

**EDITORIAL**  
uninorte

# infantia2

Guía para padres y cuidadores  
de niños y niñas de 0-5 años





Esta guía es un componente del proyecto “Fortalecimiento de la capacidad científica” del Centro de Investigaciones en Desarrollo Humano (CIDHUM), para incrementar la competitividad del departamento del Atlántico en el área de salud, con énfasis en las prácticas de cuidado y hábitos de vida saludable. El proyecto se realiza en alianza con el Fondo Nacional de Regalías para la Investigación y la Cooperación de la Secretaría de Salud del Atlántico, Instituto de Bienestar Familiar Regional Atlántico, alcaldías de Luruaco, Repelón, Santa Lucía y Manatí, y organizaciones comunitarias de estos municipios.

# infantia2

Guía para padres y cuidadores  
de niños y niñas de 0-5 años

**Universidad del Norte**  
Vicerrectoría de Investigación  
Decanatura de Humanidades  
y Ciencias Sociales



Infancia 2: guía para padres y cuidadores de niños y niñas de 0-5 años / José Amar Amar ... y otros. – Barranquilla, Colombia: Editorial Universidad del Norte, Vicerrectoría de Investigación, Decanatura de Humanidades y Ciencias Sociales, 2023.

92 páginas : ilustraciones, cuadros ; 28 cm.

Incluye referencias bibliográficas (páginas 89-92)

ISBN 978-958-789-500-1 (impreso) - ISBN 978-958-789-501-8 (PDF)

1. Desarrollo infantil -- Atlántico (Colombia : Dept.). 2. Niños -- Cuidado e higiene -- Atlántico (Colombia : Dept.). 3. Atlántico (Colombia : Dept.) -- Condiciones sociales. I. Amar Amar, José Juan, 1942 -. II. Chamorro Coneo, Ana María. III. Orozco Sayas, Leinys. IV. González Garzón, Leidy Julieth. V. Fonseca Beltrán, Leodanis. VI. Tít.

(155.4 I43) (CO-BrUNB)



Vigilada Mineducación

[www.uninorte.edu.co](http://www.uninorte.edu.co)

Km 5, vía a Puerto Colombia, A.A. 1569

Área metropolitana de Barranquilla (Colombia)

© Universidad del Norte, 2023

Ana María Chamorro Coneo, Carolina Andrea Molina Palencia, Leinys Orozco Sayas, Leidy Julieth González Garzón y Leodanis Fonseca Beltrán

#### *Autores principales*

Ana María Chamorro Coneo  
Carolina Andrea Molina Palencia  
Leinys Orozco Sayas  
Leidy Julieth González Garzón  
Leodanis Fonseca Beltrán

#### *Investigadores principales*

Jorge Palacio Sañudo  
Ana María Chamorro Coneo  
Moisés Mebarak Chams  
Rafael Tuesca Molina  
Ana María Trejos Herrera  
Anthony Millán De Lange  
Carolina Andrea Molina Palencia  
Daniela Romero Royert  
Dubán Romero Orozco  
Jeremías Aragón Barceló  
Daladier Jabba Molinares

#### *Director del proyecto*

José Amar Amar

#### *Coordinación editorial*

María Margarita Mendoza

#### *Asistencia editorial*

Fabián Buelvas

#### *Corrección de textos*

Henry Stein

#### *Diseño y maquetación*

Luis Gabriel Vásquez M.

#### *Revisión y arte final*

Munir Kharfan de los Reyes

Impreso y hecho en Colombia

Xpress Estudio Gráfico y Digital S.A.S.

Bogotá

*Printed and made in Colombia*

© Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio reprográfico, fónico o informático, así como su transmisión por cualquier medio mecánico o electrónico, fotocopias, microfilm, *offset*, mimeográfico u otros sin autorización previa y escrita de los titulares del *copyright*. La violación de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.



## PRESENTACIÓN

Los niños son protagonistas activos en su propio desarrollo. Durante los primeros años de vida, interactuando con su medio ambiente construyen los elementos básicos de futuras funciones cognitivas, emocionales y sociales. Por ello, los padres, madres y cuidadores deben ofrecer el cuidado, protección y estimulación que los niños y niñas necesitan para propiciar su desarrollo integral.

Este guía sobre cuidado y hábitos de vida saludable dirigida a niñas y niños de 0-5 años es parte de un proyecto dirigido a los cuidadores de niños de cuatro municipios del sur del Atlántico, específicamente Luruaco, Manatí, Repelón y Santa Lucía. Auspiciado por el Departamento Nacional de Planeación y Ministerio de Ciencias, mediante el Fondo Nacional de Regalías para la Investigación.

El contenido de esta guía recoge la información científica más actualizada sobre cuidado y hábitos de vida saludable. También la experiencia de las prácticas de cuidado de las familias de estos municipios, porque es importante que los programas sociales se inicien desde el territorio, respetando las creencias, prácticas y costumbres propias de la cultura en la que los niños nacen y se desarrollan.

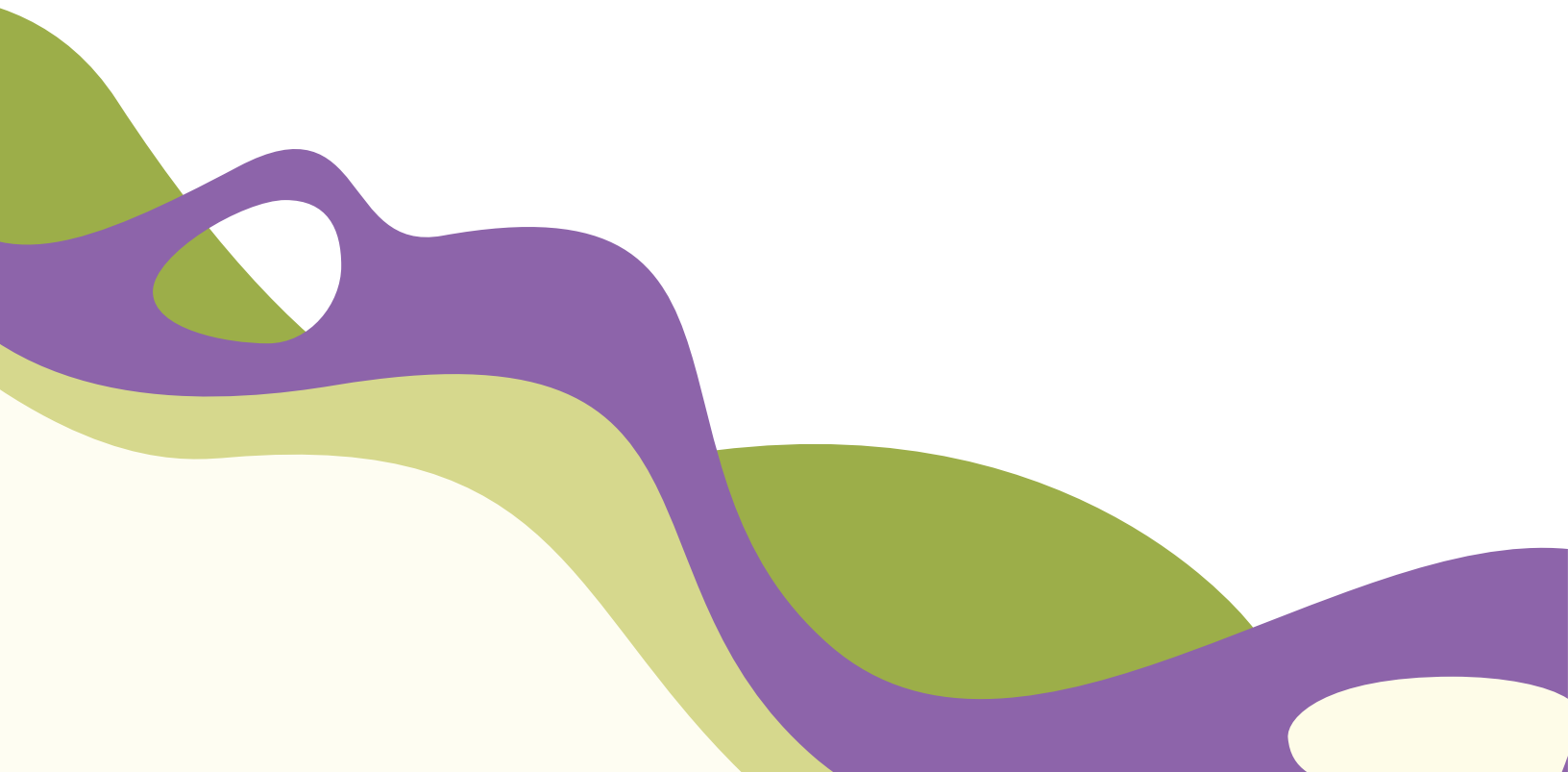
El cuidado de niñas y niños, puede suponer retos para los cuidadores, pero saber qué esperar en cada etapa del desarrollo puede servir de guía para monitorear y potenciar el proceso de crecimiento de niños y niñas. Esta guía tiene como objetivo promover los conocimientos y prácticas de cuidado básicos para el desarrollo integral y formación de hábitos saludables en niños y niñas.

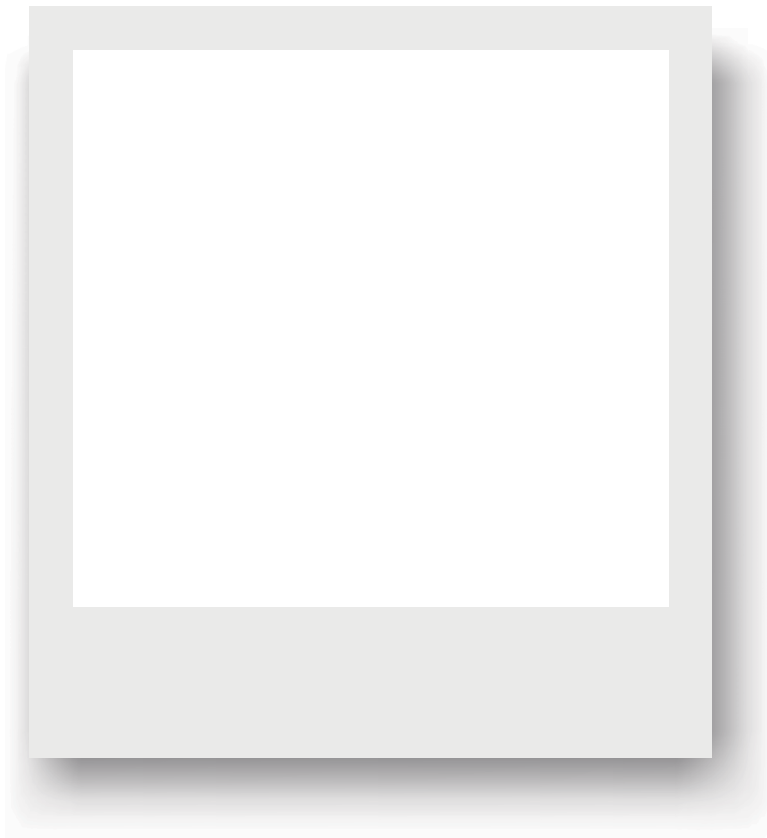
Esta guía está dividida en tres partes, en las que encontrarán contenidos específicos de las etapas del desarrollo infantil de 0 a 12 meses, de 1 a 3 años y de 3 a 5. Los temas abordados se soportan en la literatura sobre desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de niños entre 0-5 años, y las recomendaciones son coherentes con el plan de acción de autoridades internacionales en cuidado infantil y salud pública como Unicef, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de Salud (OPS).

*Queremos que esta guía haga parte del desarrollo de tu hijo. Así que cada vez que no sepas qué hacer, te presentes con una situación difícil o sientas curiosidad por algo, consulta esta guía, que puede aportar ideas e inspiración.*

## Los autores

**Nota:** Este material es resultado del trabajo conjunto de profesionales en educación, salud y psicología adjuntos al Centro de Investigaciones en Desarrollo Humano (CIDHUM). En nuestra labor como investigadores estamos comprometidos con los principios de equidad, diversidad e inclusión y reconocemos el rol del lenguaje como herramienta transformativa. Sin embargo, para facilidad de lectura del documento se referencia el género de forma binaria y el plural en masculino.





Pega una foto de tu hijo en este espacio

Esta guía pertenece a \_\_\_\_\_

- Madre
  - Padre
  - Cuidador
- (Marca la correcta)

De: \_\_\_\_\_

The background features a light yellow-green color with large, wavy, abstract shapes in shades of green and purple. Scattered throughout are various baby-related icons in a simple line-art style, including pacifiers, ducks, hands, flowers, socks, a teddy bear, a rocking horse, and a t-shirt.

# ETAPA DE 0 A 12 MESES

---





## CONTENIDO

<b>1. Nutrición .....</b>	<b>10</b>
Lactancia .....	10
Alimentación complementaria .....	13
Mitos y realidades sobre la alimentación .....	14
Enseñar a comer .....	14
<b>2. Dentición .....</b>	<b>16</b>
Boca y dientes .....	16
Alimentación y dentición .....	18
Consejos para aliviar los síntomas de la dentición .....	19
<b>3. Comunicación .....</b>	<b>22</b>
¿Qué quiere decir cuándo llora? .....	22
Hacer contacto con el bebé .....	24
Desarrollo del habla .....	25
<b>4. Sueño .....</b>	<b>26</b>
Postura para dormir .....	26
Dormir con seguridad .....	26
¿Cómo ayudar a dormir a tu bebé? .....	27

## 1. NUTRICIÓN

La nutrición es parte fundamental de la vida, pues es el proceso mediante el cual nuestro cuerpo absorbe nutrientes provenientes de los alimentos necesarios para su buen desarrollo y funcionamiento. Por ello, para presentar un buen estado de nutrición es importante la alimentación; entendiendo el término como el acto de ingerir alimentos, de este modo, tener una alimentación sana ayuda a prevenir diferentes problemas de salud.

### Lactancia

#### ■ Lactancia materna

Alimentar con leche materna al niño desde el nacimiento hasta los 2 primeros años de vida puede disminuir el riesgo de padecer hipertensión, diabetes (tipo 1 y 2) y otras condiciones de salud crónicas en etapas adultas. Además, la lactancia fomenta el desarrollo cognitivo, mejora el desempeño escolar y la relación entre la madre y el bebé.

#### ■ Lactancia artificial

Es la alimentación del bebé con fórmulas modificadas recomendadas solo en casos en los que no sea posible alimentarlo con leche materna.

#### ■ Problemas para amamantar

- Mientras se alimenta no abre suficientemente la boca.
- Tiene movimientos de succión superficiales y rápidos.
- Hace mucho ruido cuando succiona.
- Hunde las mejillas al succionar.

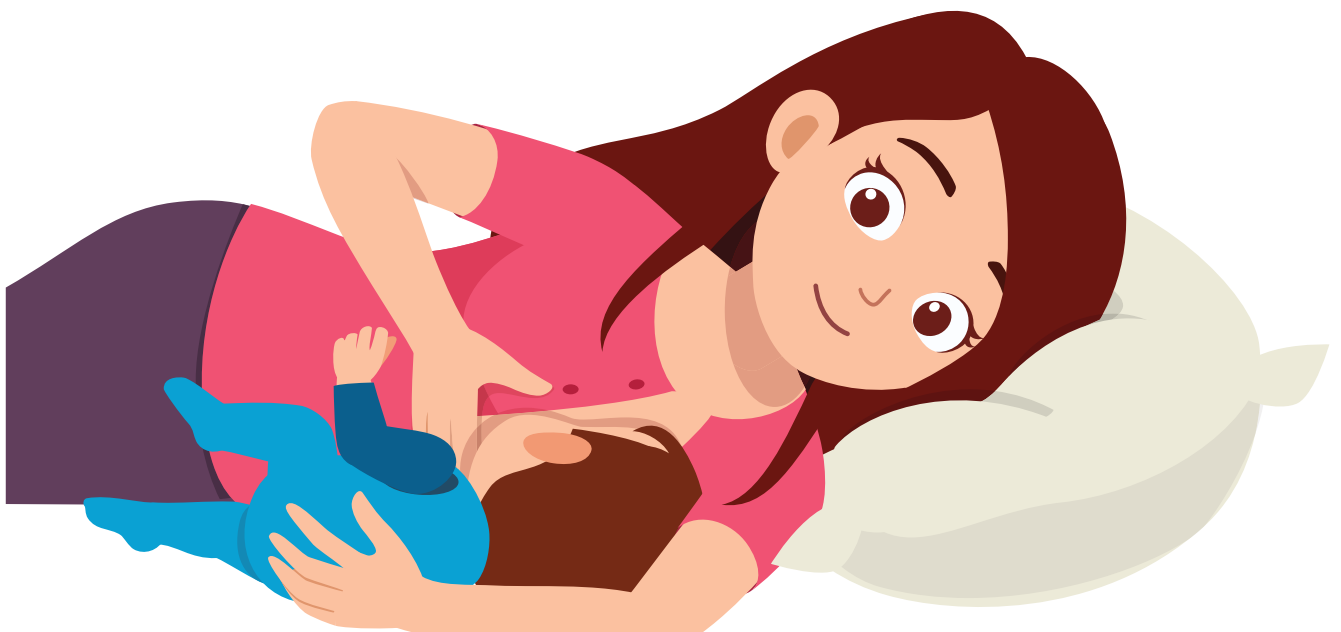


### ■ **Tips para amamantar**

- El mentón del bebé debe estar en contacto directo con el seno.
- Cuando se amamanta, el cuello del bebé debe estar derecho o un poco doblado hacia atrás.
- El cuerpo del bebé debe estar cerca del cuerpo de la madre y ser sostenido por esta con las dos manos.
- Los movimientos de succión del bebé son lentos, pausados y profundos, además se puede escuchar el sonido de la succión
- Durante la lactancia, se recomienda que la madre se sienta cómoda, le hable y lo acaricie para fomentar el vínculo.
- El bebé debe ser alimentado cada vez que lo pida.
- Cuando el bebé esté lleno, es necesario sacarle los gases. Y en cuanto al modo correcto de acostarlo, debe hacerse boca arriba.

