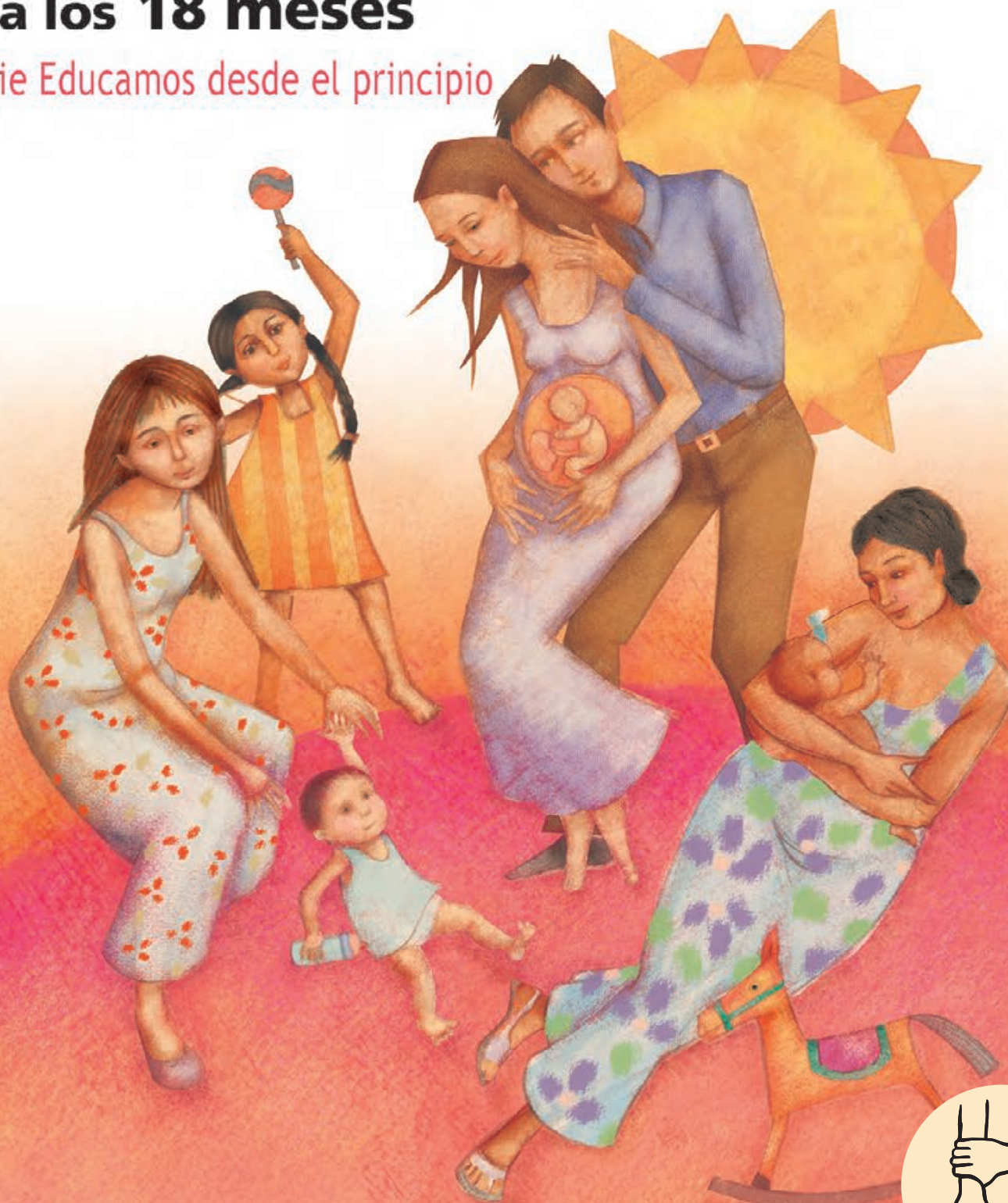


INEA
PREMIO REY
SEJONG
2011

Revista

Para crecer de los 0 a los 18 meses

Serie Educamos desde el principio



Créditos a la presente edición

Coordinación académica
Sara Elena Mendoza Ortega
Adriana Valdés Murillo
María Francisca Capistrán Lagunes

Autoría
Adriana Valdés Murillo
María Francisca Capistrán Lagunes
María Dolores Abiega Sauto

Asesoría académica
Norma Alicia del Río Lugo
María Rebeca Lambarri Calderón
René Sánchez Ramos
Araceli Borja Pérez

Revisión técnica
Yvette Núñez Bravo
Norma Alicia del Río Lugo
María Rebeca Lambarri Calderón
René Sánchez Ramos
Araceli Borja Pérez
Consuelo Barajas Avilés

Colaboración
Araceli Limón Segovia
Enriqueta García Aerrieta
Nallely Mastachi
Luz María Ramírez Calzada

Agradecemos la colaboración y asesoría para la elaboración de este módulo a la Fundación de Apoyo Infantil, Región Centro, A.C., Nezahualpilli, A.C., Programa de Formación de *Madres Educadoras en Procesos Participativos*, A.C. y *Programa Infancia*, de la Universidad Autónoma Metropolitana.

Para crecer de los 0 a los 18 meses. Serie *Educamos desde el principio*. Revista. D.R. 2006 ©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140. 4ª reimpresión 2012.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos. Algunas veces no fue posible encontrar la propiedad de los derechos de algunos textos aquí reproducidos. La intención nunca ha sido la de dañar el patrimonio de persona u organización alguna, simplemente el de ayudar a personas sin educación básica y sin fines de lucro. Si usted conoce la fuente de alguna referencia sin crédito, agradeceremos establecer contacto con nosotros para otorgar el crédito correspondiente.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9
ISBN *Para crecer de los 0 a los 18 meses*. Serie *Educamos desde el principio*. Revista: 970-23-0529-2

Impreso en México

Se terminó de imprimir en el mes de mayo del 2012, en los talleres de Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. Calz. San Lorenzo 244; 09830 México, D. F. El tiraje consta de 10,000 ejemplares.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Índice



Cambios en la madre1
durante el embarazo



Enrique, un niño
del medio rural5



Rosita, una pequeña
que salió adelante7



Prevención de accidentes9



Algunas recomendaciones
para realizar actividades
adicionales con los niños
y las niñas de 0 a 18 meses ...15



Cambios en la madre durante el embarazo



Los cambios que presentan las mujeres durante el proceso de embarazo pueden ser físicos o biológicos, emocionales, familiares y sociales.

