

# Cartillas para el apoyo en la crianza y desarrollo de niños y niñas



Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social.

Un esfuerzo del Gobierno de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.



Gobierno de Chile



Chile **CRECE** contigo

gob.cl

# Crianza Respetuosa

Criar a niños(as) trae muchas alegrías aunque no es una tarea fácil. A veces no sabemos qué hacer y recibimos consejos no solicitados, raros o contradictorios.



A veces estos consejos son erróneos o están desactualizados. La gente los dice con buena intención pero la mayoría de las veces en vez de ayudar, **confunden y hacen sentir inseguros a madres, padres o cuidadores.**

**No da lo mismo** la manera en que criamos a nuestros niños(as). Desde Chile Crece Contigo trabajamos día a día para que puedas tener la información y apoyo que necesitas para criar a tu hijo(a) de manera **respetuosa con sus necesidades y las tuyas.**



## ¿Por qué una crianza respetuosa?

- Porque tienes derecho a que tu hijo(a) pueda crecer sano, a su propio ritmo y según sus características individuales.
- Porque tienes derecho a recibir recomendaciones actualizadas, libres de prejuicios y basadas en evidencia; desde nuestros equipos.
- Porque la manera de criar moldea las capacidades y personalidad de los niños(as) para toda su vida.

## ¿Qué necesitamos para poder criar de manera respetuosa?

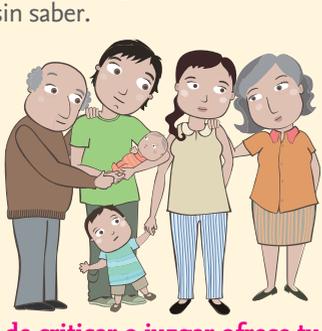
### 1. Erradicar mitos de la crianza:

MITO	REALIDAD
“A mí me pegaron cuando chico y aquí estoy, sin dificultades”	La violencia contra los niños(as) genera consecuencias para toda la vida. Muchos de los problemas de depresión, ansiedad, alcoholismo y violencia en los adultos, se relacionan con haber vivido violencia durante la niñez.
“Estos tipos de crianza hacen a los niños(as) dependientes y mamones”	Los niños(as) que son contenidos y acompañados por sus cuidadores durante sus primeros años, tienen <b>mejor autoestima, aprenden mejor y son más independientes</b> en su vida adulta.
“Es bueno que los niños(as) sean independientes desde chicos”	Se fuerza la independencia en los niños(as) porque los adultos no tenemos tiempo, estamos cansados o estresados. Ello no significa que sea bueno para ellos. Por el contrario, un niño(a) que pide ayuda cuando la necesita, es más sano que el niño(a) que no la pide.
“Vas a criar un tirano si te preocupas tanto de tu hijo(a)”	Un niño(a) criado con respeto <b>aprende naturalmente a respetar a otros.</b> Por el contrario un niño(a) ignorado o agredido por otros, aprende a hacer lo mismo.

## 2. Cuidar a quienes cuidan:

Para criar de buena manera hay que cuidarse también:

- **Evita aislarte en tu casa y busca espacios para conversar con otros adultos:** La plaza, el consultorio, la feria, cualquier lugar puede servir.
- **No tengas temor en pedir ayuda cuando la necesites:** Puede ser a un familiar, amiga o profesional. No existen familias perfectas, sino familias que saben **buscar apoyo** cuando lo necesitan para criar adecuadamente a sus hijos(as).
- **Evita juzgar a otras madres o padres sin conocerlos:** Todos tenemos nuestras propias ideas respecto a la crianza y respecto a lo que es ser “buena madre” o “buen padre”. En momentos de mayor dificultad (cuando tu hijo(a) llora, hace pataleta, no quiere comer, etc), lo último que necesitas es que alguien que no los conoce te critique sin saber.



**“En vez de criticar o juzgar ofrece tu ayuda”**

## ¿Qué hago si necesito ayuda u orientación en temas de crianza?

Chile Crece Contigo pone a tu disposición diferentes servicios, para apoyarte en la crianza cotidiana de tus niños(as):

### 1. Llama a Fonoinfancia:

Teléfono gratuito atendido por psicólogos especialistas en crianza y desarrollo infantil temprano. Funciona de lunes a viernes y puedes llamar gratis desde cualquier teléfono y en todo el país.



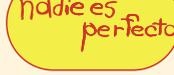
### 2. Consulta un especialista

en nuestro sitio web: ingresa a [www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl) y puedes consultar a expertos en crianza, lactancia, estimulación y mucho más. Recibirás la respuesta directamente en tu email.



### 3. Asiste a los talleres “Nadie es perfecto”:

Consulta en tu centro de salud por estos excelentes talleres que te muestran que no existen cuidadores perfectos y te enseñan todo lo que necesitas saber para criar a tu hijo(a) saludable y feliz.



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



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



Twitter@CreceContigo



Facebook/chcrececontigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

# Paternidad Activa

**Criar y cuidar es también tarea de hombres: ¡Empápate!**

Nuestra incorporación activa en la crianza de nuestros hijos e hijas desde la gestación, beneficia su desarrollo integral y el bienestar de toda la familia.



## ¿Sabías qué?:

Niños y niñas que cuentan con un padre involucrado durante su infancia, tienden a presentar:

- Menos problemas conductuales
- Mejor rendimiento escolar
- Menos conflictos con la ley
- Mejores indicadores de salud mental en la adolescencia.

Ser un **papá activo implica proveer económicamente**, pero es mucho más que eso:



## 7 claves para ser un papá activo:

### 1. Construye un vínculo con tu hija/o desde la noticia del embarazo:

A lo largo de toda la gestación, tu guagua podrá vincularse no sólo con la mamá sino también contigo. Háblale, cántale, siente sus movimientos, elijan juntos un nombre.



Alrededor del cuarto mes de gestación las guaguas ya comienzan a escuchar.

Tu voz y tu música preferida son excelentes canales para comunicarte con ella.

### 2. Asiste a sus controles, ecografías y talleres prenatales:

Anota todas las fechas y pide certificados para presentar en tu trabajo. Si no pudiste estar en alguna de estas actividades, pide a la madre que te cuente cómo va la gestación de tu hijo(a) y cómo puedes apoyarla.



### 3. Participa activamente en el nacimiento de tu hija(o):

Chile Crece Contigo establece que las madres pueden estar acompañadas por el padre o persona significativa a lo largo de todo el parto, en los hospitales de la red pública de salud.



### 4. Sé protagonista de su cuidado diario:

Calma su llanto, múdalo, cambia su ropa, báñale, prepara su comida, aliméntale. Es en estos momentos del día a día donde se construye el apego entre tu hijo(a) y tú.



### 5. Construye momentos exclusivos con tu hijo(a):

Un paseo a algún lugar que les guste a ambos, un juego que sólo hacen entre los dos, una canción que tú le enseñaste. En resumen, cualquier actividad que sea sólo entre ustedes y que ambos disfruten.



### 6. Encuentra un equilibrio entre paternidad y trabajo:

Muchas veces es difícil conciliar ambas cosas, pero los niños(as) crecen rápidamente y hay muchos momentos que no vuelven a repetirse.



### 7. Cuida y cría siempre con respeto y buen trato:

Cada etapa de tu hijo o hija trae desafíos y satisfacciones. Sus necesidades serán también diferentes a medida que vaya creciendo. Acompáñale en su desarrollo con paciencia y cariño. Cuando necesites ayuda u orientación llama gratis a Fonoinfancia desde cualquier lugar del país y un equipo de psicólogos te apoyará.



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



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



Twitter@CreceContigo



Facebook/chcrececontigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

# Lactancia Materna

La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva (sin otros alimentos, agua o jugos) hasta los 6 meses de edad, y lactancia materna complementada con otros alimentos al menos hasta los 2 años de edad.



## Beneficios

- **Nutrición óptima:** Tiene todos los nutrientes que requiere la guagua. A medida que va creciendo se va adecuando a sus necesidades nutricionales.
- **Defensas:** Ayuda a prevenir enfermedades infecciosas y muerte súbita en el niño(a), disminuye también el riesgo de algunos tipos de cáncer en el niño(a) y en la madre.
- **Desarrollo:** Niños(as) más activos, con mejor desarrollo psicomotor y mayor capacidad de aprendizaje.
- **Menor costo:** ¡La leche materna es gratis!
- Ayuda a **recuperar el peso** de antes del embarazo y sentirás la grata satisfacción de alimentar a tu guagua; reforzando el vínculo afectivo.

