

Los primeros años

de la

# vida

Libro del adulto



Modelo Educación para  
la Vida y el Trabajo



Eje de  
Familia

Mi nombre es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vivo en: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



DIRECTORIO  
Esteban Moctezuma Barragán  
Secretario de Educación Pública

Rodolfo Lara Ponte  
Director General del INEA

---

Créditos de la presente edición

Coordinación general  
Celia del Socorro Solís Sánchez

Coordinación académica  
Carmen Díaz González  
Patricia Pérez Gómez

Reelaboración  
Rosalía Mejía Mejía  
María Piedad Landaverde Ponce

Revisión  
Patricia Pérez Gómez

Dirección gráfica y cuidado de la edición  
Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández

Calidad y seguimiento editorial  
Hugo Fernández Alonso

Revisión editorial  
Laura de la Torre Rodríguez  
Gabriel Nieblas Sánchez  
Alicia Naves Merlín  
Eliseo Brena Becerril

Diseño forros  
Guadalupe Pacheco Marcos

Ilustración de forros  
Israel Emilio Ramírez Sánchez

Diseño de maqueta  
Blanca Lydia Sánchez Zamora

Diagramación  
Blanca Lydia Sánchez Zamora  
Norma García Manzano

Ilustración  
Israel Emilio Ramírez Sánchez  
José Alfredo Bazán Hernández  
Alma Rosa Pacheco Marcos  
Alberto Eduardo Hernández Pérez  
Ernesto Arce Ortega  
Alejandro Villalobos González  
Carlos Vélez Aguilera  
Ismael David Nieto Vital  
Maya Selene García López  
Vanessa Hernández Gusmão

Fotografía  
Adriana Barraza Hernández  
Ricardo Pérez Rovira  
Lizeth Arauz Velasco  
Fabiola Escalona Mejía  
Mahonri Díaz Piñera  
Comisión Nacional de Derechos Humanos  
Pedro Hiriart y Valencia  
Guadalupe Velasco Ballesteros

*Los primeros años de la vida*. Libro del adulto. D. R. 2019 ©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México. C. P. 06140.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras, y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

Algunas veces no fue posible encontrar la propiedad de los derechos de algunos textos y/o imágenes aquí reproducidos. La intención es ayudar a personas sin educación básica, y sin fines de lucro. Si usted conoce la fuente de alguna referencia sin crédito, agradeceremos establecer contacto con nosotros para otorgar el crédito correspondiente.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9  
ISBN *Los primeros años de la vida*. Libro del adulto: En trámite

Impreso en México, 2019.



# Índice

|   |            |
|---|------------|
| <b>Presentación</b> . . . . .   | <b>5</b>   |
| <b>Propósito del módulo</b> . . . . .   | <b>6</b>   |
| <b>Materiales del paquete modular</b> . . . . .   | <b>6</b>   |
| <b>Unidad 1. Para ser mejor madre o padre</b> . . . . .                                   | <b>8</b>   |
| <b>Tema 1. La crianza y educación de nuestras hijas e hijos</b> . . . . .                 | <b>10</b>  |
| ¿Cómo nos educaron? . . . . .   | 10         |
| Diferentes estilos o prácticas de crianza . . . . .                                       | 22         |
| <b>Tema 2. Las habilidades para la vida</b> . . . . .                                     | <b>32</b>  |
| Autoestima y resiliencia . . . . .  | 32         |
| Comunicación y manejo de emociones . . . . .  | 55         |
| <b>Tema 3. Mis competencias como madre o padre</b> . . . . .                              | <b>72</b>  |
| Competencias parentales . . . . .   | 73         |
| El buen trato y los límites . . . . .   | 90         |
| Autoevaluación Unidad 1 . . . . .   | 101        |
| <b>Unidad 2. El crecimiento y desarrollo de las y los niños de 0 a 24 meses</b> . . . . . | <b>104</b> |
| <b>Tema 1. El recién nacido</b> . . . . .   | <b>106</b> |
| Del nacimiento al primer mes de vida . . . . .  | 106        |
| Los cuidados y la salud de las y los bebés . . . . .                                      | 119        |
| <b>Tema 2. Empieza a conocer el mundo que la o lo rodea</b> . . . . .                     | <b>128</b> |
| Las y los bebés de 2 a 4 meses . . . . .  | 128        |
| Las y los bebés de 5 a 8 meses . . . . .  | 139        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Tema 3. Su mundo se hace más grande . . . . .</b>  | <b>146</b> |
| Las y los bebés de 9 a 12 meses. . . . .  | 147        |
| El niño y la niña de 13 a 18 meses . . . . .  | 158        |
| El niño y la niña de 19 a 24 meses . . . . .  | 168        |
| Autoevaluación Unidad 2 . . . . .   | 179        |
| <br>  |            |
| <b>Unidad 3. El crecimiento y desarrollo<br/>de las y los niños de 2 a 6 años . . . . .</b>     | <b>182</b> |
| <b>Tema 1. Conocer y estimular el desarrollo de las<br/>y los niños de 2 a 3 años . . . . .</b> | <b>184</b> |
| Descubren nuevas habilidades . . . . .  | 184        |
| Continúan aprendiendo . . . . .   | 201        |
| <br>  |            |
| <b>Tema 2. Conocer y estimular el desarrollo<br/>de las y los niños de 4 a 6 años . . . . .</b> | <b>222</b> |
| Avanzan en su desarrollo . . . . .  | 222        |
| Cómo estimular su desarrollo . . . . .  | 238        |
| <br>  |            |
| <b>Tema 3. Cuidemos a las y los pequeños . . . . .</b>  | <b>252</b> |
| Protección a las y los niños . . . . .  | 252        |
| Hacia un desarrollo emocional sano . . . . .  | 260        |
| Autoevaluación Unidad 3 . . . . .   | 272        |
| <br>  |            |
| <b>Hoja de avances . . . . .</b>  | <b>275</b> |

## Presentación

Si tiene hijas o hijos, probablemente se ha preguntado si es un buen padre o madre, si los está educando bien o si podría hacerlo mejor. En realidad, nadie nace sabiendo ser madre o padre. Este aprendizaje surge de la manera en la que las personas fueron educadas en su infancia, de sus propias experiencias y decisiones.

En este módulo reflexionará sobre su educación, analizará los estilos de crianza que vivió y que puede estar reproduciendo en sus hijas e hijos, y reconocerá que pueden modificarse, si así lo decide. También podrá identificar las habilidades que necesita fortalecer para crecer como persona, como la autoestima, la comunicación asertiva o el control emocional; y para ser mejor madre o padre, como la empatía, la capacidad para establecer vínculos afectivos o poner normas y límites de comportamiento.

Podrá saber más acerca del crecimiento y desarrollo de los niños y las niñas de 0 a 6 años. El módulo se centra en este periodo de la infancia porque es crucial para su crecimiento físico, el desarrollo de su cerebro, su inteligencia y capacidad para aprender, así como para su desarrollo emocional y social. Los menores que no reciben el cuidado que necesitan pueden tener consecuencias en su vida presente y futura como desnutrición, dificultades en el aprendizaje, problemas emocionales o de adaptación social, entre otras.

Los padres, madres y otros miembros de las familias ejercen un papel muy importante en la satisfacción de las necesidades de los pequeños, por eso aquí podrá conocer algunas estrategias para estimular el desarrollo de 0 a 6 años de edad. ¿Le interesa?

El módulo se dirige a las madres, padres o tutores de los menores, pero también puede ser de utilidad para las personas que participan en su crianza y educación, como las hermanas, hermanos, abuelas, abuelos, tías y tíos.

Si todavía no tiene hijos, este módulo le ayudará a estar mejor preparado para cuando ejerza la maternidad o la paternidad. ¡Adelante!

## Propósito del módulo

Los padres, madres o personas que cuidan de los menores podrán identificar y fortalecer algunas habilidades que les permitan ejercer de mejor forma la maternidad y la paternidad, así como conocer y estimular el crecimiento sano de 0 a 6 años, en un ambiente de afecto, aceptación y respeto.

## Materiales del paquete modular

**Libro del adulto.** Contiene información importante sobre los temas del módulo y las actividades de aprendizaje que le ayudarán a reflexionar, comprender y aplicar lo aprendido en diferentes momentos de su tarea como padre o madre. Es una guía que le indicará cuándo utilizar otros materiales del módulo.

**Revista.** Este material incluye artículos relacionados con los temas que se trabajan en el Libro del adulto que le ayudarán a resolver algunos ejercicios. Es importante que consulte los textos en el momento indicado.





**Folleto, Juegos, trabalenguas y algo más.** Contiene cuentos, rimas, canciones, trabalenguas, juegos y otras actividades que le ayudarán a estimular el desarrollo de los hijos en diferentes edades.

**Pliego.** Contiene trípticos y otros materiales que podrá recortar y revisar cuando se le indique en el Libro del adulto.

**Disco compacto.** Este material contiene canciones y versos infantiles que le servirán de apoyo en su labor como madre o padre.



Este cuadrado se llama código QR. Puedes escanearlo con la cámara de tu celular si cuentas con un celular inteligente (smartphone). Para hacerlo, descarga de las tiendas de aplicaciones alguna aplicación lectora de códigos QR gratuita. Si no tienes un celular con esas características, teclea la dirección electrónica en el navegador de una computadora en tu plaza comunitaria del INEA. Así obtendrás mayor información sobre el tema que estás estudiando.

# 1

## PARA SER MEJOR MADRE O PADRE





**Tema 1.** La crianza y educación de nuestras hijas e hijos

**Tema 2.** Las habilidades para la vida

**Tema 3.** Mis competencias como madre o padre

La maternidad y paternidad tienen que ver con la capacidad para cuidar, proteger y educar a los hijos e hijas. Esta capacidad se adquiere en las familias de origen, de las madres y padres y de sus experiencias y decisiones.

Muchas madres y padres reproducen la forma en la que fueron educados. Sin embargo, los tiempos han cambiado, por lo que algunas formas de crianza y educación también deben ser diferentes. ¿Usted qué piensa?

Lo cierto es que cualquier decisión que tome sobre la educación de sus hijos tendrá un impacto directo en su desarrollo, principalmente en los primeros años de vida.

Algunas madres o padres dudan acerca de la forma en que están educando; quisieran hacerlo de una forma distinta, pero no saben cómo. ¿Le gustaría poder fortalecer las habilidades y competencias que le ayuden a ser mejor madre o padre? Si es así, esta unidad será de su interés y utilidad ante este reto.

## Propósitos

Al concluir la unidad, las madres, padres y personas que cuidan a los menores podrán:

- Reflexionar sobre la manera en la que fueron educados; reconocer algunas formas de crianza que reproducen y que pueden modificar si así lo deciden.
- Fortalecer algunas habilidades para la vida que les permitan crecer como personas, como la autoestima, la resiliencia, la comunicación asertiva y el manejo de emociones.
- Desarrollar algunas competencias que les permitan ser mejores padres y madres, como la capacidad para establecer un vínculo afectivo, la empatía y el establecimiento de límites y normas.

# Tema 1

**Propósito** *En este tema reflexionará sobre la manera en la que fue educado o educada en su familia y comunidad; identificará algunos estilos de crianza que reproduce y decidirá cuáles considera necesario modificar.*

## La crianza y educación de nuestras hijas e hijos

El hecho de tener hijos o hijas no nos hace madres o padres expertos. Aprendemos a serlo a partir de la forma en la que fuimos educados en la infancia, también de nuestras experiencias y de las decisiones que tomemos de manera informada, como veremos a lo largo de este tema.