Estos cambios en el proceso se ven influenciados por las circunstancias que rodean al embarazo, es decir, no es lo mismo que sea el primer embarazo, segundo o tercero; la mujer sea adolescente o mayor de 35 años; tenga o no pareja, en su comunidad cuente con servicios confiables de salud, disponga de recursos económicos, trabaje fuera de casa o si el embarazo fue o no planeado, etcétera. Todo ello influye en la salud integral de la mujer y en la de su futuro hijo o hija.

Asimismo influye el estado general de salud de la futura madre, que esté bien nutrida, no tenga obesidad, hipertensión, diabetes u otras enfermedades que pueden poner en riesgo su vida y la del hijo o hija.

Cambios físicos o biológicos:

- La primera sospecha de un posible embarazo es la suspensión de la menstruación o regla, si la mujer tiene vida sexual activa.
- La areola que rodea a los pezones se ensancha y se oscurece.
- Durante los primeros meses puede presentar náuseas y/o vómitos sobre todo en la mañana. Esto se debe a los cambios hormonales.
- Los pechos empiezan a crecer y hay sensación de comezón, cosquilleo y/o dolor.

- Puede haber un ligero sangrado, que, sin ser menstruación indica un reacomodo de la placenta. Si aumenta el sangrado hay que acudir al médico.
- A partir del tercer mes de embarazo aparece una línea oscura que va desde el ombligo hasta el pubis, la cual permanece después del parto y luego se quita.
- Los huesos de la cadera, a partir de la semana 10 u 11 empiezan a ensancharse.

En ocasiones puede salir un líquido amarillo de los pezones señal de que pronto los pechos producirán leche, se llama calostro.

- En algunos casos el movimiento del feto se empieza a sentir a partir del cuarto mes de embarazo y al sexto mes es más notorio.
- En los últimos meses pueden salir hemorroides (inflamación de las venas del recto), várices en las piernas, calambres musculares, flujo vaginal moderado, entre otros.

Estos cambios varían de mujer a mujer. Lo más importante es acudir al centro de salud, con el médico o médica o con la partera desde el momento en que no aparece la menstruación y a partir de la seguridad de que se está embarazada, cada mes para la realización del seguimiento de la salud de la madre y del producto.

Cambios emocionales:

En esta etapa de la vida de la mujer necesita mayor apoyo emocional por parte de la pareja y de los familiares cercanos, sus cambios de humor, pasar de la tristeza a la alegría, del enojo al amor, a la ternura, así como a la incertidumbre en relación con las circunstancias que rodean al embarazo, en algunos casos es mayor el temor si éste es producto de violación, falta de planeación o de abandono por parte de la pareja y/o de la familia.

“La familia hace cambios y planes para la llegada del próximo integrante, predicen si va a ser niña o niño...”

Familiares y sociales

Generalmente el anuncio de un embarazo es motivo de alegría y felicidad y se ve acompañado de consejos y parabienes a la pareja o a la mujer que se embaraza. La familia hace cambios y planes para la llegada del próximo integrante, predicen si va a ser niña o niño, discuten el nombre que llevará o si se parecerá a la madre, padre o a los abuelos. En algunos casos se presenta el rechazo por diversos motivos, entre otros: si el embarazo es inesperado, del algún hijo o hija adolescente, si la madre es mayor, si el embarazo es múltiple, o si la mujer padece alguna enfermedad que ponga en riesgo su vida.

Es importante disfrutar el embarazo cuando se ha decidido tener hijos o hijas y esperarlo con afecto por parte de la madre, del padre y de los familiares cercanos.

El momento del parto

El parto puede provocar nerviosismo y ansiedad tanto en la mujer como en el resto de la familia. Esto tiene que ver con ciertas circunstancias como: ser madre primeriza, el parto se presenta antes o después de la fecha calculada, la posición y tamaño del feto, dificultades con el cordón umbilical (se puede enredar en el cuello), hemorragia uterina por placenta previa, presión alta o diabetes gestacional, es decir, aumento de azúcar en la sangre durante el último periodo del embarazo, lo que afecta directamente al producto.

Cuando está cerca el parto empiezan una serie de contracciones en el útero o matriz (dolores de parto), que poco a poco hacen que el cuello de la matriz se dilate o se abra para que el feto pase por la vagina hacia el exterior. Esto se conoce como parto normal.

Otras veces el nacimiento se realiza a través de una operación llamada cesárea, por medio de una incisión o abertura en el vientre de la madre y es cuando el feto se encuentra en posición incorrecta (sentado o de espaldas), la cabeza del bebé es grande para pasar por la pelvis de la mujer, la placenta se desprende del útero antes de comenzar el "trabajo de parto", la madre tiene la presión alta y sin control o el tiempo del parto tarda mucho y empieza a disminuir el ritmo cardíaco del bebé.

Primer trimestre de gestación



Segundo trimestre de gestación



Tercer trimestre de gestación



Es importante señalar que a la cesárea sólo se debe recurrir en casos de emergencia.

Si la mujer acude al médico antes, durante y después del embarazo se pueden prevenir y/o evitar embarazos difíciles que pueden provocar la muerte tanto de la madre como del feto. El cuidado y prevención en la salud de la mujer embarazada es responsabilidad principalmente de ella, pero también de la pareja si la tiene, de los familiares cercanos y de las condiciones que la rodean.

A los días que siguen después del parto se le conoce como posparto, puerperio o cuarentena, es la etapa de recuperación de la madre, el tiempo de duración varía de acuerdo con la vivencia del parto, si fue por vía vaginal o cesárea, en algunos casos dura de 6 y 8 semanas, existe un sangrado que poco a poco va disminuyendo. La alimentación del bebé requiere que la madre se alimente lo mejor posible, esté tranquila y contenta y si presenta hemorragia, fiebre o calentura, dolor para orinar y/o defecar debe acudir a la clínica de salud, con el médico médica o con la partera para que se atienda de inmediato.