## Cómo partir:

Inicia la lactancia inmediatamente después del parto o durante la primera hora.

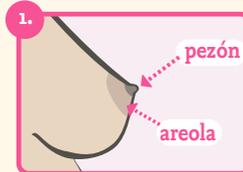
Dar a libre demanda es:

Dar cuándo y cuánto el niño(a) y la madre quieran.

El pecho funciona por la ley de la oferta y la demanda, a más tomas, más producción:

Mientras más succione el niño(a) más leche se producirá.

Un buen **acoplamiento** permite evitar grietas, dolor al amamantar y asegura que tu guagua podrá tomar toda la leche que necesita.



El pezón tiene varios conductos de salida de leche; la areola es la piel que rodea al pezón.



Toca la mejilla de tu guagua con el pezón. Esto acciona el reflejo de búsqueda.



La guagua girará su cabeza y al mismo tiempo abrirá su boca y baja su lengua.



Introduce el pezón completo y parte de la areola en la boca de la guagua; el pezón debe quedar entre su paladar y su lengua y los labios de la guagua deben quedar hacia afuera.

Existen muchos mitos y temores que pueden obstaculizar la lactancia. Estos son los más frecuentes:

MITO	REALIDAD	MITO	REALIDAD
<b>No tengo leche o tengo poca leche.</b>	Prácticamente todas las mujeres pueden producir suficiente leche. La cantidad de leche dependerá de cuánto mame la guagua. <b>Mientras más tome, más leche producirás.</b>	<b>No tengo pezón (pezón invertido o plano).</b>	Si tu pezón es plano o invertido no te preocupes, la guagua mama desde la áreola. Puede ser un poco complicado el agarre pero con asesoría se puede lograr. Pide ayuda en la maternidad o en tu centro de salud.
<b>Mi leche no es buena, es aguada, no engorda, no lo(a) alimenta.</b>	La parte más grasa de la leche sale al final de la toma y es la que ayuda a la guagua a subir de peso y sentir saciedad. Por eso es importante que la guagua mame y vacíe primero un pecho, <b>sin importar el tiempo que tome.</b> Esto asegura que tu guagua reciba la parte grasa de la leche.	<b>Dar pecho a demanda hace al niño(a) más dependiente</b>	Darle leche a libre demanda responde a las necesidades nutricionales, físicas y emocionales de tu guagua.
<b>Se debe amamantar con horarios.</b>	No es necesario ni recomendable establecer horarios rígidos para las tomas. Lo mejor es ofrecer el pecho <b>"a libre demanda"</b> , es decir cuando la guagua muestre signos de hambre (chupar sus manitos, mover la boca, buscar el pecho, etc.).	<b>Cuando amamantas debes tomar mucha agua y leche.</b>	No se requieren medidas complicadas. Sólo toma más líquidos cuando sientas sed y mantén una alimentación balanceada y nutritiva.
		<b>Amamantar deforma el pecho.</b>	La deformación se produce por los cambios de peso. La mejor forma de volver a tener la figura de antes es amamantando.

## Qué hacer en caso de complicaciones

### • Dolor o grietas en el pezón:

Para corregir el agarre tira de su barbilla hacia abajo: abrirá más la boca y colocará bien su labio inferior. Si hay heridas, moja el pezón y la areola con tu leche y deja secar. Incluso cuando la técnica es correcta pueden haber algunas grietas la primera semana de vida de la guagua.

### • Mastitis:

No contraindica la lactancia pero requiere de diagnóstico y tratamiento antibiótico. Consulta a la brevedad en tu Centro de Salud.

### • Congestión mamaria:

Si tus pechos aún están duros después de la toma, extrae un poco de leche manualmente o con un extractor.



Si tienes dudas o complicaciones consulta a nuestras expertas en lactancia en nuestro sitio:

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



 Twitter@CreceContigo

 Facebook/chcrececontigo

 Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

# Apego

## ¿Qué es el apego?

El Apego es un tipo especial de vínculo afectivo, que no sólo tiene que ver con el cariño que le entregues a tu guagua sino especialmente con la manera en que la acoges y calmas cuando siente malestar.

## ¿Qué sabemos sobre el apego?:

- Es una **necesidad biológica** tan importante como comer o respirar. Tal como la leche es esencial para que tu guagua pueda crecer, el apego es esencial para que su cerebro pueda desarrollarse en todo su potencial.
- Los **primeros años** son un período especialmente importante para su desarrollo.
- Un **apego seguro** (sano o saludable) le entrega a tu guagua un “paragua protector”, que la ayudará a enfrentar y superar de mejor manera los desafíos que se le presenten a lo largo de toda su vida.



## Algunas confusiones frecuentes en torno al apego:

- El apego no es un momento específico sino un **proceso** que se va construyendo día a día en todos los momentos en que tu guagua siente y/o expresa algún malestar.
- El apego se desarrolla **desde la guagua hacia su madre, padre o cuidador** (no al revés). Es el niño(a) quien busca protección y el adulto quien debe entregársela.
- La **manera** en que los adultos "acogen, contienen y calman" es lo que determina la **calidad** del apego (“seguro” o “inseguro”).
- El apego no es lo mismo que el primer contacto piel a piel, la lactancia, el juego o la estimulación. Todos estos son momentos muy importantes y valiosos para la crianza y el vínculo, pero **ninguno de ellos por sí solo** garantiza un apego seguro.



Una guagua desarrolla un apego seguro cuando ha aprendido que puede **expresar** lo que necesita (consuelo, contacto físico, alimento, etc) y **confiar** en que su madre, padre o cuidador va a estar disponible para entregárselo.

## ¿Cómo se desarrolla el apego durante los primeros años?

Durante sus primeros meses la guagua comienza a "avisar" a sus padres o cuidadores que tiene un malestar o necesita algo.

El llanto es la señal más habitual que te entregará tu guagua. Poco a poco irás comprendiendo lo que te quiere decir y lo que te resulta mejor para calmarla y hacerla sentir mejor.

### Es importante saber que:

- Las guaguas **no manipulan** a través del llanto sino que este es el lenguaje que tienen para **comunicar** lo que necesitan.
- No se malcría** a una guagua por **acoger y calmar oportunamente su llanto**. Por el contrario, esto le ayuda a confiar en quienes la rodean y aprender cómo manejar sus emociones cuando sea más grande.
- El llanto no es la única señal a través de la cual tu guagua expresará malestar. Estar demasiado quieta, no buscar tus brazos, no llorar, no jugar; también pueden ser signos de malestar.



¿Sabías que el uso frecuente del portabebé favorece el desarrollo del apego?.



## ¿Cómo ayudo a mi hijo o hija a desarrollar un apego seguro?

- A través de todos los momentos en que le vas entregando a tu hijo(a) una **contención estable, predecible y efectiva** para su malestar, lo vas ayudando a construir una **base segura** desde la cual puede conocer con confianza el mundo, con la tranquilidad y seguridad de que tú estarás disponible para ayudarlo y acompañarlo cuando lo necesite.



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



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



Twitter@CreceContigo



Facebook/chcrececontigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

# Consuelo efectivo del llanto

El llanto es una forma de comunicación de tu guagua para avisar que algo necesita, poco a poco aprenderás distinguir sus distintos tipos y lo que quiere decirte.

Los estudios nos muestran que, las guaguas que son consoladas oportunamente, particularmente durante su primer año de vida, tienen:

- Mejor desarrollo cerebral.
- Menos problemas de alimentación y sueño.
- Aprenden a manejar sus emociones de mejor manera.



No se malcría a una guagua por acoger y calmar oportunamente su llanto. Por el contrario, esto le ayuda a confiar en quienes la rodean y aprender cómo manejar sus emociones cuando sea más grande.

Todas las guaguas pasan diferentes momentos a lo largo del día:



## ¿Qué puede estar pasando cuando una guagua llora?

- Hambre.
- Sueño o cansancio.
- Necesidad de contacto físico.
- Pañal sucio.
- Tiene gases.
- Se siente sola(o) o está aburrida(o).
- Frío o calor.
- Molestia o dolor.
- Enfermedad
- Ropa muy apretada que no le permite moverse libremente.
- Está incómoda(o), hay muchos estímulos alrededor.
- Le están saliendo los dientes.

