



Guía práctica

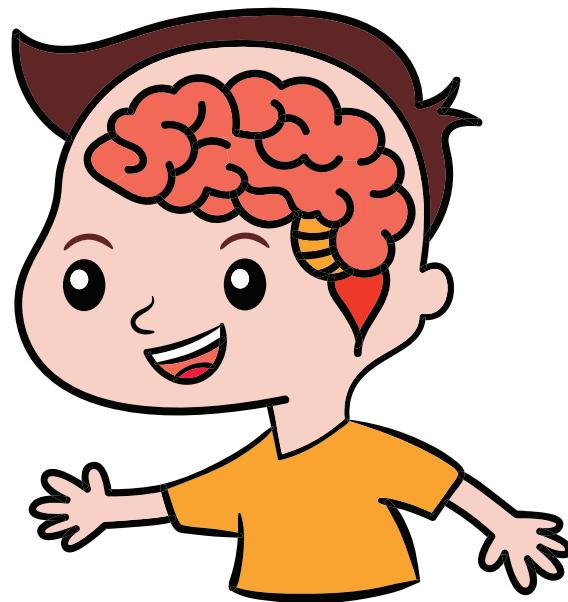
Desarrollo infantil, interacciones positivas, juego y apego

El desarrollo infantil temprano

se refiere al desarrollo físico, motriz, cognitivo, lingüístico y socio emocional de los niños desde su concepción y hasta los 8 años.

Conocer las distintas etapas y edades en el desarrollo infantil ayuda a que los padres sepan qué cambios pueden esperar a medida que su hijo crece y se desarrolla. Los padres y demás cuidadores deben buscar ayuda cuando consideren que un niño no se está desarrollando adecuadamente.

**Las primeras
experiencias
de un niño
determinan
su futuro.**



¿Por qué es importante?

Una sociedad vital y productiva con un futuro próspero y sustentable se construye sobre los cimientos de un desarrollo infantil saludable. Las experiencias tempranas positivas proporcionan los cimientos para una arquitectura cerebral sólida y para una amplia gama de destrezas y capacidades de aprendizaje.

Los niños empiezan a aprender sobre el mundo que les rodea desde la etapa prenatal. De los 0 a 5 años de vida es cuando el cerebro crece y se desarrolla más. Si la base es frágil aumenta las dificultades para la salud, el aprendizaje y lo socioemocional.

Para lograr que cada niño alcance su mayor potencial necesitamos asegurar que en esta etapa de vida todos reciban, en cantidad y calidad suficiente protección, cuidado, afecto, alimentación, salud, estimulación, interacciones positivas y juego.

Los vínculos afectivos y el apego de sus padres, familiares, cuidadores y sus vivencias educativas influyen en el Desarrollo infantil.

DESARROLLO INFANTIL

Factores necesarios para un adecuado desarrollo infantil



El factor **emocional** se relaciona con el ambiente en el que los niños crecen. Para un buen desarrollo es necesario brindarles un medio que los haga sentir seguros, amados y aceptados

Al desarrollar el área **cognitiva**, estamos dando los estímulos necesarios para que el cerebro se desarrolle de manera positiva reforzando la comunicación, adaptación y el pensamiento.

El factor **social** se refiere a las interacciones que establecen los niños con otros seres humanos. La familia, los padres y cuidadores son muy importantes ya que la relación y trato entre ellos y las niñas modelan valores, conducta, afecto con los que los niños tratarán al resto de las personas.

La información contenida en los genes y que se hereda de los padres es un factor que influye en el desarrollo de los niños.

La **herencia** tiene influencia directa en aspectos como la velocidad de crecimiento, la madurez ósea y la estatura corporal, sin embargo, el ambiente, la nutrición, el clima, las enfermedades o la actividad física también interactúan y determinan el desarrollo y determinado potencial genético sufre en su infancia mala nutrición, enfermedades o falta de actividad física, posiblemente no será capaz de alcanzar ese nivel que genéticamente tiene.

En el crecimiento, es muy importante vigilar el peso, la talla y la hemoglobina, así como promover la actividad física, para evitar problemas de malnutrición.