Expulsión del feto en posición normal



Es recomendable no tener relaciones sexuales hasta después del puerperio o cuarentena porque se puede presentar alguna infección o malestar en la mujer, sin embargo, intercambiar con la pareja caricias, besos, palabras de amor, atenciones, cuidados, es muy satisfactorio para los dos.

ENRIQUE

un niño del medio rural



En una comunidad rural, alejada de cualquier centro de salud, nació Enrique, con la asistencia de la comadrona del lugar. Como el parto fue complicado y largo, tardó en respirar, lo que ocasionó que la piel del niño presentara un color morado, por falta de oxígeno.

El pequeño tuvo dificultades para aprender a mamar; sin embargo, con paciencia, la madre logró por fin alimentarlo con su pecho. Su crecimiento fue normal, aunque pasados unos meses, empezaron a sospechar que algo ocurría, ya que cuando lo cargaban o lo sentaban, el niño tendía a echarse hacia atrás.



A los nueve meses, todavía no se sentaba solo; también tardó mucho en aprender a andar y cuando finalmente lo logró, caminaba torpemente, con las piernas tiesas y las rodillas demasiado juntas.

Un día la promotora de salud que visitaba el pueblo, lo examinó y, después de hacer varias preguntas a su madre, explicó a la familia que Enrique había sufrido cierto daño cerebral al nacer y sus problemas se debían a ello. Les dijo que el niño necesitaba mucha ayuda para aprender a hacer cosas que otros niños hacen fácilmente, y les indicó la manera de remediar, en lo posible, los efectos del daño.



Los padres y hermanos de Enrique siguieron al pie de la letra los consejos de la promotora. Se esforzaron en mostrar al niño su cariño, prestándole gran atención y animándolo a ayudar en los quehaceres de la casa, a desgranar el maíz y a cuidar los animales. Para que

ayudara en las actividades del campo, su padre lo llevaba con él a caballo, siempre que tenía que trabajar lejos de su casa.

Sin embargo, la maestra lo aceptó con agrado, gracias a la explicación dada por la promotora.

Al empezar a hablar, Enrique tuvo dificultades para pronunciar algunas palabras, por lo que prefería expresar sus ideas y deseos por medio de gestos; pero sus familiares insistieron en que empleara palabras, y esto ayudó mucho a que, con el tiempo, aprendiera a hablar más claramente. Comenzó a conocer a los demás niños del pueblo, hizo buenos amigos y se divirtió con ellos, tomando parte en juegos en los que podía entrar, a pesar de sus limitaciones físicas. No obstante estos progresos, los padres de Enrique temían que no lo admitieran en la escuela.

Sin embargo, la maestra lo aceptó con agrado. Gracias a la explicación dada por la promotora, además del esfuerzo y la dedicación de su familia, las dificultades de Enrique para hablar y caminar, no entorpecieron sus capacidades para pensar y tener confianza en sí mismo y logró adaptarse bien en el medio escolar.

Rosita

una pequeña que salió adelante



Rosita es la primera hija de una pareja muy joven que vive en un pueblo aislado, donde todavía no llegan los servicios de salud.

Es difícil conseguir el agua necesaria para el aseo y la preparación de los alimentos, porque el único pozo del pueblo tiene que abastecer a 50 familias y en épocas de sequía el agua suele escasear.

Cuando Consuelo, la madre de Rosita, quedó embarazada de ésta, era todavía adolescente, de modo que Rosita nació muy pequeña, no llegaba a los dos kilos y medio, según comentó la partera de la

comunidad. Afortunadamente, la joven mamá pudo darle el pecho durante los primeros cinco meses, y la niña creció de manera regular, aunque se veía pequeña en comparación con otras niñas de su edad.

Fue durante ese mismo periodo, cuando Consuelo se enfermó de los pulmones y prefirió dejar de amamantar a su hija por temor a contagiarla. Rosita no soportó el cambio repentino del pecho al biberón, y empezó a sufrir frecuentes diarreas, sin que sus padres supieran la verdadera causa. Pensaron que era mejor suspenderle todos los alimentos, incluida la leche, y la tuvieron con té de hierbas durante varios días. Pero, al observar que Rosita no mejoraba y adelgazaba cada vez más, decidieron llevarla hasta el centro de salud más cercano, que quedaba a varias horas de camino.

La promotora que los atendió, después de pesar a la niña y registrar el resultado en una gráfica, observó que su peso estaba muy por debajo de lo esperado para su edad. La promotora preguntó a los padres acerca de cuál había sido la alimentación de la pequeña en las últimas semanas y si había estado enferma o no. Al enterarse de que fue destetada antes de tiempo y que desde entonces había sufrido diarreas, explicó a la pareja que su hija estaba desnutrida, pero que se podía recuperar, si le proporcionaban los

cuidados necesarios, por lo cual se les enseñó a preparar un suero casero con agua hervida, azúcar y sal, para administrárselo a la niña en caso de que se le presentara diarrea.



Asimismo, los jóvenes padres aprendieron que se podían evitar las infecciones diarreicas, teniendo las debidas precauciones de higiene al preparar los biberones y la comida. Además, ellos se dieron cuenta de la necesidad de seguir alimentando a la niña, aunque estuviese enferma, con una comida sana y fácil de digerir. Con la cartilla de salud que les entregó la promotora, ellos mismos podrían seguir los progresos de su hija y controlar su peso, anotando cada mes los datos en una gráfica de crecimiento.

Rosita no soportó el cambio repentino del pecho al biberón, y empezó a sufrir frecuentes diarreas.

De esta forma, gracias a los consejos de la promotora y la atención cuidadosa de sus padres, al cumplir Rosita un año, ya había alcanzado un buen peso, estaba más saludable y su familia se alegró al verla crecer normalmente.



Prevención de accidentes

En muchos lugares del mundo, mueren muchos niños y niñas a causa de accidentes, y muchos más sufren heridas. Estos accidentes no debieran ocurrir.