### ¿Cómo nos educaron?





## Actividad 1 Recuerdos de mi niñez

Imagine que retrocede en el tiempo y vuelve a otras etapas de su vida: la adolescencia, la niñez, sus primeros años. Ahora responda las preguntas. ¿Quién o quiénes lo cuidaban en su niñez? Puede seleccionar más de una opción.

tío/a

papá

mamá

otro

abuela/o

Escriba algún recuerdo que tenga acerca de la persona que lo cuidó.

---



---



---

Con frecuencia la madre es quien se hace cargo de la educación. Sin embargo, en la actualidad, en muchas familias, los padres se involucran cada vez más en la crianza.

En algunas familias, las y los abuelos u otros familiares o tutores ejercen la crianza. Muchos de ellos, sin ser los padres biológicos, ejercen este rol de manera amorosa y responsable.

### ¿Qué significa ser madre o padre?



La maternidad y paternidad tienen que ver con la capacidad para cuidar, proteger y educar a los hijos e hijas. Implica, entre otras funciones:

- La satisfacción de las necesidades básicas de los niños, como la alimentación y los cuidados necesarios para un crecimiento sano, así como sus necesidades de afecto y seguridad emocional.

- La transmisión de normas, valores y costumbres que favorezcan la socialización.
- La estimulación del desarrollo físico, intelectual, emocional y social de los y las niñas.

Piense en la forma en la que fue criado en su infancia, después responda las preguntas y anote algún comentario.

| Creo que mi madre o padre...   |   | Comentarios |
|--|---|-------------|
| ¿Satisfacía mis necesidades básicas (alimentación, vestido, higiene, entre otros)? | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |             |
| ¿Me cuidaba y protegía?  | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |             |
| ¿Me demostraba afecto y me daba seguridad?   | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |             |
| ¿Me escuchaba y se comunicaba conmigo?   | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |             |
| ¿Me trataba bien?  | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |             |
| ¿Ponía normas y límites claros y firmes?   | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |             |
| ¿Jugaba o hacía actividades divertidas conmigo?                                    | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |             |
| ¿Me transmitió costumbres y valores importantes para mi vida?                      | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |             |



## Es importante saber que...

Nuestras madres y padres nos educaron de acuerdo con:


- las formas de crianza que aprendieron en sus propias familias;
- las costumbres, normas y valores que adquirieron de la comunidad donde crecieron, sus experiencias de vida;
- las decisiones que tomaron sobre la forma en que querían educar a sus niños y niñas.

Por ejemplo, tal vez algunos padres o madres fueron muy cuidadosos, pero poco afectivos, porque creían que si demostraban su afecto, los hijos e hijas se malcriaban. Otros eran cuidadosos, pero demasiado estrictos con el cumplimiento de las normas, incluso autoritarios o violentos. Algunos eran indiferentes ante las necesidades de sus hijos y no ejercían ningún control sobre ellos, y en cambio otros, además de cuidadosos eran amorosos y también establecían límites claros y firmes con sus hijos e hijas.

Seguramente seguimos muchas prácticas de crianza que aprendimos de nuestros padres, pero también tenemos la oportunidad de reflexionar acerca de cómo estamos haciendo nuestra tarea y cómo mejorarla.



en su **Revista** el texto “Como papás y mamás, ¿las prácticas de crianza nos tocan?” y subraye las ideas relevantes. Después, realice los siguientes ejercicios.

Seleccione con una  las opciones que complementen correctamente el siguiente enunciado.

Las prácticas de crianza tienen que ver con la forma en la que la madre, el padre o el tutor:

|  |                          |
|--|--------------------------|
| a) Demuestra su cariño a su hijo o hija.                       | <input type="checkbox"/> |
| b) Le pone límites.  | <input type="checkbox"/> |
| c) Se comunica con los pequeños.                               | <input type="checkbox"/> |
| d) Le transmite valores, costumbres, entre otros.              | <input type="checkbox"/> |
| e) Alimenta y cuida a sus niñas y niños.                       | <input type="checkbox"/> |
| f) Participa con sus hijos en diferentes juegos o actividades. | <input type="checkbox"/> |

Verifique su respuesta al final de la página.\*

De acuerdo con el texto, las prácticas de crianza que los padres y madres aprendemos en nuestras propias familias, ¿pueden cambiarse?



Verifique su respuesta al final de la página.\*\*

En la tabla de la siguiente página, escriba algunas formas de crianza que aprendió en su familia que quisiera reproducir con sus hijas e hijos y otras que desearía modificar.

\* Si marcó todas las opciones, es correcta su respuesta. \*\*



| Prácticas de crianza                        | Prácticas que me gustaría reproducir           | Prácticas que me gustaría modificar               |
|---|--|---|
| Alimentación y cuidado de los hijos e hijas | <i>Alimentar a mis hijos con leche materna</i> | <i>Envolver como taco al bebé con las cobijas</i> |
| Demostración de afecto                      |  |   |
| Comunicación                                |  |   |
| Valores y costumbres                        |  |   |
| Juegos y otras actividades                  |  |   |
| Poner normas y límites                      |  |   |

Podemos cambiar algunas de las prácticas de crianza que aprendimos en la familia si reflexionamos y decidimos cuáles consideramos convenientes para la educación de nuestras hijas e hijos y cuáles queremos cambiar.

## Actividad 2

### Las prácticas de crianza que aprendimos en la comunidad

En esta actividad analizaremos algunas creencias y valores que aprendimos en nuestra familia y comunidad que se relacionan con la crianza y educación de los hijos e hijas. Es importante identificarlas para decidir cuáles queremos reproducir y cuáles cambiar.

Lea el siguiente diálogo.

*Doña Tere, ¿cómo está su nuera?,  
¿cuándo se alivia?*

*Se alivió el lunes en la noche.  
¡Fue un chamaco!*

*¡Qué bueno! Ahora aconséjele  
que lo amamante para que crezca  
sanito y que lo faje bien para que  
no se le "salte" el ombligo.*

*Eso le digo yo, doña Mary, pero no quiere  
porque la doctora le dijo que es mejor  
asear el ombligo y dejarlo sin cubrir para  
que se seque más rápido.*



Responda las preguntas.

¿Está de acuerdo con lo que dice doña Mary acerca de que es conveniente amamantar a los bebés?

Sí

No

¿Y sobre lo que dice acerca de fajar a los niños y niñas?

Sí

No

Lea el siguiente texto sobre algunas prácticas de crianza en una población indígena mixteca.\*



1  
Durante los cuatro primeros meses, la madre no acostumbra enderezar al niño, porque consideran que sería peligroso, ya que está muy frágil y no puede sostener su cabeza por sí mismo; dicen que el pequeño es como “una flor tierna y se le puede romper el tallo”. La madre suele cargarlo con el rebozo y le da pecho cada vez que lo nota inquieto, como una forma de calmarlo.

\* CONAFE. (2016). *Unidades de aprendizaje autónomo. Participación en comunidad*. México: 42.

2

La criatura pasa su primer año envuelta en los pliegues del rebozo, en la espalda de la madre o de la hermana mayor, o tendida en un petate o cuna de madera o tela. El contacto físico es constante, el niño recibe mucha atención, lo cargan y abrazan con frecuencia; lo besan, le hablan, sonríen y, sobre todo, lo arrullan las mujeres y los niños cercanos.



Responda la pregunta.

¿Qué piensa de estas prácticas de crianza?

---

---

---

---

---

En nuestro país existe una **riqueza de prácticas de crianza** sobre las cuales los padres y madres tendrían que reflexionar para recuperar aquellas que garantizan el cuidado, afecto y desarrollo de las y los niños, y para tratar de encontrar un equilibrio entre las creencias y saberes culturales de los pueblos con los conocimientos e información que nos aportan en la actualidad las ciencias. Por ejemplo, algunas teorías de la psicología hablan de la importancia del vínculo afectivo entre las madres y su hijo/a, tal y como lo hacen las mujeres mixtecas del relato anterior. Más adelante hablaremos de esto.

En la tabla escriba las creencias que tienen en su familia y comunidad sobre los aspectos que se indican.

| Aspecto                                       | Creencias  |
|---|--|
| Cargar a los pequeños.                        | <i>No se debe cargar a los bebés porque se acostumbran a los brazos.</i> |
| La alimentación de los bebés.                 |  |
| Expresar afecto a las y los niños.            |  |
| Hablar con los menores y cantarles canciones. |  |
| Jugar con las niñas y los niños.              |  |
| Las reglas, los límites y la disciplina.      |  |



En la tabla, escriba cuáles de las creencias anteriores reproduciría, cuáles modificaría y cómo.



**Creencias que reproduciría**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Creencias que cambiaría y cómo**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Es importante saber que...

- Las madres y los padres tenemos creencias sobre la crianza y educación que aprendimos en nuestra familia de origen y en la comunidad o grupo social en el que crecimos.
- Con frecuencia, estas creencias están presentes en nuestras propias prácticas de crianza. Por ejemplo, un papá o una mamá que cree que su hijo debe ser fuerte, evitará mostrarle afecto y le prohibirá que llore cuando se caiga o lastime.
- Las creencias se refieren al conjunto de ideas que una persona o una colectividad considera verdaderas. Se aprenden principalmente durante la infancia, pero pueden ser modificadas por el entorno y por la propia voluntad de la persona. Por ejemplo, un padre o madre que lee sobre la importancia de mostrar afecto a los niños y las niñas puede cambiar su forma de pensar y de criar a sus hijos varones.
- La crianza de los niños y las niñas es diferente en cada familia, comunidad y sociedad; sin embargo, lo importante es que las prácticas de los padres y madres garanticen la supervivencia del niño y favorezcan su crecimiento y desarrollo sano y la integración a su entorno.
- Por eso resulta fundamental que padres y madres reflexionen y, si es el caso, encuentren otras maneras que prioricen el cuidado, protección, afecto y desarrollo de las y los niños.



# Diferentes estilos o prácticas de crianza

## Actividad 3 Mi estilo de crianza

Las madres y los padres tenemos diferentes formas de criar a nuestras hijas e hijos. En esta actividad revisaremos algunas de ellas.

Imagine que en la caja puede poner los diferentes factores o aspectos que deben estar presentes en la crianza y educación de los niños. Escríbalos sobre la imagen de la caja.

### Factores o aspectos

- 1. Afecto y amor
- 2. Aceptación
- 5. Apoyo y estimulación
- 8. Normas y límites
- 6. Cuidados y protección
- 7. Disciplina
- 10. Golpes y gritos
- 9. Castigos
- 4. Diálogo
- 3. Comunicación

---

---

---

---

---

---

---

---



Verifique su respuesta al final de la página.\*

\* Si escribió en la caja los primeros 8 factores, su respuesta es correcta.

La crianza se relaciona con las maneras en las que las madres y los padres cuidan y protegen a sus hijos e hijas, les dan afecto, estimulan su desarrollo, orientan su comportamiento, les ponen límites, se comunican con ellos.

Hay distintas formas de modular y encauzar el comportamiento de sus hijos e hijas en la dirección que ellos valoran y desean. Se les conoce como estilos o prácticas de crianza.