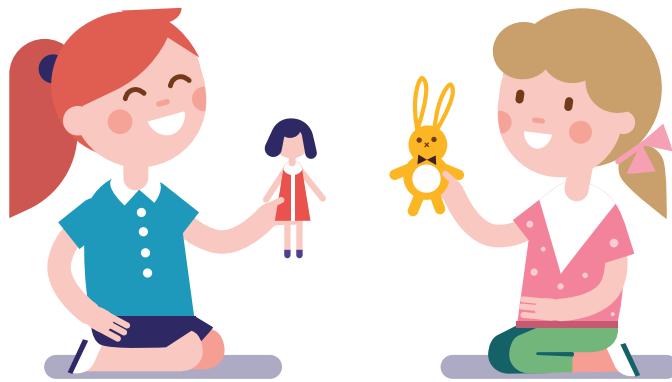
DESARROLLO INFANTIL

Para mantener el bienestar físico y mental de los niños, es fundamental realizar visitas periódicas al centro de salud de su comunidad, para **cumplir con el esquema de vacunación** y seguir las indicaciones necesarias de la cartilla nacional de salud.

El **descanso** ayuda a los niños a crecer, es un hábito que debe ser aprendido a una edad oportuna. Es importante **crear y seguir rutinas para ir a dormir** en un horario definido. Según la edad del niño tendrá diferentes necesidades de sueño. De recién nacido duerme aproximadamente 17 horas en promedio, de los 3 a 6 meses ya se duermen toda la noche y llegan a 10 o 12 horas diarias, reduciendo paulatinamente sus períodos de siesta.

El hogar es el espacio en el que los niños se desarrollan. La habitación o casa deberán estar limpia, ordenada, ventilada a una temperatura agradable, pero sobre todo debe ser seguro (estar libre de riesgos); niñas, niños deben tener un espacio con su propia cama.





Algunos mitos del juego:

- 1) Los cuidadores entienden el valor del juego para el desarrollo socio-emocional y físico, pero están preocupados por el futuro de su hijo que se queda rezagado en los estudios académicos;
- 2) Las familias creen que el juego es integral para el desarrollo de los niños, junto con la nutrición y hacer la tarea;
- 3) Los cuidadores tienen poco tiempo para jugar con sus hijos en casa;
- 4) Los cuidadores relacionan el juego con el desarrollo socioemocional que el desarrollo cognitivo.

El juego es un motor para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades, capacidades y aptitudes de una persona.

A veces se dice que **el juego** es un descanso para el aprendizaje, pero en realidad, el juego es una fuente de aprendizaje y es decisivo en el desarrollo infantil.

Se utiliza como herramienta principal para el aprendizaje y es indispensable para el desarrollo cognitivo, emocional, físico y social de un niño.

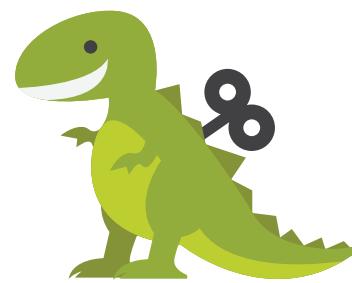
Investigaciones demuestran que la participación de los adultos en el juego guiado, aumentan los resultados de aprendizaje de los niños. Sin embargo, los cuidadores a menudo no saben acerca de los beneficios del juego o las formas en que pueden participar junto con su hijo.



“Un niño juega no solo para repetir situaciones placenteras, sino también para elaborar las que le resultaron dolorosas o traumáticas”. Sigmund Freud

¿Por qué es importante el juego en el Desarrollo Infantil?

Jugar en la infancia es fundamental para que los niños fomenten su imaginación, adquieran competencias, amplíen su vocabulario, exterioricen sus emociones, desarrollen su motricidad y dominio del cuerpo, fomenten su autonomía y estimulen su curiosidad



Algunos de los beneficios que brinda el juego son:

- Fortalece el autoestima y autorregulación.
- Desarrolla la creatividad solución de problemas y la concentración.
- Mejora condiciones físicas y disciplina.
- Destaca algún problema físico, problemas de lenguaje, trastornos de desarrollo, problemas de conducta, entre otros.
- Permite la expresión y comprensión de sentimientos propios y de los demás.
- Desarrolla habilidades sociales.
- Fomenta la lectura y escritura.