### **Recuerda:**

Si tu bebé toma poca leche o duerme durante el proceso de amamantamiento, es posible que se deba a errores en la técnica de lactancia. En estos casos, verifica que tu técnica favorezca la lactancia. Si confirmas que no se debe a esto, por favor, consulta a tu médico.



## ACTIVIDAD PRÁCTICA

### Técnica para amamantar

- Encuentra una postura cómoda para ti y tu bebé.
- Busca una posición en la que la cara del bebé esté a la altura de tu seno, con la nariz a la altura del pezón.
- Estimula al bebé para que abra la boca y se acerque al seno.
- Verifica que su boca cubra el pezón y esté succionando.
- Ofrécele el otro pecho si el bebé no está saciado, teniendo en cuenta los puntos anteriores.



## Alimentación complementaria

A partir de los 6 meses de edad, el niño puede consumir gradualmente alimentos diferentes a la leche materna que no contengan sal y azúcares.

Calendario orientativo de incorporación de alimentos	
Edad	Alimentos
0 a 6 meses	Exclusivamente leche materna, pero si la madre presenta dificultades para producir leche, puede optar por alimentar al bebé por medio de la lactancia artificial
6 a 7 meses	Puede ingerir purés de cereales y de carnes
7 a 8 meses	Se pueden introducir purés a base de verduras
8 a 9 meses	Se introduce en la alimentación papa, yuca y ñame picados en pequeños trozos; además se puede incrementar la consistencia de los purés
9 a 10 meses	Se introducen los granos
10 a 11 meses	Puede ingerir derivados de la leche, huevos y pescados en trocitos



## Mitos y realidades sobre la alimentación

Recuerda consultar con el médico sobre la alimentación complementaria que tendrá tu bebé. No todos los alimentos son adecuados para las distintas edades.

Mitos	Realidades
Darle tomas o té para que se relaje	¡Cuidado! Este tipo de bebidas pueden tener efectos adversos; es mejor que consultes al médico
Si el bebé no hace caca, entonces está estreñido	Transcurridos 2 a 4 meses, de edad los bebés que solo se alimentan de leche materna suelen no hacer caca todos los días
Conviene hervir varios minutos el agua del biberón	¡Advertencia! Hervir durante mucho tiempo el agua puede ser dañino para la salud
Necesita eructar después de cada comida	Depende de la cantidad de gases que acumule en la toma; para sacarlos es mejor frotar su espalda o cambiarle de posición

## Enseñar a comer

Se le puede enseñar a comer al bebé de dos formas:

1. Método tradicional: se le entrega paso a paso los alimentos y comienza bebés a comer con cuchara o biberón.
2. Alimentación guiada por el bebé: se deja que explore los alimentos y los coma por sus propios medios.

## ACTIVIDAD PRÁCTICA

### Dinámicas para darle de comer a tu niño

Pon a prueba las siguientes actividades y creatividad para darle de comer a tu niño:

Elije

- El avioncito (se hace sonidos de avión y movimientos de vuelo con la cuchara hasta que el niño acepte comer).
- Incluye en el menú elementos que tu hijo prefiera en conjunto con nuevos tipos de alimento.
- Utiliza una bandeja para introducir un nuevo alimento a la dieta de tu hijo. Deja que explore el alimento libremente. Con el tiempo puedes incluirlo como parte de un plato.

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cuál te funciona?

## 2. DENTICIÓN

La *dentición* es un proceso de crecimiento de los dientes que el bebé experimenta entre los seis y los diez meses de edad. Esto puede variar para algunos niños, pues sus dientes pueden empezar a salir a partir de los 3 a 4 meses, mientras que a otros no les crecen hasta los 12 meses o después.

Es un proceso doloroso e incómodo para tu bebé, debido a que la salida de los dientes hace que haya más presión sobre la piel de las encías, lo que hace que se inflamen y estén un poco sensibles.

### Recuerda:

Es importante el cuidado de los primeros dientes de leche de tu bebé, ya que prestarles atención desde el inicio favorece que crezcan sanos y fuertes.

### Boca y dientes

Desde que nace, el bebé usa su boca para chupar y beber. Muchos bebés sienten necesidad de morder, así que ten cuidado con los objetos que se mete en la boca, pues existe el riesgo de que se asfixie con objetos pequeños.

No se recomienda utilizar chupos, teteros y biberones, porque pueden generar problemas en la lactancia y causar alteraciones en las estructuras de la boca como el mal posicionamiento de los dientes. En su lugar, se sugiere usar cucharas, vasos, pitillos, goteros o jeringas.

Durante los primeros 3 años crecerán un total de 20 dientes. Los primeros que aparecerán serán los que se ubican en la parte delantera de la boca (incisivos frontales inferiores), los cuales suelen salir uno o dos meses antes que los superiores.

### Recuerda:

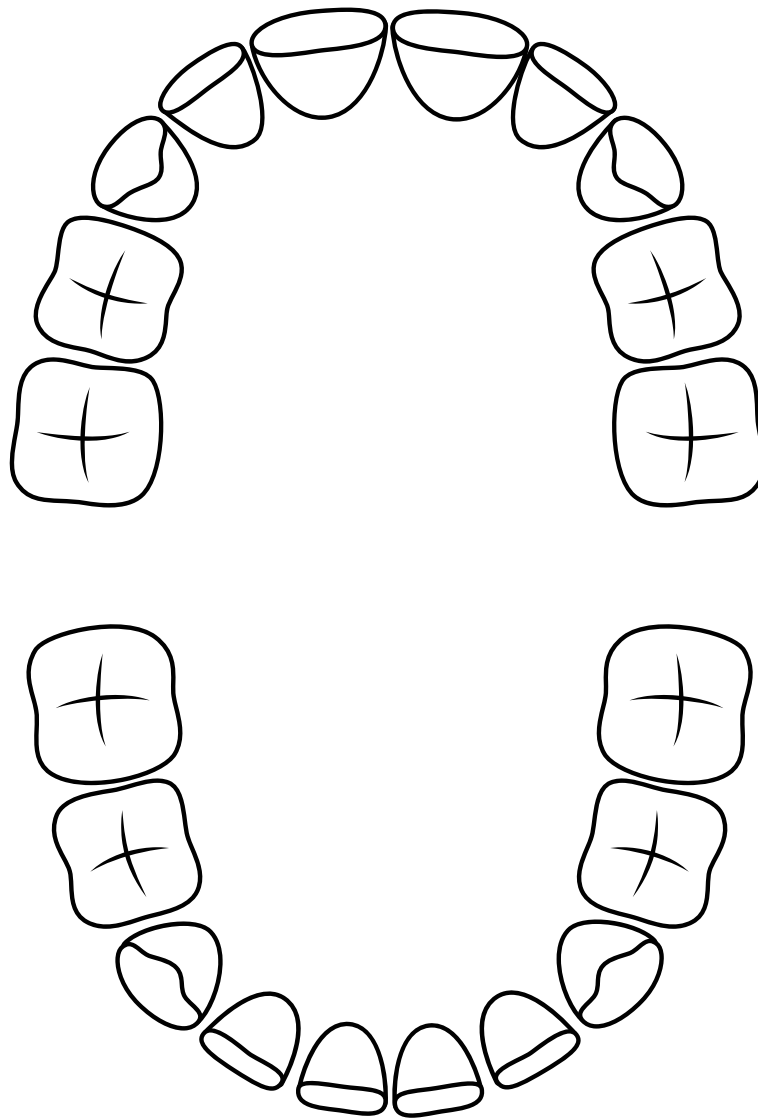
En caso de usar el biberón o chupón, no lo hagas por largos periodos de tiempo ni los uses con alimentos altos en azúcar. Se recomienda suspender el biberón alrededor del primer año de edad.



## ACTIVIDAD PRÁCTICA

### Identifica los dientes de tu bebé

A continuación encontrarás un dibujo de los dientes y sus partes; puedes colorear e identificar cada tipo de diente. También, hay un espacio en la parte de abajo para escribir la fecha en la que le creció el primer diente a tu bebé.



---

---

---

## Alimentación y dentición

Ten en cuenta que se debe empezar a triturar la comida poco a poco con un tenedor o cortando en pedazos. Además, se recomienda introducir la alimentación complementaria con comidas sólidas e incluso frutas enteras u hortalizas, por ejemplo: manzanas enteras o zanahorias, que estimulen el crecimiento de los dientes y le permitan al bebé buenos hábitos alimentarios.

### Otras recomendaciones

1. Evita el exceso de comidas procesadas, jugos de fruta y leches de chocolate, ya que contienen grandes cantidades de sacarosa y grasas que son factores negativos para la salud bucal, como la aparición de caries y la obesidad infantil.
2. Evita darle a tu bebé cualquier bebida azucarada en biberones o vasos como Coca-Cola y jugos. Preferiblemente dale agua en su lugar.
3. Existe riesgo de asfixia cuando el bebé está aprendiendo a comer nuevas texturas. Monitoréalo de cerca cuando esté comiendo.

### ■ Signos y síntomas de dentición

A continuación se presenta una tabla en la que podrás diferenciar cuándo son síntomas de dentición y cuando no.

Sí son síntomas de dentición	No son síntomas de dentición
Se siente inquieto, irritado y llora más de lo normal	Fiebre alta
Puede presentar una fiebre ligera de menos de 38 °C	Diarrea
Babea más de lo habitual	Vómitos

Sí son síntomas de dentición	No son síntomas de dentición
Necesita morder con fuerza o frotar las encías	Si tu bebé empieza a babear de repente, puede ser señal de que las glándulas salivales están comenzando a desarrollarse y que todavía debe aprender a tragar saliva
Su babeo puede producirle brote en la cara, cuello o pecho	
Sus encías están adoloridas y rojas en el lugar donde sale el diente	
Tiene una mejilla enrojecida	
Se frota la oreja	Pérdida de apetito
Problemas para dormir y comer	Tos
Se chupa los dedos y el puño con más frecuencia	Convulsiones

## Consejos para aliviar los síntomas de la dentición

Te sugerimos tener en cuenta los siguientes consejos:

- Masajea suavemente las encías de tu bebé con un paño húmedo.
  - Dale algo seguro para masticar, como anillos de dentición de goma firmes. Evita los anillos de dentición con líquido en su interior o algún objeto plástico que pueda romperse.
  - No permitas que use un collar de dentición, podría ser riesgoso.
  - Algunos alimentos fríos y blandos, como los cubitos de hielo envueltos en un trapo, pueden hacer que sus encías se sientan mejor y bajen la inflamación.
  - Consulta primero con tu médico antes de darle cualquier medicamento para aliviar el dolor.
- **¿Cuándo se necesita ayuda médica?**
- Si los síntomas continúan empeorando.

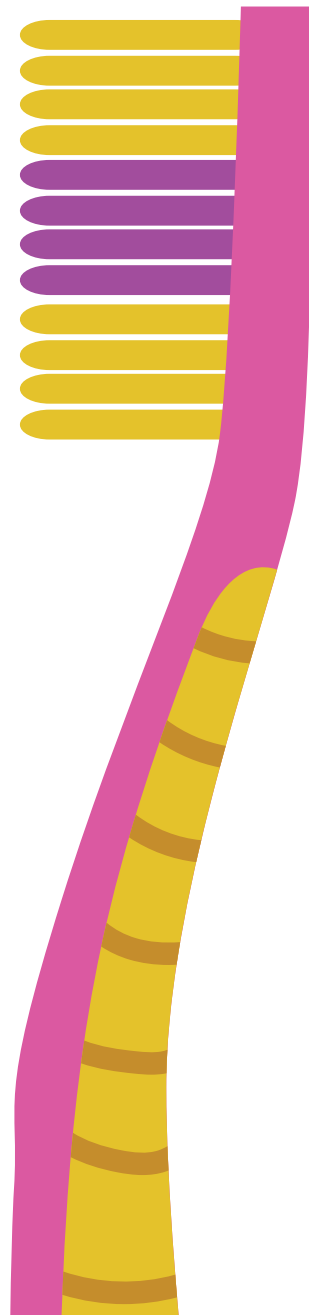
- Si las encías le sangran mucho al bebé.
- Si hay señales de infección de encías, como dolor, pus e inflamación excesiva.
- Si el niño se queja o tiene fiebre por encima de 38 °C, diarrea o vómitos.
- Si se niega a comer o lactar.
- Si a los dos años de edad todavía no le han salido dientes.

### ■ Limpieza de los dientes

El cuidado de los dientes empieza desde que aparece su primer diente, para evitar que las bacterias se peguen a sus encías, causándole sangrados. Es importante el correcto cuidado de los dientes, ya que esto ayuda a guardar espacio para los dientes adultos y evitar que queden huecos que provoquen que se amontonen.

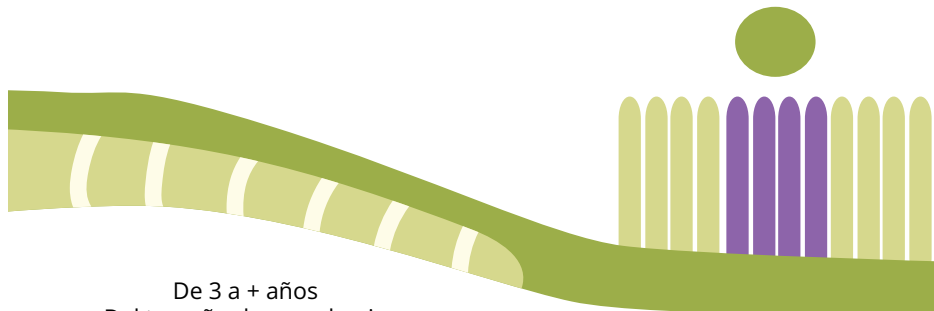
Ten en cuenta lo siguiente:

- Lleva el bebé al dentista desde el momento en el que le empiecen a salir sus primeros dientes y sigue sus sugerencias.
- Realiza una limpieza de sus dientes dos veces al día: una por la mañana y otra por la noche antes de dormir. Vuélvelo una rutina para que se acostumbre.
- Deja que se acostumbre al cepillo de dientes de forma divertida, dejándolo jugar con él.
- Usa una crema de dientes con flúor sin sabor especial, ya que existe el riesgo de que el bebé se la trague.
- Utiliza un cepillo de dientes pequeño para masajear suavemente las encías donde aún no aparecen dientes.
- Coloca crema dental del tamaño de un grano:





De 0 a 3 años  
Del tamaño de un grano de arroz



De 3 a + años  
Del tamaño de una alverja

### 3. COMUNICACIÓN

La *comunicación* hace parte de nuestras vidas desde el proceso de gestación, y continúa desarrollándose a lo largo de la vida. Durante las primeras semanas de vida, el bebé se comunica a través del llanto, los siguientes meses integra gestos, sonidos y balbuceos, y cerca de los 12 meses es capaz de pronunciar las primeras palabras.

#### ¿Qué quiere decir cuándo llora?

El llanto es el lenguaje del bebé. A través de él puede comunicar muchos mensajes: Tengo hambre; quiero atención; tengo cólicos; tengo sueño; necesito cambio de pañal.

Descifrar este lenguaje no siempre es fácil y puede resultar frustrante, sin embargo, intenta atender y transmitir tranquilidad al bebé.

#### Recuerda:

Es importante atender las necesidades del bebé en cuanto sea posible; ignorar su llanto o molestia, le generará angustia y estrés.

Debería preocuparme si...

- Cuando llora muestra dificultad para respirar.
- Su llanto suena extraño o es inusual.
- Además de llorar tiene otros síntomas, como estar menos activo, no querer comer o tener fiebre.



## ACTIVIDAD PRÁCTICA

### Recomendaciones para calmar el llanto del bebé

Pasos o elementos de la ruta:

**Observa**  
con atención cualquier  
señal que pueda indicar la  
causa que produce malestar  
en el bebé

**Paso  
2**

**Aumenta**  
el contacto físico y  
arrúllalo

**Paso  
4**

**Mantén**  
la calma (controla el ritmo  
de tu respiración)

**Paso  
1**

**Busca**  
un ambiente tranquilo, bien  
ventilado y acompaña el  
llanto de tu bebé

**Paso  
3**

**Asegúrate**  
de que tenga ropa  
cómoda y amplia

**Paso  
5**



## Hacer contacto con el bebé

La comunicación durante el primer año de vida se da principalmente a través del contacto físico. Por esa razón, es conveniente que puedas proporcionar a tu bebé seguridad a través de caricias y masajes suaves, manipularlo con suavidad, firmeza y seguridad.

Otra de las formas de comunicación es la *mirada*; de hecho, las miradas son el mejor alimento emocional que se le puede brindar a un bebé, así que todas las figuras de apego (papá, mamá y demás familiares) deben establecer contacto visual con el bebé para propiciar su desarrollo mental y emocional.

Las *vocalizaciones y sonidos* permiten al bebé vincularse con el mundo; además le permiten relacionarse con el lenguaje que en algunos meses empezará a expresar. Intenta hablarle con un tono agradable y que le transmita seguridad.

Por último, la *estimulación* de cada uno de los sentidos (olfato, vista, gusto, tacto, oído) ayuda a su desarrollo sano, y a través de todos ellos es posible jugar con el bebé.