En la crianza están presentes muchos factores, pero algunos son fundamentales, como:

- El afecto, que se relaciona con el amor, la aceptación y la ayuda que se les brinda a los niños. De esta forma, se sienten amados, aceptados, seguros, tomados en cuenta.
- El control, que tiene que ver con las normas y los límites que establecen los padres y madres para orientar el comportamiento de sus hijos.
- La comunicación, que se relaciona con la escucha y el diálogo entre el padre y la madre con los hijos.

La forma en la que se combinan estos elementos da lugar a distintos estilos de crianza, como veremos más adelante.





Reflexione y marque con una ✓ las opciones que describan su forma de ser como madre o padre.

| Como padre o madre   |  |
|--|--|
| Demuestro afecto a mis hijos e hijas.  |  |
| Soy cuidadoso/a y protector/a.   |  |
| Dialogo con mis hijos e hijas.   |  |
| Establezco normas y límites claros y firmes.                                   |  |
| Controlo y oriento su comportamiento.  |  |
| Lo que más valoro es la obediencia, el cumplimiento de los deberes y el orden. |  |
| Empleo regaños y castigos para controlar.                                      |  |
| Dejo a mis hijos e hijas hacer lo que quieren.                                 |  |

A continuación veremos diferentes estilos de crianza y usted podrá identificar el suyo. Lea los siguientes casos, después responda las preguntas.

### Caso 1

María es una niña de cuatro años. Pedro, su papá, le pide que guarde los juguetes en la caja. La niña está jugando con el bebé, escucha a su padre pero continúa con el juego. Pedro le grita a la niña y le da un manotazo para que aprenda a obedecer.



**Caso 2**

Anita tiene seis años. Sara, su mamá, le pide que le ayude a poner la mesa para comer. La niña está jugando con su muñeca y no obedece. Sara le dice: “Vamos a comer y es bueno que todos cooperemos, tú pon los platos, tu hermano las cucharas y yo sirvo la comida”.

**Caso 3**

Emanuel tiene cinco años. Rafael, su papá, le pide que eche su ropa sucia en el cesto. El niño está viendo la televisión y le dice que no quiere hacerlo. Rafael lo ve muy entretenido, no le dice nada al niño y prefiere poner él la ropa en el cesto.

**Caso 4**

Tomás tiene un año, llora en su cuna, tiene hambre, lleva muchas horas sin comer y su pañal está sucio. Su madre está en la cocina, pareciera que no lo ve ni lo escucha. El bebé, finalmente, se queda dormido.



¿Está en desacuerdo con la forma en la que actuaron las madres o los padres de los casos anteriores?

Sí

No

¿Por qué?

---

---

¿Qué hubiera hecho usted?

---

---

---

En los casos anteriores se muestran diferentes estilos de crianza:

- Estilo autoritario
- Estilo democrático
- Estilo permisivo
- Estilo indiferente o negligente

A continuación, revisaremos cada uno de estos estilos; sin embargo, hay que tener presente que cualquiera que sea el estilo o forma de crianza de la madre o del padre tiene consecuencias o repercusiones en el desarrollo físico, emocional y social de sus hijos e hijas. Por ejemplo, el hijo o hija de un padre autoritario puede mostrarse temeroso, inseguro, con poca capacidad para tomar decisiones, etcétera.

LEA

en su *Revista* el texto “Estilos de crianza”. Revise la forma en la que los padres y madres expresan el afecto, ejercen control del comportamiento de sus hijos (normas y límites) y la comunicación que tienen con sus hijos. También revise las consecuencias que cada estilo tiene para las niñas y los niños.

En la siguiente tabla haga un resumen de las características de cada uno de los estilos que revisó.

| Estilo de crianza               | Afecto | Comunicación | Control |
|---------------------------------|--------|--------------|---------|
| Estilo autoritario              |        |              |         |
| Estilo democrático              |        |              |         |
| Estilo permisivo                |        |              |         |
| Estilo indiferente o negligente |        |              |         |

Escriba algunas de las consecuencias que tiene cada estilo de crianza en el desarrollo de los niños.

Estilo autoritario

---

---

Estilo permisivo

---

---

Estilo democrático

---

---

Estilo indiferente

---

---

De acuerdo con lo que leyó, ¿cuál es su estilo de crianza?

Estilo autoritario

Estilo democrático

Estilo permisivo

Estilo indiferente

Explique por qué se identifica con ese estilo. Tome en cuenta el ejercicio “Como padre o madre soy” que realizó anteriormente.

---

---

---



## ¿Qué estilo favorece más el desarrollo?

En efecto, los padres o madres con un estilo democrático muestran afecto y cariño a sus hijos e hijas, mantienen una buena comunicación y también establecen normas claras y límites que orientan su comportamiento. Este estilo generalmente favorece un mejor desarrollo de los niños y niñas, por lo que estos tienden a convertirse en personas más felices, seguras y con buen control de sus emociones.

El que usted se identifique con un determinado estilo de crianza no tiene la finalidad de que sienta que es la mejor madre o padre, o al contrario, que piense que todo lo hace mal. De lo que se trata es que usted se detenga un momento a pensar cómo demuestra el afecto a sus hijos e hijas, si tiene un vínculo cercano y los apoya, si se comunica con ellos y los toma en cuenta, si establece normas y límites a su comportamiento y supervisa su cumplimiento, si los trata bien y de manera respetuosa.

En realidad, no hay un estilo de crianza único, se adaptan a la forma de ser de cada niña o niño, de su sexo, edad o etapa de desarrollo, etcétera.



En el espacio escriba algunos cambios que tendría que hacer en la crianza para tener un estilo más democrático.

---



---



---



---

En el próximo tema revisará algunas competencias que le ayudarán a ser mejor padre o madre y a desarrollar un estilo de crianza más democrático.

## Actividad 4 Consecuencias en los niños pequeños

Reflexione sobre su estilo de crianza y señale algunas consecuencias o repercusiones que este ha tenido en el desarrollo de su hijo o hija.

### Mi estilo de crianza

---

### Consecuencias

---

---

---



El estilo de crianza tiene consecuencias en el desarrollo físico, emocional y social.

A continuación, veremos algunas de ellas durante los primeros años de vida, etapa en la que el cerebro tiene un crecimiento y desarrollo asombroso.

Si el padre o la madre proporciona a sus hijos o hijas los cuidados y el afecto que necesitan, un trato respetuoso, una buena comunicación y límites claros y firmes, ayudará a la maduración y desarrollo del cerebro de las y los pequeños, impactando en su funcionamiento.

Al contrario, la falta de cuidados y de afecto o el maltrato pueden tener efectos negativos y duraderos en el desarrollo y las funciones del cerebro infantil.



en su **Revista** el texto: “Un vistazo al cerebro de los bebés”. Tome nota de las ideas más relevantes; si desconoce el significado de algunas palabras, búsquelas en el diccionario.

Ahora realice el siguiente ejercicio.

Escriba una **V** si considera que es verdadero o una **F** si es falso, de acuerdo con el texto que leyó.

|  |  |
|--|--|
| 1. El desarrollo del cerebro inicia y concluye en el vientre materno.  |  |
| 2. La primera infancia tiene un gran impacto en la vida de las personas porque hay un importante desarrollo del cerebro.                         |  |
| 3. Las experiencias que tienen niñas y niños en la primera infancia son muy importantes para el desarrollo de su cerebro.                        |  |
| 4. Las experiencias desfavorables en la primera infancia, como el abuso o el maltrato, pueden afectar negativamente el desarrollo de su cerebro. |  |
| 5. La conexión entre neuronas se conoce como sinapsis.   |  |
| 6. En la primera infancia se inician funciones cerebrales, como la memoria, el razonamiento lógico, el lenguaje, etcétera.                       |  |
| 7. Las habilidades (intelectuales, emocionales, sociales, etcétera) de las y los niños pueden ser estimuladas por el medio que los rodea.        |  |
| 8. Los padres y madres pueden contribuir al desarrollo del cerebro, por ejemplo, jugando o leyendo con ellos.                                    |  |
| 9. El medio ambiente en el que vive el niño o niña no tiene ninguna influencia en el desarrollo de su cerebro.                                   |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

Como ve, las madres y padres de familia tenemos una responsabilidad muy grande con nuestros hijos e hijas. Nuestro estilo de crianza puede favorecer o limitar su desarrollo y modelar sus habilidades, comportamiento y personalidad. Por eso es importante detenernos a reflexionar en la forma en que actuamos como padres y madres, y hacer los cambios que requerimos para mejorar nuestra tarea.

\* Sus respuestas son correctas si marcó como verdaderos los enunciados 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8.

## Tema 2

**Propósito** En este tema podrá identificar y fortalecer algunas habilidades para la vida, que le permitan crecer como persona, ser mejor madre o padre y apoyar a sus hijos e hijas para que desarrollen habilidades como la autoestima, la resiliencia, la comunicación asertiva y el control de sus emociones.

### Las habilidades para la vida

¿Ha escuchado acerca de las habilidades para la vida? La mayoría de las personas damos por sentado que “sabemos vivir”, pero si meditamos un poco, nos damos cuenta de que aprendemos a vivir, es decir, a comunicarnos, a manejar nuestras emociones, a superar las dificultades que se nos presentan. Además, cuando tenemos hijas e hijos, es muy importante apoyarlos para que desarrollen estas habilidades y puedan vivir de manera más sana y feliz.

#### Autoestima y resiliencia

##### Actividad 5

##### Reconociendo mis habilidades para la vida

Lea los siguientes enunciados. ¿En cuáles considera que se describe una habilidad para la vida? Marque con una ✓ las opciones que responden a la pregunta.

|   |                          |
|---|--------------------------|
| a) Reconocer que somos personas capaces y valiosas, sin dejar que nos afecten las opiniones de los demás. | <input type="checkbox"/> |
| b) Saber comunicarnos adecuadamente con las otras personas.   | <input type="checkbox"/> |
| c) Comprender a los demás cuando tienen problemas y apoyarlos cuando es posible.                          | <input type="checkbox"/> |
| d) Saber resolver adecuadamente los conflictos y situaciones difíciles de la vida cotidiana.              | <input type="checkbox"/> |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* Si marcó todas las opciones, está en lo correcto.

Explique qué importancia cree que tienen en su vida las “habilidades para la vida”.

---

---

A lo largo de nuestra existencia desarrollamos habilidades esenciales para la vida, algunas nos ayudan a resolver de manera adecuada los problemas que enfrentamos, a comunicarnos para expresar nuestras ideas de manera clara y firme, a superar situaciones difíciles y dolorosas, o a conocernos, valorarnos y aceptarnos y sentirnos seguros/os.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) las habilidades para la vida son “aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que nos permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria”.