El juego es un recurso primario que nos empuja desde el nacimiento a descubrir, explorar, dominar, posibilitando un sano crecimiento del cuerpo, la inteligencia, la afectividad y la sociabilidad, mediante el juego, los niños pueden externar sus miedos, angustias y pueden transmitir sus preocupaciones, eso les permite trabajar en sus sentimientos y emociones recreándolas a través de objetos, muñecos, a veces inventando historias, ensayando nuevos finales o poniéndose en el lugar de otro.

El juego también actúa como estimulante para la superación personal a partir de la experimentación del éxito, que es la base de la propia confianza cuando aceptamos retos que superamos con esfuerzo se elaboran defensas a la frustración y se desarrolla la empatía



Jugar es una de las fuentes más importantes de aprendizaje. Este responde a la necesidad de mirar, tocar, curiosear, experimentar, imaginar, saber, expresar, crear y soñar

EL JUEGO Y SU IMPORTANCIA

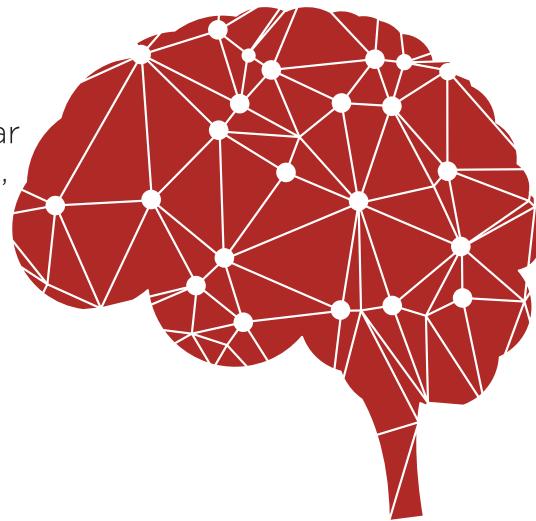
Las interacciones positivas

entre bebés y adultos son la clave para fortalecer la arquitectura cerebral.

Cada vez que un bebé o niño buscan interactuar mediante balbuceos, expresiones faciales y gestos, y los adultos responden de una forma muy dirigida y significativa se forman nuevas conexiones en el cerebro.

Estas interacciones crean conexiones neuronales entre las diferentes áreas del cerebro:

- **Habilidades motoras**
- **Control de conducta**
- **Lenguaje**
- **Memoria**
- **Emociones**



Las conexiones neuronales permiten el desarrollo de habilidades emocionales y cognitivas que los niños necesitarán a lo largo de su vida.



Por ejemplo, en el caso del desarrollo de las habilidades del lenguaje, la lectura y la escritura, el proceso funciona así:

Cuando el bebé ve un objeto y el adulto dice su nombre se crean conexiones en el cerebro del bebé entre los sonidos emitidos y los objetos correspondientes.

Posteriormente, el adulto volverá a mostrar al bebé esos sonidos y objetos para que empiecen a relacionar e incorporar la información hasta que un día el bebé puede decir “mamá, papá o leche”.

Con el apoyo continuo de los adultos, los niños aprenderán a descifrar las letras y eventualmente a escribirlas ellos mismos.

Al asegurar que los niños interactúen con adultos sensibles de manera constante desde su infancia, se asegura la construcción de cimientos sólidos para su buena salud, comportamiento y aprendizaje.

INTERACCIONES POSITIVAS Y APEGO SEGURO

Generando vínculos afectivos

Durante los primeros años de vida, los niños y niñas van aprendiendo a confiar en las personas y el mundo que los rodea y para lograr esta confianza es muy importante establecer un vínculo afectivo ya sea con su madre, padre, abuelos, cuidadores y/o adultos a su cargo.

El **Apego seguro** se caracteriza por la habilidad del niño de sentir a sus padres como una base segura de dónde empezar a explorar. La dependencia lleva a la independencia.

Sólo cuando un niño se siente confiado y seguro podrá:

- Explorar con libertad y sin miedo.
- Desarrollar su independencia y autonomía de acuerdo a su edad.
- Enfrentar adecuadamente situaciones que pueden ser difíciles.
- Ser valorado por sus avances y logros.
- Lograr hábitos, comportamientos y un estilo de vida saludable.