## Desarrollo del habla

El desarrollo del lenguaje es distinto entre un niño y otro. Sin embargo, existen algunos comportamientos que suelen ser comunes en la mayoría de los niños según su edad. Aquí tienes una tabla con la que puedes hacer seguimiento a los logros de tu niño de acuerdo con su edad.

Edad	Mi bebé...	Check
0 a 6 meses	Mira con atención el rostro de una persona mientras le habla	
	Se expresa a través del balbuceo	
	Cuando le sonrían, devuelve la sonrisa	
	A través del llanto expresa sus necesidades (comida, descanso) o cuando algo le incomoda	
6 a 12 meses	Es capaz de asociar palabras con personas u objetos	
	Pronuncia palabras de dos sílabas	
	Usa gestos para indicar que quiere algo	
	Imita gestos y movimientos corporales de los adultos que lo rodean	



## 4. SUEÑO

Un recién nacido duerme la mayor parte del día y no reconoce cuando es de día o de noche. En promedio, un bebé duerme alrededor de 16 horas al día, y los bebés más activos alrededor de 12 horas.

### Postura para dormir

La posición más segura de un bebé para dormir es boca arriba. Acostado de lado, puede rodar sobre su estómago y dormir boca abajo, lo que aumenta el riesgo de muerte súbita.

Los bebés también tienen preferencia en cuanto a posiciones para dormir: algunos prefieren mantener la cabeza girada hacia la derecha; otros, a la izquierda, y otros, mantenerla en el medio. Debido a que el cráneo de un bebé es todavía bastante blando, dormir frecuentemente de un lado puede aplanar su cráneo.

### Dormir con seguridad

¿Sabías que los bebés están más seguros cuando duermen en una cuna solos, cerca de sus padres o cuidadores? ¡Dormir con tu bebe puede ser peligroso!

#### Por eso se recomienda:

---

- Coloca a tu bebé de espaldas (boca arriba) cada vez que duerma.
  - El colchón de la cuna debe quedar bien ajustado en su marco y tener una sábana ajustada.
  - No coloques otros objetos en la cuna.
  - Si lo llevas a la cama para alimentarlo o consolarlo, colócalo nuevamente en su propia cuna.
  - Evita abrigarlo demasiado, debido a la posibilidad de sobrecalentamiento.
  - Responde a su llanto durante la noche.
-

## ¿Cómo ayudar a dormir a tu bebé?

A partir de los 3 meses, los bebés se entretienen al mirar juguetes sobre la cuna y suelen ampliar su tiempo de sueño nocturno. Para ayudarle a dormir puedes:

- Aumentar un poco la cantidad de comida antes de acostarse.
- Mantener brevemente la atención durante la noche, para alimentarlo o cambiarle el pañal si está sucio.

Hacia los 7 u 8 meses, los bebés empiezan a calmarse por sí solos si están angustiados y a tranquilizarse aunque estén cansados. Sin embargo, si no se les permite calmarse por sí mismos, es probable que dependan de los demás para conciliar el sueño.

Te compartimos algunas recomendaciones para que tu bebé pueda dormir mejor:

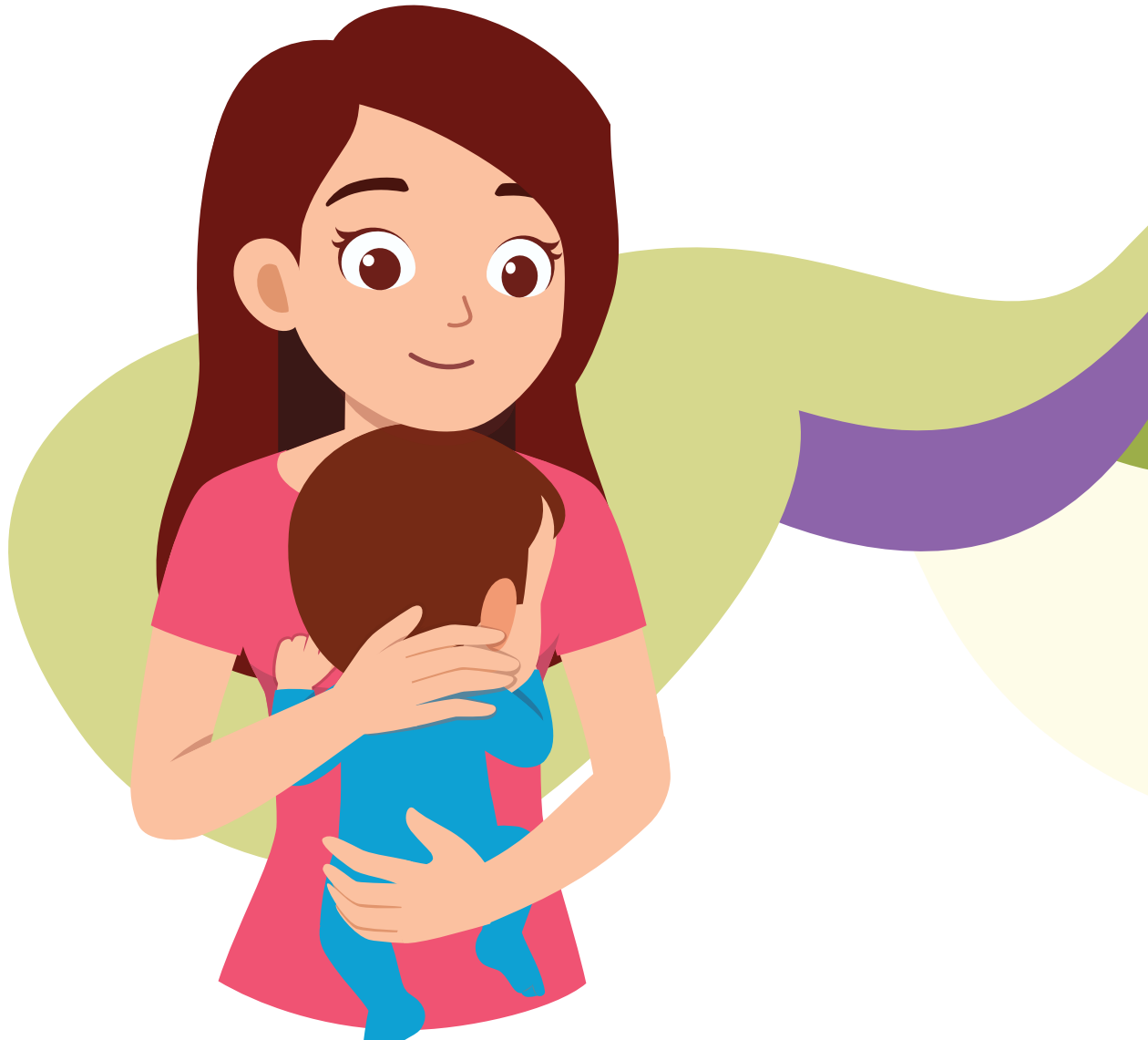
- Sitúate junto a su cuna. No hace falta que lo levantes.
- Acarícialo suavemente.
- Háblale. El sonido de tu voz le hará saber que todo está bien y que es hora de dormir.
- Establece una rutina para dormir que incluya un baño tranquilo, la lectura de un libro ilustrado, la atenuación de las luces, mecerlo o cantarle.
- Dale abrazos y besos como parte importante de su rutina para dormir.

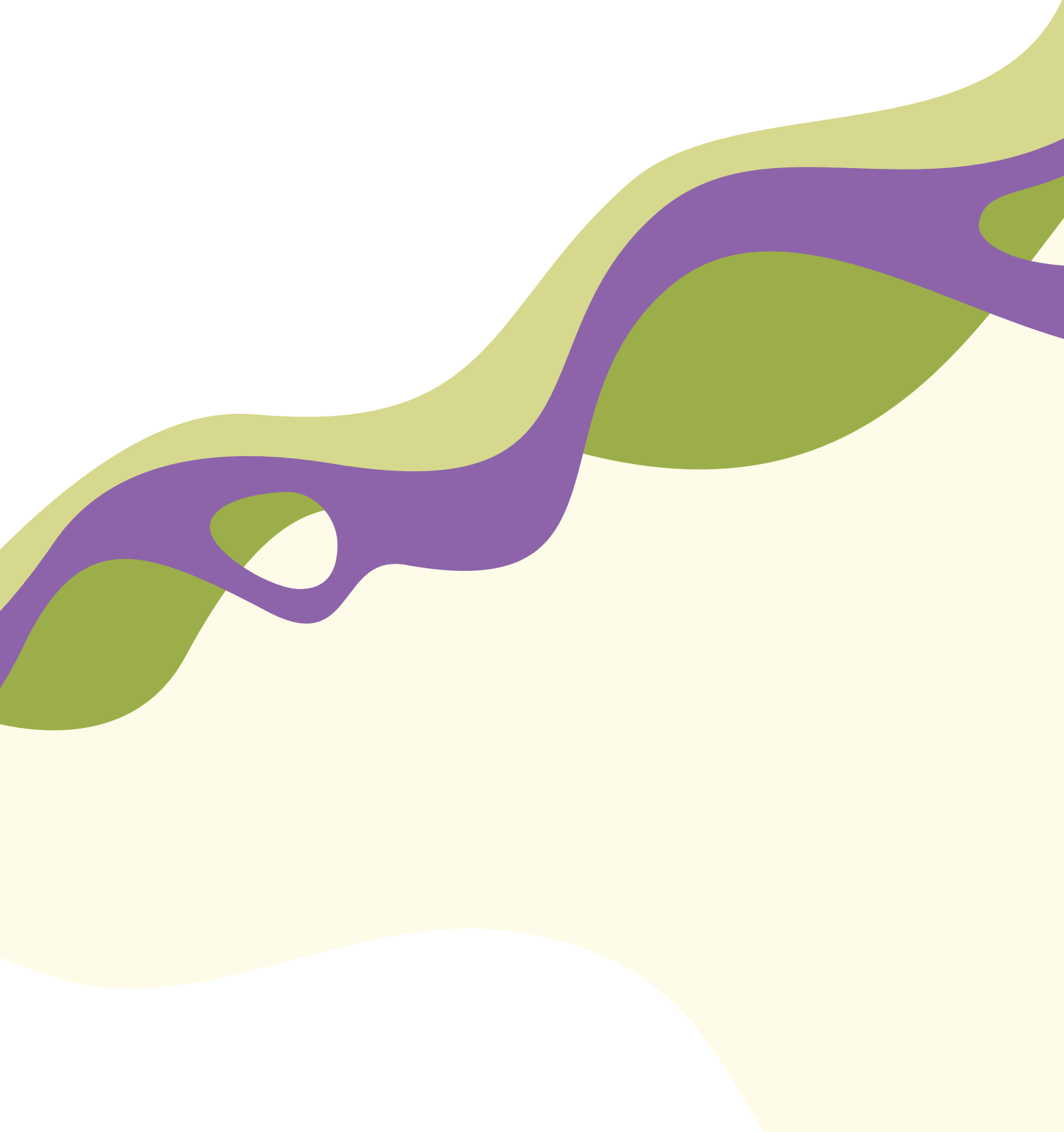


## ACTIVIDAD PRÁCTICA

### Tips sobre cómo hacer dormir a tu bebé

1. Háblale o cántale suavemente antes de dormir. Solo el sonido de tu voz es muy relajante para tu bebé.
2. Permite el contacto piel con piel durante el día.
3. Pon música suave, enciende un ventilador o pon un reloj de pared cerca de la cuna. Escuchar sonidos repetitivos adormece a los bebés.
4. Colócalo en la cuna cuando empiece a parecer cansado.
5. Utiliza una rutina de tres o cuatro actividades relajantes para ayudarlo a relajarse.
6. Bañarle, masajearle suavemente los músculos.





# ETAPA DE 1 A 3 AÑOS

---





## CONTENIDO

<b>1. Nutrición .....</b>	<b>32</b>
Destete.....	32
Uso del tetero.....	33
Alimentación complementaria.....	33
Alertas de alimentos con mucha azúcar.....	35
<b>2. Sueño .....</b>	<b>37</b>
Miedo y pesadillas .....	37
<b>3. Desarrollo emocional .....</b>	<b>40</b>
¿Qué son las emociones? .....	40
Emociones positivas, diversión, juegos, apoyo entre pares.....	41
<b>4. Desarrollo físico.....</b>	<b>43</b>
Caminar mis primeros pasos .....	43
Higiene oral .....	44
Actividad física y juegos .....	44
Control de esfínteres .....	46
Sexualidad: mi cuerpo y yo .....	46
<b>5. Lenguaje y comunicación .....</b>	<b>47</b>
Primeras palabras .....	47
Tartamudeo.....	48



## 1. NUTRICIÓN

Es necesario conocer que los hábitos alimenticios que se establecen durante este periodo se mantendrán por los siguientes años. Además, poco a poco el niño se incorporará a los estilos y régimen de alimentación del grupo familiar.

### Destete

La edad para el destete, es decir, aquella en la que el niño abandona la leche materna, varía entre un niño y otro, e intervienen diversos factores. En general, podemos identificar dos tipos de destete: el destete por iniciativa del niño y el destete por iniciativa de la madre.

En el caso del destete por iniciativa del niño, es este quien decide cuándo detener la lactancia; generalmente este es un proceso lento y progresivo. En algunos casos, el bebé va haciendo tomas más cortas y con menos frecuencia. En otros casos, puede mostrar desinterés por tomar el pecho, distraerse con facilidad durante la lactancia, o “jugar” con el pecho realizando acciones como morder o halar el pecho.

En el destete por iniciativa de la madre, es esta madre quien dirige el proceso. Sea cual sea el momento en que la madre decida empezar el destete del niño, lo mejor será hacerlo de forma gradual. Puede iniciar quitando una toma al día y sustituyéndola por un vaso o tetero con leche de fórmula; posteriormente, será posible ir sustituyendo otras tomas. Si el proceso de destete se da luego del primer año, las tomas de leche materna se pueden sustituir por leche de vaca.

Por último, es importante mencionar que el proceso de destete puede ser emocionalmente complicado para el niño, para la madre, o para ambos; por eso es importante disponer de tiempo para mimos, caricias y momentos de cercanía que puedan mantener y fortalecer el vínculo madre-hijo que se ha venido forjando desde la gestación y el proceso de lactancia.



## Uso del tetero

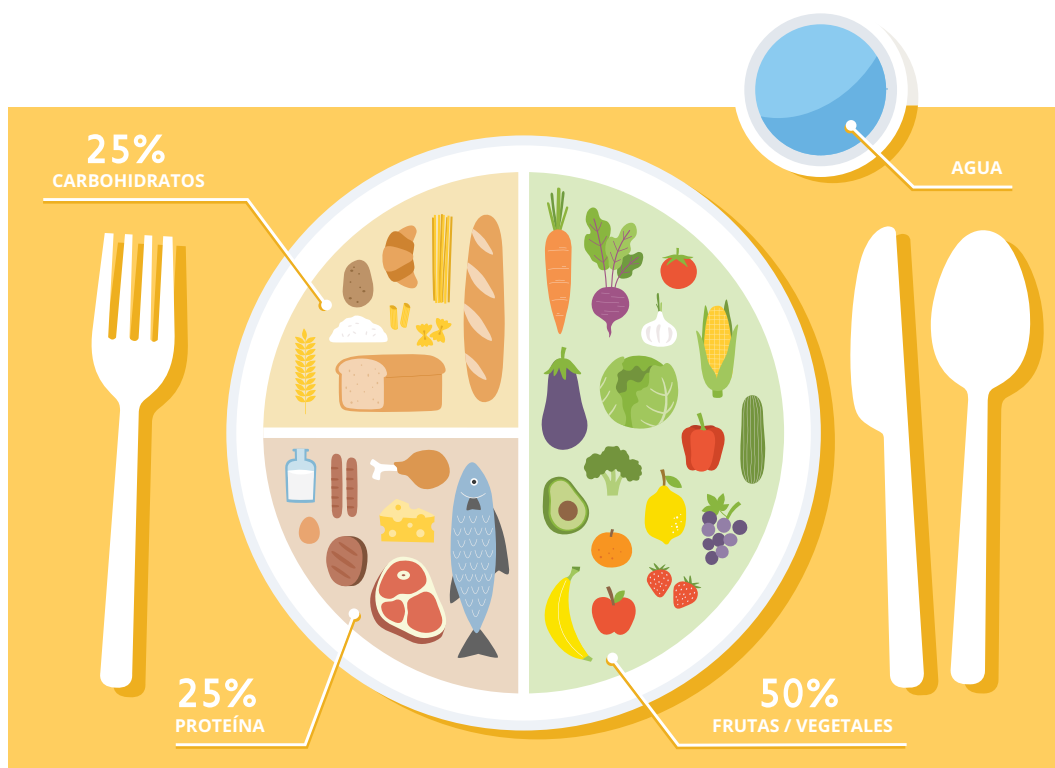
Para el caso de los niños que se han habituado al uso del tetero durante su primer año de vida, se recomienda disminuir su uso progresivamente a partir del primer año de edad, para así dar paso a la introducción de alimentos más sólidos que puedan suplir las necesidades de nutrientes y vitaminas acordes con su edad.

Pasar del uso del tetero al uso de un vaso, plato, cuchara y tenedor, es una transición importante para el niño, en algunos casos difícil, por lo que debes ser paciente con este proceso.

## Alimentación complementaria: tipo de alimentos que se deben introducir acorde con la edad

Antes del año de vida ya se han incluido algunos alimentos con texturas suaves (Ej.: sopas, purés, papillas), pero en las edades de 1 a 3 años continúan algunos cambios importantes. En concreto, al inicio del primer año podrás incluir alimentos de textura un poco más gruesa (zanahoria, brócoli, trozos de fruta), y aproximadamente a los dos años ya el niño podrá ingerir los mismos alimentos que consume el resto de la familia, evitando los alimentos con exceso de sal, grasas o azúcares.