La madre educadora puede evitar accidentes a los niños y las niñas, si pone en práctica ciertas normas de seguridad dentro y fuera de su casa, cuando los cuida y cuando orienta a las personas adultas que son responsables de los pequeños.

Accidentes más comunes

En casa

- **Quemaduras:** con ollas de comida, lámparas, aparatos electrónicos, alimentos calientes, manteca hirviendo, ácidos o corrosivos fuertes (como ácido de batería) que lesionan la piel.
- **Obstrucciones:** es decir, falta de respiración por tragar ciertos objetos pequeños como monedas, botones, semillas, etcétera.
- **Envenenamiento:** por comer o beber sustancias peligrosas como: clorox, gasolina, detergentes, cosas tóxicas, etcétera.
- **Sangrado interno:** sangrado que ocurre dentro del cuerpo del niño o de la niña, ocasionado por tragarse objetos afilados, como hojas de afeitar, vidrios, alfileres, entre otros.
- **Descargas eléctricas:** por tocar alambres o aparatos eléctricos dañados, o meter los deditos en enchufes.

En la calle o en la carretera

- **Accidentes automovilísticos:** atropellamiento o choques. Las heridas pueden ser: cortadas o lesiones con hemorragias graves, huesos rotos, daño en los principales órganos del cuerpo (hígado, pulmones, cerebro, entre otros).

En el patio o fuera de casa

- **Quemaduras,** cortaduras, torceduras y huesos rotos.
- **Envenenamiento** por comer ciertas plantas o frutos.
- **Mordeduras** por animales como perros, ratas, serpientes o picaduras de abejas y otros insectos.
- **Ahogamiento** en estanques, represas, lagos o pozos.

Prevención

En casa

- **Peligro: quemaduras.** Después de una quemadura nada es igual. El dolor, las cicatrices y los daños que provocan son graves. Si los niños se queman las manos, nunca serán capaces de tomar con ellas un lápiz o una herramienta, si se queman los pies, no serán capaces de caminar bien. Por ello, hay que:
 - **Bañarlos** con agua tibia. Nunca dejarlos solos, porque también existe el riesgo de que se ahoguen.



- **Cuidar** atentamente a los bebés y niños pequeños. No permitir que se acerquen al fuego ni a planchas calientes.
 - **Colocar** la estufa o fogón en un lugar alto o hacer fuego abierto sobre un montículo de tierra, en vez de hacerlo directamente sobre el suelo.
 - **Usar** un trapo de tela gruesa para tomar las ollas calientes.
 - **Ser cuidadosa** con los mangos de las ollas de cocina; cuidar que estén fuera del alcance de los niños y colocarlas de forma tal que no se caigan.
- **Peligro: envenenamiento.** Los niños pequeños pueden sufrir graves daños e, incluso, morir, si comen o beben alimentos peligrosos. Por eso:
 - **Nunca** pongamos productos peligrosos, como blanqueadores o gasolina, por ejemplo, en botellas de refresco o de otras bebidas. Los niños podrían beberlas por equivocación.
 - **Mantengamos** todas las bebidas y productos tóxicos fuera del alcance de los niños, guardándolos en una caja con llave, en un baúl o en un estante alto.
 - **Enseñemos** a los niños a no beber el contenido de botellas o envases o a ingerir frutas que no les demos nosotros.
 - **Peligro: objetos afilados.** Muchas cortaduras pueden evitarse, si:
 - **Mantenemos** el piso limpio sin vidrios rotos ni espinas.

- **Quitamos** del alcance de los niños clavos o palos afilados, de manera que no se puedan pinchar con ellos.
- **Colocamos** los cuchillos afilados, otros utensilios y las hojas de afeitar fuera del alcance de los niños.

Nosotras podemos identificar otros accidentes comunes que pueden ocurrir en casa, pero ¿cómo podemos prevenirlos?

En el vecindario

- **Peligro: serpientes.** Los niños mayores bien orientados podrían evitar la mordedura de serpientes. Sin embargo, los niños de 0 a 18 meses necesitan de nosotras para estar seguros.
 - **Reconozcamos** qué serpientes son peligrosas y dónde habitan. No llevemos a niños y niñas a lugares donde exista el riesgo de que haya serpientes, ni los dejemos solos. Si estuviéramos cerca de una serpiente, debemos permanecer quietas y esperar a que ésta se vaya.
 - **Eliminemos** toda la hierba y la maleza que se encuentre en los caminos que utilizamos cotidianamente, con nuestros niños.
- **Peligros mientras juegan.** Los niños son activos y necesitan lugares seguros para jugar. Por ello:
 - **Cubramos** los pozos, así nadie podrá caer en ellos.

- **Recorramos** nuestra comunidad y barrio para que identifiquemos los lugares peligrosos, por ejemplo, donde haya maquinaria, animales, serpientes, vidrios o metal afilado, con el fin de evitar pasar por esos lugares.
- **No pongamos** cosas calientes cerca de los niños y las niñas.
- **No dejemos** cerca y al alcance de ellos objetos que puedan lastimarlos.
- **No los dejemos** solos en la cama, sin protección.
- **No los dejemos** solos, ni aunque haya niños mayores, mientras juegan.

Con los niños de más edad

- **No dejemos** que suban a árboles viejos.
- **No les permitamos** lanzar piedras u otros objetos afilados.



- **No los dejemos** correr, mientras están comiendo.
- **No los autoricemos** a comer frutos silvestres, ya que puedan ser venenosos.
- **No los dejemos** jugar con fuego.
- **No permitamos** que hagan enojar a los animales, especialmente cuando éstos están cerca de sus crías.

En la calle o en la carretera

Cuando empiezan a caminar, muchos niños están en riesgo de sufrir algún accidente en la calle, al salir de la casa y tratar de cruzar sin que se den cuenta las personas adultas.

Las madres educadoras debemos saber primeros auxilios. Sin embargo, cuando no tenemos esos conocimientos, podemos recordar y poner en práctica normas simples.

• **Consigamos ayuda inmediata**

Si el niño o la niña sufre una caída desde un árbol o ha sido gravemente herido en un accidente de tráfico, no lo debemos mover. Cubramoslo con una manta para mantenerlo abrigado y consigamos ayuda inmediata.