La clave de un apego seguro está en el comportamiento de los padres.

Apego seguro:
anticipa un sano desarrollo social emocional, cognitivo y motivacional

Apego inseguro:
anticipa problemas de desarrollo y adaptación



¿Cómo debo comportarme para propiciar un apego seguro?

- Cuidado sensible y sensitivo.
- Ser claro, consistente y consecuente.
- Tener expectativas adecuadas a su estado de desarrollo.
- Propiciar una supervisión acorde a su etapa de desarrollo; no controladora ni invasiva.
- Entender a tu hijo o hija como un ser único y comprenderlo.
- Interacción verbal cálida, positiva y sensible.
- Tener a tu hijo o hija en mente, es decir estar atento y consciente de sus necesidades y sus sentimientos.
- Priorizar las necesidades del niño sobre las propias.

Es muy importante ser claros, comprensivos y estar atentos a las necesidades y sentimiento de su hijo.

¿Cómo cuidamos la interacción positiva?

Para desarrollar el cerebro del niño recuerda:



Mira

Aun antes de hablar, los bebes muestran lo que les interesa. Míralo y nota que le llama la atención



Síguelo

Cuando se le permite al niño dirigir y el adulto responde a sus palabras, sonidos, acciones e ideas, surgen momentos poderosos para desarrollar el cerebro del niño



Conversa

Los sonidos y gestos que hacen los niños a una edad corta, son formas de comunicarse. Así que es importante hablar en voz alta, y siguiendo la conversación para involucrarlos en el aprendizaje.



Túrnense

Las interacciones son clave para el desarrollo del cerebro. Túrnense al hablar, jugar o explorar.



Extiende

Hay que hacer que el momento se prolongue ampliando lo que te dice el niño haciéndole preguntas de seguimiento que extiendan su pensamiento y aprendizaje. Cuando extiendes la conversación con preguntas como “¿qué piensas sobre eso?” o “¿cómo te hace sentir eso?” estas extendiendo el momento de desarrollo del cerebro.

Las interacciones “servir y devolver” entre bebes y adultos son la clave para fortalecer la arquitectura cerebral.

Cualquier momento es bueno para estimular

En nuestra sociedad, cada vez más las madres, padres y cuidadores, tienen múltiples actividades o realizan trayectos largos que no les permiten tener tiempo para jugar con los niños

Por ello, se busca apoyar a los padres o cuidadores a identificar oportunidades en las que pueden estimular a los niños, en la rutina diaria y con los elementos que hay en el hogar.



A continuación presentamos un listado de actividades que refuerzan las distintas áreas de desarrollo.

Rueditas

Acción

Toma cada uno de los deditos del pie y rueda cada uno de sus deditos en dirección de las manecillas del reloj, uno por uno

Importante: No jalar los dedos, solo rodar gentilmente.

Toma cada uno de los deditos de su mano y rueda cada uno de sus deditos en dirección de las manecillas del reloj, uno por uno.

Importante: No jalar los dedos, solo rodar gentilmente.

Beneficio

Le ayuda al bebe a encontrar e identificar sus pies y los dedos de los pies, cantarle o decir rimas desarrolla sus habilidades de lenguaje.

Desarrolla el “agarre de pellizco” una de las habilidades motoras finas de los niños

Mano de amor

Acción

La mano reposando en la barriguita. Haz contacto con la barriguita del bebé poniendo la mano encima del estómago, solo sosteniéndola ahí, cubriendo esa zona. Deja la mano reposando ahí por 30 segundos o más si vez que el bebé responde bien.

Este movimiento hará que él bebe se acostumbre sentir tus mano, se acostumbrara a tu temperatura

Importante: Asegúrate que tus manos no estén frías cuando se den los masajes)

Beneficio

Tranquiliza y le da seguridad al bebé. El calor de las manos actuara como relajante, y aliviar el dolor, especialmente si el bebe ha estado sufriendo dolores estomacales.