Puedes apoyarte en el siguiente gráfico para organizar el plato de comida de tu hijo:



## Ejemplos de menús que puedes utilizar

---

### Desayuno

- 1 arepa mediana
- 1 huevo revuelto
- Porción de fruta (papaya, mandarina, banano, mango, guayaba)

### Almuerzo

- Porción de arroz
- Porción de pechuga de pollo
- porción de fruta (papaya, mandarina, banano, mango, guayaba)

### Cena

---

---

---



## Alertas de alimentos con mucha azúcar

El azúcar hace parte de nuestra alimentación, sin embargo, el excesivo consumo de azúcares puede tener efectos negativos en la salud que aparecen durante la infancia o en la edad adulta. Por eso, se recomienda consumir alimentos frescos y naturales, en vez de alimentos y bebidas procesados. Si quieres satisfacer el gusto por lo dulce, puedes incluir porciones de fruta en tu dieta diaria.



Fuente: Minsalud, 2021.

# ACTIVIDAD PRÁCTICA

## Creación de menús

.....

**Desayuno**

---

---

.....

**Almuerzo**

---

---

.....

**Cena**

---

---

.....



## 2. SUEÑO

El *sueño* cumple una función vital en el funcionamiento del cerebro y otros sistemas corporales. Las interrupciones en el sueño pueden tener efectos adversos. A corto plazo, los problemas de sueño pueden incrementar el estrés y afectar las funciones cognitivas de atención, memoria y aprendizaje. A largo plazo, las interrupciones en el sueño se asocian a hipertensión, síndromes metabólicos, diabetes y algunos tipos de cáncer.

### Recuerda:

En promedio los niños duermen de 10 a 13 horas de sueño.



### Miedo y pesadillas

Algunas veces, las pesadillas de los niños provienen de los miedos que se manifiestan en sus sueños. Pueden ser más frecuentes cuando los niños se encuentran cansados, inseguros, bajo estrés o con preocupaciones de situaciones que se presentan a su alrededor. Es importante que en esos momentos de miedo estés con tu hijo para brindarle seguridad y comodidad.

(Si es muy recurrente y va de la mano con otros tipos de problemas, sean emocionales o comportamentales, consulta a tu médico).

## ACTIVIDAD PRÁCTICA

### Recomendaciones para hacer que tu hijo duerma

Puedes aplicar con tu hijo el método 4-7-8, en el que:

1. Inspiras durante 4 segundos.
2. Retienes el aire durante 7 segundos.
3. Expulsas el aire suavemente durante 8 segundos.
4. Repites puntos 1 - 3.

Contarles cuentos también ayuda, por eso te recomendamos el siguiente cuento...



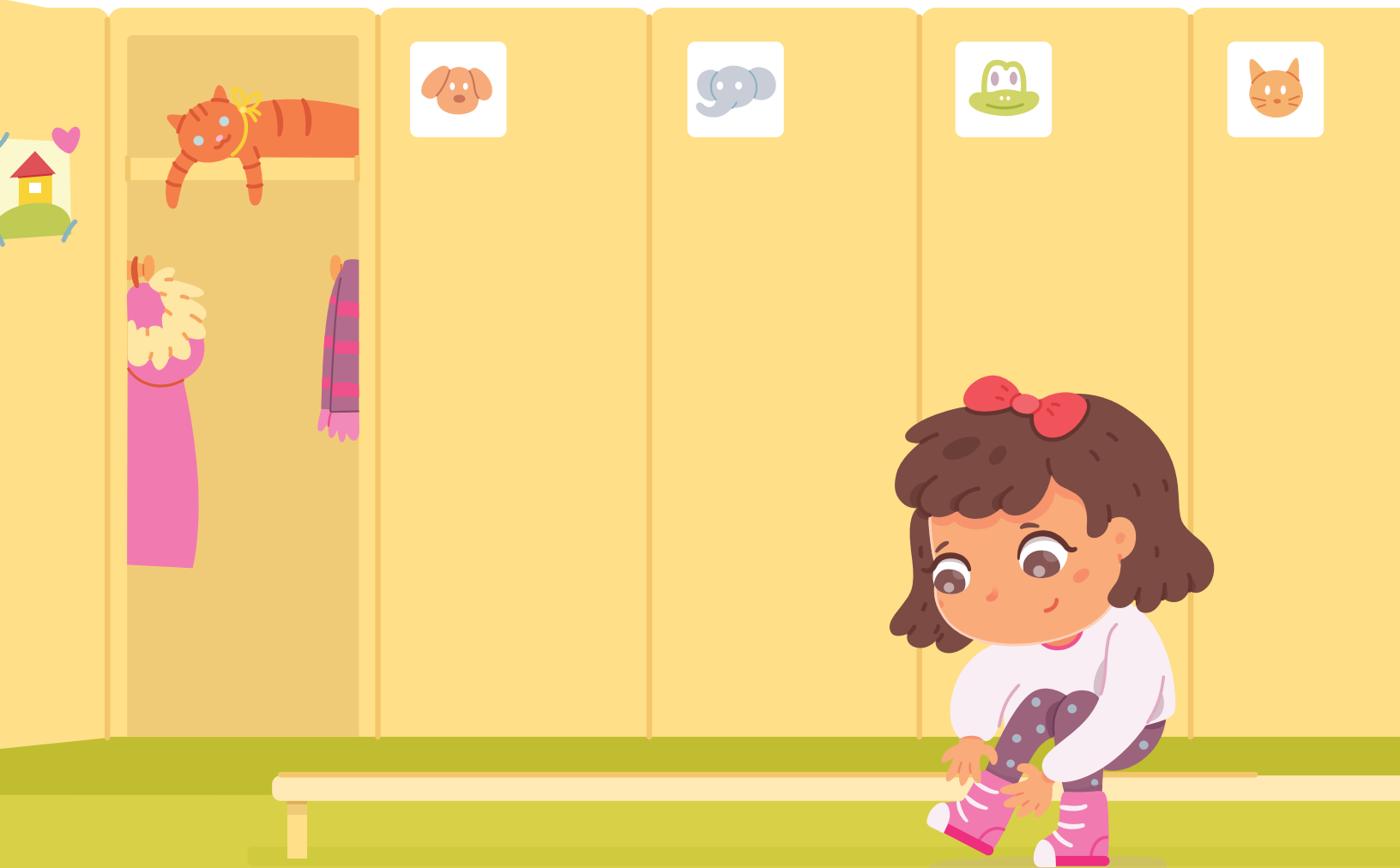
## ACTIVIDAD PRÁCTICA

### Lectura de un cuento

#### Los zapatos mágicos de Tina

A Tina no le agradaba usar zapatos, botas, pantuflas... ¡No le gustaban ni las medias! Se sacaba los zapatos todo el tiempo: en la escuela, en casa, en el parque, incluso en el autobús, pero sus zapatos estaban hartos, por lo que decidieron hacer algo. Los zapatos rojos le dijeron: —Tina, si nos usas, ¡te enseñaremos a bailar! La niña se sorprendió, pero se los puso y comenzó a bailar con alegría. Entonces, las botas de Tina dijeron: —¡Te llevamos de paseo al bosque! —. Y así lo hicieron. En el bosque, Tina se encontró con un montón de animalitos, pero estaba muy cansada. Las pantuflas de Tina dijeron: —¡Queremos hacerte cosquillas en los pies! Tina se puso las pantuflas y se quedó dormida en el sofá.

Realizado por: C. Bertholet, S. Hopwood, L. Major, C. Thomas-Bilstein, M. Espinosa y C. Grémont (2020).



## 3. DESARROLLO EMOCIONAL

### ¿Qué son las emociones?

Las *emociones* cumplen la función de motivar ciertas respuestas que facilitan la supervivencia y el adecuado funcionamiento. Por ejemplo, el miedo prepara al organismo para afrontar un peligro, ya sea huyendo o confrontando. No existen emociones buenas o malas, pero sí es importante que a los niños se les enseñe a comprenderlas y regularlas.

#### ■ Miedo

Es una emoción de supervivencia que se presenta mayormente ante situaciones de peligro o situaciones que se consideran un peligro. En los niños, esta emoción puede deberse a la idea de abandono, separación, malos tratos, ruidos fuertes, personas extrañas y más. Cada niño es diferente, por lo que pueden llegar a tenerles miedo a distintas situaciones, personas u objetos.

#### ■ Estrés

Es la reacción del cuerpo ante circunstancias de gran demanda o desafíos del entorno que lo rodea, de la sociedad y/o comunidad que requieren una respuesta de la persona. El estrés en pequeñas dosis nos ayuda a adaptarnos y alcanzar metas, pero si una persona se encuentra en estrés prolongado, puede ser perjudicial para la salud. En los niños, el estrés puede suceder por situaciones de cambios, como cambiar de residencia, ir al colegio, cambios de rutina y más situaciones de adaptación.

#### ■ Rabietas

Entre el primer y tercer año de vida, los deseos, impulsos y las emociones son muy intensas; los niños tienen poca experiencia en tolerar la frustración y sus habilidades del lenguaje aún se encuentran en desarrollo, por lo que recurren a las rabietas para expresar su frustración y deseos. En algunos niños, las rabietas son más frecuentes que en otros, pero en todo caso, estos son algunos pasos que pueden ayudarte a manejar las rabietas:



- Paso 1.** Conserva la calma. Los niños siempre están atentos a la reacción del adulto o cuidador.
- 
- Paso 2.** Permite que el niño se tome tiempo y espacio suficiente para calmarse y acompañado en su espacio; ofrécele apoyo emocional a través de preguntas o frases sencillas: “¿Puedes contarme qué pasó?”. “Estoy aquí para escucharte”. “Podemos buscar juntos una solución”.
- 
- Paso 3.** Ayúdale a comprender sus emociones y valida lo que siente. Intenta decirle frases como “Entiendo que estés molesto por tener que irnos del parque. Es normal disgustarse por tener que dejar de jugar cuando te estás divirtiendo. Pero ya es tarde y tenemos que hacer la siesta”.
- 
- Paso 4.** Una vez que pase la rabieta, podemos felicitarlo por haber recuperado el control y enseñarle cuál habría sido la mejor manera de actuar o de expresar lo que sentía, estimulando el uso del lenguaje.
- 

## Emociones positivas, diversión, juegos, apoyo entre pares

Nuestra habilidad para socializar se da desde edades muy tempranas. Al cumplir el primer año de vida, el niño empieza a entender que hay otras personas a su alrededor además de sí mismo. A medida que van pasando los meses crece el interés por interactuar con otros niños, y también puede empezar a imitar a los adultos como parte de su desarrollo social. Entre los 2 a 3 años, el niño en parte continúa centrado en sí mismos, por lo que es posible que le cueste compartir sus juguetes, y al interactuar con otros niños puede realizar acciones como tirar del pelo o empujar. En esta etapa también el niño empieza a incorporar algunas reglas y modales, tales como saludar, dar las gracias, saludos de despedida.



## ACTIVIDAD PRÁCTICA

Ahora que ya conoces las emociones, su importancia, y además has integrado algunos pasos claves para manejar las rabietas, te proponemos poner en práctica la siguiente técnica en casos de enojo y rabietas:

1. Invítalo a dar una vuelta y pensar en otras cosas durante algunos minutos.
2. Tómense unos minutos para respirar.
3. Háblate a ti misma, diciendo que tienes que controlar tu enojo.
4. Pueden intentar hacer actividades agradables y que faciliten la distracción, por ejemplo, tirar la pelota, bailar, colorear.



## 4. DESARROLLO FÍSICO

Aunque el desarrollo físico en el periodo de 1 a 3 años es más lento que el crecimiento experimentado durante el primer año de vida, es un crecimiento constante. Además, el niño se muestra más independiente y adquiere habilidades motrices como caminar, saltar, entre otras.

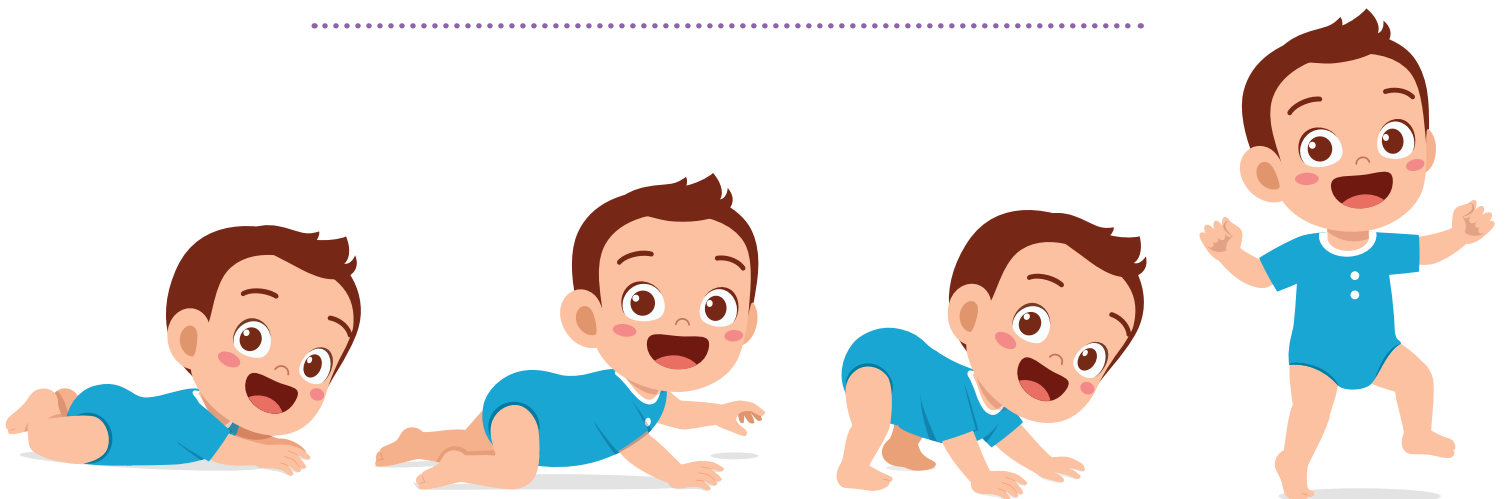
### Caminar mis primeros pasos

Aprender a caminar es uno de los hitos del desarrollo físico y motriz más importantes. Aunque no existe una edad específica en la que los niños dan sus primeros pasos, generalmente ocurre entre los 9 y 12 meses, y en algunos casos alrededor de los 16 meses.

En primer lugar, el bebé intenta ponerse de pie y dar unos cuantos pasos aferrándose a las sillas, a la pared o a los muebles. A medida que consigue sentirse seguro, recorre distancias un poco más largas, así que tu tarea es animarlo para que continúe realizando desplazamientos, ayudando a que se desplace agarrándolo de las manos, y felicitándolo por sus logros. Cuando el bebé consigue dar sus primeros pasos sin sostenerse de un objeto o de la pared, es importante que continúes motivándolo y brindándole seguridad.

#### Recuerda:

Los lugares por donde se desplaza el niño deben ser seguros (libre de cables con corriente, superficies calientes, elementos cortopunzantes, u otros objetos que puedan causar daño).



## Higiene oral

En niños menores de 3 años, comienza a cepillar sus dientes una vez que empiezan a salirles, utilizando una pequeña cantidad de pasta de dientes.

Otro aspecto importante para mantener la higiene oral es evitar, en la medida de lo posible, que el niño consuma azúcares; además, es importante asegurarse de lavarles siempre los dientes después de comer cualquier alimento azucarado.

No olvides que una vez comienzan a salir los dientes es importante cumplir con los controles odontológicos ofrecidos en los servicios de salud.



## Actividad física y juegos

La actividad física diaria garantiza niños sanos, mejor calidad de sueño, músculos y huesos fuertes. Por esa razón, aquí te compartimos algunos *tips*:

- Permite que el niño realice entre 60 y 90 minutos de actividad física.
- Evita que tu niño permanezca sentado durante más de 30 minutos a la vez, excepto durante el tiempo que está programado para el descanso o la siesta.
- Desarrolla actividades de coordinación con juguetes; por ejemplo, lanzar una pelota, sea con las manos o con los pies.
- Invita al niño a realizar caminatas, con apoyo de tus manos, en el interior de la vivienda, en el parque u otro espacio seguro que esté disponible.

### Para tener en cuenta:

No permitas que los niños menores de 2 años vean televisión, vídeos u otro tipo de contenido en celulares, tablets o TV. Los niños de 2 años o más pueden ver hasta 30 minutos de televisión, vídeos, juegos en dispositivos electrónicos a la semana. La programación debe tener fines educativos o promover activamente el movimiento de los niños; por ejemplo, bailar al ritmo de la música imitando los movimientos del vídeo.



# ACTIVIDAD PRÁCTICA

## Horario de juegos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

---

---

---

---

---



## Control de esfínteres

Durante los dos primeros años de vida, los cuidadores recurren al uso de pañal, dado que el bebé aún no ha adquirido la capacidad para controlar sus esfínteres. Pero entre los 2 y 4 años, el niño adquiere mayor independencia y poco a poco aprenderá a ir al baño por sí solo, sin embargo, requerirá de acompañamiento de tu parte.

Aquí tienes algunas recomendaciones:

- Asegúrate de tener tiempo para dedicarte a acompañar a tu pequeño en el proceso de aprender a controlar esfínteres.
- Sé paciente.
- Elogia sus pequeños avances y logros.
- Respeta los tiempos del pequeño durante este proceso. No todos los niños lo logran a la misma edad.



