos u otros dulces. Enséñale a comer sentado, a masticar bien y despacio, y cuida no hacerles reír o llorar mientras esté comiendo.

Si tu guagua tiene una **obstrucción leve**, y tiene tos, déjala toser tranquilamente y gírala para que quede acostada de lado. La tos va a expulsar el objeto y recuperará su respiración normal. Si la tos es débil o hay clara dificultad para respirar acude a un Servicio de Urgencia.

En caso de una **obstrucción grave**, notarás que la tos es débil, llora y no emite sonidos, o si el color de los labios se pone azul:

1. Debes activar el sistema de urgencias llamando al 131.
2. Y en forma paralela empieza la maniobra de desobstrucción, tal como se indica a continuación:

## Si tu guagua está consciente:

Ponle boca abajo con su cabeza más baja que la cintura, y golpéale con fuerza 5 palmadas en la espalda entre los omóplatos, comprime el tórax con tu mano unas cinco veces hasta que arroje el objeto que le haya producido el atragantamiento. Después dirígete a un Servicio de Urgencias.



## Si tu guagua está inconsciente:

Hay que llamar urgentemente a la ambulancia al 131 o llevar rápidamente a un Servicio de Urgencia para hacer reanimación cardiopulmonar.

Imágenes extraídas de <http://www.pediatriaintegral.es>

# Atragantamiento

## Maniobra en niños(as) mayores de un año

### Si el niño está consciente:

- \* Dádle palmaditas en la espalda y pídele que tosa.
- \* Si le cuesta toser, párate o arrodíllate por detrás del niño(a); pon tus brazos bajo los del niño(a) y abraza su torso, con tus manos se tocan las costillas más bajas hasta llegar a su abdomen a la altura del ombligo.
- \* Con una mano haz un puño y con la otra mano sobre el puño, haz presión con rapidez sobre estómago hacia arriba.
- \* Repíte esta presión hasta que el niño(a) expulse el objeto atragantado.
- \* De no expulsarlo, dirígete rápidamente al Servicio de Urgencia.



### Si el niño está inconsciente:

Hay que llamar urgentemente a la ambulancia al 131 o llevar rápidamente a un Servicio de Urgencia para hacer reanimación cardiopulmonar.

# Quemaduras

## ¿Cómo se previenen las quemaduras en niños y niñas?

Tu hijo o hija está conociendo el mundo y explorando todos los rincones de su hogar, evita riesgos y toma precauciones para evitar quemaduras, como:

1. Destinar un espacio seguro para que él o ella juegue.
2. La estufa o calefactor debe tener una barrera, mueble o protección.
3. El hervidor de agua debe estar fuera del alcance y no lo saques de la cocina.
4. Fija la cocina a gas al muro o al suelo, y los mangos de ollas o sartenes hacia el fondo.
5. No tengas a tu hijo o hija en brazos cuando tomes comidas calientes.
6. Mantén la plancha, fría o caliente, fuera del alcance del niño o niña.
7. Evita que tu hijo o hija se acerque a las motos, especialmente al tubo de escape.
8. Mantén el ondulator eléctrico o el alisador de pelo, ya sea frío o caliente, fuera del alcance.
9. Mantén cables eléctricos y enchufes en buen estado.
10. Mantén los cables eléctricos del hervidor, plancha, alisador, ondulator, muy bien recogidos.
11. Tapa los enchufes con muebles o protectores para enchufes.
12. Evita el uso de alargadores eléctricos.

## ¿Qué hacer ante una quemadura?

1. Coloca bajo un chorro de agua fría la zona quemada durante 10 a 20 minutos; sin necesidad de retirar la ropa. Así evitarás que la quemadura se profundice aún más.
2. Protege la zona quemada con un paño limpio.
3. Acude lo más rápido posible al Servicio de Urgencias más cercano, incluso si la quemadura se observa pequeña.
4. En quemaduras extensas no uses agua y lleva de inmediato al Servicio de Urgencia más cercano, cubriendo la zona quemada con un paño limpio y seco (como una sábana).
5. En caso de quemadura eléctrica desconecta la fuente de energía antes de atender al niño o niña y llévale inmediatamente al Servicio de Urgencia más cercano o llama al 131.



# Protección solar y ceceduras

## Protección de los niños o niñas del sol

Entre el 50 y el 80% de la radiación ultravioleta se adquiere antes de los 18 años y se acumula a lo largo de la vida, por lo tanto, es importante evitar la exposición temprana al sol.