Algunas de las habilidades a las que hace referencia la OMS son:

| Habilidad                           | Descripción  | Ejemplo   |
|-------------------------------------|--|---|
| Autoestima                          | Es la forma en la que nos vemos a nosotros/as mismos/as y reconocemos que somos personas valiosas, nos aceptamos, queremos, etcétera.  | Cuando cuidamos nuestro cuerpo, nos aceptamos y somos amorosos y tolerantes con nosotros mismos.  |
| Empatía                             | Consiste en “ponerse en el lugar de otra persona”. Nos ayuda a comprender mejor a los demás y a responder a sus necesidades y problemas.   | Cuando comprendemos el dolor o sufrimiento que siente otra persona al perder a un ser querido y le damos nuestro apoyo.   |
| Comunicación asertiva               | Es la habilidad para expresar con claridad y de forma adecuada nuestras necesidades, sentimientos y pensamientos.  | Cuando decimos con firmeza lo que pensamos y sentimos, sin levantar la voz ni enojarnos, sino escuchando a los otros y negociando.  |
| Control de emociones y sentimientos | Consiste en reconocer las propias emociones y sentimientos, saber cómo influyen en nuestro comportamiento y aprender a controlar algunas de ellas como la ira, la agresividad, etcétera. | Cuando me siento muy enojada o enojado, respiro profundamente, permito que el enojo pase y después puedo decirle a la otra persona lo que me molesta.                                   |
| Resiliencia                         | Es la capacidad para hacer frente a los embates de la vida, de enfrentar la desgracia y salir fortalecidos de ella.  | Cuando tenemos una pérdida, como la muerte de un ser querido, y nos sentimos hundidos en el dolor y la tristeza, y después de un tiempo podemos retomar nuestra vida y seguir adelante. |

A través del aprendizaje y el ejercicio de las habilidades para la vida, se incrementan nuestras oportunidades para integrarnos a la sociedad de manera productiva, saludable y placentera, identificar nuestras metas, evaluar nuestras capacidades y utilizar nuestros recursos de manera eficiente en los distintos contextos en los que nos desenvolvemos.



Lea nuevamente las habilidades para la vida del cuadro anterior; después responda la siguiente pregunta.

¿Qué enunciados expresan una habilidad para la vida que usted considere que ha desarrollado? Responda sinceramente, marque con una .

| Enunciado  |   |
|--|---|
| 1. Considero que los problemas son obstáculos en mi vida.                            | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |
| 2. Tomo las decisiones considerando mi beneficio y el de los demás.                  | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |
| 3. Comprendo y ayudo a mis familiares o amigos cuando tienen alguna dificultad.      | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |
| 4. Cuando siento rabia, expreso mis ideas de manera agresiva.                        | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |
| 5. Escucho con atención a las demás personas, incluso a los niños.                   | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |
| 6. Estoy conforme con mi cuerpo y mi forma de ser.                                   | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |
| 7. Uso gestos y palabras amenazantes y groseras cuando no estoy de acuerdo con algo. | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |
| 8. Con frecuencia ayudo a personas que están en dificultad.                          | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |
| 9. Ante una adversidad, me comunico y busco una solución congruente.                 | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |
| 10. Comunico mis ideas de manera adecuada.   | <input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* Si respondió positivamente a las opciones 2, 3, 5, 6, 8, 9 y 10, lo felicitamos. Ha desarrollado importantes habilidades para la vida. Si no es así, no se preocupe, a continuación revisaremos algunas habilidades y recomendaciones que le ayudarán a fortalecerlas.

Todas las personas hemos desarrollado las habilidades para la vida en mayor o menor grado, pero a veces es necesario perfeccionarlas para mantener nuestro bienestar emocional y físico, y tomar decisiones responsables que impacten positivamente en nuestra vida y en la de las personas que nos rodean.

A continuación profundizaremos en las siguientes habilidades para la vida:

- Autoestima
- Resiliencia
- Comunicación
- Control de emociones

## Actividad 6 La autoestima

Lea el siguiente caso de Felipa y después responda las preguntas.

Felipa tiene 18 años. Después de siete meses de noviazgo, se juntó con Mauro. No estaba segura de querer hacerlo, pero él le dijo que si no aceptaba, mejor terminaban.

Felipa pensó que si no lo hacía, después ya no se casaría, pues nadie la va a querer porque es fea y no hace nada bien. Ahora vive en la casa de los padres de Mauro, con sus hermanos y hermanas. Sus cuñadas la tratan mal y no respetan sus cosas personales. Felipa se queda callada, pero se enoja con Mauro porque no la defiende.

La mamá de Mauro está enferma. Felipa se acerca para preguntarle qué le pasa y entender sus necesidades; ve que trabaja mucho y no come bien. Felipa la ayuda en los quehaceres para que descansa.



¿Qué habilidades para la vida detecta usted que tiene Felipa?

¿Qué habilidades considera que Felipa necesita fortalecer? Marque con una ✓ las opciones que respondan la pregunta.

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| a) Autoestima (confianza en sí mismo) |  |
| b) Comunicación                       |  |
| c) Solución de problemas              |  |
| d) Empatía                            |  |

Verifique su respuesta al final de la página.\*

¿Qué sabe o cree que es la autoestima? Marque con una ✓ las frases que respondan la pregunta.

|   |  |
|---|--|
| 1. Es quererme y aceptarme como soy.  |  |
| 2. Implica respetarme y valorarme.  |  |
| 3. Es para las personas que valen y saben mucho.                                      |  |
| 4. Mi autoestima se debilita cuando alguien hace un comentario desagradable sobre mí. |  |
| 5. Se puede fortalecer si aprendemos a conocernos, aceptarnos, respetarnos.           |  |
| 6. Es un derecho para algunas personas.   |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*\*

\* Felipa muestra la habilidad de empatía. Si marcó a, b, c y d está en lo correcto.  
 \*\* Las opciones correctas son 1, 2, 5 y 6.





## Es importante saber que...

- La **autoestima** es la idea que cada persona tiene respecto de su valor como persona, es la manera como se percibe y evalúa a sí misma.
- La autoestima nos hace sentir bien con nosotros mismos, seguros, capaces, valiosos, e influye en nuestro comportamiento con las y los demás.
- Cuando una persona tiene una **autoestima alta**, es decir, sabe que es valiosa, puede lograr las metas que se propone y se muestra segura al relacionarse con los demás; por el contrario, cuando se tiene una **autoestima baja**, se limita el crecimiento y la consecución de las metas personales.
- Nadie nace con un sentimiento de valía personal, este se adquiere desde la más temprana infancia, en el núcleo familiar, pero es posible **fortalecer nuestra autoestima** con base en nuevas experiencias que transformen la idea que tenemos respecto de nosotros mismos.



Responda las preguntas siguientes de acuerdo con lo que leyó.

1. Escriba con sus propias palabras qué es la autoestima.

---



---

2. ¿Cómo se siente una persona con una autoestima alta?

---



---

3. Si la autoestima es tan importante en nuestra vida, ¿cómo cree que puede fortalecerla? Mencione al menos tres acciones concretas.

---



---



---

El siguiente ejercicio le permitirá reflexionar sobre sí mismo e identificar en qué aspectos o áreas tiene que trabajar para fortalecer su autoestima. Busque un momento para estar a solas y tranquilo/a, sin que nadie lo/a interrumpa. Reflexione y hágase cada pregunta varias veces, hasta que la respuesta surja con honestidad desde adentro de su ser. No hay respuestas correctas, ni incorrectas, porque se trata de su sentir y de la percepción que tiene de usted misma o mismo.

| Área de la autoestima   | Pregúntese  |
|---|---|
| Autoconocimiento: Es el conocimiento que tiene sobre usted: quién es, cómo es, qué necesita.  | ¿Cómo soy?<br>¿Por qué soy así?<br>¿Cómo me siento?<br>¿Qué necesito y deseo?   |
| Autoconcepto: Son las ideas o pensamientos que tiene hacia su propia persona.   | ¿Qué pienso de mí?<br>¿Quién creo que soy?  |
| Autoevaluación: Tiene que ver con los sentimientos que le provocan las actividades que realiza. A partir de ello, puede decidir si continúa realizándolas o busca otras más satisfactorias. | ¿Lo que hago está bien para mí?<br>¿Me satisface y me hace sentir bien?<br>¿Me hace crecer?   |
| Autoaceptación: Es el nivel de conocimiento y aceptación de sus habilidades y aptitudes.  | ¿Acepto lo que soy?<br>¿Reconozco mis habilidades y potencialidades?<br>¿Cuáles son mis principales habilidades?  |
| Autorrespeto: Involucra el conocimiento, respeto y satisfacción de sus necesidades, emociones y derechos.   | ¿Atiendo y satisfago mis necesidades?<br>¿Valoro lo que me hace sentir orgulloso de mí mismo o misma?<br>¿Conozco mis derechos? ¿Los respeto y hago respetar? |

Ahora, escriba cuáles considera que son sus principales fortalezas y debilidades.

### Fortalezas

---

---

---

---

### Debilidades

---

---

---

---

Escriba una carta dirigida a usted en la que especifique qué va a hacer para fortalecer su autoestima a partir de hoy. Puede empezar así:

- Estimada o estimado (ponga su nombre o como le gusta que le digan)
- Hoy quiero decirte que, al pensar en mí, me di cuenta de que...
- A partir de hoy voy a valorarme, quererme, aceptarme, por lo que me comprometo a...
- Atentamente (escriba su nombre y firma)



Estimada o estimado \_\_\_\_\_

Hoy quiero decirte que, al pensar en mí, me di cuenta de que...

---

---

---

A partir de hoy voy a valorarme, quererme, aceptarme, por lo que me comprometo a...

---

---

---

\_\_\_\_\_

Atentamente (*escriba su nombre y firma*)



### Es importante saber que...

- La autoestima se incrementa cuando nos responsabilizamos, tomamos las riendas de nuestra vida, nos hacemos responsables de nosotros mismos en el trabajo, en la familia, etcétera.
- Cuando la autoestima es baja, se limita nuestro crecimiento y disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida. Nos derrumbamos ante acontecimientos que, si tuviéramos una mejor percepción de nosotros mismos, podríamos vencer.

Cuando los padres y las madres tienen una autoestima positiva, pueden ayudar a sus hijas e hijos a construir su autoestima, como veremos a continuación.

## Actividad 7 La autoestima en nuestras hijas e hijos

¿Por qué es importante la autoestima para los niños y las niñas? Marque las opciones que considere correctas con una ✓.

|  |  |
|--|--|
| 1. Les ayuda a tener un mejor desarrollo en su vida.   |  |
| 2. Les ayuda a desarrollar diferentes habilidades y ser más autosuficientes.   |  |
| 3. Influye en su capacidad para afrontar nuevos retos.   |  |
| 4. Se sienten más seguros de sí mismos y pueden distinguir con mayor facilidad lo que hacen bien y lo que hacen mal. |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

Observe las imágenes. ¿En cuál de ellas el padre o la madre contribuye a fortalecer la autoestima de su hija o hijo? Márquela con una ✓.

¡Eres una tonta!  
¡Siempre te equivocas!



¡Qué bien te quedó  
la tarea!



\* Si marcó todas las opciones, está en lo correcto.



¿Qué pueden hacer los padres y las madres para favorecer la autoestima de sus hijos e hijas?

---

---

---

Reconocer las cualidades de los niños es una buena manera de estimular su autoestima. También es importante destacar su esfuerzo, más allá del resultado obtenido, de esta manera, el niño comprenderá que no solo son importantes los resultados, sino también el empeño y el compromiso que ha puesto en la tarea



en su **Revista** el texto “Cómo ayudar a nuestras hijas e hijos a desarrollar su autoestima” y subraye las ideas relevantes. Después, realice los siguientes ejercicios.