¿Sabías que el porteo se asocia con guaguas que lloran menos?

¡Usa el mei tai!



## ¿Qué puedo hacer?

### Llanto leve

- Acércate y hazle gestos o sonidos suaves cerca de su cara. Dile lo que crees que siente.
- Tómale en brazos, arrúllala, acaríciala.
- Dale su tuteo o peluche preferido y hazle dormir.
- Revisa si necesita cambio de pañal.
- Hacerle “botar chanchitos”.
- Paséala, muéstrale algún objeto que llame su atención.
- Revisa su ropa y si es necesario abrígala o desabrígala, toma su temperatura.
- Conténle flexionando sus brazos y piernas hacia su cuerpo y sostenlas con tu mano.

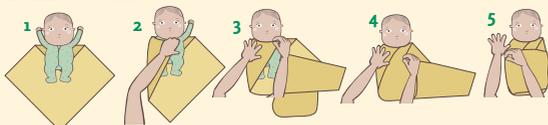
Atender prontamente un llanto leve ayuda a disminuir los episodios de llanto intenso de tu guagua y le transmite una fuerte sensación de seguridad.



### Llanto intenso

Si continúa llorando, intenta estas acciones en este orden o en el que notes que es más útil para tu guagua.

#### 1 Envolverla.



Importante: Revisa que sus caderas no queden apretadas.

- 2 Ponle "ruido blanco" usando el sonido de la campana, la aspiradora, un secador de pelo o tu propia voz haciendo shhhhh en su oreja.
- 3 Tómale en brazos, sosteniéndola de guatita o de lado.
- 4 Mécele suave y rítmicamente.
- 5 Ofrécele el pecho o algo para succionar.



Extraído de Harvey Karp: "The happiest baby on the block"

Si te cuesta calmar a tu guagua, respira profundo, sal unos minutos de la pieza, dejándola en un lugar seguro, pide ayuda a otro adulto, mantén el control.

**Nunca la zamarees.**

### Recuerda:

- Nunca dejes llorar a una guagua sin consolarla.
- Una guagua nunca llora sin motivo, el llanto es siempre signo de un malestar.



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



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



Twitter@CreceContigo



Facebook/chcrececontigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

# Extracción y Conservación de Leche Materna

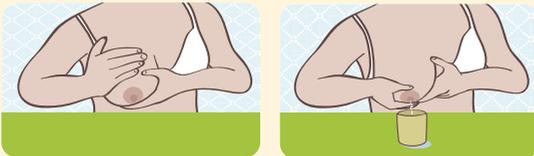
La extracción de leche es simple y permite que puedas seguir dándole leche a tu guagua cuando no estás presente.

## ¿Cómo comenzar?:

1. Lavar las manos, no es necesario lavar el pecho a no ser que esté sucio.
2. Realiza un masaje suave sobre la areola. A muchas madres les ayuda mirar una foto de su guagua o imaginársela.

## Extracción manual

- Formar una letra C con el pulgar y los dedos de la mano y ponerla a unos centímetros de la base del pezón (dependiendo del tamaño de la areola, si es grande pones los dedos dentro y si es pequeña, fuera).



- Apretar con los dedos hacia las costillas y luego júntalos, comprimiendo el pecho entre el pulgar y el índice.
- Ir cambiando los dedos de sitio alrededor del pecho para buscar los conductos que aún tengan leche. Repite hasta que salga poca y cambia al otro pecho.

## Extracción con extractor o sacaleche:

- Leer las instrucciones de uso.
- Poner el extractor en el pecho y seguir las instrucciones. Cuando salga poca leche de un pecho cambiar al otro.
- Hervir por 10 minutos (esterilizar) una vez al día los implementos usados.



No dejes pasar más de 3 ó 4 horas entre mamas o extracciones para evitar que disminuya la producción de leche.

No desesperes si al principio sale poca leche, con la práctica será cada vez más fácil. Es mejor probar muchas veces al día que una sola vez mucho tiempo.

## Conservación de la leche materna

Duración	Medio
6-8 hrs.	A temperatura ambiente según las condiciones climáticas de la zona. En lo posible usar cooler o bolsito térmico con gel refrigerante.
3 días.	Refrigerador en el fondo de las bandejas (nunca en la puerta).
1 mes.	Congelada en el refrigerador de 1 puerta.
3 meses.	Congelada en el refrigerador de 2 puertas.
24 hrs.	En el refrigerador si ha sido descongelada.
1 hr.	A temperatura ambiente si ha sido descongelada.

## Importante

- Si descongelas leche no se puede volver a congelar.
- No poner leche líquida sobre leche congelada.
- Se puede rellenar un envase con restos de leche de 1 y 2 días antes de congelar.
- No congelar leche que haya estado más de 48 hrs. refrigerada.
- Usar recipientes de vidrio, plástico duro con cierre hermético o bolsas plásticas especiales que resistan agua caliente.

- Para transportar usar un recipiente con hielo por fuera. Mantener fría hasta antes de usarla.
- Congelar sólo la cantidad de leche que toma la guagua y etiquetar con fecha de extracción para ir usando la más antigua. Si el(la) niño(a) va a la sala cuna o está en el hospital, poner su nombre.
- La leche no debería oler o tener un sabor agrio.

Algunos anticuerpos se destruyen al congelar la leche, por esto lo ideal es sacarse leche diariamente y utilizarla al día siguiente.

## ¿Cómo descongelar la leche materna?

- Dejar en el refrigerador durante la noche en las bandejas del fondo.
- Si necesitas descongelarla rápidamente, pon la botella o mamadera en un recipiente con agua caliente (no hirviendo).
- Batirla antes y después de entibiar.
- Probar que la leche esté tibia en el dorso de la mano antes de dársela a la guagua.

## ¿Cómo iniciar el uso de la mamadera u otro método para tomar la leche extraída?

- La mamadera no es la única alternativa para dar la leche. puedes usar un vasito pequeño, una cucharita, una jeringa o una sonda al dedo.
- **La leche en mamadera también se da a libre demanda**, es decir cuándo y cuánto la guagua quiera. Tu guagua tomará lo que necesita para alimentarse bien.
- Poner el chupete de la mamadera bajo el chorro del agua caliente hasta que tenga una temperatura similar al cuerpo.
- Poner el chupete de la mamadera cerca de su boca o frotarla suavemente en sus labios, para que espontáneamente la coja.

- Probar diferentes tipos de chupetes de mamaderas hasta encontrar el material, tamaño y forma que más le guste.

*No uses el microondas para descongelar o calentar leche porque destruye las enzimas y proteínas que contiene.*



## Es normal que la leche materna:

- Tenga un tono azulado (el color varía dependiendo de la dieta).
- Leve olor a jabón.

## Lactancia invertida

Es una alternativa para las mamás y niños(as) que prefieren amamantar en forma directa cuando la mamá está en la casa y durante la noche.

## Signos de la lactancia invertida:

- Solo toma pequeñas cantidades de leche materna en tu ausencia.
- Duerme más durante el día y está menos activo cuando no estás.
- Quiere tomar leche materna más frecuentemente cuando estás en casa y por las noches.
- Esto es normal, sólo asegúrate de amamantarlo a libre demanda cuando estés en casa y contarle a quien le cuida para que no se preocupe.

Si tienes dudas o complicaciones consulta a nuestras expertas en lactancia en nuestro sitio:

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



 Twitter@CreceContigo

 Facebook/chrececontigo

 Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

# Porteo y Uso del Portabebé

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

Las guaguas que son porteadas:

- Lloran menos ya que se sienten acompañadas y contenidas.
- Suelen tener menos cólicos ya que el contacto físico y el movimiento ayudan a prevenirlos.
- Pueden dormir e incluso mamar cómodamente en el portabebé.

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

Asimismo, los portabebés son muy útiles cuando necesitas salir con tu guagua y utilizar transporte público, subir escaleras o simplemente necesitas hacer cosas en la casa.

Dentro del ajuar que entrega Chile Crece Contigo se incluye un práctico portabebé tipo Mei Tai.



## Seguridad en el uso de portabebé:

Lee atentamente las instrucciones sobre el uso correcto, peso y la edad apropiada. Tú eres responsable de la seguridad de tu hijo(a) mientras está en el portabebé.