**Los niños o niñas menores de 6 meses no tienen aún los mecanismos inmunes de defensa natural, por lo tanto, se recomienda:**

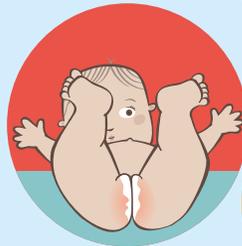
- \* No expongas a tu guagua directamente al sol a ninguna hora del día.
- \* No uses protectores solares en esta edad.
- \* Deben estar protegidos en lugares cerrados, incluso de la luminosidad indirecta, ya que también puede enrojecer su piel aunque estén a la sombra.

**Los niños o niñas mayores de seis meses, se recomienda:**

- \* Pónle 20 minutos antes de exponerse al sol, un protector solar en las áreas del cuerpo que inevitablemente quedan expuestas.
- \* Usa una crema de filtro solar anti UVA, UVB, sin perfume, mayor de 30 FPS.
- \* Reaplicar la crema cada dos horas, después de nadar o después de secarse con toalla.
- \* Programa las actividades al aire libre en horarios que sean antes de las 11 o después de las 17 horas.
- \* Dale mucha agua para evitar la deshidratación.
- \* Para las actividades al aire libre los niños o niñas deben usar gorros con visera larga, poleras de manga larga y lentes, incluso si está nublado.

## Coceduras

Las guaguas tienen la piel sensible. Por eso es importante que la muda de forma adecuada y frecuente.



**En caso de coceduras, te recomendamos:**

- \* Aplicar cremas protectoras después de la muda.
- \* Utilizar jabón neutro en el baño.
- \* Usar siempre jabón neutro en barra, para lavar la ropa de la guagua.
- \* No usar toallitas húmedas en forma habitual porque son irritantes.
- \* Lavar la zona con abundante agua.
- \* Secar muy bien después.

# Vacunas

## ¿Por qué debo vacunar a mi hijo(a)?

Porque las vacunas protegen a los niños o niñas de enfermedades que pueden tener complicaciones graves, secuelas y provocar incluso la muerte. Algunas de estas enfermedades son ahora muy poco frecuentes, pero esto se debe precisamente a la administración de las vacunaciones.

## ¿Las vacunas son obligatorias en Chile?

Las vacunas del Programa Nacional de Inmunizaciones son gratuitas y obligatorias para toda la población que vive en Chile, acorde con el calendario de vacunación, independiente de su previsión\*

## ¿Dónde se pueden recibir las vacunas del Programa Nacional de Inmunizaciones?

En todos los vacunatorios públicos y privados en convenio con las Secretarías Ministeriales de Salud de cada región.

**Carné de vacunación:** Aquí se anotan las vacunas recibidas de tu hijo(a). Esta información además será útil cuando tu hijo(a) asista a sala cuna o jardín infantil, cuando viaje fuera del país o cambie de médico.

### Calendario de Vacunación

VACUNA	PROTEGE	1° DOSIS	2° DOSIS	3° DOSIS	4° DOSIS
BCG	Formas graves de tuberculosis infantil: Meningitis y tuberculosis diseminada	Recién nacidos			
HEXAVALENTE	Hepatitis B, Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva, Enfermedades invasoras por H. influenzae tipo b Poliomelitis.	2 meses		4 meses	
NEUMOCÓCICA CONJUGADA	Enfermedades invasoras por S.pneumoniae.	2 meses	4 meses	solo prematuros 6 meses	12 meses
PENTAVALENTE	Hepatitis B, Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva, Enfermedades invasoras por H. influenzae tipo b.	6 meses		18 meses	
POLIORAL	Poliomelitis.	Oral 6 meses		Oral 18 meses	
TRES VÍRICA	Sarampión Rubéola, Paperas.	12 meses		1° básico	
NEUMOCÓCICA CONJUGADA	Enfermedades invasoras por N. meningitidis.	12 meses			
HEPATITIS A	Hepatitis A	18 meses			
dTp (ACELULAR)	Difteria, Tétanos, Tos convulsiva.	1° básico		8° básico	
VPH	Infección por Virus Papiloma Humano.	Solo niñas 4° básico		Solo niñas 5° básico	

\* Según lo estipulado en el Decreto N°6 que entro en vigencia el año 2010.

# Control de salud



## ¿Cómo cuidar la salud de mi guagua?

Los controles periódicos en tu centro de salud le ofrecen una supervisión óptima que cuenta con derivación a vacunaciones, nutricionista, médico, trabajadora social, dentista, sala de estimulación, taller de habilidades de crianza y otras.