Si alguien sufre alguna mordedura venenosa, no debemos mover el miembro que ha sido mordido, pues si lo hacemos, lo único que conseguiremos es diseminar el veneno a través del cuerpo. Consigamos ayuda inmediata. No tratemos de curar la mordedura por nuestra propia cuenta. Esto debe

ser realizado por el personal del centro de salud.

Cortaduras y heridas

Con las manos limpias, lavemos la herida con abundante agua limpia, de preferencia hervida, pero no caliente, y jabón. Retiremos todas las basuritas de la herida, porque si las dejamos allí podrían producir infecciones graves.

La mayoría de las heridas pequeñas no necesitan vendajes. Es mejor dejarlas secar al aire, de esa forma cicatrizan más rápidamente. Si utilizamos una venda, asegurémonos de que esté limpia. Mantener la herida limpia sin pomadas, barro u otros emplastados.

Si la herida es realmente profunda, llevemos al pequeño al centro de salud, para que le den el tratamiento adecuado.

Quemaduras

Introduzcamos inmediatamente la parte quemada en agua limpia y fría, por lo menos 10 minutos. Si la quemadura es pequeña, probablemente no requiera de otro tratamiento. Si la quemadura es profunda o abarca una gran superficie del cuerpo, cubramos suavemente la lesión con gasa o tela con un poco de vaselina y busquemos la ayuda del médico, tan pronto como sea posible.

No debemos reventar las ampollas que producen las quemaduras.

No removamos ninguna pieza o ropa incrustada en el área quemada.

No pongamos hierbas, aceites, plan-

tas o heces (excremento) en el área quemada.

RECORDEMOS Si las ropas del niño o de la niña están quemándose, nosotras podemos apagar el fuego, haciendo que él o ella se ruede en la tierra o lanzándole una cobija mojada encima. Luego tratemos las quemaduras.

En el lugar donde van a estar las niñas y los niños pequeños

Observemos todos los sitios de la casa, fuera de ella y el patio. Busquemos los lugares peligrosos. Hagamos una lista de todo lo que es inseguro o que podría originar una herida.



- **Platiquemos** con las mamás, los papás y familiares de los pequeños, y pidámosles su colaboración para quitar o corregir los riesgos que escribimos en la lista que elaboramos.
- **Las mamás**, los papás y demás familiares de los pequeños pueden ayudar a:
 - a) Arreglar los muebles rotos.
 - b) Limpiar el patio de basura, objetos afilados, vidrios o clavos.
 - c) Cortar las hierbas altas y la maleza del patio o alrededores de la casa.
 - d) Explicar a los niños mayores lo que deben hacer para estar seguros.
- **Observemos** a los niños mayores y asegurémonos de que conocen cuáles son las normas básicas de seguridad; mantengámoslos alejados del fuego, evitemos que se introduzcan objetos en la nariz, boca u oídos. Enseñémosles a no tocar las medicinas o venenos.

En el barrio

- **Organicemos** una campaña con el lema "Juego seguro". Elaboremos carteles. Hablemos a la gente. Inventemos canciones para que las personas vean y escuchen; hagamos todo esto en el mercado o en las cercanías del centro de salud.
- **Identifiquemos** los lugares donde es peligroso jugar y platiquemos sobre cómo hacerlos más seguros. Realicemos acciones en grupo.
- **Animemos** a la autoridad local para que coloque señales de prevención en los lugares peligrosos.

En la calle o en la carretera

Dibujemos un mapa sencillo, en el que se puedan ver las principales calles y caminos peatonales por donde transitan las personas que nos traen a sus pequeños. Preguntemos a esas personas:

- ¿Cruzan la carretera? ¿Por dónde?
- ¿Es necesario cruzar la carretera?
- ¿Dónde han ocurrido más accidentes? ¿Por qué?
- ¿Qué lugares necesitan señalamientos y cuidado especial?

Si en nuestra comunidad se nos ofrece la oportunidad de participar en algún curso de primeros auxilios que imparta alguna institución, como la Cruz Roja o el centro de salud, procuremos asistir, pues nos será de gran utilidad y nuestros pequeños estarán más seguros.



Algunas recomendaciones para **realizar** actividades adicionales con los niños y las niñas de 0 a 18 meses

Masajes para bebés de 0 a 6 meses

Antes de empezar a dar un masaje, debemos estar tranquilas y dispuestas a darlo con cariño. Luego, hagámoslo de la siguiente manera:

- 1 Coloquemos una colchoneta directamente sobre el piso y cubrámosla con la sábana del niño.
- 2 Acostemos al pequeño boca arriba, sobre la colchoneta y pongámonos frente a él.
- 3 Platiquemos mientras lo desvestimos, sin prisas, despacio.
- 4 Apliquemos un poco de aceite para bebés sobre las palmas de nuestras manos y frotémoslas para calentarlas. Nunca debemos aplicar el aceite directamente sobre el cuerpo del niño.
- 5 Comencemos el masaje, procurando mantener el contacto visual con el pequeño e informándole sobre las partes del cuerpo que vamos tocando.
- 6 Sigamos esta secuencia: primero las partes menos vulnerables del pequeño hacia las más vulnerables.



Para conocer más sobre cuidados del niño pequeño, podemos consultar el siguiente libro: *Estancias infantiles comunitarias. Manual para educadoras*, escrito por María de Lourdes Garza Caligaris y María de Lourdes Romero Sánchez.



Pies y piernas

- 1 Con las palmas de ambas manos, frotemos suavemente toda la pierna del niño.
- 2 Deslicemos nuestro dedo pulgar por el borde externo del pie, desde el talón y sin llegar a los dedos.
- 3 Con el pulgar y el índice, hacemos un molinillo, frotando cada dedo del pie y terminemos con un ligero jalón.
- 4 Coloquemos la mano en la planta del pie y flexionémoslo suavemente; luego regresémoslo a su posición original, sin forzarlo.
- 5 Con los dos pulgares frotemos el dorso del pie, desde los dedos hasta el tobillo.
- 6 Con los dedos índice y medio, hacemos pequeños círculos alrededor del tobillo.
- 7 Finalmente, realicemos un molinillo con las palmas de las manos, desde las rodillas hasta el tobillo.
- 8 Repitamos el mismo masaje en la otra pierna.