- El portabebé tipo Mei Tai puede usarse desde el mes de vida de tu guagua.
- Asegúrate de que tu guagua pueda respirar en todo momento, no dejes que el mentón le toque el pecho. La nariz debe estar siempre despejada.

- **Llevar a tu guagua debe ser cómodo.** Si te duele la espalda es posible que no lo estés usando correctamente, puede estar demasiado suelto, apretado, o torcido.
- **No saltes**, corras o hagas cualquier otra actividad que someta a tu guagua a movimientos bruscos de temblor o de rebote.
- **No uses el portabebé cuando viajen en automóvil o mientras conduces una bicicleta**, para ello existen sillas especiales.
- **Protege a tu guagua de los efectos de la radiación solar.** Recuerda siempre aplicar un protector solar recomendado para su edad.



## Postura correcta de tu guagua:

- La guagua siempre debe estar como una "ranita", tanto si la llevas adelante, al costado o cadera, o en la espalda.
- Rodillas dobladas en 90° (en línea con su potito).
- Espalda curvada, en forma de C.
- Sostén: hasta la cabeza para el recién nacido y primeros meses. Si tu guagua ya se sienta sola puedes dejar sus brazos fuera y que quede el portabebé hasta sus axilas.



## Posturas del Mei Tai

- **Adelante:** Esta posición se recomienda para los primeros meses y para evitar/calmar cólicos.
- **Cadera:** Le permite mirar lo que pasa a su alrededor y refugiarse en tu pecho si el estímulo es excesivo.
- **Espalda:** Ideal para cuando haces labores de la casa que requieren tus manos libres. Es posible usarla desde los primeros meses, pero se recomienda su uso una vez que tu guagua ya comience a sentarse y controles con seguridad las otras posturas del portabebé.

## ¿Cómo se usa?

1. Ajusta el tamaño del portabebé y amárralo a tu cintura, con el diseño estampado hacia fuera. La banda acolchada corresponde a la parte inferior.



2. Carga a tu guagua, cúbrala con el portabebé y pasa ambas bandas superiores por cada uno de tus hombros.

3. Cruza las bandas en tu espalda, tráelas al frente y pásalas sobre las piernas de tu guagua, cruzándolas bajo sus nalgas.



4. Pasa ambas bandas por debajo de las piernas de tu guagua y amarra atrás, con un nudo firme.

Puedes ver demostraciones en video en [www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)

## Importante:

- Usa un portabebé que permita que tu guagua pueda ir en postura de "ranita".
- No uses ningún tipo de portabebé con tu guagua mirando hacia el frente.
- Las guaguas necesitan ver el rostro del papá o la mamá para orientarse y calmarse.



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



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



 Twitter@CreceContigo



Facebook/chrececontigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

# Masajes

Hacer un masaje a tu guagua puede ser una experiencia maravillosa tanto para ella y para ti.

Disfruta estos momentos con tu guagua y recibirán todos sus **beneficios**:

- Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, previniendo enfermedades recurrentes como gripes o alergias.
- Facilita los vínculos afectivos y la comunicación, a través del contacto con la mirada, la sonrisa, los sonidos, caricias y olores.
- Relaja y disminuye el estrés porque libera endorfinas, hormona que ayuda a controlar el dolor y produce placer.
- Estimula la producción de melatonina, hormona que ayuda a que tu guagua se duerma con mayor facilidad y tenga un buen descanso.
- Aumenta el apetito y la absorción de nutrientes, favoreciendo con ello un mejor aumento de peso.
- En guaguas que están hospitalizadas (por ej: prematuros), acelera su recuperación y disminuye los tiempos de hospitalización.
- Ayuda a evitar y calmar cólicos.

## Recomendaciones

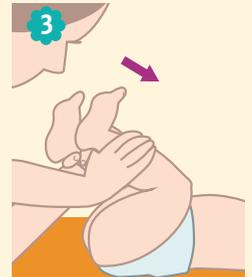
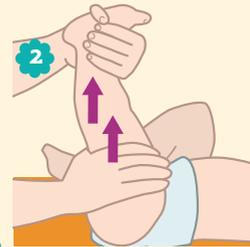
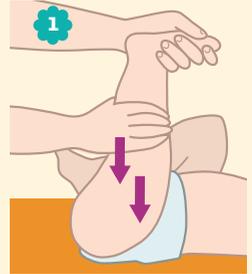
- Es importante que el masaje no sea una obligación sino un momento placentero para ti y tu guagua. Asimismo, es importante que los movimientos sean firmes, lentos y rítmicos, para que tu guagua reciba el máximo de beneficios.
- Antes de comenzar relaja tus manos, y frótalas para entibiarlas. Ponte cómodo(a) y frente a tu guagua, sobre una superficie firme.
- Incluye el masaje en la rutina diaria de tu guagua (después del baño, antes de dormir, al mudarla, etc). Pronto verás que este momento se convierte en una parte muy especial y placentera de su día.

- Unta tus manos con aceite para masajes (idealmente vegetal) y reaplica el aceite cada vez que sientas seca la piel de tu guagua.

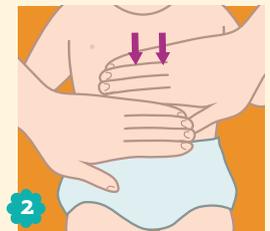
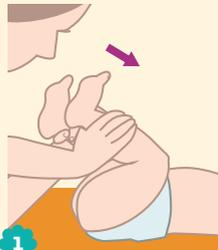
## A continuación te sugerimos algunas técnicas de masaje:

### Masaje piernas

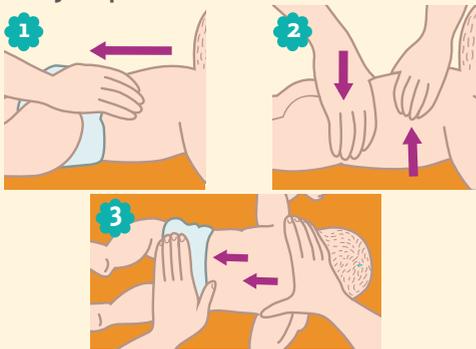
Al realizar el masaje haz presión firme sobre la piel de tu guagua, verás que se arruga un poco su piel o cambia momentáneamente de color. Esta presión firme permite lograr los máximos beneficios del masaje.



### Masaje vientre



## Masaje espalda



**Importante:** El masaje siempre debe ser placentero: si tu guagua muestra signos de incomodidad o malestar (quejidos, llanto, gestos de displacer), suspende el masaje por un momento y calma a tu guagua antes de continuar.



**Papá:** Los masajes son una excelente herramienta para fortalecer el vínculo entre tu guagua y tú. Es normal que al inicio tengas algunos temores o dudas, pero no te pierdas la posibilidad de disfrutar estos momentos con tu guagua.



**Toda la familia puede aprender a hacer masajes y compartir juntos estos momentos. ¡Todos lo disfrutarán!**

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



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



 Twitter@CreceContigo

 Facebook/chcrececontigo

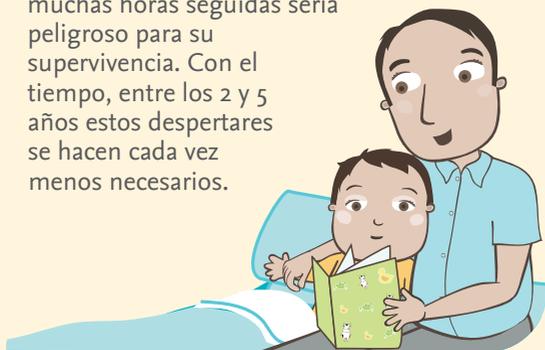
 Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

# El Sueño

**Dormir es un proceso normal y evolutivo, es decir que cambia en la medida que los niños(as) van creciendo y se desarrollan. No se enseña, ya en el vientre de la madre las guaguas duermen.**

- En los primeros meses de vida las guaguas se despiertan muchas veces (microdespertares) porque necesitan comer, ver si está su cuidador(a) cerca y porque necesitan estimulación. Si durmieran muchas horas seguidas sería peligroso para su supervivencia. Con el tiempo, entre los 2 y 5 años estos despertares se hacen cada vez menos necesarios.



Es habitual y normal que los niños(as) no quieran ir a dormirse solos.

Aprovecha la hora de dormir como un momento para compartir en familia y leer un cuento, contar historias, conversar de su día o simplemente regalinear juntos..!