Lluvia

Acción

Abre tus manos y camina tus dedos del lado derecho del bebé a su lado izquierdo (si lo estás viendo de frente seria caminar de tu lado izquierdo a tu lado derecho) Repite 6 u 8 veces. Puedes hacer el masaje más ligero conforme te acerques al final para indicar que ya casi termina la rutina del estómago. Este masaje ayuda a romper las burbujas atrapadas en el estómago o heces atoradas en el intestino. Entre más pequeñas sean las burbujas atrapadas, menos dolor causaría expulsarla, lo mismo ocurre con el tamaño

Beneficio

Estimula proceso digestivo, rompe grandes burbujas de aire o heces.

Guante de texturas

Acción

Antes de bañarlo o después de dormir le puedes dar un masaje por todo su cuerpo, primero con una tela suave y luego con una tela rasposa
Importante: Menciona las partes de su cuerpo por donde se pasa la tela. Háblale con mucho cariño y sonríele.

Beneficio

Estimula proceso digestivo, rompe grandes burbujas de aire o heces.

Balbucear

Acción

Cuando el niño comience a hacer ruidos, haz de cuenta que es una conversación real e imita los sonido a medida que los hacer

Beneficio

Todo tipo de “conversaciones” contribuyen a desarrollar el cerebro de los bebes, incluso cuando aún están aprendiendo a hablar. Al responder el balbuceo se estarán estimulando las conexiones que el niño(a) necesitará para el desarrollo del lenguaje y la comunicación más adelante

Fiesta de baile

Acción

Es posible que el niño(a) no camine aun pero con ayuda lo podrá hacer. Cuando estén sentados juntos agita o mueve los brazos para lograr una imitación o sino con cuidado apoya al niño a moverse.

Importante: Puedes utilizar música o cantar canciones

Beneficio

Prestar atención a los sonidos y los movimientos es un primer paso para desarrollar la lectura



¿Está o no está?

Acción

Utiliza lo que este a tu alcance, como una manta, un libro o las manos. Primero escondes tu rostro detrás de lo que hayas elegido y úsalo para jugar a “Está o no está”, después haz que el niño(a) sea quien se esconda.

Beneficio

Ayuda a niñas y niños a aprender que tú sigues ahí aunque estás escondida, a esto se le conoce como permanencia de objeto.



Informe del estado del tiempo

Acción

A la hora de ir a la cama, hablar con el niño(a) sobre el estado del tiempo de hoy y lo que significa para ti. “Hoy estaba FRIO”

Beneficio

Hablar sobre las actividades de cada día, ayuda a desarrollar el vocabulario y las destrezas de comunicación de los niños(as) y su cerebro.



El imitador

Acción

Haz caras que reflejen cómo parece estar sintiéndose tu niño. Habla con él/ella sobre el por qué estás haciendo esas caras. “Estás sonriendo y te ves feliz y yo estoy sonriendo y también estoy feliz”.

Beneficio

Cuando imitas la cara que está haciendo el niño(a), estás ayudándolo a expresar lo que está pensando y sintiendo a pesar de que todavía no pueda hablar. Estas “conversaciones sin palabras” comienzan a ayudar a tu niño a aprender sobre los sentimientos y las emociones de los demás.

Canta mientras cambias

Acción

Canta una canción infantil mientras cambias al niño (a) mientras cambias a tu niño, pero incluye su nombre en la canción. Anímalos a cantar junto contigo

Beneficio

El niño aprende nuevas palabras y sonidos mientras cantan. Cuanto más significativas y divertidas sean las palabras que escucha, más apreciará el lenguaje. Esto ayudará a que el niño aprenda más palabras para usarlas cuando comience a hablar.

Limpiemos los platos

Acción

Mientras lavas los trastes, muéstrale a tu niño (a) un plato sucio y haz un sonido con cara divertida. La expresión debería hacer reír a tu niño(a). Con cada nuevo plato usa una nueva palabra como “pegajoso” e invítalo a que proponga sus palabras.

Beneficio

El niño (a) adquiere habilidades de comunicación a partir de tu tono de voz, expresiones faciales, movimientos corporales y palabras. También aprende a disfrutar del sonido de las palabras cuando tú usas palabras divertidas

El chef

Acción

Siéntalo en su silla alta de manera segura, y cuéntale una y otra vez lo que estás cocinando. Dale un trozo de plátano para que aplaste y coma, o cereales para masticar.