De acuerdo con el texto responda las siguientes preguntas. Marque con una ✓ las opciones correctas. ¿Qué debemos hacer los padres para fomentar la autoestima en los niños o niñas?

|   |  |
|---|--|
| a) Aceptarlos tal como son.   |  |
| b) Proporcionarles cariño y afecto.   |  |
| c) Reprenderlos para que hagan lo correcto.   |  |
| d) Incluirlos en la toma de decisiones personales y de la familia.                        |  |
| e) Distribuir responsabilidades de acuerdo con su edad, esto les ayuda a sentirse útiles. |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* Si marcó las opciones a, b, d y e está en lo correcto.

¿Qué es conveniente **evitar** para no lastimar ni disminuir su autoestima?  
 Marque con una ✓ las opciones que contestan la pregunta.

|   |  |
|---|--|
| a) Hablarles con palabras despectivas o hirientes.                                |  |
| b) Ignorarlos cuando nos hablan, nos dicen qué quieren, qué les gusta o disgusta. |  |
| c) No creer en lo que nos dicen.  |  |
| d) Descalificarlos cuando hacen las cosas como quieren.                           |  |
| e) Respetarlos, tratarlos como nos gustaría que nos trataran.                     |  |

Verifique su respuesta al final de la página.\*

Reflexione y analice cuáles de las recomendaciones que leyó considera que necesita poner en práctica. Mencione tres acciones concretas.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

\* Si marcó todas las opciones, está en lo correcto.





## Es importante saber que...

- Para fortalecer la autoestima de sus hijos, deles mucho amor y expréselo con palabras, abrazos y besos. La autoestima de un niño florece cuando lo aceptan tal y como es, sin importar sus cualidades, defectos o temperamento.
- Bríndeles atención, escúchelos, platique con ellos, salgan a caminar o pasear. Su atención le ayudará a saber qué tan valioso e importante es para usted.
- Deje que cometa errores; por ejemplo, si pone su plato demasiado cerca del borde de la mesa y se cae, no lo regañe. Mejor dígame cómo lo debe hacer la próxima vez. Ayúdelo a entender que es normal cometer errores de vez en cuando y que eso no significa que deba sentirse mal.
- Respete a sus hijos o hijas. Cuando esté de mal humor, no use palabras hirientes, despectivas o groseras. Esas son las que lastiman y se quedan guardadas para siempre en la mente de sus hijos e hijas.
- Promueva hábitos de autonomía y responsabilidad: ayúdeles a aceptar sus obligaciones, como ordenar su ropa, hacer la cama (no la hagamos nosotros si ellos no la hacen), guardar en el lugar adecuado la ropa sucia, hacer sus deberes, etcétera.



**Actividad 8****La resiliencia: ¿cómo enfrentamos las situaciones difíciles?**

¿Había escuchado antes la palabra resiliencia?

SÍ

No

Si respondió negativamente, ¿qué se imagina que significa?

---



---

La resiliencia tiene que ver con la capacidad para superar eventos adversos, como la muerte de un ser querido, pobreza extrema, guerras, desastres naturales, y continuar con la vida de manera exitosa. Es la capacidad de una persona para recuperarse y adaptarse después de un acontecimiento doloroso o estresante. La persona resiliente tiene la capacidad para sobrevivir a las crisis y a las dificultades extremas y salir fortalecida de estas.\*

**L E A**

en su **Revista** el texto: “Resiliencia”. Después, responda las siguientes preguntas.

Según el texto, ¿qué significa ser resiliente? Explique con sus propias palabras.

---



---

¿En qué nos ayuda ser resilientes?

---



---

\* Elisardo, B. (2006). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3).

Lea los casos y reflexione sobre la actitud de don Luis y de Lucía.

**Don Luis** tiene 65 años. Trabaja en un puesto de chiles secos y semillas en el mercado. Esta actividad es nueva para él; antes manejaba un taxi, pero se lo robaron, así que tuvo que empezar de nuevo. Se le ve contento y muy platicador con sus clientes, ha envejecido con la sonrisa en su cara, en sus ratos libres elabora piñatas, observa su colorido y forma y eso lo pone contento.

Platica que desde muy chico empezó a trabajar para ayudar a su madre, su padre los abandonó cuando él tenía 9 meses, y cuando cumplió 13 años, ella murió. Desde entonces tuvo que hacerse cargo de sí mismo. Se casó muy joven, “para no sentirme tan solo”, dice. Su esposa tiene diabetes y seguido se pone mal. Tuvo 4 hijos pero dos se le murieron, uno de neumonía cuando era niño y el otro era migrante en Estados Unidos; el año pasado tuvo un accidente y lo trajeron muerto. He tenido “golpes muy duros en la vida” pero “hay que seguir adelante haciendo lo mejor que se pueda para agradar al Creador”.

*¡Hay que seguir adelante haciendo lo mejor que se pueda...!*





**Lucía** tiene 39 años. De chica no quiso estudiar, desde entonces ha trabajado de manera informal en diferentes lugares. Se casó con Pablo y tuvieron 2 hijas, pero hace seis años se separaron. Ella había tenido que trabajar para sacar adelante a sus hijas, hasta que el año pasado tuvo un accidente y se rompió una pierna, se quedó sin trabajo y, aunque su familia la apoya, decidió pedirle a Pablo que se llevara a las niñas, porque ella ya no podía mantenerlas.

Con frecuencia se queja de la mala suerte que le tocó, lo malvados que son los hombres, la falta de apoyo de sus padres y de sus jefes.



Reflexione sobre los casos y responda las preguntas.

¿Quién de los dos personajes es resiliente?

Don Luis  Sí  No      Lucía  Sí  No

¿Cómo es la actitud de cada uno de los personajes?

---



---

Todos hemos conocido a personas como don Luis que parecen de acero, capaces de afrontar los problemas que se les presentan y los superan con una actitud optimista. Lo que se esconde detrás de esto es la resiliencia.

Piense en una situación difícil que esté viviendo en este momento o en su pasado. Después, lea cuidadosamente cada frase y coloque una ✓ en la información que más se acerque a la manera en que usted haya reaccionado o reacciona cuando tiene una dificultad o un problema.

| Pregunta |  |  |
|----------|--|--|
| 1.       | Pienso que soy una persona positiva y con sentido del humor, aun teniendo problemas. |  |
| 2.       | Me compadezco de mí con frecuencia ante todo lo malo que me sucede.                  |  |
| 3.       | Considero que los problemas me enseñan a crecer y ser mejor como persona.            |  |
| 4.       | Me derrumbo ante los problemas y siento que no hay salida.                           |  |
| 5.       | Reconozco que soy una persona valiosa y confío en mí.                                |  |
| 6.       | Con frecuencia culpo a los demás de las cosas malas que me pasan.                    |  |
| 7.       | Cuando se me presenta un problema, me preocupo, me derrumbo y no sé qué hacer.       |  |
| 8.       | Creo que tengo mala suerte, porque me suceden cosas feas y no logro salir adelante.  |  |
| 9.       | Pienso que hay más de una solución para los problemas.                               |  |
| 10.      | Siento que no cuento con nadie que me ayude cuando tengo dificultades.               |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* Si marcó las frases y números 1, 3, 5 y 9, lo felicitamos, es usted una persona resiliente. Si no, ¡ánimo!, sabemos que todos los seres humanos estamos en constante aprendizaje y podemos fortalecer nuestras habilidades para la vida.

## ¿Cómo fortalecer nuestra capacidad de resiliencia?

### IDENTIFIQUE

en su *Revista* el texto “¿Soy resiliente?”, en el que encontrará un inventario para identificar con qué “herramientas” cuenta para enfrentar situaciones difíciles.

A continuación, describa esas herramientas, es decir, las habilidades y conocimientos para enfrentar situaciones difíciles y dolorosas.

Vea el siguiente ejemplo: “Tengo personas en mi familia en quienes puedo confiar, que me quieren y me ayudan a ser independiente y me ponen límites”.

---



---



---



Cuando hacemos consciencia de lo que tenemos, con quién contamos y de lo que somos capaces de hacer, nos volvemos más resilientes, nos sentimos más valiosos, nos damos cuenta de que **no** estamos solos en la vida para hacerles frente a los problemas y que tenemos muchas cosas de las cuales echar mano.

### LEA

el texto “¿Soy resiliente?”, que se encuentra en su *Revista*.  
Revise el apartado “Recomendaciones para ser resilientes”.

De acuerdo con las recomendaciones que leyó,  
¿cuáles puede poner en práctica?

---



---



---

## Actividad 9

# ¿Cómo fortalecer la resiliencia en nuestros hijos e hijas?

¿Cómo se imagina que puede ayudar a ser resiliente a su hija o hijo?

---

---

---

## La resiliencia en las niñas y los niños\*

En el entorno actual en el que vivimos, es importante que los niños desarrollen capacidades y habilidades para hacer frente a los obstáculos, que sepan cómo recuperarse de las dificultades y estén preparados para los retos del futuro. Han de tener capacidad de resiliencia para tener una vida satisfactoria.

Es importante que desarrollen la resiliencia a través del ejemplo y la orientación de sus padres.

A continuación, veremos algunas recomendaciones para ayudar a nuestros hijos e hijas.



**Hacer amigos.** Anime a sus hijos a tener amigos y desarrolle una red familiar fuerte para que se sientan protegidos y aceptados.

**Enséñelos a ayudar a los demás.** Motíuelos a hacer trabajos voluntarios apropiados a su edad, así como pequeñas tareas en el hogar, esto hará que se sientan capaces y valorados.

\* Cómo desarrollar la resiliencia en los niños. Adaptación recuperada de <http://bit.ly/2KW0dTx>



**Mantener una rutina diaria.** Ayude a su hijo a establecer una rutina diaria y a seguirla, esto da un sentimiento reconfortante. Ellos necesitan saber que están cumpliendo y haciendo bien sus tareas.

**Combatir la inquietud y la preocupación.** Enseñe a su hijo o hija a concentrarse en sus propósitos, pero también a descansar y hacer cosas diferentes. Es necesario que estudien, pero que también jueguen y se diviertan.

**Enseñar a los niños a cuidarse.** Es importante que todos cuidemos nuestra salud, nuestra apariencia, nuestro descanso. Eso debe ser desde pequeños. Con el ejemplo, podemos enseñarles a que se quieran, a que hagan deporte, coman y duerman bien.

**Alimentar una autoestima positiva.** Ayúdele a que aprenda a confiar en sí mismo para resolver los problemas y tomar las decisiones adecuadas. Enséñele a tomar la vida con humor y la capacidad de reírse de sí mismo.

**Enseñar a los niños a ver lo positivo incluso en las cosas malas.** Fomentar una actitud positiva frente a las adversidades ayudará a los niños a enfrentarse a las dificultades con optimismo y positivismo. Aprenderán que “después de la tempestad siempre viene la calma” y que no hay que desesperarse.

**Aceptar que el cambio es parte de la vida.** Los cambios pueden ser terribles para los niños y adolescentes. Ayude a su hijo a ver que el cambio forma parte de la vida y que se puede plantear nuevas metas.

**Estimule el autoconocimiento.** Ayude a que su hijo vea y valore sus fortalezas y debilidades, a que se dé cuenta de que puede aprender de los errores y dificultades que enfrenta.