## ¿Cuántas horas duermen niños y niñas?

Estas cifras son referenciales, cada niño(a) tiene sus propios ritmos de sueño. No todos duermen la misma cantidad de horas.

	Sueño Diurno	Sueño Nocturno
<b>0 a 2 meses</b> N° horas: 12 - 16.	50% varias secuencias a lo largo del día.	50% varios despertares a largo de la noche.
<b>3 a 6 meses</b> N° horas: 10 - 15.	30-40% varias siestas.	60-70% varios despertares.
<b>6 a 9 meses</b> N° horas: 11 - 14.	20-25% dos o tres siestas: mañana y tarde.	75-80%. Son posibles varios despertares.
<b>9 a 18 meses</b> N° horas: 10 - 13.	15% dos siestas más reducidas.	85%. Son posibles varios despertares.
<b>19 a 36 meses</b> N° horas: 9,5 - 12.	15% dos siestas, pero tendencia a una.	85%. Son posibles varios despertares.
<b>3 a 4 años</b> N° horas: 8 - 12.	0-10% casi no hace siesta.	90%. Son posibles varios despertares.
<b>4 a 6 años</b> N° horas: 8 - 11.	0% ya no hay siesta.	100%. No hay despertares.

Información extraída de Dormir sin lágrimas. Rosa M. Jové. (2006)

**Nunca dejes llorar a tu hijo(a) hasta que se duerma, ya que esto altera el funcionamiento de las hormonas que regulan sus emociones y su desarrollo cerebral.**

**El consuelo oportuno del llanto protege el cerebro de tu hijo(a) y también es una condición necesaria para el desarrollo de un apego seguro.**



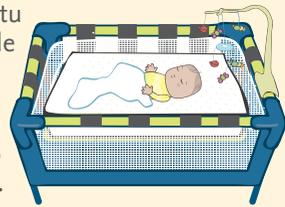
### Qué hacer para ayudarlo(a) a dormir:

- **Tener expectativas realistas:** Es importante recordar que es normal que los niños(as) despierten en la noche. Llegará el día en que tu hijo(a) dormirá muchas horas seguidas (aunque ahora no lo creas posible).
- **Amamantarlo:** la leche materna contiene L-triptofano, una sustancia que ayuda a tu guagua en la conciliación del sueño.
- **Tenlo en brazos o acuéstate a su lado,** permite que escuche el sonido de tu corazón y sienta tu olor.
- **Calma su llanto rápidamente,** esto ayuda a que tu guagua esté tranquila y relajada para dormir mejor.
- **Realiza alguna actividad de preparación del sueño:** darle un masajito o mecerla suavemente, leerle un cuento, poner música suave o cantarle.

- Es bueno bajar la luz y los estímulos durante la noche, en las siestas del día esto no es necesario.
- Puede ser útil bañarle antes de dormir.
- Antes de acostar a tu guagua, asegúrate de que esté recién mudada y que no tenga “chanchitos”.
- Tu autocuidado es también muy importante! Aprovecha de dormir o descansar cuando tu guagua duerme (especialmente durante sus primeros meses).

### Para que tu guagua duerma segura

- Al dormir coloca a tu guagua en posición de espalda, boca arriba.
- No uses almohada hasta los 12 meses, no la abrigues demasiado.
- Mantén la cuna de tu guagua dentro de tu pieza durante su primer año de vida.



**Recuerda: Si tu guagua llora durante la noche, consolarla prontamente evita que despierte por completo y facilita que pueda seguir durmiendo.**

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



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



Twitter@CreceContigo



Facebook/chcrececontigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

# Alimentación Complementaria

El objetivo de la **alimentación complementaria** es que niñas(o) vayan conociendo poco a poco nuevos alimentos, ya que la leche materna continúa siendo un factor de nutrición esencial durante los 2 primeros años.

**Recuerda que la Organización Mundial de la Salud recomienda mantener la lactancia materna complementada con otros alimentos, al menos hasta los 2 años de edad, como la forma más saludable y nutritiva de alimentar a tu guagua.**

- Cerca de los 6 meses niños(as) ya pueden comenzar a comer algunos alimentos complementarios a la leche materna.
- Cada niño(a) tiene su propio ritmo, unos estarán listos un poco antes y otros, un poco después.
- El apetito es variable en cada niño(a). Hay días en que comerá más y otros menos. Lo importante es el adecuado aumento de peso y talla que será evaluado en los controles de salud.

## ¿Cuándo introducir alimentos sólidos?

- Alrededor de los 6 meses.
- La guagua es capaz de sentarse (con o sin ayuda).
- Usa sus manos para tomar alimentos que están cerca y se los lleva a la boca.
- No muestra dificultades para tragar sólidos.
- Aumenta su secreción de saliva.
- En algunos casos coincide con la aparición de sus primeros dientes.

**¿Sabías que los alimentos sólidos son todos los alimentos que no son leche aunque se trate de jugos, sopas o papillas?**



## ¿Cómo introducir estos nuevos alimentos?

- No suprimir la lactancia materna.
- Inicialmente, ofrecer los nuevos alimentos luego de las tomas de pecho, no antes.
- El momento de la comida debe ser placentero y tranquilo, tal como ha sido el amamantamiento.
- Comenzar poco a poco, dar a probar pequeñas cantidades y de a un alimento a la vez.
- Si toma pecho, no importa si parten por la fruta, por las verduras o por la carne. A medida que se vaya acostumbrando puedes comenzar a darle un poco de cada cosa (mezclados o no).
- Durante el primer año, las verduras es mejor consumirlas cocidas, después del año, puedes darle verduras crudas, muy bien lavadas.
- Si toma pecho a libre demanda, ya tiene suficiente leche, por lo que no necesitará otra leche ni derivados lácteos. Si no puedes dar o mantener la lactancia materna, consulta en tu centro de salud cómo reemplazar ese nutriente.
- Si tu hijo(a) tiene antecedentes familiares de primer grado (padre, madre o hermanos) de alergias alimentarias, es importante que consultes en tu centro de salud.
- Es bueno que también coma solo con las manos. Es un excelente ejercicio para su desarrollo.



## Nunca obligues a un niño(a) a comer.

### ¿Cómo darle los alimentos?

<b>Lactantes desde los 6 meses:</b>	Pueden comer papillas y purés. Prepara las comidas con carnes (vacuno, pollo, pavo) sin grasa y las verduras de la estación. Se recomienda usar tres verduras de diferente color en cada comida, añadir 1 cucharada de aceite.
<b>Entre los 8 y los 10 meses:</b>	La mayoría de los niños(as) pueden consumir alimentos blandos con los dedos. Por ej: pedazos de palta, carne deshilachada, manzana o pera rallada, zanahoria rallada, pedacitos de plátano, pedacitos pequeños de verduras cocidas, entre muchos otros.
<b>A los 12 meses:</b>	La mayoría puede comer el mismo tipo de alimentos saludables que el resto de la familia, pero más molidos o picados. Evita los alimentos que puedan atorarlos por ej: maní, nueces, uvas enteras, dulces, etc.

### ¿Cómo alimentar a mi hijo(a) durante o después de una enfermedad?

- Aumentar el consumo de líquidos, **especialmente de leche materna**, ya que le entregarás defensas y mejorará su malestar.
- Si todavía toma leche materna es probable que no quiera comida y pida pecho con más frecuencia. Cuando mejore retomará la alimentación habitual.

## Recuerda:

- La alimentación debe ser un momento placentero, **nunca se debe obligar** a un niño(a) a comer o utilizar retos o amenazas para que coma un poco más.
- **Ofrecer diferentes alimentos saludables**, aunque no los coma todos al principio.
- **No ver televisión mientras alimentas a tu hijo(a)**, ni usar juguetes para distraerlo(a) de la comida.
- **La comida no es un premio** (Si quieres regalonerlo(a) hazlo con palabras lindas, un panorama entretenido, la posibilidad de estar juntos, nunca con comida).
- **La comida no es para calmar** (Comer algo rico no quita la pena, sólo distrae la atención, fomenta malos hábitos y no le ayuda a aprender a reconocer, manejar emociones).
- **No añadir azúcar ni sal a los alimentos**. No darle comida chatarra, bebidas de fantasía, chocolates, té, ni café.
- **No enfriar los alimentos soplándolos y probarlos con el mismo cubierto** con que le das la comida, ya que se contaminan con tus microorganismos.
- **No dejes comiendo solo(a) tu hijo(a)**. La hora de la alimentación es un momento privilegiado para compartir en familia.
- Junto con la alimentación complementaria es importante **el aseo bucal**.