Pecho y estómago

- 1 Con la palma de la mano, demos un masaje del pecho hacia abajo, en el sentido de las manecillas del reloj.
- 2 Con los pulgares de ambas manos, hagamos el masaje del ombligo hacia los lados.



Cara

- 1 Con los dedos índice y medio, demos un masaje de la frente hacia los lados.
- 2 Coloquemos nuestros pulgares en el puente nasal, y bajémoslos por las mejillas.
- 3 Con los dedos índice y medio, hagamos pequeños círculos a lo largo de toda la mandíbula.
- 4 Coloquemos nuestros dedos índice y medio encima de los oídos, pasémoslos por detrás de ellos y sigamos por debajo de la barbilla.



Brazos y manos

- 1 Comencemos como en las piernas, con un masaje ligero en todo el brazo.
- 2 Con el pulgar y el índice, hagamos un molinillo en cada dedo, dando al final un ligero jalón.
- 3 Con los dos pulgares, frotemos el dorso de la mano, hasta los dedos.
- 4 Con los dedos índice y medio demos un masaje circular en la muñeca.
- 5 Terminemos haciendo un molinillo general en el brazo y antebrazo.
- 6 Repitamos el mismo masaje en el otro brazo.



Espalda

- 1 Con las palmas de las manos, demos un masaje de arriba hacia abajo.
- 2 Deslicemos la mano derecha desde la nuca hasta las nalgas.
- 3 Ahora repitamos el mismo movimiento, pero llegando hasta los tobillos.
- 4 Con la yemas de nuestros dedos, hagamos pequeños círculos alrededor de toda la espalda.
- 5 Con los dedos de la mano, separados, peinemos la espalda varias veces desde la nuca hasta las nalgas.

Masajes para niños de 6 a 7 meses



En posición boca abajo.

- 1 Coloquemos la colchoneta sobre el piso y cubrámosla con la sábana del niño.

- 2 Digámosle al pequeño que comenzaremos la sesión de ejercicios y desvistámoslo tranquilamente.
- 3 Elijamos sólo algunos de los ejercicios, de acuerdo con la edad del niño, pero procurando que en cada sesión haya ejercicios en distintas posturas.
- 4 Recordemos que los ejercicios no son una obligación, sino un juego con el cuerpo, que tanto el niño o la niña como nosotras debemos disfrutar.

Es muy importante que realicemos la sesión de ejercicios en un momento en que tanto nosotras como el niño estemos dispuestos. Procuremos estar tranquilas, sin prisas, para lograr una mayor cercanía con el pequeño.

Apoyo con brazos estirados y pelvis apoyada

Coloquemos al niño boca abajo sobre la colchoneta. Separemos sus piernas. Pongamos una mano sobre las nalgas del niño y mantengamos su pelvis pegada a la colchoneta. Con la otra mano, levantémoslo para que se apoye sobre las manos. Si es necesario, presionemos ligeramente con nuestro pulgar sobre el codo del niño. Él mismo levantará su cabeza, con lo cual se estirará su columna vertebral. El arco debe notarse desde el cuello hasta el pliegue de las nalgas. Con este ejercicio, fortalecemos el apoyo sobre los brazos, lo cual es importante para el gateo.

Carga realizada por el tronco

En la misma posición, cuando los pequeños ya logran mantener los brazos estirados, como en el ejercicio anterior, podemos, con nuestras manos, ejercer una leve presión sobre su espalda, con nuestros pulgares entre los omóplatos. Ahora el niño tendrá que hacer más esfuerzo para mantenerse apoyado sobre sus brazos.



Carga realizada por el propio cuerpo

En la misma posición, cuando el niño se apoya muy bien sobre sus brazos, levantémoslo por el abdomen con una de nuestras manos y desplazemos el peso de su cuerpo sobre nuestros brazos. En este ejercicio, el niño se apoya sobre sus brazos, levanta la cabeza y estira la espalda y las piernas. Cuidemos de que sus manos estén bien abiertas y

en la misma línea que el antebrazo. Éste es un ejercicio previo a pararse, pero sin cargar el cuerpo en los pies.



Sentado sobre el regazo

Apertura de la mano con el codo estirado

Sentemos al niño sobre nuestro regazo, con su espalda bien apoyada contra nuestro cuerpo. Con una mano, sujetemos el tronco del niño y con la otra levantemos su brazo, sujetándolo por el codo, hacia nuestra cara. Con la mano del bebé, acariciemos nuestra mejilla para que su manita se abra totalmente. El pulgar debe separarse e indicar hacia fuera. Con este ejercicio, el niño practica la relajación de la mano, que más tarde necesitará para hacer “la pinza” y después para la escritura.



En posición boca arriba

Giro de la posición boca arriba a la posición boca abajo

Flexión del cuerpo

Coloquemos al niño boca arriba sobre la colchoneta. Sujetémoslo por los antebrazos y las pantorrillas, de manera que sus codos y rodillas se toquen. Las plantas de los pies se tocan. Sosteniéndolo así, jalémoslo un poco hacia nosotras. El niño separa la cabeza de la colchoneta y acerca más las piernas al pecho. Notaremos que hay tensión en sus brazos y que toca su pecho con la barbilla. Suavemente, regresémoslo a la posición original. Debemos cuidar que su cabecita no caiga hacia atrás, sino que la mantenga erecta con su propia fuerza. Con este ejercicio, se fomenta la posición correcta sobre la espalda, levantamiento de la cabeza y acercamiento de pies y manos.



Sujetemos al niño como en el ejercicio anterior. Démosle la vuelta de la posición boca arriba a la posición de costado y levantémoslo ligeramente hacia nosotras durante unos instantes. El niño levanta la cabeza y el costado inferior se estira. Con este ejercicio, fortalece los músculos laterales del tronco.



Flexión del cuerpo sobre el regazo

Juego de mano-pie-boca

El niño se encuentra en nuestro regazo, con la espalda apoyada sobre nuestras piernas. Sujetémoslo de las pantorrillas, separemos sus muslos y flexionemos sus rodillas, de manera que las plantas de los pies se toquen delante de su cuerpo. Acerquémosle sus pies a la boca. El bebé tomará sus pies y los introducirá en la boca.