Según el texto, ¿cómo podemos enseñar a nuestros hijos e hijas a ser resilientes? Conecte con una línea la idea que complementa la oración, no importa si se empalman las líneas.

|  |  |
|--|--|
| Aceptando que el cambio...                     | incluso en las cosas "malas" que nos pasan.                      |
| A ver lo positivo...                           | les permitirle superar la sensación de que no pueden hacer nada. |
| Enseñar a los niños que ayudar a los demás...  | las y los niños se sientan amparados y aceptados.                |
| Desarrollar una red familiar fuerte para que.. | es parte natural de la vida.                                     |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*



### Es importante saber que...

- Los padres y madres podemos ayudarles con nuestro ejemplo a ser más fuertes y superar los problemas que se les van a ir presentando.
- Si queremos que nuestro hijo sea resiliente, tenemos que intentar que conozca los problemas de los demás. Si los padres ayudan a personas necesitadas, ellos sentirán que, en cierta medida, también pueden echar una mano. Las y los niños tienen que aprender a sentir compasión hacia los problemas de los demás.

\* Su respuesta es correcta si unió los enunciados de la siguiente forma: Aceptando que el cambio... es parte natural de la vida. A ver lo positivo... incluso en las cosas "malas" que nos pasan. Enseñar a los niños a ayudar a los demás... les permite superar la sensación de que no pueden hacer nada. Desarrollar una red familiar fuerte para que... las y los niños se sientan amparados y aceptados.



## Comunicación y manejo de emociones

### Actividad 10 Comunicación asertiva

Para usted, ¿qué es la comunicación?

---



---

¿Qué importancia considera que tiene la comunicación en su relación con las demás personas?

---



---

¿Cómo es su comunicación con los miembros de su familia? Marque con una ✓ las opciones que respondan la pregunta.

|  |  |
|--|--|
| Expreso mis necesidades honesta y francamente.   |  |
| Me da miedo decir lo que pienso.   |  |
| Soy abierto y sincero.   |  |
| Digo lo que pienso y siento sin problemas.   |  |
| Les hablo con respeto a todos sin importar la edad que tengan.                                   |  |
| Grito porque es la única manera en la que me hacen caso.   |  |
| Busco intermediarios (se lo digo a una persona, para que se lo diga a la persona que yo quiero). |  |
| Casi no hablamos, cada quien hace lo que le toca.  |  |
| Es muy cercana, digo todo lo que me pasa y necesito.   |  |

Lea con atención el siguiente texto.

## Comunicación\*

Comunicar es hacer que nuestras experiencias, ideas y sentimientos sean conocidos por las otras personas y, al mismo tiempo, que podamos conocer y participar de la experiencia de los demás. Puede ser verbal y no verbal, y ambas están presentes al mismo tiempo. La comunicación verbal se compone de palabras y la no verbal de gestos y movimientos corporales. También se considera la manera en que nos expresamos, la entonación, énfasis, tonos, volumen, ritmo y velocidad de la voz.

Muchas veces no nos damos cuenta de lo que expresamos de manera no verbal. Por ejemplo, podemos decirle a nuestro hijo “cuéntame que te pasa” mientras seguimos viendo la televisión o haciendo otra cosa y no volteamos a mirarlo. Aunque lo estemos escuchando, el mensaje no verbal se puede interpretar como “no te estoy escuchando”.

La calidad de la comunicación en una familia está relacionada con la capacidad de transmitir lo que se desea, así como la habilidad de escuchar a los demás, permitiendo la libre expresión de pensamientos y sentimientos.



Recuerde y escriba algunos ejemplos de situaciones en las que no se sintió escuchada o escuchado.

---

---

\* Flores, R.L. et al. (2011). *¿Cómo educar a hijos e hijas sin lastimar? Manual para mamás, papás y cuidadores de niños y niñas menores de 10 años*. México: UNAM: 39.

Recuerde algunas situaciones donde sintió que no expresó adecuadamente sus pensamientos y sus sentimientos.

---



---

## La comunicación asertiva

Las personas que se comunican asertivamente son capaces de expresar lo que sienten y lo que piensan sin agredir o someter a otros: “esto es lo que pienso, esto es lo que siento, lo que necesito o deseo, esta es la forma en la que veo la situación”, y defender con decisión y firmeza sus derechos, sin atropellar los de los demás. Su finalidad principal es dar un mensaje positivo que ayude a expresar sus ideas y sentimientos, sin necesidad de agredir.



en su **Revista** el texto “Comunicación asertiva”. Al terminar responda las preguntas siguientes.

Mencione cuáles son las tres maneras en las que podemos comunicarnos, según el texto.

---



---



---

De acuerdo con lo que leyó, ¿su comunicación es asertiva? Explique su respuesta.

---



---



---

Mencione por lo menos tres recomendaciones que pueden ayudarnos a tener una comunicación asertiva.

---

---

---



### Es importante saber que...

- La comunicación asertiva se ha definido como la habilidad para hacer valer los derechos propios, diciendo de manera clara, directa y firme lo que necesitamos, creemos, sentimos y pensamos sin agredir, respetando los derechos de las otras personas.
- En las familias se mantiene una interacción continua, en la que se juegan muchas emociones e intereses personales y colectivos; es común que surjan conflictos, algunos de los cuales son producto de una comunicación poco eficaz.
- Es importante que aprendamos a comunicarnos, es decir, escuchar a los otros sin tratar de interpretar desde nuestro punto de vista lo que quieren decir, y expresar de manera clara, directa y respetuosa nuestras ideas, sentimientos, deseos y expectativas, siempre abiertos a la conciliación y a encontrar un punto medio que favorezca a todos.

*Tengo mucha experiencia en arreglar jardines y pintar interiores y soy una persona comprometida y responsable en el trabajo.*



**Actividad 11****Ayudemos a nuestros hijos e hijas a ser asertivos**

Reflexione y responda.

¿Qué beneficios considera que pueden tener las y los niños si son asertivos? Marque con una ✓ las opciones que respondan a la pregunta.

|   |  |
|---|--|
| 1. Sabrán reconocer cuando son violados sus derechos. |  |
| 2. Expresarán con libertad sus necesidades y deseos.  |  |
| 3. Serán niños o niñas seguros.                       |  |

Verifique su respuesta al final de la página.\*

¿Cómo se imagina que son las actitudes de un niño o niña asertiva? Marque con una ✓ si considera la opción falsa o verdadera.

|  | Falso | Verdadero |
|--|-------|-----------|
| 1. Dicen lo que piensan, sienten y quieren sin temor y sin gritos. |       |           |
| 2. Temen ser castigados o castigadas por decir lo que piensan.     |       |           |
| 3. Piden lo que necesitan con gritos para hacerse escuchar.        |       |           |

Verifique su respuesta al final de la página.\*\*

\*\* Si respondió afirmativamente todas las opciones, está en lo correcto.  
\* Opción 1, verdadero; opciones 2 y 3, falso.

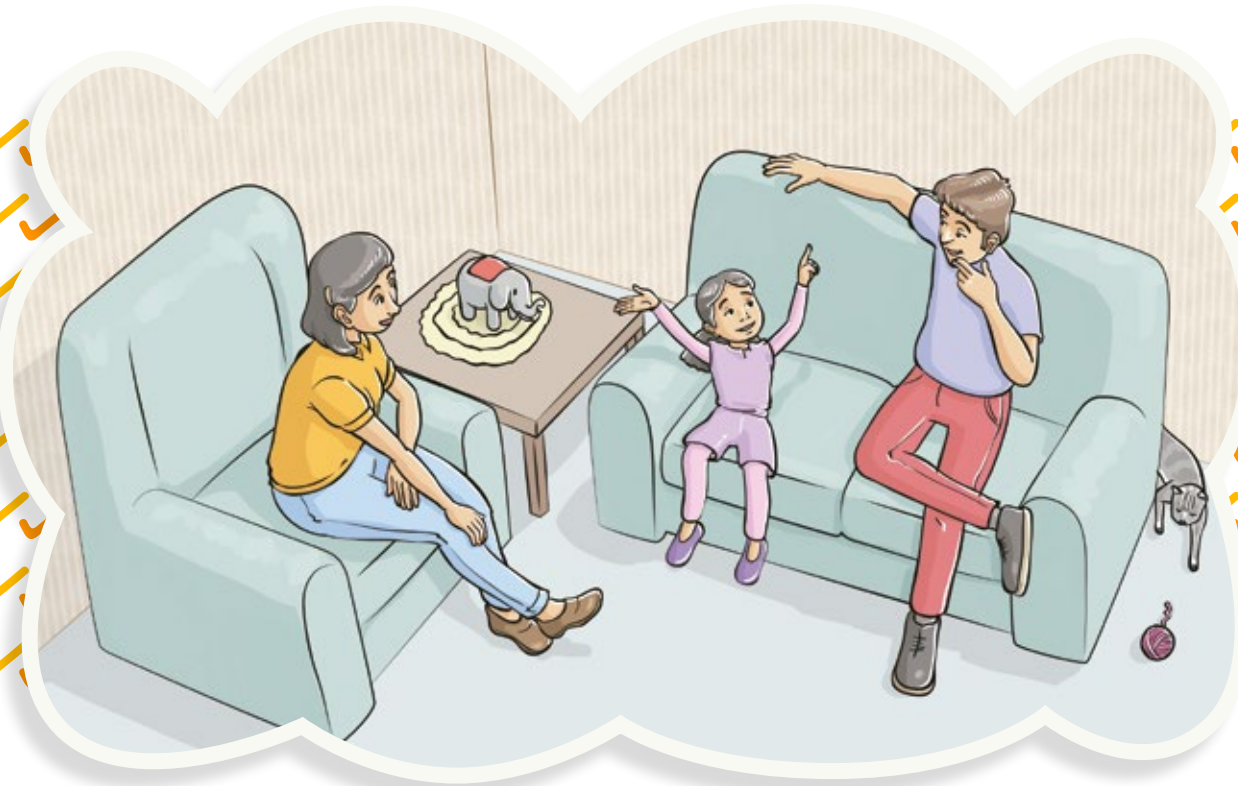
¿Qué considera que necesita hacer para fortalecer la comunicación asertiva en sus hijos e hijas?

---

---

---

Lea el texto y después responda las preguntas.\*



La comunicación asertiva está muy ligada con la autoestima; si los niños se sienten seguros de sí mismos, expresarán a los demás lo que sienten y piensan. En cambio, si son rechazados o criticados, pueden optar por quedarse callados en lugar de expresar sus necesidades, sentimientos o pensamientos.

\* Roldán, M. J. (Adapt.). *Tres maneras de enseñar a un niño a ser asertivo*. Recuperado de <http://bit.ly/2zkO4AT>





El mejor lugar para que aprendan a hablar con asertividad es en casa, así que asegurémonos de que tengan la oportunidad de hablar y de ser escuchados. Además, recuerde que, como madres o padres, somos un ejemplo o modelo a seguir, por eso es importante que nos comuniquemos de manera asertiva; no podemos esperar que nuestros hijos sean asertivos, si nosotros no lo somos primero.

Es muy importante hablar con los niños, necesitan saber que sus opiniones son valoradas y que tienen derecho a decir lo que piensan. Podemos sentarnos juntos a hacer una lista de los derechos infantiles, por ejemplo: “tienes derecho a decir que no”, “tienes derecho a enfadarte”, “tienes derecho a jugar”, entre otros. Animemos a nuestro hijo o hija a agregar cosas a la lista y crear un cartel de derechos y pegarlo en una pared. Así se sentirán más motivados a expresar sus emociones y pensamientos de forma correcta.