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



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



Twitter@CreceContigo



Facebook/chcrececontigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

# Estimulación

## ¿Por qué es importante estimular a los niños(as) desde sus primeros años?

- Los estudios nos muestran que el cerebro de tu guagua se desarrolla a una velocidad impresionante durante sus primeros años, pero este desarrollo depende mucho de la estimulación que reciba. **¡Toda la familia puede ayudar!**
- Asimismo, un niño(a) poco estimulado en sus primeros años tiene más riesgo de tener dificultades después en su aprendizaje, relaciones sociales, rendimiento escolar, etc.

**¡Las experiencias tempranas importan mucho!**

## ¿Cómo estimular bien a mi hijo(a)?

- Entregándole experiencias y objetos nuevos, de acuerdo a su **propio ritmo**, necesidades y **características individuales**.
- **No es necesario hacer cosas complicadas** o utilizar juguetes caros o especiales. Puedes aprovechar las actividades de todos los días y los espacios que hay en tu casa o lugares cercanos (plaza, patio, etc).



La estimulación **NO** es lo mismo que enseñar o entrenar al niño(a) para que logre una habilidad (p. ej: presionarlo para caminar solo o dejar los pañales). Un niño(a) adecuadamente estimulado(a) logrará estos hitos sin necesidad de acciones adicionales.



Las guaguas a veces necesitan más estimulación y en otros momentos menos. Es importante que aprendas a leer sus señales y comprender lo que necesita:



### 1. Guagua que necesita más estimulación:

- **¿Cómo se ve?:** Con cara de sueño, escaso interés, impresiona "aburrido(a)" o más bien pasivo(a).
- **Nivel de actividad:** Baja, ritmo más bien lento, si realiza alguna actividad es más bien repetitiva.
- **Contacto con el ambiente:** Miradas escasas, pocos sonidos y/o gestos. Cuerpo más bien lacio, no suele iniciar ni responder a tus interacciones. No intenta tomar objetos o no realiza ninguna acción con ellos.
- **¿Qué hacer?:** Intenta alguna actividad que sea más desafiante para tu hijo(a), hablarle, animarlo, entusiasmarlo con algún gesto u objeto de su preferencia, cambiar su postura (p. ej: en vez de acostado ponerlo de guatita).



### Guagua que está adecuadamente estimulada:

- **¿Cómo se ve?:** Atento(a), interesado en actividad, demuestra placer en lo que está haciendo.
- **Nivel de actividad:** Normal. Va cambiando entre momentos de mayor y menor ritmo de actividad.
- **Contacto con el ambiente:** Contacto fluido a través de la voz, mirada, gestos, muestra objetos, etc.
- **¿Qué hacer?:** Mantener la actividad mientras sea placentera para tu hijo(a) (no significa que esté siempre riendo, sino que está calmado, concentrado y aprendiendo nuevas cosas!) Proponerle una nueva actividad cuando se le haga aburrida.

## Guagua que necesita menos estimulación:



- **¿Cómo se ve?:** Irritabilidad, rechazo, signos de displacer o estrés (llora, se pone tiesa, rechaza juguetes, se intenta alejar, etc).
- **Nivel de actividad:** Exagerado, no logra centrarse en una actividad que disfrute, pasa de una a otra, ritmo más bien acelerado.
- **Contacto con el ambiente:** Muestra conductas de enojo o rechazo de los juguetes, del adulto o del lugar donde está. Se observa "sobrecargada" por la cantidad de estímulos a su alrededor.
- **¿Qué hacer?:** Bajar cantidad de estímulos ambientales (ruidos, juguetes, cantidad de personas hablándole, etc.)

Darle más espacio físico (p.ej: si el adulto está muy encima o está encerrada entre muchos juguetes o materiales a su alrededor).

## Acciones de estimulación con tu hijo(a):

- Un **espacio seguro** para que pueda explorar por sí mismo(a). Anímale, acompáñale pero no dirijas su actividad.
- Ponle cerca diferentes objetos, permitiéndole "descubrir" por sí mismo(a) a uso que tienen (aunque no sea el mismo que para los adultos, p.ej: usar una cuchara como "avión").
- **Mantente disponible** para responder oportunamente a sus comunicaciones de tu guagua (sonidos, palabras, gestos, movimientos).
- **Felicita** sus esfuerzos, aunque no le resulten (**¡nadie nace sabiendo!**).

## Acciones que NO son estimulación:

- **Enseñar a usar un material o juguete** de manera mecánica (por ej: los cubos sólo para hacer torres, los lápices sólo para rayar, los autos sólo para hacerlos andar).
- **Inundarle con actividades.** (por ej: poner demasiados juguetes y dejarlo sólo con ellos, pasarle un juguete tras otro, hablarle sin esperar a que responda).
- Ignorarlo o no responder a sus gestos y sonidos.
- Corregir su juego (por ej: "los árboles son verdes, no se pintan de morado").
- Corregir la pronunciación de tu hijo(a) cuando está comenzando a hablar.
- Presionar el logro de hitos del desarrollo: (por ej: sentarse solo, hablar, controlar esfínteres).

## ¿En qué momento estimular?

Las guaguas, niños(as) y adultos pasamos por diferentes momentos durante el día. A estos se les llaman "estados de alerta" y es muy importante aprender a reconocerlos en tu hijo(a) para que puedas estimularlo en los momentos adecuados, resguardar su descanso y consolar su llanto según lo requiera.

1. Sueño profundo



2. Sueño liviano



3. Somnolencia



4. Alerta tranquila



5. Alerta inquieta



6. Llanto



**Recuerda:** Los momentos óptimos para estimular a tu hijo(a), especialmente durante su primer año son sus períodos de "alerta tranquila".

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

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



Twitter@CreceContigo



Facebook/chrececontigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

# Fomento del Lenguaje

Adaptado de: Pepper & Weizmann. (2011). *It takes two to talk. Hanen Early Language Program*

Estas recomendaciones se orientan a familias con niños y niñas que han comenzado a decir sus primeras palabras (por ej: “papá”, “mamá”), o están empezando a hacer frases de dos palabras (por ej: “Mamá leche”).

¡Usa estos consejos y disfruta ayudando a tu hijo(a) a desarrollar su lenguaje!

¡**Toda la familia puede participar!**



## 1 Ponte frente a frente con tu hijo(a)

Así ve que estás a su alcance y percibe tu interés en lo que está haciendo ¡A los niños(as) les encanta cuando los adultos interactúan con ellos a su mismo nivel!



## 2 Si tu hijo(a) pronuncia mal una palabra o dice las palabras en desorden, no es necesario corregirlo.

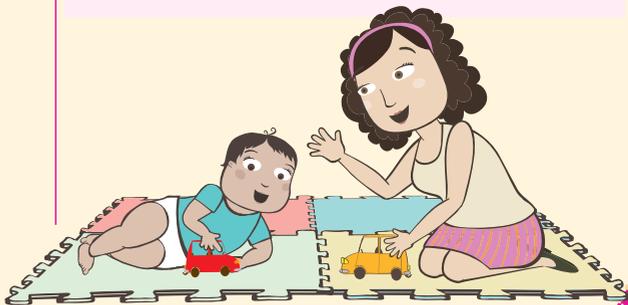
Sólo repite la palabra de la manera correcta. Poco a poco podrá decir la palabra o frase correctamente.

## 3 Refuerza su juego imaginario

Cuando juega a que un lápiz es un avión o a que en una taza hay sopa caliente. Sólo sigue su juego y (evita decirle lo que tiene que hacer o cómo usar los juguetes). ¡Luego espera a ver cómo responde y continúen el juego!

## 4 Cuando no estés segura(o) de qué hacer, imítalo.

Si no sabes bien cómo iniciar el juego, puedes partir imitando las acciones o sonidos que está haciendo tu hijo(a). Por ejemplo, si está empujando un autito por el suelo, toma tú también un autito y empújalo también por el suelo. Esto es muy entretenido para él(ella) y luego el juego será fácil para los dos!