Con este juego, el niño conoce y atiende mejor su cuerpo con los distintos sentidos.

Juego de mano-planta al pie-mejilla

En la misma posición, sobre nuestro regazo, levantemos los pies del niño hasta que sus plantas toquen sus mejillas.

Este juego debe hacerse solamente, si el niño lo disfruta. Con este juego, el niño conoce y siente mejor su cuerpo.

En la posición sobre nuestro regazo, mantengamos sus piernas como en el juego de mano-pie-boca. Con una mano, levantemos la nuca del niño hasta que la barbilla toque su pecho. El bebé separará la cabeza y la nuca de sus piernas, mientras la barbilla toca el pecho y la espalda está recargada sobre nuestro regazo. Vigilemos que el niño mantenga la cabeza en el centro. Con este ejercicio, el niño fortalece la musculatura abdominal y cervical.



Ejercicios para los pies

El niño está sentado sobre nuestro regazo, con la espalda apoyada en nuestras piernas. Flexionemos sus piernas en las caderas, manteniendo sus rodillas muy separadas hasta que las plantas de sus pies se toquen. Con este ejercicio, se fortalecen los puntos de carga: talón, borde externo del pie, almohadillas del

pie, lo que es importante para que más adelante se pueda poner de pie.

Antes de empezar a dar un masaje o de ejercitar a los pequeños, debemos estar tranquilas y dispuestas a hacerlo con cariño.

En la misma posición, las plantas de los pies del niño se tocan, y nosotras apoyamos nuestras muñecas sobre las rodillas de él y con nuestros pulgares separamos las almohadillas de los dedos gordos. Los bordes exteriores y los talones permanecen unidos. Ahora separemos la mitad anterior de los pies, de manera que solamente se toquen los talones. Este ejercicio mejora la movilidad de las articulaciones del pie.

Ejercicios para niños de 8 a 10 meses



El columpio a gatas

El niño está frente a nosotras en cuclillas, sobre sus talones, y se apoya sobre las manos con los brazos estirados. En esta posición, puede girar libremente la cabeza, que se mantiene erguida. Sujetémoslo por las caderas. Ahora subamos y bajemos las nalgas del niño, de forma que su peso recaiga alternativamente hacia delante y hacia atrás, en un movimiento de balanceo. Cuida que las piernas estén siempre

juntas y no se muevan hacia un lado. Con este ejercicio, el niño aprende a balancear el peso de su cuerpo, preparándose para el gateo.

Sentarse de lado

El niño está en la misma posición que en el ejercicio anterior. Ahora lo sujetamos por la espalda, encima de las caderas. Empujamos las nalgas del niño hacia la derecha y hacia la izquierda, haciendo que se siente sobre una de sus piernas. Con este ejercicio aprende a sentarse, manteniéndose por sí mismo y mejorando su movilidad general.



Ejercicios para niños de 11 a 14 meses

La carretilla

El niño se encuentra boca abajo en el suelo o en la colchoneta. Sostengámoslo por las rodillas, estiradas y giremos sus piernas hacia fuera. Separémosle las piernas y levantémoslas ligeramente.

El niño se apoyará sobre las manos, con los brazos estirados y levantará la cabeza, al tiempo que estira la espalda y las piernas.

En esta postura, se trasladará hacia delante y hacia atrás sobre sus manos. Con este ejercicio, el niño fortalece todos los músculos que necesita para estar de pie, sin cargar el peso sobre los pies.

• El juego de la carretilla

Sentémonos en el suelo sobre nuestros talones. Pongamos al niño boca abajo, con el vientre sobre nuestros muslos. Él se apoyará con las manos en el suelo, mientras nosotras lo sujetamos por los muslos, manteniendo sus piernas separadas. Ahora giremos sus piernas, estiradas, hasta que los dedos de los pies indiquen hacia afuera. El niño se apoya sobre los brazos estirados y levanta la cabeza, estirando la columna vertebral, las caderas y las piernas; nosotras lo podemos comprobar por la hendidura de la espalda que se forma desde la nuca hasta el pliegue de las nalgas. Con este ejercicio, fortalece los músculos que necesita para estar de pie, pero sin forzar los pies con una carga que aún no está preparado para soportar por mucho tiempo.

Tabla de crecimiento y desarrollo de 0 a 18 meses

0 a 3 meses

Edad	Físico	Emocional-social	De la inteligencia
0 a 3 meses	<p>Primer mes:</p> <p>Su color es rosado; si está amarillito hay que acudir al médico o partera. No sostiene la cabeza, si se le sostiene voltea a un lado y otro; ambas manos fuertemente cerradas y apretadas, la mano se cierra al contacto. Pasa la mayor parte del tiempo durmiendo.</p> <p>Segundo mes:</p> <p>Permanece más tiempo despierto; sostiene la cabeza con apoyo, aun que bamboleante, mueve brazos y piernas cuando se le cambia o baña</p> <p>Tercer mes:</p> <p>Tiene más movimiento en brazos y piernas; al cogerle de los brazos puede sostener la cabeza erguida un rato; domina los músculos de los ojos; sus manos abiertas o ligeramente cerradas; usa la mano como garra.</p>	<p>Primer mes:</p> <p>Mira indefinidamente alrededor Se siente a gusto cuando lo cargan y mecen, llora sin motivo aparente</p> <p>Segundo mes:</p> <p>Sonríe, expresión despierta, viva, mirada directa. Murmullos</p> <p>Tercer mes:</p> <p>Si lo acarician, besan o arrullan se siente tranquilo. Lloro cuando tiene hambre, frío o para llamar la atención.</p>	<p>Primer mes:</p> <p>Cara inexpressiva, pequeños ruidos guturales. Succiona y busca el pecho Reacciona a la luz y al sonido, está alerta,</p> <p>Segundo mes:</p> <p>Sonríe, sigue a personas en movimiento. Reconoce a la mamá por el olor y a quien lo cuida (papá)</p> <p>Tercer mes:</p> <p>Observa a quien está enfrente; con la mirada sigue la cara de la mamá o de quien lo cuida.</p>