Estas son las fechas recomendadas para que lleven a tu hijo o hija al control de salud:

Edad del niño o niña	Profesional que realiza el control	Tipo de control
Recién nacido antes de los 10 días de vida	Matrona	Control de la díada madre - hijo o hija
1 mes	Médico	Control de salud y desarrollo
2 meses	Enfermera(o)	Control de salud
3 meses	Médico	Control de salud
4 meses	Enfermera(o)	Control de salud
5 meses	Nutricionista	Consulta nutricional
6 meses	Enfermera(o)	Control de salud
	Dentista	Consulta de salud bucal
8 meses	Enfermera(o)	Control de salud y desarrollo
12 meses	Enfermera(o)	Control de salud
	Dentista	Consulta de salud bucal
18 meses	Enfermera(o)	Control de salud y desarrollo
2 años	Enfermera(o)	Control de salud
	Dentista	Consulta de salud bucal
3 años	Enfermera(o)	Control de salud y desarrollo
	Dentista	Consulta de salud bucal
3 años 6 meses	Nutricionista	Consulta nutricional
4 años	Enfermera(o)	Control de salud
	Dentista	Consulta de salud bucal
5 años	Enfermera(o)	Control de salud
	Dentista	Control de salud
6 años	Enfermera(o)	Consulta de salud bucal GES
	Dentista	Control de salud
7 años	Enfermera(o)	Consulta de salud bucal
8 años	Enfermera(o)	Control de salud
9 años	Enfermera(o)	Control de salud



Centro de información Toxicológica:



**CITUC**  
Información Toxicológica  
02 23635 3800



**FONOINFANCIA**

**800 200 818**

Apoyo psicológico gratuito para la crianza

Llama o chatea de Lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs.

fonoinfancia.cl



Ambulancia



Bomberos



Carabineros



FonoFamilia



FonoFamilia  
Carabineros



Fono Drogas  
y Alcohol

Ante cualquier duda o consulta de salud, puedes llamar a cualquier hora:

**LLAME A SALUD RESPONDE**  
**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.



**VIOLENCIA CONTRA  
LAS MUJERES**  
**800-104-008**

## CENTRO DE SALUD

Dirección: .....

Teléfono: .....

Horario de atención: .....

Enfermera(o): ..... Tel: .....

Nutricionista ..... Tel: .....



Protección Integral a la Infancia

Encuentra más material sobre  
estimulación, crianza y desarrollo  
infantil en: [www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)

### Taller 1

Taller de promoción  
del lenguaje en el primer  
año de vida.

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....



## SAPU

Dirección: .....

Teléfono: .....

**PERSONALES** (A quién avisar en caso de emergencia)

Familiar: ..... Tel: .....

Amigo/Vecino: ..... Tel: .....

### Taller 2

Taller de estimulación  
del desarrollo motor en el  
primer año de vida.

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....



### Control Primer Mes

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....



### Control Segundo Mes

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....



### Control Tercer Mes

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....



### Control Cuarto Mes

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....



### Control Quinto Mes Consulta Nutricional

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....



### Control Sexto Mes

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....



### Control Octavo Mes

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....



### Control Doce Meses

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....



### Control Dieciocho Meses

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....



### Control Dos Años

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....



### Control de salud Bucal Dos años

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....



### Control Tres años

Lugar: .....

Fecha: .....

Hora: .....



### Vacuna Recién Nacido BCG

Centro de Salud: .....

Hora: .....



### Vacunas 2 y 4 meses

Centro de Salud: .....

Hora: .....



### Vacunas 6 meses

Centro de Salud: .....

Hora: .....



### Vacunas 12 meses

Centro de Salud: .....

Doctor: .....



### Vacunas 18 meses

Centro de Salud: .....

Doctor: .....



Escanea con tu celular estos códigos QR y disfruten escuchando canciones de estimulación del lenguaje con tu hijo(a). ¡Pega estos stickers donde quieras!



lengua revoltosa.mp3



Los quiero mucho.mp3



Mis manos.mp3



El cuadro de piedra.mp3



El gato amoroso.mp3



El lobo viajando en globo.mp3



Fabricando un auto.mp3



Formando silabas.mp3



Grande chico y mediano.mp3



La orquesta.mp3



Las cosas se transforman.mp3



Las pestanas y las cejas.mp3



Ordenar por uso.mp3



Oso perezoso.mp3



Que les gusta hacer.mp3



Transporte escolar.mp3



**Gobierno de Chile**

Ministerio de Desarrollo Social

Ministerio de Salud

Chile Crece Contigo

ISBN: 978-956-323-035-9

Registro de Propiedad Intelectual: 207.962

Edición: Septiembre 2018

**Chile Crece Contigo forma parte del Sistema Intersectorial de Protección Social, coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social, que busca avanzar hacia una sociedad con menos desigualdad y más derechos. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.**





Gobierno de Chile  
gob.cl

Ministerio de Desarrollo Social  
Gobierno de Chile

Ministerio de Salud  
Gobierno de Chile

Chile  
crece contigo

Prohibida su venta o reproducción parcial o total.