### **5** Cuando no le entiendas, intenta adivinar.

Cuando no puedas entender lo que te está diciendo, mira alrededor e intenta encontrar lo que tu hijo(a) está mirando o mostrándote. Trata de adivinar y si no resulta, intenta imitar lo que te dijo. Cuando tu hijo(a) vea que estás tratando de entenderle, intentará transmitir nuevamente su mensaje lo más claro que pueda.

### **6** Hazle preguntas con opciones para incentivarlo(a) a usar una palabra.

Dale a elegir entre dos alternativas (p. ej: ¿Quieres un plátano o una manzana?), mostrándole las dos frutas mientras lo haces.

Si tu hijo/a aún no está listo(a) para decir la palabra, podrá apuntarla o intentar tomarla.

### **7** Haz algo diferente en algunas de las cosas que haces todos los días con él para incentivar que se comunique.

Por ej., haz como que te vas a poner su zapato, dale un tenedor para la sopa, etc. Así, tu hijo(a) tendrá muchas ganas de comunicarse contigo. Si usa una palabra, está muy bien. Si usa alguna seña no verbal, ¡también está muy bien!

### **8** Es esperable que tu hijo(a) use una palabra a veces y no siempre.

No te frustres si esto pasa. Cuando un niño(a) está recién aprendiendo a hablar, necesita mucha práctica para usar una palabra antes de que sea parte de su vocabulario habitual. Refuerza siempre todos sus intentos de comunicación.

### **9** Usa gestos cuando le hables.

Los gestos son una parte muy importante de la comunicación y le ayudan a tu hijo(a) a entender lo que le estás diciendo. Por ej.; si quieres que se lave la cara, haz como que lavas la tuya mientras le dices “vamos a lavarnos la cara”; si le pides que vaya a buscar sus zapatos, apúntalos mientras le das la instrucción.

### **10** Cuando diga una palabra, aumenta su mensaje.

Cuando tu hijo(a) diga una o dos palabras, ayúdalo(a) a desarrollar su lenguaje sumando ideas a su mensaje.

P ej.; si te dice “luz” cuando ve que la enciendes, puedes decirle “el papá prendió la luz”; si dice “pelota” para que se la lances, puedes decirle “¡sí la mamá va a tirarte la pelota!”.



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



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



Twitter@CreceContigo



Facebook/chcrececontigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

# ¡A jugar sin juzgar!



**Estimular el juego libre y sin prejuicios favorece el desarrollo de tu hijo(a).**

El juego es la actividad natural de niños(as) y el mejor mecanismo para una adecuada estimulación y desarrollo.

Elegir libremente diferentes tipos de actividades y juguetes es parte de un desarrollo normal.

Lamentablemente, a veces los adultos interferimos en este proceso, por nuestros propios prejuicios, temores o mitos.



**¿Cuáles son los mitos más frecuentes?**

## Mito 1:

**“Los hombres juegan con autos y las niñas con muñecas”**

¡Los juguetes son sólo juguetes!. No permitas que limiten a tu hijo(a) en sus posibilidades de experimentar diferentes juegos y actividades para su desarrollo integral.



## Mito 2:

**“El color rosado es sólo para las niñas”**

El significado de un color lo inventamos los adultos. Para un niño(a) son sólo colores.

Forzar este tipo de reglas sólo les enseña a discriminar y a ver diferencias donde no las hay.



### Mito 3:

#### "Si mi hijo juega con muñecas será homosexual"

La orientación sexual no se define por el tipo de juego o juguetes que elija un niño(a).

Por otro lado, hay investigaciones que muestran que los niños que realizan juegos de cuidado, suelen ser posteriormente padres más involucrados en la crianza de sus propios hijos(as).

¿Por qué?: probablemente porque a través de este tipo de juego ensayamos roles y crecemos sabiendo que **hombres y mujeres pueden criar y cuidar por igual.**



### Mito 4:

#### "Hay que regalar tacitas a las niñas y pelotas a los niños"

Esto envía un mensaje que refuerza estereotipos rígidos para los roles de mujeres y hombres (la mujer en la casa y el hombre en el trabajo). No permitas que limiten las posibilidades de que tu hijo(a) pueda realizar lo que quiera en el futuro.



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



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



Twitter@CreceContigo



Facebook/chcrececontigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

### ¿Cómo estimular sin prejuicios?

- Apoya y anima a tu hijo o hija en los juegos que elija.
- Ofrece a tu hijo(a) diferentes tipos de actividades y juguetes.
- Evita traspasarle tus prejuicios o los de tu familia.



### • Si necesitas más orientación puedes:

1. Llamar a Fonoinfancia gratuitamente desde cualquier teléfono.
2. Consultar a un especialista en crianza en nuestro sitio web.



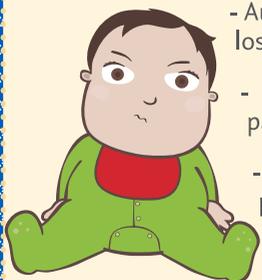
# Pataletas

Entre los 2 y 4 años es **frecuente, normal y esperable** que los niños(as) reaccionen con rabietas o pataletas frente a situaciones que les provocan rabia o frustración. A pesar de que esto suele ser muy desgastante para los adultos, es una etapa **muy importante** para el desarrollo de niños(as), a través de la cual van aprendiendo a identificar **estas emociones** y **conocer las mejores maneras para expresarlas**.



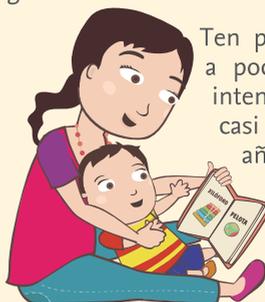
Es normal que cualquier persona sienta enojo o frustración cuando algo no resulta (**¡nos ocurre también a los adultos!**). En estas edades los niños(as) se enfrentan muchas veces al día a estas sensaciones porque:

- Aún están aprendiendo a usar los objetos a su alrededor.
- Dependen de los adultos para la mayoría de las cosas.
- Quieren hacer algo y no pueden o no los dejamos hacerlo.



## Recuerda que:

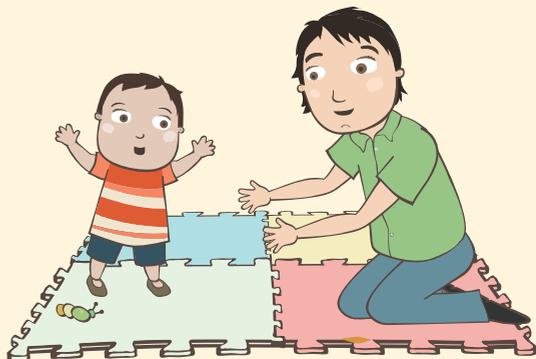
Los niños(as) no tienen las mismas herramientas que los adultos para comunicar lo que sienten, necesitan y piensan. Las rabietas son una forma de comunicación y por lo tanto, **al ponerte en su lugar de tu hijo(a), tratar de comprender su reacción y ayudarlo(a) a entender lo que le pasa**, aprenderá gradualmente otras maneras de expresarse.



Ten paciencia, las pataletas poco a poco irán disminuyendo su intensidad y frecuencia hasta casi desaparecer entre los 4 y 5 años.

## ¿Pueden prevenirse las pataletas?:

**No es posible evitar la aparición de todas las pataletas** y no hay por qué sentirnos culpables por ello. Son emociones que los niños(as) todavía no manejan de otra manera y nuestro papel es ayudarlos(as) en esta tarea. Los hijos(as) de padres excesivamente **estrictos o permisivos** tienden a tener más pataletas y por más tiempo.



## Recuerda que:

No significa entregarle todo lo que pide o dejarlo hacer lo que quiera. A pesar de que esto pueda calmar una rabieta momentáneamente, no ayuda a evitar la siguiente y entrega un mensaje confuso al niño(a), ya que naturalmente aprenderá que este es un medio eficaz para lograr lo que quiere. Lo importante es **darse cuenta** cuando una situación le genera rabia, pena, frustración (por ej: tener que dejar el juguete que quiere en la tienda), **entender** que este sentimiento es **natural, acogerlo(a)** y **ayudarlo(a)** a sentirse mejor nuevamente.

## ¿Qué hacer frente a una pataleta?

**1** Mantener la calma. Los adultos somos modelos para niños(as) por lo tanto, si nuestra forma de reaccionar es inadecuada (con gritos, golpeando la mesa, etc.), eso le estaremos enseñando. Una atmósfera tranquila ayuda a recuperar el control.