Realice el siguiente ejercicio.

¿Qué acciones son convenientes de hacer, según el texto, para ayudar a los niños a que su comunicación sea asertiva. Marque las opciones correctas.

|   | Falso | Verdadero |
|---|-------|-----------|
| 1. Permitir que las y los niños expresen lo que piensan y sienten.  |       |           |
| 2. Escuchar con paciencia lo que tengan que decir y respetar sus opiniones.                                 |       |           |
| 3. Hablar con ellas o ellos sobre los derechos del niño, escribirlos y pegarlos en alguna parte de la casa. |       |           |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* Si marcó todas las opciones como verdaderas, está en lo correcto.

## Actividad 12 Mis emociones

Observe las siguientes imágenes, y anote debajo de cada una la emoción que expresa.



Esta persona se siente

\_\_\_\_\_



Esta persona se siente

\_\_\_\_\_



Este niño se siente

\_\_\_\_\_

De las siguientes emociones, ¿cuáles son las más comunes en su vida? Busque las palabras en la lista y después localícelas en la sopa de letras.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | E | G | U | E | N | O | J | O | V |
| R | Z | O | G | M | I | E | D | O | O |
| D | A | A | F | O | G | T | E | M | C |
| J | A | M | O | R | S | O | L | D | E |
| T | R | I | S | T | E | Z | A | O | L |
| D | A | D | V | I | D | I | A | T | O |
| E | N | V | I | D | I | A | T | N | S |
| D | O | S | O | L | E | D | A | D | F |
| A | N | S | I | E | D | A | D | A | A |
| A | L | E | G | R | I | A | E | R | N |

MIEDO

ALEGRÍA

AMOR

CELOS

TRISTEZA

ENOJO

SOLEDAD

ENVIDIA

ANSIEDAD

¿Qué reacciones tiene su cuerpo cuando experimenta enojo?

---



---

¿Qué pensamientos llegan a su mente cuando siente esa emoción?

---

---

LEA

en su Revista el texto “Las emociones básicas”. Después, responde las siguientes preguntas.

Escriba con sus palabras qué es una emoción.

---

---

¿Cuáles son las emociones básicas que se señalan en el texto?

---

---

---

---

¿Cuál de las emociones mencionadas le resulta difícil expresar o controlar? ¿Por qué piensa que ocurre?

---

---

---

---



Lea el caso de Chela y después responda las preguntas.

Chela es mi vecina. Está casada, tiene tres hijos. Todos los días escucho que “batalla” mucho con ellos, con frecuencia los niños lloran y ella los regaña y les grita muy fuerte.

La semana pasada fue a mi casa muy triste, lloraba y lloraba sin parar. Me dijo que se le pasó la mano con el niño más grande, “me sacó de mis casillas”, le pegué muy fuerte y le abrí la cabeza, tuvieron que llevarlo al Centro de salud para que lo curaran porque la sangre no paraba.

Dice que su hijo sigue enojado y resentido con ella y su esposo también. No sabe qué hacer para controlarse porque “siente mucha muina\*” cuando no obedecen y no la ayudan en los quehaceres de la casa.



\* Muina significa enojo, disgusto.

¿Le ha pasado algo parecido a lo que le pasa a Chela?

Sí

No

Si su respuesta es afirmativa, ¿qué ha hecho para tranquilizarse y no perder los estribos como le pasó a Chela?

---



---

Si Chela fuera su vecina, ¿qué le recomendaría para controlar su enojo?

---

---

---

## Cómo identificar y manejar las emociones

Para identificar y expresar adecuadamente nuestras emociones, tenemos que identificarlas y reconocer las situaciones que las generan, por ejemplo, “estoy enojado/a porque mi hija no me obedece”, después deténgase un momento a pensar antes de actuar, por ejemplo, “¿qué puedo hacer en lugar de gritar o insultar?”.



con detenimiento en su **Revista** el texto “Las emociones básicas”, que son orientaciones generales para manejar las emociones. Después, responda las preguntas.

¿Qué acciones de las que se mencionan en el texto considera que puede realizar para controlar algunas emociones? Mencione al menos tres.

---

---

---

¿Por qué considera que es importante saber controlar sus emociones?

---

---

---





## Es importante saber que...

- Expresamos nuestras emociones a través de nuestro rostro y cuerpo, la forma en que hablamos, etcétera; de la misma forma, reconocemos las emociones de los demás.
- Cuando experimentamos emociones fuertes, el corazón puede aumentar sus latidos, la cara enrojece, las manos sudan; el miedo o temor hace que sintamos que se paraliza el cuerpo por un instante y hasta que se ericen los cabellos.
- Todos y todas, en algún momento, sentimos miedo, alegría, tristeza, angustia o dolor, pero la forma en que enfrentamos estas emociones es diferente.
- Es importante aprender a detectar y aceptar nuestras emociones, para poder manejarlas y no ser manejados por ellas.

### Actividad 13

## Cómo ayudar a nuestros hijos e hijas a controlar sus emociones

Reflexione y responda las preguntas.

¿Qué emociones expresa su hija o hijo con mayor frecuencia? Márquelas con una ✓.

Enojo

Tristeza

Alegría

Miedo

Otra

¿Cómo podría ayudar a su hija o hijo a controlar sus emociones?

---



---

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* Las respuestas que haya dado son correctas, nacen de su experiencia.

Lea el siguiente relato y después responda las preguntas.

Pablito es un niño de 4 años y quiere que le compren todos los juguetes que ve en el mercado. Cuando no ocurre así, se tira al piso, llora y grita hasta que su madre le compra lo que desea. En casa, cuando se enoja, avienta los juguetes contra el piso y los rompe. Su padre, enojado, le grita y lo castiga.



¿Qué piensa de la forma en la que actuaron la madre y el padre de Pablito?

---

---

¿Qué sugeriría para que Pablito aprenda a controlar sus emociones?

---

---

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* La madre de Pablo debe evitar comprar todo lo que el niño le pide y el padre debe aprender a manejar su enojo.

# Cómo ayudar a nuestros hijos e hijas a controlar sus emociones\*

*Estás enojada porque querías ir con mamá, pero fue al trabajo y viene más tarde.*



## 1

**El primer paso para el control emocional** es enseñar a su niña o niño a identificar y reconocer sus emociones. Por ejemplo, escoja una emoción, como el enojo. Invítelo a pensar sobre cómo reacciona cuando se molesta, qué actitudes de los demás le provocan esa emoción y qué le permitiría ganar un poco de calma.

## 2

**Muestre** al pequeño los beneficios de pensar antes de actuar, por ejemplo, puede contar del uno al diez o respirar profundamente antes de explotar.

## 3

**Expresa** sus emociones para que su hijo o hija se dé cuenta de que usted también experimenta enojo, miedo, tristeza o alegría. Dígale cómo logra enfrentar y vencer el miedo.

\* Adaptación de *Cómo ayudar a los niños a controlar sus emociones*. Recuperado de <http://bit.ly/2HtiCoF>





4

**Dígale a su hijo o hija** que cuando “pierda el control”, puede retirarse a otro lugar hasta que logre calmarse.

5

**Muestre** a la niña o al niño las consecuencias de un actuar arrebatado sobre los demás, pero también sobre sí mismo: después de herir a alguien porque se ha perdido la calma, uno se siente avergonzado y con culpa.

6

**Resalte la importancia** de las disculpas cuando el niño ofenda o hiera a los demás por haber perdido el control.

7

**Pídale que repita** varias veces frases como: no daré patadas cuando me hagan enojar; no me tiraré al piso cuando no me den lo que quiero; no sentiré miedo cuando...

**Establezca reglas y límites:** los niños los necesitan para manejar su comportamiento, desarrollar un sistema interno de organización y para poder ver los resultados de los sucesos de la vida.

8

De las acciones que se mencionan en el texto, ¿cuáles aplicaría para ayudar a su hijo o hija a controlar sus emociones?



A large rectangular box with a light blue background and a pattern of small blue circles. Inside the box, there are seven horizontal lines for writing, positioned below the row of emotion icons.



### Es importante saber que...

- Para poder auxiliar a su hijo o hija a controlar sus emociones, primero ayúdelo a reconocerlas. Puede enseñarle dibujos de diferentes expresiones faciales para que pueda identificar lo que están sintiendo los personajes.
- Ayúdelo a que reconozca las situaciones que detonan una determinada emoción e invítelo a pensar cómo podría enfrentarla.
- Todos sufrimos arranques emocionales en ciertas circunstancias, aunque en las y los niños es mucho más frecuente. Esas son situaciones ideales para enseñarles el autocontrol, a no salirse con la suya (ya que cuando sean adultos pocas veces lo podrán hacer), sino que aprendan a enfrentar la frustración y seguir adelante.

**¡Siga estas recomendaciones  
en su vida y en su tarea como madre o padre!**



## Tema 3

**Propósito** *En este tema podrá fortalecer algunas competencias como la empatía, la creación de vínculos afectivos seguros, el buen trato y el establecimiento de límites claros y firmes con sus hijos e hijas que le permitan ser mejor madre o padre.*

### Mis competencias como madre o padre

Ser padre o madre es una de las tareas más importantes del mundo y a la vez una de las más complejas de todas las actividades humanas, puesto que tenemos la responsabilidad de criar, cuidar, proteger, orientar y educar a un nuevo ser humano. No hay nada que podamos hacer durante nuestra vida que sea más significativo que la forma en que criamos a nuestros hijos e hijas. Es una tarea desafiante y de tiempo completo. Si bien criarlos nos enfrenta a una serie de retos, también nos ofrece grandes satisfacciones que nos pueden durar toda la vida.





## Competencias parentales

### Actividad 14 Competencias de las madres o padres

Observe las siguientes imágenes.



¿Le parece que las mamás y los papás de las imágenes son competentes o capaces en su tarea como padres?



¿Por qué?

---

---

¿Cuáles de las siguientes competencias o capacidades cree que deben tener las madres y los padres? Escriba una ✓ en las opciones que respondan la pregunta.

|  |  |
|--|--|
| 1. Ser capaces de reconocer y satisfacer las necesidades de las y los pequeños.  |  |
| 2. Ser capaces de cuidar a sus hijos o hijas: alimentarlos, vestirlos, asearlos. |  |
| 3. Ser capaces de protegerlos de enfermedades, accidentes u otros riesgos.       |  |
| 4. Ser capaces de darles el afecto y la seguridad que necesitan.                 |  |
| 5. Ser capaces de brindarles un trato respetuoso.                                |  |
| 6. Ser capaces de establecer límites y normas claras y firmes.                   |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

De las competencias que seleccionó, ¿cuáles pone en práctica para cuidar, proteger y educar a sus hijas e hijos?

---

---

\* Si seleccionó todas las casillas, está en lo correcto.



Generalmente las madres y los padres hacemos lo mejor por el bienestar de nuestros hijos; sin embargo, podemos fortalecer algunas de nuestras competencias para hacer mejor nuestra tarea como madres o padres.

A continuación, revisaremos cuatro **competencias parentales**: crear vínculos afectivos seguros, tener empatía, dar un trato respetuoso y controlar su comportamiento a través de límites claros y firmes.