## Sexualidad: mi cuerpo y yo

En esta edad destaca la curiosidad del niño. El mundo y todo a su alrededor le llama la atención; así mismo, crece su interés por conocer y relacionarse con su propio cuerpo. Va descubriendo sus manos, su cara, su ombligo, y en determinado momento descubre sus genitales, por lo que es necesario enseñarle puntualmente el nombre de cada parte del cuerpo y responder asertivamente a las preguntas que realiza sobre su propio cuerpo.

## 5. LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

Cada niño se desarrolla en tiempos diferentes, debido al entorno y la estimulación que tengan durante sus primeros años. Existen señales sobre el avance del lenguaje en el niño.

	Lenguaje receptivo	Lenguaje expresivo	Signos de alerta
12 meses	Sigue una orden verbal simple	Produce sonidos similares a las palabras y puede llegar a decir tres palabras con significado ("mamá", "papá", "abe=abrir")	No balbucea o pierde progresivamente habilidades adquiridas
15 meses	Logra señalar partes de su cuerpo	Aprende más palabras para identificar algo	No señala partes de su cuerpo, ni logra utilizar tres palabras dentro de una oración
18 -24 meses	Reconoce partes de su cuerpo y cumple órdenes verbales simples	Es capaz de unir dos palabras para formar una frase y reconoce su nombre	No sigue instrucciones simples, ni reconoce partes de su cuerpo o no puede decir palabras
24 - 36 meses	Cumple órdenes verbales complejas de palabras conocidas	Pronuncia frases de 3 palabras aunque no sean en ciertos momentos correctas y comienza a realizar preguntas de ¿qué?	No usa frases de 2 palabras, además, no logra seguir instrucciones de primero seguir una orden y luego seguir otra orden

### Primeras palabras

Cuando el niño tiene la intención de comunicar algo dice sus primeras palabras; estas se caracterizan por combinar el balbuceo con sonidos de palabras que se

utilizan en el entorno, como personas, alimentos u objetos, por lo que tendrás que interpretar aquello que el niño dice.



## Tartamudeo

Mientras se desarrollan las habilidades del lenguaje en los niños se puede presentar el conocido tartamudeo, el cual consisten en que los niños saben lo que quieren decir pero tienen dificultades para expresarse por la repetición, el alargamiento de sonidos provenientes de palabras o la evitación de las mismas.



## ACTIVIDAD PRÁCTICA

### Cómo estimular el lenguaje y la comunicación

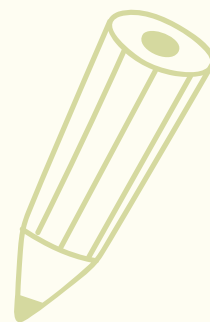
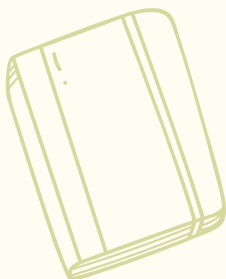
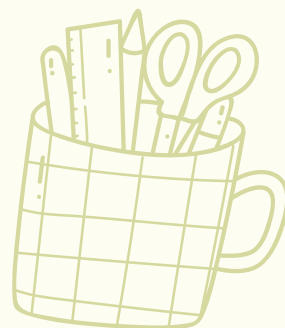
Por medio de juegos con los niños se pueden realizar actividades como:

- Identificar de qué lugar proviene un sonido (intenta hacer sonidos desde distintos lugares y que el niño señale o mueva la cabeza hacia ese lugar).
- Jugar a imitar sonidos de animales o cosas.



# ETAPA DE 3 A 5 AÑOS

---





## CONTENIDO

<b>1. Nutrición</b> .....	<b>52</b>
Alimentación y porciones de alimento .....	52
Hábitos saludables .....	54
Dificultades para alimentar al niño .....	55
<b>2. Sueño</b> .....	<b>57</b>
Problemas del sueño .....	57
Recomendaciones de entornos de sueños favorables .....	60
<b>3. Desarrollo emocional</b> .....	<b>62</b>
Control emocional .....	62
Agresividad y rabia .....	63
Juegos .....	65
<b>4. Desarrollo físico y motriz</b> .....	<b>68</b>
¿Qué hacen los niños a esta edad? .....	68
Recomendaciones sobre estimulación temprana .....	70
Actividad física .....	70
<b>5. Educación sexual</b> .....	<b>72</b>
¿Cómo responder a preguntas incómodas? .....	72
¿Qué pasa en esta edad? .....	73
Abuso sexual .....	75
¿Cómo sabemos cuándo un niño ha sido víctima de abuso sexual? .....	76
¿Cómo enseñarle a tu hijo qué hacer en situaciones de peligro? .....	76

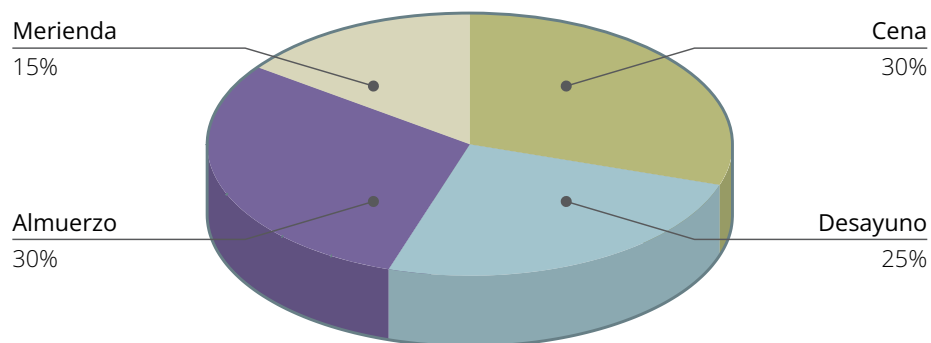
## 1. NUTRICIÓN

Durante los 3 a 5 años de vida, los niños empiezan a introducir alimentos, aprenden a comer solos y utilizar cubiertos o cucharas, y a consumir meriendas, sobre todo cuando inician el ciclo escolar.

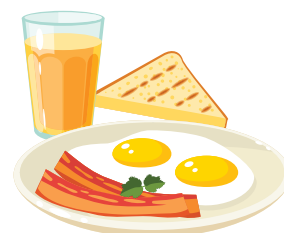
La alimentación es sumamente importante en esta etapa, debido a que aporta nutrientes que los niños necesitan para su crecimiento, salud y desarrollo cerebral y cognitivo.

### Alimentación y porciones de alimento

Para tener una rutina adecuada, la mayoría de los niños ingieren tres comidas principales al día, y dos meriendas, en las siguientes proporciones:

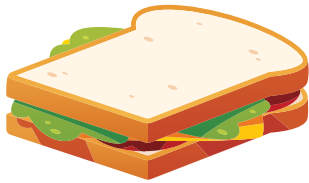


**Desayuno:** es la comida principal del día; debe aportar alimentos como lácteos, cereales y frutas frescas.



**Almuerzo:** es la comida que se toma al mediodía, y debe aportar a los niños nutrientes que generan energía, proteína y grasa. Así, los menús pueden consistir en platos que contengan verduras, legumbres, pastas o arroz, carnes, pescados, huevos.

**Merienda:** la merienda depende del nivel de actividad física del niño; por lo general, está conformada por lácteos, frutas.



**Cena:** es la última comida del día, sirve para equilibrar la dieta que se ha consumido el resto del día. Consiste en una alimentación sencilla y ligera, como ensaladas, verduras, cremas, sopas. La cena debe ayudar a que los niños duerman mejor.

### Recuerda:

Durante los tiempos de alimentación es importante que los niños cuenten con un espacio agradable, en compañía de la familia y donde no se distraiga o realice otras actividades como utilizar computadores, tabletas o ver televisión.



## Hábitos saludables

Para que tu hijo mantenga una dieta sana y hábitos saludables, sigue estas orientaciones:

1. Prepara cinco comidas al día, y establece horarios regulares de alimentación.
2. Que el niño coma sentado, sin prisa.
3. Que NO realice otras actividades mientras come (jugar videojuegos, utilizar el celular, etc.)
4. Que beba agua durante todo el día.
5. Evita darle comidas fritas.
6. Complementa la dieta con ejercicio físico adaptado a su edad y preferencia.

Incluye los siguientes cambios para mejorar los hábitos saludables del niño:



+  
 Agua  
 Verduras  
 Legumbres  
 Frutas  
 Semillas  
 Alimentos integrales  
 Pescado

-  
 Sal  
 Azúcar  
 Embutidos  
 Refrescos  
 Jugos  
 Productos  
 ultraprocesados

## Dificultades para alimentar al niño

Se sugiere que la comida sea un momento agradable para los niños; por lo tanto, no los obligues a terminar su plato. Tampoco los apuren a que coman rápido ni que coman por medio de recompensas o amenazas.

En niños con dificultades para la alimentación, lo mejor es negociar con antelación cantidades mínimas en alimentos rechazados por ellos e ir aumentando las cantidades poco a poco.

Sin embargo, se debe respetar el rechazo del niño hacia algunos alimentos, pero procurar no ceder a caprichos.



## ACTIVIDAD PRÁCTICA

### Ficha de recompensas por su alimentación

Este cronograma te ayudará a evaluar los días en que tu hijo cumplió con su plan de alimentación. Marca con una equis (X) cada uno de los días, de acuerdo a cómo fue su comportamiento: carita feliz, carita seria o carita triste. Puedes recompensar los logros de tu hijo con un pequeño premio al final de la semana, como ir al parque.

			
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			



## 2. SUEÑO

El *sueño* es importante para la salud, el crecimiento y el desarrollo de tu hijo. Cuando los niños duermen bien, están más tranquilos y felices durante el día. También, si duermen lo suficiente, se fortalecerá su sistema inmunitario, lo que reduce el riesgo de infecciones y enfermedades. En esta edad, los niños duermen entre 10 y 13 horas en la noche, y toman una siesta de una hora durante el día. Más adelante las siestas no serán necesarias.

### Problemas del sueño

Algunos problemas de sueño que se pueden presentar a esta edad son: los miedos nocturnos y pesadillas, caminar dormido (sonambulismo) y orinarse en la cama, las cuales forman parte del desarrollo infantil. La Academia Americana de Medicina del Sueño sugiere que el 60 % de los niños suele presentar pesadillas. Sin embargo, las pesadillas recurrentes (es decir, una o más por semana) son menos comunes (entre 3 y 6 % de los niños las presentan) y puede indicar que se necesita atención psicológica.

#### ■ Miedos nocturnos y pesadillas

En esta edad pueden aparecer con más frecuencia los miedos nocturnos severos, pesadillas, y tener problemas para iniciar o mantener el sueño. Algunas de las manifestaciones comunes de este tipo de problemas incluyen rituales largos para ir a dormir, que el niño se resista a ir a la cama o que intente mantenerse despierto por sí solo. Estas interrupciones en el sueño pueden afectar tanto a los niños como a los padres o cuidadores.



Los miedos o terrores nocturnos suelen ocurrir en las primeras horas de sueño y se presentan cuando el niño se despierta de forma brusca, asustado, gritando y llorando. Durante un terror nocturno, el niño está dormido, aunque parezca despierto, por lo que se recomienda no despertarlo cuando está ocurriendo, sino tener en cuenta las siguientes sugerencias:

1. Espera que deje de llorar.
2. Cuida de que no se vaya a lastimar si se mueve.
3. Tranquilízalo con frase como “aquí estoy para ti”, o “esto va a pasar”.
4. Acuéstalo con cuidado.

Las pesadillas se presentan comúnmente en la segunda mitad de la noche y están relacionadas con el desarrollo de su imaginación. Son sueños que pueden producir miedo y que el niño puede recordar, como seres fantásticos, fantasmas y monstruos. El contenido de las pesadillas puede estar basado en cuentos de terror, programas de televisión o alguna situación que le genere al niño estrés, como afrontar un cambio, una mudanza, la separación de los padres, etc.



Si tu hijo tiene una pesadilla, necesita que estés ahí para acompañarlo, darle seguridad y tranquilizarlo. Por ejemplo: “Las pesadillas dan mucho miedo, pero ya estoy contigo”. Es posible que tu hijo tarde un poco en volver a dormirse.

Tomar una actitud de comprensión y apoyo durante las pesadillas es la mejor manera de acompañarlo. Ten en cuenta que si los terrores nocturnos, pesadillas y demás problemas del sueño se presentan en tu hijo muchas veces durante varias semanas, debes acudir al médico.

## ■ Sonambulismo

El sonambulismo puede presentarse en algunos niños. Entre 2 y 14 % de los niños pueden levantarse y caminar aun estando en un estado de sueño. Para acompañar a tu hijo:

1. Evita despertarlo.
2. Dale órdenes sencillas y guíalo con cuidado hacia la cama.
3. Evita gritarle y agitarlo.
4. Trata de prevenir accidentes al retirar objetos con los que pueda caerse, cierra puertas y ventanas.

Cuando el sonambulismo representa un riesgo para el niño o para alguien en la familia, es necesario buscar ayuda médica.

## ■ Orinarse en la cama

Cada niño aprende a controlar su vejiga a su ritmo. Que tu hijo se orine en la cama es parte de su desarrollo físico y emocional y dejará de hacerlo a medida que crezca. Incluso si tu hijo ya va al baño solo o te avisa cuando quiere ir, es común que pueda orinarse en la cama de noche.

Entre las recomendaciones para tener en cuenta están:

- Coloca en la habitación de tu hijo una bacinilla que pueda utilizar durante las noches, si quiere ir al baño.
- Hazle saber que le ayudarás si lo necesita.
- Motiva a tu hijo a ir al baño antes de acostarse.
- Coloca una funda plástica sobre el colchón.
- Evita regañarlo o castigarlo.

**Recuerda:**

Es importante consolarlo y recordarle suavemente la rutina de ir al baño sin gritarle, castigarlo, humillarle y hacerle sentir avergonzado

**Recomendaciones de entornos de sueño favorables**

Sugerimos realizar las siguientes actividades para que tu hijo concilie el sueño:

- Establece un entorno relajante para dormir, como una habitación cómoda, oscura, fresca y silenciosa.
- Evita el uso de dispositivos móviles como el celular y la televisión al menos una hora antes de irse a dormir.
- Asegúrate de establecer límites, como cuántos libros leerá o cuánto tiempo de juego antes de dormir.
- Establece un horario de sueño regular. Trata de seguir su rutina todas las noches. Por ejemplo:

Hora	Actividad
7:00	Cepillarse los dientes Ir al baño y ayudarlo a ponerse el pañal de noche si es necesario
7:15	Cantar una canción Contar una historia Leer un libro
7:30	Acostarse y dar un beso de buenas noches



## ACTIVIDAD PRÁCTICA

### Recomendaciones para que los niños puedan dormir mejor

Te presentamos una lista de actividades que ayudan a que los niños puedan dormir mejor. Marca aquellas que realices en estos momentos y agrega otras tres actividades que consideres podrían ayudar a tu hijo a dormir.

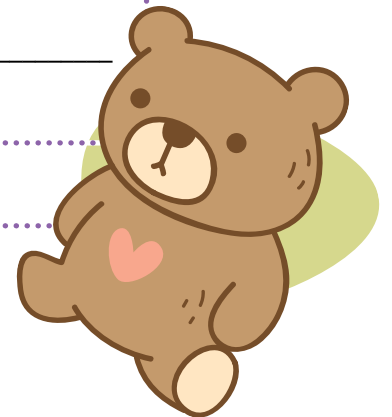


#### Checklist de higiene del sueño

- Establezco con mi hij@ un horario de sueño regular para irse a dormir y despertarse.
- Evito darle bebidas azucaradas y cafeína antes de acostarse.
- Procuro que su ropa para dormir sea cómoda y fresca.
- Le leo un cuento o historia.
- Cantamos alguna canción juntos
- No expongo a mis hijos a celulares ni vemos televisión antes de dormir.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¡Acepto!

¡En proceso!



### 3. DESARROLLO EMOCIONAL

A lo largo del proceso de desarrollo, los niños aprenden a regular y expresar emociones. Las funciones de regulación emocional facilitan su adaptación a las demandas de su entorno (Ej.: cambios de escuela) y son fundamentales en el éxito educativo y profesional de los individuos. Esto implica que aparte de las actividades que desarrollan habilidades académicas, también incluyas prácticas que les permitan a los niños aprender a enfrentar frustraciones, conocer y saber qué hacer con sus emociones e impulsos, y a ser capaces de ponerse en el lugar de otros.

#### Recuerda:

Las habilidades de regulación emocional en los niños se van construyendo a través de las experiencias con otros individuos y con adultos que los cuiden y eduquen.

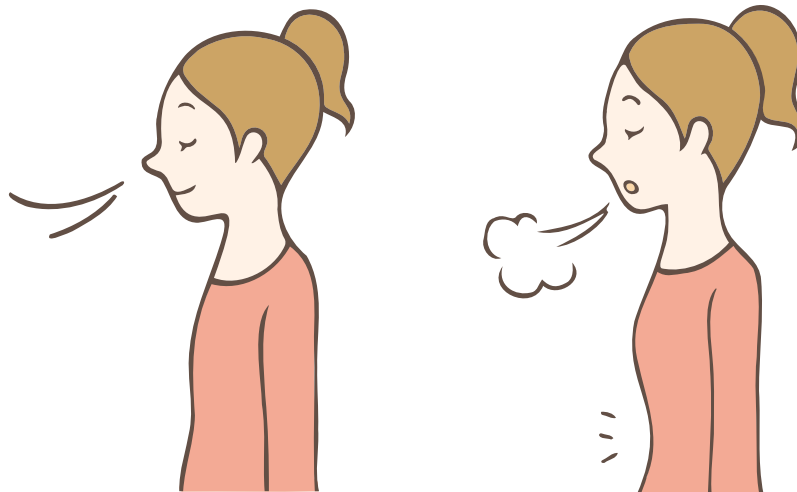
#### Control emocional

En los niños, las emociones suelen ser intensas y sus habilidades de regulación emocional escasas, por lo que es más difícil para ellos controlar y expresar mejor sus emociones. Los adultos pueden ayudar en la enseñanza del autocontrol, así que podrías incluir espacios en la crianza para hablar sobre las emociones y utilizar un lenguaje asertivo puede ayudar a tu hijo a desarrollar modos de afrontamiento más funcionales. Por ejemplo, podrías utilizar expresiones como: “Me hace enojar que ensucies cuando acabó de limpiar” o “Me entristece esta situación”. A continuación encontrarás una técnica de respiración que puedes practicar junto a tu hijo.