**2** Intenta entender cuál fue el **gatillante** de a rabieta y **ponle nombre** a lo que crees que le está pasando (por ej. “te enojaste porque se cayó el juguete”; “te dio pena porque tenías muchas ganas de jugar con ese autito y otro niño lo tomó”).

**3** Intenta distraerlo con otra actividad o darle una **alternativa** que sea atractiva (por ej: “tenemos que irnos y sé que lo estás pasando muy bien, ¿quieres que nos vayamos cantando la canción que te gusta?”).

**4** Si lo logra ¡**refuézalo!**, abrázalo, dile que lo hizo bien y hazle saber que valoras su esfuerzo.

**5** Evita el uso del “tiempo fuera”, dejarlo(a) sólo “hasta que se le pase” o mandarlo(a) a su pieza “a pensar”. Estas estrategias no ayudan a que aprenda a manejar sus emociones, tienden a aumentar la rabia y pena y le enseñan que en los momentos difíciles no puede contar contigo.

**6** El **sentido común, el juego y el humor** son fundamentales para facilitar que un niño(a) colabore con las órdenes o reglas que queremos que cumpla. Decirle “guarda tus juguetes” no es lo mismo que decirle “¿quieres ser mi ayudante especial para guardar?”.

**7** Evita explicaciones largas y complicadas, en medio de una rabieta no es buen momento. Una vez que la situación vuelva a la calma, busca un momento tranquilo para hablar de lo que ocurrió y explorar juntos otras maneras en que pueda reaccionar la próxima vez.

Acoger durante la pataleta



Educar cuando ya pasó



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



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



Twitter@CreceContigo



Facebook/chcrececontigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

# Destete Respetuoso

Muchas madres deciden destetar a su hijo(a) pasado un periodo que han estimado como conveniente. Sin embargo, es importante que este proceso no sea sólo una decisión individual sino que se realice de forma respetuosa con las necesidades del niño(a).

También es importante tener en cuenta:

- No hay ningún motivo nutricional o psicológico por el que haya que destetar obligatoriamente a una determinada edad.
- Un segundo embarazo no es razón obligada para acelerar el destete (algunos niños(as) destetan espontáneamente cuando su madre se embaraza, y otros siguen mamando).
- Si después de las 20 semanas de gestación la madre presenta contracciones al amamantar, es riesgoso seguir amamantando.



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

## Participación del padre:

- Es importante que el padre participe en este proceso. La decisión es de los 3 y deben apoyarse. Si no hay acuerdo, el(la) niño(a) queda en el medio de la conversación y puede generar inseguridad adicional a este proceso.
- El padre puede ser un gran apoyo en ofrecer consuelo y cariño alternativo al que entregaba la madre durante la lactancia.



## 12 claves para un Destete Repetuooso

**1** La decisión debe ser tuya, de tu hijo(a) y de tu pareja (no de otros), ya que si quisieras continuar con la lactancia, pueden hacerlo por el tiempo que quieran.

**2** Cuando decidas destetar, programa que sea un destete con tiempo (por ej: en un mes), para que puedas respetar las necesidades alimenticias, emocionales de tu hija(o) y de tu cuerpo.

**3** Lo primero es dejar de ofrecer el pecho (puedes seguir dándole a las horas de alimentación).

**4** Poco a poco puedes ir espaciando las tomas e ir cambiándolas por otros líquidos, comidas, juegos o regaloneos.

**5** Cuando pida de mamar, dale un poco y luego invítale a hacer otra cosa. Recuerda que no sólo se trata de alimentación, también es un espacio de contacto y cariño, por lo que también puedes entregarle cariño y consuelo a través de otras formas: abrazos, arrullos, sonidos, etc.

**6** La lactancia no puede ser la solución a todos los problemas que tu hijo(a) enfrenta, es importante que generes nuevas estrategias para dar consuelo y cariño antes de iniciar el destete.



**7** Cuando el(la) niño(a) ya come 2 comidas, pueden ser suficientes unas 3-4 mamadas. Cada niño(a) es distinto(a), con calor o malestar es normal que pidan más.

**8** Si tu hijo(a) se enferma y pide nuevamente mamar, o si vive cambios que lo alteren demasiado, tómalo con calma, dale nuevamente pecho y después de unos días comienza otra vez a intentarlo, no hay apuro.

**9** Respeta sus tiempos y los tuyos. Recuerda que nunca le hará daño que siga tomando tu leche, en poco tiempo se destetará igual, pero es importante para ambos hacerlo de a poco.



**10** Puedes hacer un destete parcial, por ejemplo, dejar de darle durante el día y mantener una toma antes de dormir. Así se relajará, dormirá mejor, ambos regalonearán y tu leche seguirá alimentándole y aportando defensas.

**11** Si notas que tus pechos se congestionan, sácate un poco de leche para evitar una mastitis y poco a poco, tu cuerpo producirá menos. No hagas una extracción completa ya que eso provoca que produzcas aún más leche.

**12** Son cambios muy importantes para tu hijo(a), evita juntarlo con otros cambios significativos. Como por ej: el ingreso al jardín o el nacimiento de un hermano).



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



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



Twitter@CreceContigo



Facebook/chcrececontigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

# Dejar los pañales

El momento de dejar los pañales es muy esperado por muchas familias. Sin embargo, para que se produzca sin dificultades y respetando las características de tu hijo(a), es importante considerar que:

- La mayoría de niños(as) dejan los pañales en torno a los 3 años, aunque muchos niños(as) no logran hacerlo completamente antes de los 4 ó 5 años.
- Por lo tanto, no se considera que existe un problema si el niño(a) deja los pañales antes de los 4 ó 5 años.
- La mayoría de los niños(as) aprende primero a controlar el pipí y luego la caca.
- La mayoría de los niños(as) aprende primero a controlar en el día y luego en la noche.
- Presionar o forzar al niño(a) antes de que esté preparado puede retrasar y dificultar más el logro de este control.
- Es normal que durante este aprendizaje se produzcan "accidentes" involuntarios (hacerse pipí o caca algunas veces). Todos nos equivocamos cuando estamos aprendiendo algo nuevo.



## ¿Cuándo es el mejor momento para comenzar a dejar los pañales?

Cuando el niño(a) muestra signos de estar preparado.

## ¿Cuáles son algunos de los signos más importantes?

- Manifiesta incomodidad con el pañal mojado o sucio.
- Puede pasar al menos dos horas con el pañal seco.
- Puede decir fácilmente "quiero pipí", "quiero caca" o alguna frase para comunicar su necesidad.
- Tiene las habilidades motoras para bajarse pantalones y sentarse en la peleta por sí sólo o con ayuda.



## ¿Cómo facilitar este proceso en mi hijo(a)?

- Evita juntar este proceso con otros cambios (llegada de un hermanito(a), entrada al jardín infantil, cambio de casa, etc.), ya que puede ser demasiado exigente para tu hijo(a) y para ti.
- Recuerda que no es necesario “enseñar” a un niño(a) este control, sino más bien acompañarlo y ayudarlo en el proceso, a su propio ritmo.

Lo más importante es vivir este proceso con tranquilidad, **sin presiones, burlas o exigencias**. Sólo confía en que tu hijo(a) adquirirá esta habilidad cuando esté preparado para ello.

Si notas que tu hijo(a) está teniendo dificultades para dejar los pañales, se moja o hace frecuentemente, etc., es mejor volver a los pañales e intentar nuevamente en un tiempo más. Insistir o presionar puede traer dificultades emocionales para tu hijo(a) y una presión innecesaria para toda la familia.



- Si tienes otras preguntas o preocupaciones por este tema, consulta en tu centro de salud o llama a Fonoinfancia.



## ¿Qué ocurre si mi hijo(a) asiste a jardín infantil?

La normativa vigente establece claramente que **ningún jardín infantil que cuente con sala cuna, puede condicionar el ingreso o la promoción al siguiente nivel de niños(as) que aún usen pañales**. Si necesitas más información ingresa a: [www.junji.cl](http://www.junji.cl)

SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**  
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS A LA SEMANA.

FONOINFANCIA  
**800 200 818**  
Llama Aprende Enseña

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

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



 Twitter@CreceContigo

 Facebook/chcrececontigo

 Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.



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



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



Facebook/chcrececontigo



Twitter@CreceContigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.