Beneficio

Se desarrolla la curiosidad en el niño.



La fiesta de las pelotas (corralito de pelotas)

Acción

Se arma un corralito donde se puedan poner las pelotitas, a modo de que no se salgan, se coloca al niño dentro de él y se hace una pequeña muestra de los colores de las pelotas posteriormente se le dice al niño que tiene que juntar todas las pelotas de un color y que las tiene que colocar en un recipiente, y hasta terminar todos los colores y al final del juego se avientan las pelotitas en forma de cascada hacia el niño.

Beneficio

Piezas de foami grandes (tablas, cajas de zapato etc.), pelotas chicas de colores (hojas de papel echas bolita de colores) un recipiente grande (cubeta, bote, bolsa o tupper grande).



Aros de colores

Acción

Se colocan 4 aros de diferentes colores en el piso y se ponen pelotitas de colores en un recipiente grande, tina de trastes y bote grande, se juega con el niño a las carreritas de quien pone las pelotas más rápido en el color que corresponde.

Beneficio

Pelotas (hojas de papel, u objetos de diferentes colores.) aros y un gis



Caja registradora

Acción

Se elabora “mini tienda” en donde las cosas en venta son cosas que utilizan los miembros de la familia en donde el pequeño les pone un precio y los papás o familiares pagan el precio de las cosas de los objetos se les pone algún número del 1 al 10 para empezar a interactuar con los números)

Beneficio

Billetes falsos o tarjetas con número, cosas del hogar etc.

Futbolito

Acción

La madre colocara dos vasos boca abajo y pondrá un plato sobre ellos formando una portería, pide al pequeño que haga lo mismo, coloca tu mano en el piso en forma de arco con los dedos índice y medio simulando unas piernas, motiva a tu hijo a realizarlo de la misma manera, posteriormente intenta patear bellotas o bolitas de papel.

Beneficio

Vasos de unicel o plástico (4), platos de unicel o plástico (2), bellotas, bolitas de papel o piedritas.



Figuras geométricas

Acción

En cualquier espacio disponible puede ser sala, comedor, cuartos para dormir o patio de la casa forma figuras con cinta adhesiva (cuadrado, triangulo, rectángulo, circulo, etc.). Ahora coloca pelotas, juguetes o bolitas de papel en la figura que elijas.

Beneficio

Cinta adhesiva, pelotas, bolitas de papel, canicas, juguetes.

Referencias

Center on the Developing Child - Harvard University. (2018).

Serve and Return. Retrieved from Center on the Developing Child: <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/>

Chile Crece Contigo. (2017). Apego. Retrieved from Chile Crece Contigo: <http://www.crececontigo.gob.cl/tema/apego/>

UNICEF. (2018). ¿Por qué es tan importante el desarrollo del niño en la primera infancia? Retrieved from UNICEF: https://www.unicef.org/spanish/earlychildhood/index_40748.html

Vroom. (2018). Ciencia. Retrieved from Vroom: <https://www.vroom.org/es/herramientas-y-recursos>



**Somos la organización mexicana que trabaja por
el Desarrollo Infantil de niñas y niños de 0-5 años
que se encuentran en comunidades rurales.**

12 CEDITS
(Centros para el Desarrollo Infantil Temprano)

Cobertura*

- Más de 30,000 niñas y niños
- 7 Estados
- 115 Municipios
- 685 Localidades

**Apoyo Científico**

- Escuela de Salud Pública de Yale
- Instituto Nacional de Salud Pública
- INPER
- Hospital Infantil de México Federico Gómez
- Centro de Desarrollo Infantil de Harvard
- Instituto de Cancerología
- Instituto Nacional de Ciencias Médicas y
- Nutrición Salvador Zubirán

**Equipo**

- 180 colaboradores

Formas de recaudación

- Tarjetas Un Kilo de Ayuda
- Padrinos
- Campaña de recaudación anual ¡Échale los Kilos!
- Funnels (alcancías gigantes)
- Alianzas con fundaciones
- Nacionales e Internacionales
- Empresas y gobiernos
- Patrocinios
- Aportaciones On-line en
www.unkilodeayuda.org..mx