## ■ Pasos para relajarse

1. Haz que tu cuerpo se ponga blandito, como si fueras un muñeco de trapo. Los brazos tienen que estar como colgando, bien blanditos.
2. Respira profundamente, llevando el aire al vientre, e imagina que estás como un globo al que puedes inflar.
3. Piensa una palabra que te guste, te tranquilice y dila mentalmente para ti misma, antes de expulsar el aire.
4. Expulsa todo el aire por la boca y siente cómo tus músculos siguen relajados, cada vez más blanditos. Espera un poquito y vuelve a respirar. Repite este proceso durante 5 minutos aproximadamente.



## Agresividad y rabia

Los comportamientos agresivos forman parte de las conductas más probables en los niños. Durante los primeros años de vida, los comportamientos agresivos de los niños no tienen como objetivo dañar al otro, sino conseguir algo que desean.

Muchos de los comportamientos agresivos se aprenden por observación, de manera que es muy importante que el cuidador ayude al niño a expresar con claridad y asertividad sus necesidades.

## ACTIVIDAD PRÁCTICA

ZONA VERDE	ZONA AMARILLA
	
<p>Calmado Feliz Enfocado Bien Bajo Control</p>	<p>Emocionado Ansioso Nervioso Frustrado Confundido</p>
ZONA AZUL	ZONA ROJA
	
<p>Triste Cansado Enfermo Aburrido Lento</p>	<p>Enojado Asustado En pánico Quiero gritar Fuera de control</p>

Utiliza la ficha llenando las líneas en blanco con tus descubrimientos:

1. Sensaciones, pensamientos, conductas cuando me encuentro en la casilla roja

---



---

2. Estrategias para bajar a otra casilla

---



---



## Juegos

Los niños durante esta etapa muestran más independencia y expresan interés en lo que les gusta y desinterés en lo que no les gusta. Esto brinda la oportunidad de estimular aquellos intereses que les generen curiosidad, como la música, los deportes, la pintura. En esta etapa tienden a jugar con otros niños, lo que les enseñará las normas para relacionarse con sus semejantes, incluso en situaciones de conflicto, descubren la alegría y el desafío, sintiéndose seguros, apoyados y valiosos.

### ■ Discusiones o conflictos

En algún momento, es posible que existan intercambios conflictivos y tensos entre niños; por ello es importante que como cuidador les enseñes a *entender y acompañar* durante estos momentos.

#### Algunos tips

---

- Haz que el niño se sienta seguro; un abrazo es la mejor opción.
  - Trata de entender cómo fue el conflicto y dónde estuvo el problema.
  - Promueve una solución efectiva, que le enseñe a reconocer y defender sus derechos sin violencia.
  - Favorece la socialización que le permita relacionarse adecuadamente.
- 

### ■ ¡No me hace caso!

La desobediencia en los niños es normal y esperable. Lo importante en este caso es responder de tal manera que la situación no escale. Algunas prácticas incluyen:

- Plantearle lo que queremos pidiéndole su ayuda en lugar de darle una orden; por ejemplo: "Necesito tu ayuda, levanta los juguetes del suelo mientras yo cocino, por favor".

- Hazlo participar de las decisiones; por ejemplo, no puede decidir no bañarse pero sí le podemos preguntar cuándo prefiere hacerlo, si antes o después de la merienda.
- Siempre que haga caso, reconoce su actitud y demuestra que eso te produce alegría.

Cuando *no se alcanza a incorporar buenos hábitos* y comportamientos tenemos que aplicar sanciones al comportamiento inadecuado. Para que estas sanciones sean efectivas sin dañar al niño, se deben cumplir las siguientes condiciones:

- Debe ser una sanción no violenta, es decir, sin gritar, usar la fuerza o golpear al niño.
- El niño debe conocer de antemano que romper las reglas trae consecuencias.
- Debe aplicarse inmediatamente luego de romper las reglas.
- Aplica las consecuencias acordadas con firmeza y sin desbordes emocionales.

La siguiente ficha puede ser utilizada para motivar comportamientos en tu hijo; por ejemplo, puedes hacer un contrato para que mejore su comportamiento en clase, para que ayude más en casa o ayude a sus hermanos.

### Contratos



Yo:

.....

Me comprometo a:

.....  
.....  
.....

Si cumplo, obtendré:

.....  
.....  
.....

Si no cumplo, las consecuencias serán:

.....  
.....  
.....

Fecha:

.....

.....  
Firma del niño

.....  
Firma de los padres o el  
tutor



## 4. DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ

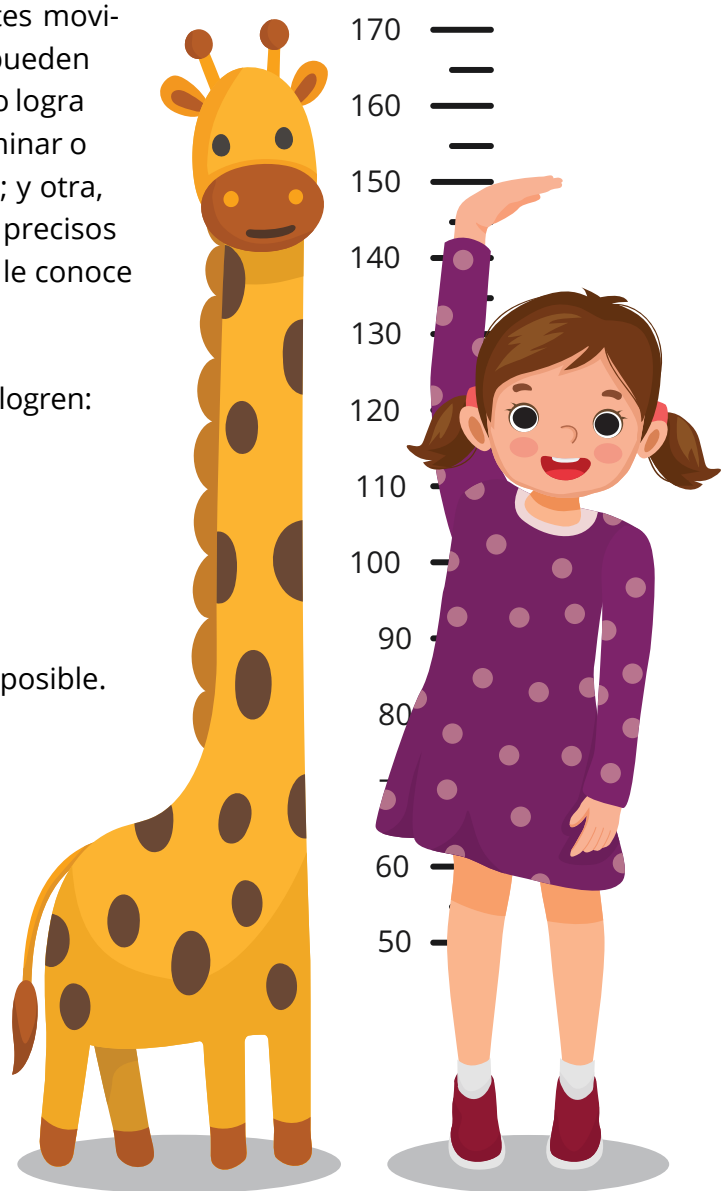
De los 3 a los 5 años, el desarrollo físico es más lento que en edades anteriores y está influenciado por el desarrollo del cerebro, la genética, la nutrición y las diferencias culturales. Sin embargo, los niños van aumentando de peso, altura y tono muscular lo cual garantiza un rápido progreso en el desarrollo y coordinación muscular, para hacer más actividades físicas, como correr, trepar, saltar, dibujar garabatos, pintar y armar rompecabezas.

### ¿Qué hacen los niños a esta edad?

Cada niño se desarrolla de formas diferentes, sin embargo, existen algunas actividades que se esperan que los niños realicen a esta edad, por lo que es importante estar pendiente de sus comportamientos. Las habilidades que les permite a los niños realizar diferentes movimientos se llaman *habilidades motrices* y se pueden clasificar en dos tipos: una, en la que el cuerpo logra hacer movimientos grandes como saltar, caminar o correr, a la que se le llama *motricidad gruesa*; y otra, que da cuenta de movimientos pequeños y precisos como dibujar, escribir y recortar, a la cual se le conoce como *motricidad fina*.

De los 3 a los 4 años, se espera que los niños logren:

- Lanzar y patear balones.
- Dibujar círculos y cuadrados.
- Empezar a copiar letras mayúsculas.
- Vestirse y desvestirse sin ayuda en lo posible.
- Caminar hacia atrás.
- Saltar hacia delante.
- Subir y bajar escaleras.
- Copiar cuadrados y cruces.
- Dibujar a una persona.



- Ayudar a hacer la propia cama.
- Colorear dentro de las líneas.
- Atar sus propios zapatos.
- Saltar la cuerda.
- Pararse en cada pie por tres segundos.
- Cepillarse los dientes sin ayuda.
- Usar tenedor y cuchara.
- Trepar y columpiarse.
- Usar tijeras con supervisión.

Ten en cuenta que tu hijo podría presentar algunos retrasos en su desarrollo motriz. Así que te recomendamos realizar más estimulación temprana y acompañamiento. Algunas señales que podrían indicar un pequeño retraso y que se mantengan por un periodo largo de tiempo serían:

- No logra lanzar una pelota por encima del hombro.
- No logra saltar en el mismo sitio.
- No logra agarrar un lápiz entre el pulgar y sus dedos.
- Tiene dificultades para garabatear.
- No logra copiar un círculo.
- Se cae mucho o tiene problemas para subir y bajar escaleras.
- No logra manipular juguetes sencillos (tableros de piezas para encajar, rompecabezas sencillos, girar la manija de la puerta para entrar o salir).

### **Recuerda:**

---

Asistir constantemente al control de desarrollo y crecimiento del niño. Si no logra realizar las actividades esperadas para su edad, es importante recibir asesoría profesional sobre cómo apoyar su desarrollo.

---

## Recomendaciones sobre estimulación temprana

La *estimulación temprana* comprende actividades que tienen como objetivo ayudar a fortalecer algunas habilidades motrices que forman parte del desarrollo de un individuo, como por ejemplo, caminar o correr.

Para esto, se recomienda tener en cuenta lo siguiente:

- Estimula actividades de dibujo libre o copiando, coloreo, recorte de figuras de revistas.
- Motívalo a ejecutar actividades de la vida diaria como vestirse sin ayuda. Dejando que tome la iniciativa para hacerlo o no.
- Dale la mano a tu hijo para subir o bajar las escaleras. Cuando logre hacerlo con facilidad, anímale a tomarse del pasamanos u otro lugar de apoyo.
- Vayan al parque o realicen una caminata. Deja que tu hijo juegue y explore libremente y proponga otras actividades.



## Actividad física

La *actividad física* es una fuente de bienestar y diversión en la que los niños aprenden a reconocer las señales de su cuerpo. Enséñale a tu niño a mantenerse activo y descubrir los beneficios de la actividad física regular.

Algunas recomendaciones para que tu hijo desarrolle este hábito saludable son:

- Que realice al menos una hora de ejercicio físico al día a través de juegos como correr en el parque, patear un balón o montarse en los columpios.
- Evita que permanezca sentado por más de 30 minutos, excepto cuando están descansando o tomando una siesta.
- Intenta que las actividades que le propongas sean divertidas y las disfrute.
- Limita el uso de pantallas (videojuegos, celular, TV), que no exceda de más de 2 horas por día.

## ACTIVIDAD PRÁCTICA

### Vamos a movernos

Realizaremos un juego divertido que nos permitirá hacer actividad física para mantener a tu niño saludable y fuerte. Para eso necesitaremos tijeras, medio pliego de cartulina, lápiz, marcadores de colores y clips para papel.

#### Pasos

1. Dibujamos un círculo mediano en la cartulina y luego lo recortamos.
2. Vamos a dividirlo en 4 partes como si fueran porciones de pizza y cada porción vamos a colorearla. Así:



3. Pintamos cada porción con los colores que más nos gustan, por ejemplo, azul, naranja, rojo y verde.
4. Abrimos un hueco en el centro con el lápiz y lo sostenemos; luego insertamos el clip en el lápiz y lo giramos. Al final obtendremos una ruleta
5. A cada color le vamos a asignar diferentes actividades, como se muestra en el ejemplo de abajo. Cada vez que el clip señale un color deberás realizar una de las actividades del color.

Estirar	Moverse	Fortalecer	Corazón a mil
Tocarse la punta de los pies bajando tu espalda y cabeza	Simón dice	Caminar en la punta de los pies	Bailar una canción que me guste
Gira los hombros hacia adelante y atrás	Limpieza o hacer una tarea del hogar	Flexiones	Saltar cuerda o saltar como sapito



## 5. EDUCACIÓN SEXUAL

“La educación sexual es inevitable, necesaria e insustituible”.

Save the Children

Este tema suele evitarse o posponerse, puesto que es posible que se piense que antes de los 5 años es demasiado pronto para hablar sobre sexualidad. Sin embargo, desde la infancia es importante enseñarle al niño la importancia del cuidado, amor y respeto por su cuerpo y el de otros.

Para algunos padres y cuidadores puede resultar incómodo contestar preguntas relacionadas con sexualidad, pero es necesario que sea abordado con naturalidad; si se oculta, el niño creerá que la sexualidad es un asunto prohibido, lo que puede incrementar su curiosidad sobre el tema y buscar información de otras fuentes.

### ¿Cómo responder a preguntas incómodas?

Es importante dar información realista, que las respuestas sean sencillas, honestas y breves.

También aprovecha los momentos en los que tu hijo siente curiosidad sobre algún tema, para enseñarle sobre las posibles situaciones de peligro.

Inicia con lo que tu hijo sabe, pregúntale ¿qué ha escuchado sobre ese tema?, háblale abiertamente y que él o ella sientan seguridad de que pueden hacerte cualquier tipo de pregunta.

Veamos algunos ejemplos a continuación:

1. **Situación:** Si hay un embarazo en la familia y los niños te preguntan ¿cómo sale el bebé de allí?

**Posible respuesta:** “El bebé se forma en la barriga de mamá. ¿Ves cómo ha crecido la barriga? Porque el bebé se va haciendo más grande y para salir lo hace por la vagina de mamá; entre las piernas la mamá tiene un orificio, un agujerito que se hace muy grande para que él bebe salga por ahí; duele un ratito, pero merece tanto la pena porque los hijos nos hacen muy felices”.

2. **Pregunta:** ¿De dónde vienen los bebés?



**Posible respuesta:** “Cuando un hombre y una mujer se quieren mucho, hacen algo que se llama “hacer el amor”. Como resultado de esto empieza a crecer un bebé en la barriga de la mujer”.

**3. Pregunta:** ¿Por qué las niñas no tienen pene?

**Posible respuesta:** “Los cuerpos de los niños y las niñas son diferentes”.

### Recuerda:

---

Utilizar palabras precisas y adecuadas con naturalidad (pene y testículos, vagina y vulva); puede ser vergonzoso referirse de esta forma a los genitales y se suelen inventar otras palabras como “tu pajarito” o “tu florecita” para llamarlos.

---

Algunas claves para abordar este tema son:

- Evita utilizar historias como “la cigüeña trae los bebés en sus picos” o “los papás ponen semillitas y el bebé crece como una planta”; esto puede confundir a tu hijo.
- Busquen información juntos o prométele que vas investigar si no sabes. También puedes pedirle apoyo a un pariente o a un profesional que conozca del tema para explicarle.
- Evita reírte si hace una pregunta, ya que puedes hacerlo sentir avergonzado.
- Observa si tu hijo quiere saber más preguntando: ¿resolví tu pregunta?

## ¿Qué pasa en esta edad?

Durante los 3 a 5 años, tu hijo puede presentar algunos comportamientos sexuales que son parte del desarrollo. Y pueden aparecer comportamientos a los que se les debe poner mucha atención, porque pueden indicar alguna situación problemática en tu hijo o que está expuesto a contenidos inapropiados.

Entre los comportamientos esperados que tu hijo puede presentar encontramos lo siguientes:

- Tener curiosidad por su cuerpo y sus genitales.
- Sentir placer cuando le tocan los genitales (masturbación) o los roza con algunos objetos en privado.
- Imitar comportamientos de pareja como besarse en juegos como el novio/novia o tomarse de las manos.
- Realizar juegos sexuales como “jugar al doctor” o a “la mamá y el papá”.
- Interesarse en sus cuerpos y en los de los demás, tratando de mirar a otras personas cuando están desnudas o desvistiéndose.

### ■ **Masturbación**

Primero que todo, la masturbación es una actividad que tu hijo empezará a realizar, porque le produce sensaciones agradables, lo cual es normal y esperable. Es una forma de explorar y conocer su cuerpo, por lo que es usual que lo haga cuando mira televisión o se va a dormir.

Procura enseñarle la importancia de hacerlo en privado y no reprimirlo ni enojarse, ya que le estaremos comunicando que la sexualidad es algo de lo que debe avergonzarse.