3 a 6 meses

Edad	Físico	Emocional-social	De la inteligencia
3 a 6 meses	<p>Adquiere fuerza en brazos y piernas, trata de permanecer derecho; rueda su cuerpo, sostiene la cabeza sentado, agarra y retiene objetos.</p> <p>Cabeza y tronco erguidos, brazos extendidos, domina músculos del cuello.</p> <p>Extiende las piernas y pies; toca sus pies; rueda su cuerpo, agarra y retiene objetos con las manos y pies.</p>	<p>Se entusiasma, ríe fuertemente.</p> <p>Reconoce a sus padres o quien le cuida, responde con sonrisas.</p> <p>Sonríe ante la imagen de su cuerpo en el espejo.</p> <p>Toma la "mamila" con las dos manos.</p> <p>Voltea cuando le llaman por su nombre o hacia donde provienen los sonidos.</p> <p>Distingue a extraños. Le gusta la música.</p> <p>Hacia los 6 meses puede iniciar el destete y empezar a comer "papillas".</p>	<p>Sonríe espontáneamente, al intentar sentarlo vocaliza o gorgojea y grita para llamar la atención; jala la ropa y la pone sobre su cara. Se esconde.</p> <p>Hacia los seis meses empieza a distinguir formas y colores (sonaja, cubos y pelotas)</p> <p>Hace gruñidos, parlotea (charla).</p> <p>Empieza a buscar objetos</p>

6 a 9 meses

6 a 9 meses	<p>Levanta la cabeza, sostiene gran parte de su peso; intenta coger objetos con toda la mano.</p> <p>Se sienta solo, mantiene su peso, inicia el gateo, mueve brazos y piernas para desplazarse.</p> <p>Pasa cosas de una mano hacia la otra, pone atención cuando se le habla. Le empiezan a salir los dientes de "leche". Evitar ponerles algún tipo de alcohol en las encías.</p>	<p>Toca, acaricia y abraza a los demás.</p> <p>Come "papillas" y jugos, identifica sabores (dulce, salado y ácido) y olores de algunos alimentos.</p> <p>Muerde, chupa y busca objetos fuera de su alcance; es persistente. Se enoja cuando no consigue lo que desea.</p> <p>Acepta juguetes, voltea cuando le llaman; sostiene objetos, ríe a carcajadas.</p>	<p>Dice a a m-m-m, sonidos de vocales y consonantes</p> <p>El gateo le permite alcanzar objetos.</p> <p>Empieza a agrupar, seleccionar y a pedir objetos o juguetes.</p> <p>A los 9 meses dice sílabas simples como: "da, ba, ca, le, me" y empieza a juntarlas, papá, mamá dado, dona y otras. Imita sonidos de animales, responde a su nombre y al "no"</p>
-------------	--	--	---

9 a 18 meses

Edad	Físico	Emocional-social	De la inteligencia
9 a 12 meses	<p>Se para apoyado de algo, gatea, agarra y suelta rápidamente.</p> <p>Camina solo. (12 meses).</p> <p>Aumenta su fuerza muscular, toca su cuerpo y empieza a distinguir sus partes.</p> <p>Domina movimientos de los dedos, manos y pies, pasa hojas de libros.</p>	<p>Movimiento de adiós con las manos y palmaditas.</p> <p>Imita aplausos, avienta besos</p> <p>Extiende un objeto o juguete a otra persona, sin soltarlo, puede beber en una taza. Hacia el año de edad se incorpora a la alimentación familiar.</p> <p>Inician los hábitos de aseo e higiene.</p>	<p>Relaciona el nombre con la persona u objeto. Dice mam y mamá, dice adiós, da palmaditas.</p> <p>Mete y saca objetos de una caja</p> <p>Cuando agarra objetos pequeños usa sus dedos tipo tijera, utilizando su pulgar y dedo índice y medio. Sobre un papel empieza a hacer rayas horizontales.</p>
12 a 15 meses	<p>Va adquiriendo seguridad al caminar y explora su alrededor. Tira y levanta objetos, se cae y se levanta, abandona el gateo. Corre pequeños tramos y empieza a brincar</p>	<p>Coopera para que lo vistan.</p> <p>Le gusta jugar con pelotas, globos o aros</p> <p>Si se observa al espejo ofrece a la imagen el objeto que tenga. Se reconoce ante el espejo. Rueda una pelota con las manos.</p>	<p>Pronuncia palabras: papá, mamá, leche, agua y entiende muchas más, así como instrucciones sencillas. Lanza objetos sin dirección. Señala los objetos que desea</p>
15 a 18 meses	<p>Aumenta su fuerza, flexibilidad y resistencia. Salta con los dos pies y corre, da vueltas, sube y baja escaleras con ayuda, hacia los 18 meses trata de trepar, camina pequeños tramos sin cansarse, completa la dentadura de "leche".</p>	<p>Bebe solo cogiendo la taza con las dos manos y utiliza la cuchara para comer. Empieza a comer de todo.</p> <p>Distingue olores, sabores y consistencia de la comida. Elige lo que quiere comer.</p> <p>Empieza a hacer "berrinches", pega, avienta y muerde. Le gusta jugar a las escondidas y avienta la pelota con las manos; se quita algunas prendas de ropa y ayuda a vestirse. Inicia el proceso de "ir al baño", sabe que es niño o niña, distingue a sus familiares cercanos por su nombre y sexo.</p>	<p>Señala y nombra objetos; conoce y nombra partes de su cuerpo. (Cabeza, brazos, manos, piernas y pies, dedos)</p> <p>Hacia los 18 meses habla muchas palabras (+200), y empieza a decir frases cortas, canta y baila (con ritmo)</p> <p>Clasifica objetos por tamaño y color</p> <p>Si se le da una hoja y colores, se pone a dibujar. Conoce y nombra objetos.</p> <p>Traza rayas horizontales, verticales y tiende a hacer círculos.</p>

*¡Disfrute de sus materiales y comparta
con sus familiares y vecinos sus experiencias
y aprendizajes sobre las niñas y los niños!*