### ■ **Comportamientos sexuales problemáticos**

A continuación encontrarás una tabla en la que se revisan aquellos comportamientos que pueden convertirse en problemáticos y requieren atención inmediata con un médico o psicólogo.

Ten en cuenta las siguientes palabras:

**Monitorear:** comportamientos que requieren mayor acompañamiento y que son poco comunes. Se clasifican por niveles: el nivel I son comportamientos que debes empezar a revisar y redireccionarlos. El nivel II indica comportamientos que pueden ser preocupantes.

**Proteger:** comportamientos que requieren total atención y acompañamiento especializado.

Monitorear		Proteger
<b>Nivel I</b>	<b>Nivel II</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Frotar su cuerpo contra otros</li> <li>■ Tratar de introducir su lengua en la boca cuando dan un beso</li> <li>■ Tocar los genitales de sus amigos o adultos</li> <li>■ Imitar movimientos asociados a actos sexuales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pedirle a un amigo o adulto que participe en actos sexuales</li> <li>■ Introducir objetos en los genitales</li> <li>■ Imitar el acto sexual</li> <li>■ Comportamientos sexuales que incomodan a los demás</li> <li>■ Bajar las faldas o pantalones de otros niños contra su voluntad</li> <li>■ Seguir a las personas a los baños o lugares privados para mirarlos y tocar sus genitales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Juegos y comportamientos sexuales con niños mayores</li> <li>■ Actividades que producen en sí mismos o en otros daño físico o emocional, como miedo, vergüenza, culpa, tristeza o rabia</li> <li>■ No disminuye cuando se le indica</li> <li>■ En el juego sexual o actividad hay agresión, presión o coerción</li> <li>■ Implica jugar al sexo oral</li> </ul>

Si en algún momento ves que tu hijo realiza alguna de estas actividades, acompáñalo con preguntas como:

1. ¿Qué estabas haciendo?
2. ¿De dónde sacaste la idea?
3. ¿Cómo aprendiste esto?
4. ¿Cómo te sentiste al hacerlo?

## Abuso sexual

Según Aldeas Infantiles S.O.S (s.f.), son aquellas agresiones sexuales que vulneran los derechos y causan sufrimiento al niño, cuando el supuesto agresor (adulto o

persona mayor de 14 años) lo utiliza como objeto de satisfacción de sus deseos sexuales, usando amenazas, violencia, engaños y seducción.

### ¿Cómo sabemos cuándo un niño ha sido víctima de abuso sexual?

Algunas señales que comunican que puede haberse presentado esta situación son:

- Aumento de pesadillas y dificultades para conciliar el sueño.
- Cambios en su comportamiento, se ve más reservado y tímido.
- Ataques de ira, ansiedad y depresión.
- Miedo a quedarse a solas con una persona en particular.
- Conocimiento de temas sexuales, vocabulario y/o conducta inapropiada para un niño de su edad.
- Inseguridad.
- Autoestima baja.
- Lesiones en las zonas genitales (heridas, secreciones, inflamación, desgarrros) y sangrados.
- Retorno a comportamientos infantiles tales como orinarse en la cama, chuparse el dedo, hacer sus necesidades fecales en la cama.

### ¿Cómo enseñarle a tu hijo qué hacer en situaciones de peligro?

Puedes dialogar con tu hijo sobre situaciones que podrían sucederle para enseñarle qué puede hacer si se presentan. Para esto también puedes apoyarte en dibujos o explicarlo también por medio de juguetes.

Algunos puntos claves para enseñar a tu hijo sobre el abuso sexual son:

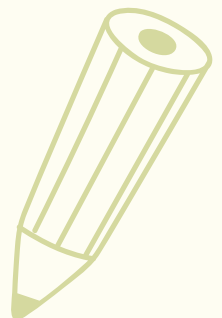
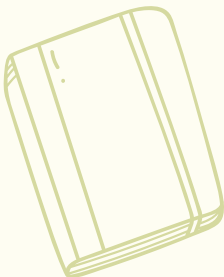
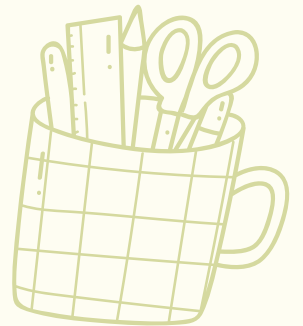
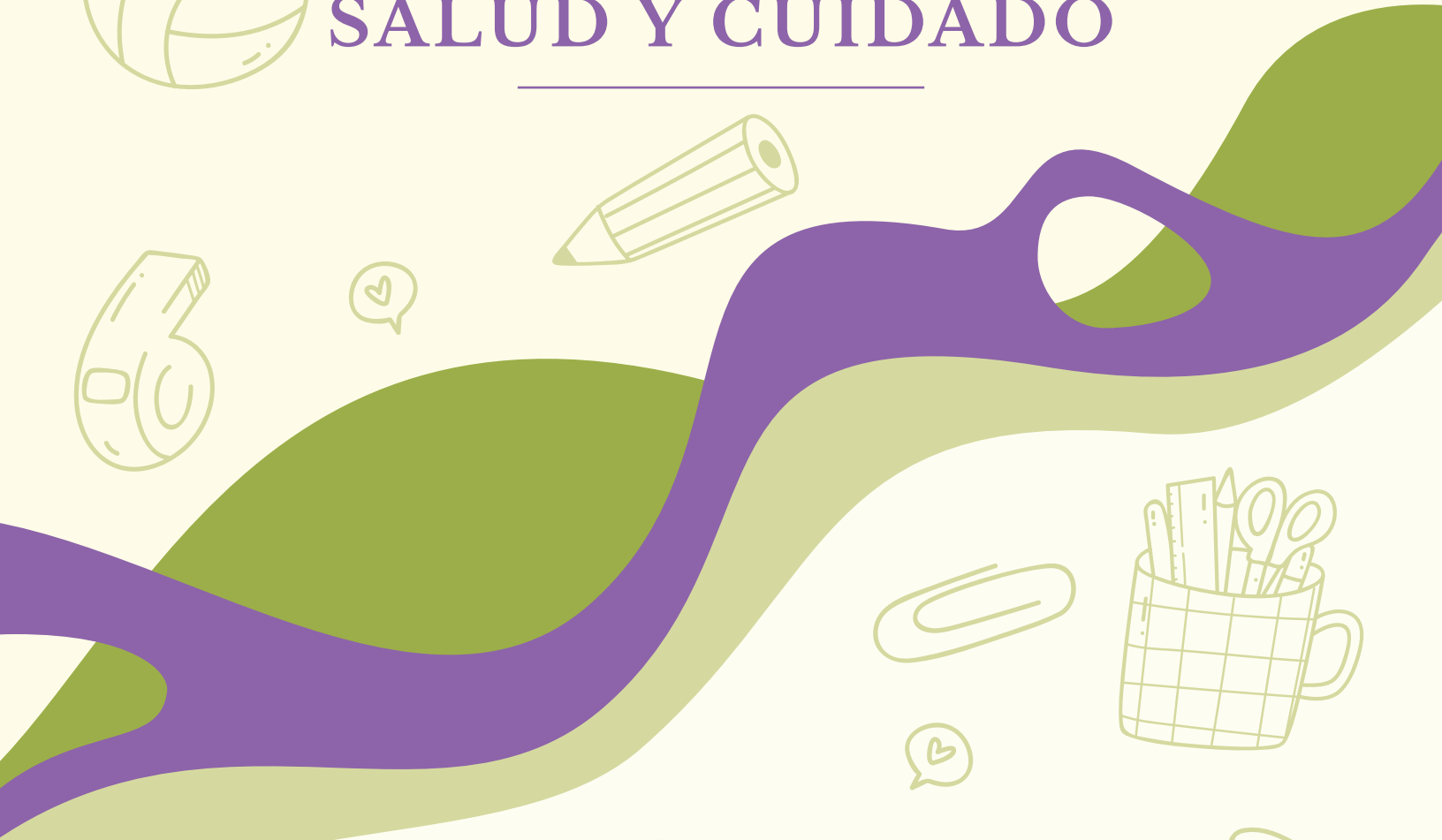


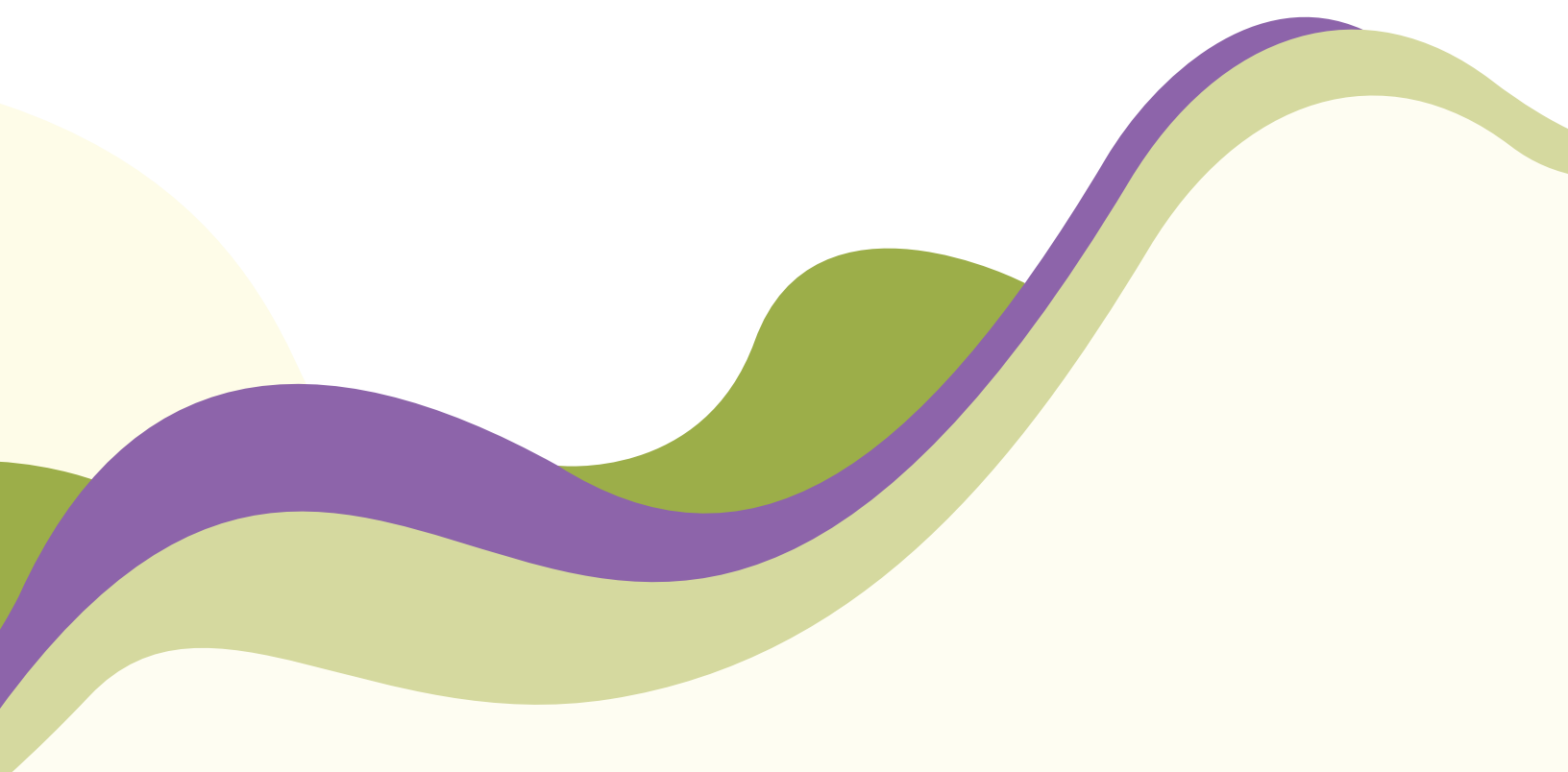
1. Enséñale los nombres de sus órganos sexuales como parte del cuerpo.
2. Evita enfocarte solo en “el peligro con los extraños”. Recuerda que la mayoría de los niños son abusados por personas que conocen y en quienes confían.
3. Enséñale a asearse solo y que no dependa de alguien en el cuidado de sus partes íntimas al bañarse o limpiarse después de ir al baño.
4. Enséñale que cuando una persona adulta le toque el cuerpo con caricias y esto le hace sentir raro y no le gusta, se lo cuente a mamá, papá o un adulto de confianza.
5. Explícale qué es el abuso sexual. Por ejemplo: “cuando un adulto o algún niño mayor quiere tocarte o jugar con tus partes íntimas en secreto”. Si a él o a otro niño le dicen que debe guardar un secreto, debe contárselo a mamá o papá.
6. ¡Confía en tus instintos! Si no te sientes cómodo de dejar al niño con alguien, no lo hagas. Hazlo con una persona adulta que te genere mucha confianza y mantente en constante comunicación con la persona que lo cuida.
7. Explícale que no debe recibir regalos ni hacerles favores a desconocidos.



# CUADERNILLO DE SALUD Y CUIDADO

---





## CONTENIDO

<b>1. Vacunas.....</b>	<b>80</b>
<b>2. Riesgos domésticos .....</b>	<b>82</b>
Accidentes por caídas .....	82
Asfixia por objetos extraños .....	82
Ahogamiento.....	83
Quemaduras .....	83
Intoxicaciones .....	83
<b>3. Ruta de atención sobre abuso sexual .....</b>	<b>84</b>
<b>4. Rutas de atención para la garantía     de los derechos de los niños .....</b>	<b>85</b>
<b>5. Directorios importantes .....</b>	<b>87</b>

## 1. VACUNAS

Vacunar oportunamente con todas las dosis a tu hijo garantiza la protección frente a enfermedades como poliomielitis, difteria, tétanos, tosferina, hepatitis, diarrea producida por rotavirus, neumonías, meningitis tuberculosa, fiebre amarilla, sarampión, papera, meningitis por *Haemophilus influenzae* tipo b y gripa.

El esquema de vacunación en Colombia está dirigido a niños menores de 5 años.

### Recuerda:

- Cualquier día es bueno para vacunarlo.
- En Colombia puedes vacunar a tu hijo cualquier día.
- Es fácil, gratis y muy importante.

Edad	Me protege de	Dosis	Fecha de aplicación
Recién nacido	Tuberculosis B.C.G	Única	
	Hepatitis B	Recién Nacido	
2 meses	Polio (Oral - IM)	1 <sup>a</sup>	
	PENTAVALENTE: hepatitis B, <i>Haemophilus Influenzae</i> tipo b y difteria - tosferina - tétano (DPT)	1 <sup>a</sup>	
	Rotavirus	1 <sup>a</sup>	
	Neumococo	1 <sup>a</sup>	
4 meses	Polio (Oral - IM)	2 <sup>a</sup>	
	PENTAVALENTE: hepatitis B, <i>Haemophilus Influenzae</i> tipo b y difteria - tosferina - tétano (DPT)	2 <sup>a</sup>	
	Rotavirus	2 <sup>a</sup>	
	Neumococo	2 <sup>a</sup>	



Edad	Me protege de	Dosis	Fecha de aplicación
6 meses	Polio (Oral - IM)	3 <sup>a</sup>	
	PENTAVALENTE: hepatitis B, <i>Haemophilus Influenzae</i> tipo b y difteria - tosferina - tétano (DPT)	3 <sup>a</sup>	
	Influenza	1 <sup>a</sup>	
7 meses	Influenza		
12 meses	Sarampión - rubéola - papera (SRP)	1 <sup>a</sup>	
	Fiebre amarilla	1 <sup>a</sup>	
	Neumococo	Refuerzo	
	Influenza	Anual	
18 meses	Hepatitis A	ÚNICA	
	Difteria - tosferina - tétano (DPT)	1 <sup>er</sup> Refuerzo	
	Polio (Oral - IM)	1 <sup>er</sup> Refuerzo	
5 años	Polio (Oral - IM)	2 <sup>o</sup> . Refuerzo	
	Difteria - tosferina - tétano (DPT)	2 <sup>o</sup> . Refuerzo	
	Sarampión - rubéola - papera (SRP)	Refuerzo	



## 2. RIESGOS DOMÉSTICOS

Hacer de su casa un lugar seguro es el principal reto de los cuidadores; por eso, a continuación te brindaremos ayuda para anticipar y abordar los principales riesgos que pueden presentarte dentro de la vivienda.

### Accidentes por caídas

- Colocar protecciones dentro de las barandas o escaleras de la vivienda.
- Evitar sillas, muebles e incluso la cuna cerca de balcones o ventanas.
- Impedir que los niños jueguen cerca de las escaleras, evitando que utilicen juegos como patines o patinetas dentro de la vivienda o cerca de ventanas y escaleras.
- Evitar objetos que puedan causar tropezones o hacer perder el equilibrio.
- Finalmente, en caso de accidentes de caída, recuerda no mover mucho al bebé o niño. Además, recuerda acudir al médico y no intentar dormir al bebé para evitar el llanto.



### Asfixia por objetos extraños

- Cuida que el niño no introduzca objetos extraños, juguetes pequeños u otros dentro de su boca.
- No permita que los niños corran con objetos dentro de su boca o que jueguen durante el momento de la comida.
- Utilice juguetes acordes con la edad del niño, evitando así el alcance de juegos con piezas pequeñas a los bebés.
- Evite darles a los bebés o a niño pequeños alimentos que contengan pepas, tales como las ciruelas, corozo, mamones, maní, almendra, maíz.
- Cuidar el uso correcto del tapabocas y evitar utilizar tapabocas de tela que puedan obstruir sus vías respiratorias.



## Ahogamiento

- Mantenga tapadas albercas, posos, tanques y demás recipientes en los que almacena agua.
- No deje recipientes con agua al alcance de los niños.

## Quemaduras

- Mantenga a los niños alejados del calor de planchas, lámparas o estufas encendidas.
- No permita que los mangos de sartenes u ollas sobresalgan de los bordes de la estufa.
- Evite el almacenamiento de sustancias inflamables dentro de la vivienda.
- Tenga mucho cuidado al transportar líquidos calientes por la vivienda.

## Intoxicaciones

- Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños.
- No mantenga sustancias químicas o inflamables en envases que hayan contenido alimentos o bebidas.
- Revise previamente las fechas de vencimiento de los productos que consume su hijo.

**Recuerda:**

Si tiene sospechas o sabe que el niño puede presentar intoxicación, no induzca el vómito y llévelo de urgencia al hospital.

### 3. RUTA DE ATENCIÓN SOBRE ABUSO SEXUAL

Si un niño te cuenta que ha sido abusado sexualmente, mantén la calma, escúchalo atentamente y **nunca** lo culpes por lo que ocurrió. Agradécele por contártelo y tranquilízale diciéndole que va a tener todo tu apoyo.

Inmediatamente pide ayuda profesional y asesórate legalmente para presentar la denuncia. La ruta de atención en caso de situaciones de violencia sexual para menores de edad es:

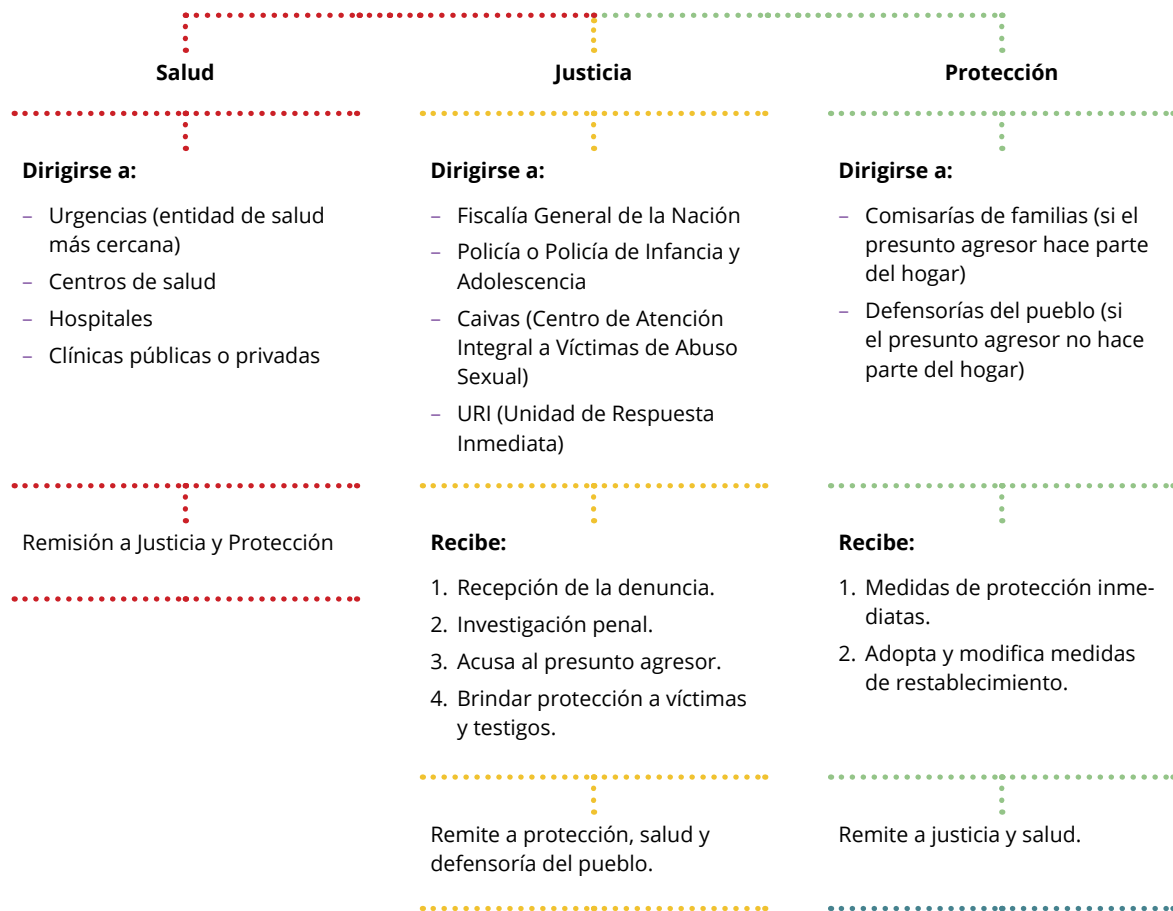
1. Primeros auxilios físicos y psicológicos.
2. Valoración y pruebas diagnósticas de estado de salud inicial.
3. Toma de material probatorio.
4. Profilaxis ITS y VIH (Enfermedades de Transmisión Sexual).
5. Asignación de citas de seguimiento mental y físico.

Menos de 72 horas

1. Primeros auxilios físicos y psicológicos.
2. Valoración y pruebas diagnósticas de estado de salud inicial.
3. Asignación de citas de seguimiento mental y físico.

Más de 72 horas

### Ruta de atención integral violencia sexual Niños y Niñas



## 4. RUTAS DE ATENCIÓN PARA LA GARANTÍA DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS

- **Expedición del documento:** Puedes dirigirte a la Registraduría Nacional del Estado Civil de tu municipio.
- **Afiliación a la salud e IPS:** Seguir la ruta de atención dentro del siguiente enlace: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/decreto-de-afiliacion.aspx>

- **Valoración del estado de salud:** Dirígete al médico de tu puesto, centro u hospital de salud.
- **Atención para la educación:** Lugares para la educación de los niños.
  - Centro de desarrollo infantil (CDI).
  - Hogares infantiles (HI).
  - Jardines sociales.
  - Hogares empresariales.
  - Desarrollo infantil en centros de reclusión (DIER).
  - Hogares comunitarios de bienestar múltiples (HCB).
  - Desarrollo infantil en medio familiar (DIMF).
  - Hogar comunitario de bienestar familia, mujer e infancia (HCB FAMI).
  - Educación inicial rural (EIR).
  - Hogares comunitarios de bienestar (HCB).
  - Hogares comunitarios de bienestar agrupados (HCB agrupados).
  - Hogares comunitarios de bienestar integrales (HCB integrales).
- **Acceso a actividades culturales:** Puedes acercarte a la casa de la cultura.

**Líneas para la protección, emergencia y orientación de la atención del ICBF.**

**Aplica para los casos de vulneración a los niños**

Línea **141** gratuita nacional, disponible las 24 horas, o línea **018000 91 80 80**, en horario de 8:00 a.m a 5:00 p.m.

## 5. DIRECTORIOS IMPORTANTES

### MANATÍ

Entidad	Dirección	Teléfono
E.S.E Hospital de Manatí (salud)	Carrera 17 Km 1 Vía Manatí - Carreto	3015865336
Fiscalía General de la Nación seccional Barranquilla (justicia)	Carrera 44 # 37-24 Piso 2	122 (nacional) 605 3717400 (Barranquilla)
Policía de Manatí (justicia)	Calle 8 # 7-20 Calle Nueva	3145257506
Comisaria de Familia Manatí: (protección)	Calle 7a # 4b 25 Palacio Municipal	3205194096
ICBF Centro Zonal Sabanalarga	Carrera 18 # 22a - 14 Barrio Centro	(605) 385 30 84 (Sabanalarga)

### SANTA LUCÍA

Entidad	Dirección	Teléfono
E.S.E. Hospital de Santa Lucía (salud)	Calle 7 # 440	
Fiscalía General de la Nación seccional Barranquilla (justicia)	Carrera 44 # 37-24 Piso 2	122 (nacional) (605) 3717400 (Barranquilla)
Policía de Santa Lucía (justicia)	Calle 7 # 5-31 Barrio Centro	3004840030 3007015367
Comisaria de familia de Santa Lucía (protección)	Carrera 8 # 3-79 Palacio Municipal	3116765488
ICBF Centro Zonal Sabanalarga	Carrera 18 # 22a - 14 Barrio Centro	141 (Nacional) (605) 3853084 (Sabanalarga)

## LURUACO

Entidad	Dirección	Teléfono
E.S.E. Hospital de Luruaco (salud)	Calle. 7 # 440	(605) 8749090 3016134847
Fiscalía General de la Nación seccional Barranquilla (justicia)	Carrera 44 # 37-24, piso 2	122 (nacional) (605) 3717400 (Barranquilla)
Policía Luruaco (justicia)	Carrera 20 # 17-14, barrio Centro	3015476067
Comisaria de Familia de Santa Lucía (protección)	Calle 17 # 20 - 27	
ICBF Centro Zonal Sabanalarga	Carrera 18 # 22a - 14, barrio Centro	(605) 3853084 (Sabalarga) 141 (Nacional)

## REPELÓN

Entidad	Dirección	Teléfono
E.S.E. Hospital de Luruaco (salud)	Calle 8 # 9-22	3245158448
Fiscalía General de la Nación seccional Barranquilla (justicia)	Carrera 44 # 37-24, piso 2	122 (nacional) (605) 3717400 (Barranquilla)
Policía Luruaco (justicia)	Calle 10a # 14b- 44, barrio Marco Lopera	3016926937
Comisaria de Familia de Santa Lucía (protección)	Calle 8 # 7-09, Plaza Principal	
ICBF Centro Zonal Sabanalarga	Carrera 18 # 22a - 14, barrio Centro	(605) 3853084 (Sabalarga) 141 (Nacional)



## BIBLIOGRAFÍA

- Alessandri, M. (2005). *Trastornos del lenguaje: Detección y tratamiento en el aula*. Editorial LESA.
- Bertholet, C., Hopwood, S., Major, L., Thomas-Bilstein, C., Espinosa, M. y Grémont, C. (2020). *Cuentos cortos para soñar 1*. Editorial El Ateneo.
- Binns, C., Lee, M. y Low, W. Y. (2016). The long-term public health benefits of breastfeeding. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 28(1), 7-14.
- Bunge, E., Gomar, M. y Mandil, J. (2009). *Terapia cognitiva con niños y adolescentes: Aportes técnicos*. Librería Akadia Editorial.
- Cascaes, A. M., da Silva, N. R. J., dos Santos Fernandez, M., Bomfim, R. A. y dos Santos Vaz, J. (2022). Ultra-processed food consumption and dental caries in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, 128 (2) 1-10.
- Deichmann, F. y Ahnert, L. (2021). The terrible twos: How children cope with frustration and tantrums and the effect of maternal and paternal behaviors. *Infancy*, 26(3), 469-493.
- Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud y Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias (2017). Tema 6, Control del estrés. Descanso. En Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud y Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias (2017), programa y estrategia de promoción de la salud denominado Los Círculos de la VIDA SALUDABLE. recuperado de <https://circulosdelavida.es/estrategia/>
- Groeigids (s. f.). The first 4 years (0-4). [http://www.mchhandbook.com/wp-content/downloads/Growth-Guide-0-4\\_4th-edition.pdf](http://www.mchhandbook.com/wp-content/downloads/Growth-Guide-0-4_4th-edition.pdf)
- Groeigids (s. f.). The first 4 years (0-4). [http://www.mchhandbook.com/wp-content/downloads/Growth-Guide-0-4\\_4th-edition.pdf](http://www.mchhandbook.com/wp-content/downloads/Growth-Guide-0-4_4th-edition.pdf)

- Horta, B. L., Bahl, R., Martinés, J. C., Victora, C. G. y World Health Organization [WHO] (2007). Evidence on the long-term effects of breastfeeding: systematic review and meta-analyses.
- Harrington, E. M., Trevino, S. D., Lopez, S. y Giuliani, N. R. (2020). Emotion regulation in early childhood: Implications for socioemotional and academic components of school readiness. *Emotion*, 20(1), 48-53. <https://doi.org/10.1037/emo0000667>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF] (2015). Manual técnico escala cualitativa del desarrollo infantil-revisada (desde el nacimiento hasta los seis años). [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/manual\\_tecnico\\_escal\\_de\\_valoracion\\_cualitativa.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/manual_tecnico_escal_de_valoracion_cualitativa.pdf)
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF] (2016). Lineamiento técnico administrativo de ruta de actuaciones para el restablecimiento de derechos de niños, niñas y adolescentes con sus derechos inobservados, amenazados o vulnerados.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF] (2022). Lineamiento técnico para la atención a la primera infancia.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF] (s. f.). Política nacional de infancia y adolescencia: ruta integral de atenciones.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF] (s. f.). Atención y servicios a la ciudadanía. <https://www.icbf.gov.co/servicios>
- Karjiker, YI. y Morkel, JA. (2020). Teething symptoms and management during infancy - A narrative review. *South African Dental Journal*, 75(2), 87-93. <https://dx.doi.org/10.17159/2519-0105/2020/v75no2a5>
- Long, J., Powell, C., Bamber, D., Garratt, R., Brown, J., Dyson, S. y St James-Roberts, I. (2018). Development of materials to support parents whose babies cry excessively: findings and health service implications. *Primary Health Care Research & Development*, 19(4), 320-332. 10.1017/S1463423617000779
- Martínez-Otero, V. (2012). El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. *Revista Iberoamericana de educación*, 59 (2), 2-9.
- Medic, G., Wille, M. y Hemels, M. E. (2017). Short-and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and science of sleep*, 9, 151.
- Ministerio de Salud y Protección Social (s. f.). Decreto de afiliación. <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/decreto-de-afiliacion.aspx>

- Ministerio de Salud y Protección Social (2022). Salud bucal en lactantes y niños. <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PI/Paginas/salud-bucal-lactantes-ninos.aspx>
- Ministerio de Salud y Protección Social (2022). Salud bucal en lactantes y niños. <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PI/Paginas/salud-bucal-lactantes-ninos.aspx>
- National Institute on Deafness and other communication disorders (2010). Etapas del desarrollo del habla y el lenguaje. <https://www.nidcd.nih.gov/sites/default/files/Documents/health/voice/SpeechAndLanguageDevelopmentalMilestones-Spanish.pdf>
- National Institute on Deafness and other communication disorders (s. f.). El tartamudeo. <https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/el-tartamudeo>
- Nationwide Children's Hospital (2022). Teething. <https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/health-wellness-and-safety-resources/helping-hands/teething>
- NSW Government (2020). Healthy Mouths for Kids under 5. <https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/prevention/Publications/flipbook-healthy-mouths-for-kids-under-5.pdf>
- Olatunya, O. S., Adeniyi, A. T., Babatola, A. O., Fatunla, O. A., Olajuyin, O. A., Ogun-dare, E. O., Komolafe, A. K., Fadare, J. O. y Oyelami, O. A. (2020). Teething Beliefs, Misconceptions, and Practices Among Mothers Attending a Tertiary Hospital in Nigeria: Implications for Child Health and Clinical Practice. *Journal of Nepal Paediatric Society*, 40(3), 247-254. <https://doi.org/10.3126/jnps.v40i3.30008>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2018). Alimentación Sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (s. f.). Nutrición. <https://www.who.int/es/health-topics/nutrition>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS] y Ministerio de Salud y Protección Social (2010). Guía para la atención y la consejería de la niñez en la familia.
- Organización Panamericana de la Salud [OPS] y Organización mundial de la salud [OMS] (s. f.). Alimentación saludable. <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS] y Organización Mundial de la Salud [OMS] (s. f.). Nutrición. <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>

- Pagliai, G., Dinu, M., Madarena, M. P., Bonaccio, M., Iacoviello, L. y Sofi, F. (2021). Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, 125(3), 308-318.
- Peñacoba, C. y Catala, P. (2019). Associations between breastfeeding and mother-infant relationships: a systematic review. *Breastfeeding Medicine*, 14(9), 616-629.
- Puerto, L. y Tejero, P. (2013). Alimentación y nutrición: repercusión en la salud  
Registraduría Nacional del Estado Civil (s. f.). Registro de nacimiento. <https://www.registraduria.gov.co/Registro-de-Nacimiento-27306.html>
- Remulla, A. y Guilleminault, C. (2004). Somnambulism (sleepwalking). *Expert Opinion on Pharmacotherapy*, 5(10), 2069-2074.
- Reynolds, K. C. y Alfano, C. A. (2016). Things that go bump in the night: frequency and predictors of nightmares in anxious and nonanxious children. *Behavioral sleep medicine*, 14(4), 442-456.
- Rojas, D., Saavedra, P. y Aravena, S. (2022). Intervención de la tartamudez en niños: Una revisión integrativa de la literatura. *Revista CEFAC*. <https://doi.org/10.1590/1982-0216/20222427521s>
- Sociedad Española de Odontopediatría (2019). Guía del cuidado dental en bebés de 0 a 24 meses. <https://www.odontologiapediatrica.com/para-padres/guia-del-cuidado-dental-en-bebes-de-0-a-24-meses/>
- Sociedades Canarias de Pediatría (2011). *Guía pediátrica de la alimentación*.
- Tsang, A. K. (2010). Teething, teething pain and teething remedies. *International Dentistry South Africa*, 12(5), 48-61.
- Unicef (2011). ¿Mucho poquito o nada? Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años de edad.
- Unicef (2018). ¡Listos a jugar! Promoción de hábitos de vida saludable. <https://www.unicef.org/bolivia/media/251/file/bol-unicef-sesamo-listos-a-jugar-2018.pdf>













Esta obra se editó en Barranquilla por  
Editorial Universidad del Norte, se terminó de imprimir  
en los talleres de Xpress Estudio Gráfico y Digital en marzo de 2023.  
Se compuso en Open Sans.