“Cuando se hace referencia a las competencias de las madres y padres, se habla de la capacidad para cuidar de los hijos y dar respuestas adecuadas a sus necesidades. Son un conjunto de capacidades que les permiten afrontar la tarea de ser padres... de acuerdo con las necesidades de las y los hijos y con pautas consideradas como aceptables por la sociedad...”.\*

En otras palabras, las competencias parentales son una forma de referirse a las capacidades prácticas que tienen los padres para cuidar, proteger y educar a sus hijos, asegurándoles un desarrollo suficientemente sano.

Algunas de las competencias que los padres y madres debemos fortalecer son:

### Apego

#### Crear vínculos afectivos

Es la capacidad de los padres y las madres para vincularse con sus hijos, crear lazos afectivos seguros y dar respuesta a sus necesidades.



\* Sallés, C. y Ger S. (2011). Las competencias parentales en la familia contemporánea: descripción, promoción y evaluación. En *Educación social*, 49: 25-47.

## Empatía

Es la capacidad de la madre y del padre para percibir las necesidades de sus hijas e hijos y sintonizar con ellas. La empatía está en estrecha relación con la vinculación afectiva. Los padres y madres deben entender el mundo interno de los hijos, reconociendo sus emociones y necesidades biológicas y afectivas.



## Disciplina

**Control del comportamiento.** Los niños necesitan ser guiados por la madre y el padre para que aprendan cómo realizar lo que desean de la manera más adecuada. Es fundamental que las madres y los padres establezcan reglas de comportamiento para fortalecer conductas y lograr su crecimiento personal. Los límites deben basarse en las necesidades de los niños.



## Trato respetuoso

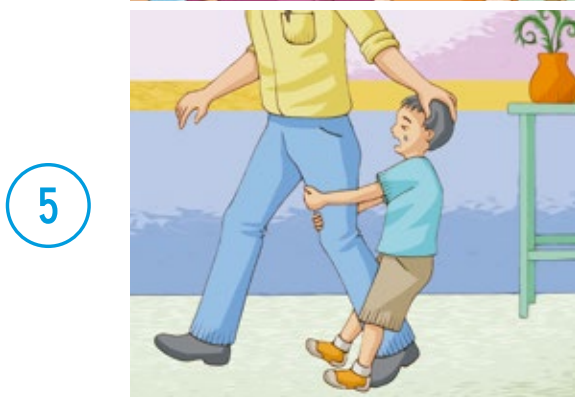
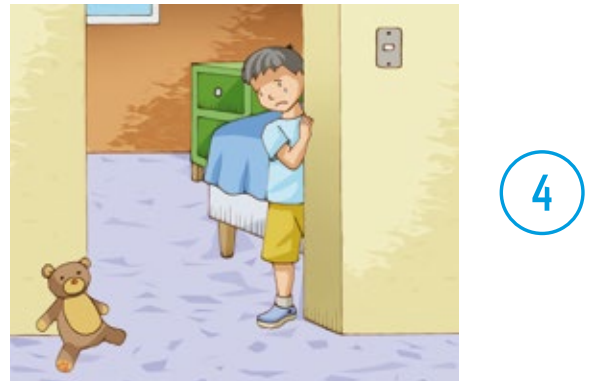
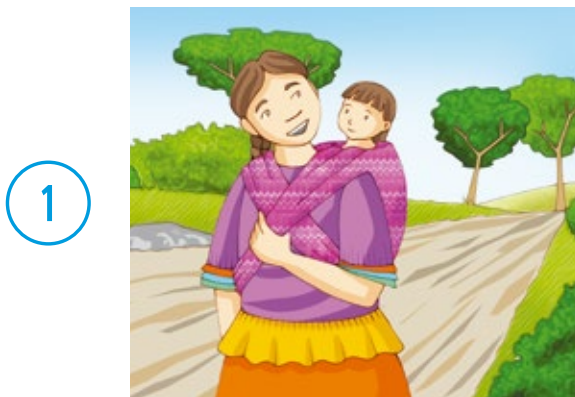
**El buen trato** es una forma particular de relación entre la madre, el padre y la o el hijo, que se basa en un sentimiento de respeto y valoración hacia la dignidad de la niña o el niño. El buen trato se caracteriza por el uso de la empatía para entender y dar sentido a las necesidades de los pequeños, tener una comunicación efectiva, resolver de manera no violenta los conflictos y hacer un ejercicio adecuado de la autoridad, en las relaciones con nuestros hijos e hijas.



En las siguientes actividades vamos a revisar estas competencias.

## Actividad 15 El vínculo afectivo

Observe las imágenes y marque con una  las escenas donde se refleje que hay un vínculo afectivo cercano.



Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* Si marcó las opciones 1, 2, 3 y 6, está en lo correcto.

Lea el siguiente texto.

## Vínculo afectivo

Algunos padres piensan que los bebés solo necesitan comer, dormir y estar aseados; sin embargo, en esta etapa es muy importante establecer un vínculo afectivo muy cercano entre la madre o el padre y su hija o hijo.

Esto ocurre principalmente en el primer año de vida, pero continúa en las siguientes etapas del desarrollo de los niños y adolescentes.

Los bebés pueden establecer una relación afectiva con diversas personas (papá, mamá, abuela, abuelo, cuidadora), pero desarrollan una relación más estrecha con al menos una de ellas. En general, esta persona es quien está principalmente a cargo de su cuidado y con quien el bebé pasa la mayor parte del tiempo, por lo que siente un gran apego emocional hacia ella.

“El **apego** es el vínculo emocional que desarrolla el niño con su madre o cuidador principal y le proporciona la **seguridad emocional** indispensable para un buen desarrollo de su personalidad”.\*

Sin embargo, en algunos casos, la relación o vínculo que la madre o el cuidador principal establece con el bebé no le da la seguridad emocional que requiere, lo que le provoca ansiedad o temor. Esto puede suceder porque es poco afectivo o indiferente.



\* Molero, R. J., et al. (2011). La importancia de las experiencias tempranas de cuidado afectivo y responsable de los menores. En Infad. *Revista de Psicología*, 1: 511. Recuperado de <http://bit.ly/31X5pwe>

De acuerdo con lo que leyó, responda las preguntas.

¿Cómo es el vínculo afectivo o emocional que establece con sus hijos?

|  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Cercano  | <input type="radio"/> Sí | <input type="radio"/> No |
| Le da la seguridad emocional a su hijo o hija                        | <input type="radio"/> Sí | <input type="radio"/> No |
| Poco cercano   | <input type="radio"/> Sí | <input type="radio"/> No |
| No le da seguridad emocional, su hijo o hija muestra ansiedad, temor | <input type="radio"/> Sí | <input type="radio"/> No |



¿Cómo podría desarrollar o fortalecer el vínculo emocional con su hijo o hija?

---



---

Verifique sus respuestas al final de página.\*



Usted puede desarrollar un **vínculo afectivo seguro** con su bebé a través de acciones cotidianas:

- **Mecer al bebé** es fundamental para el correcto desarrollo del cerebro.
- **Mirarlo directamente** a los ojos y sonreírle es algo muy positivo para su desarrollo emocional.
- **Acariciarlo** mientras está tomando su leche es muy importante para transmitirle sentimientos de amor.
- **Tomarlo en brazos** y darle un delicado masaje ayuda a equilibrar los aspectos emocional y fisiológico del pequeño.
- **Atenderlo cada vez que llora** es esencial para saber reconocer el porqué de su llanto, pues este es el primer lenguaje que las y los pequeños usan para expresar sus necesidades.
- **El tiempo** que las madres y padres pasen con su hijo o hija hablando, jugando o cantándoles es muy importante para fomentar su seguridad.
- **Abrácelo** cuando tenga usted que irse y cuando regrese. Manténgase tranquila o tranquilo, ayúdelo a controlar sus emociones y a entender que va a regresar.

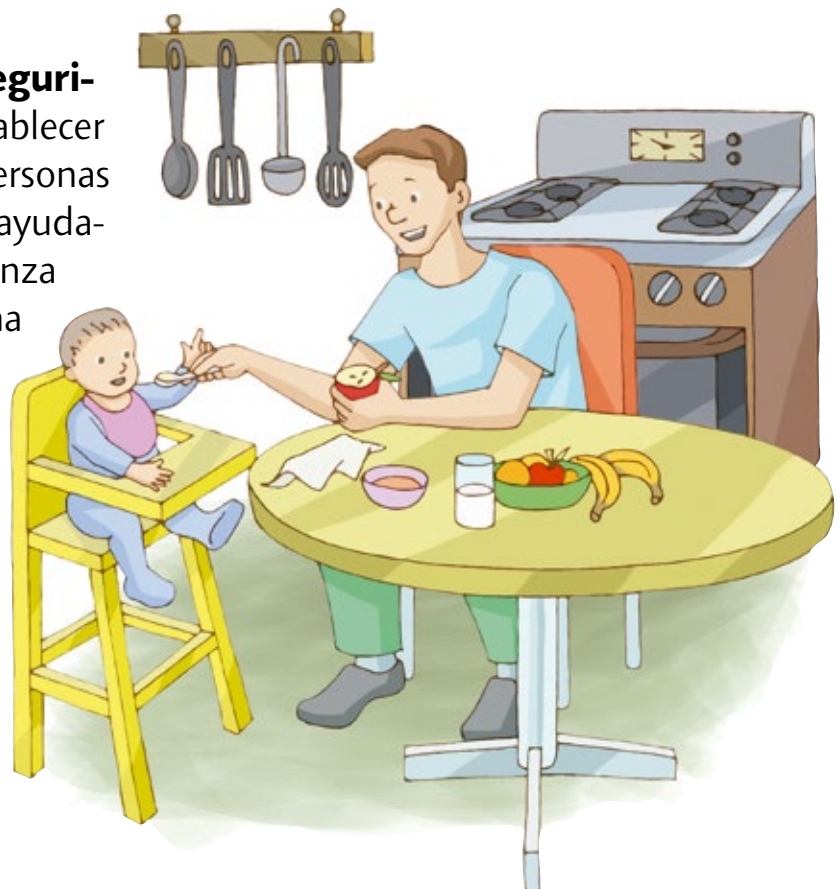
\* Si escribió algo similar a lo siguiente, está en lo correcto:  
 • Jugar y pasar tiempo con el bebé, arrullarlo y mecerlo.  
 • Satisfacer sus necesidades básicas.  
 • Demostrarle afecto y cariño, hablarle y cantarle.

### Conforme crece:

- **Permítale** que explore su entorno (casa, patio, etcétera) sin que corra ningún peligro.
- **Abrácelo** cuando necesita que lo consuelen y bríndele su cariño.
- **Muéstrele** su interés en las cosas que descubre.
- **Pídale** que le cuente cómo estuvo su día.
- **Háblele**, escúchelo y respóndale, no lo ignore.
- **Sea empático**, escuche y responda a los sentimientos y temores que tenga.
- **Enséñele** a tener paciencia.
- **Muéstrele** formas en las que puede compartir los juguetes.
- **Juegue** con los niños y las niñas.

Todo esto le dará a su bebé la **seguridad básica** que necesita para establecer buenas relaciones con las demás personas durante toda su vida. También le ayudará a desarrollar la suficiente confianza en sí mismo/a para llegar a ser una persona competente e independiente. ¡Su niña o niño depende de usted!

El vínculo afectivo también influye en el desarrollo mental del bebé, lo cual intervendrá en la forma en que piense, aprenda, sienta y se comporte durante toda su vida.



En las últimas dos décadas, las investigaciones sobre la organización y el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso han demostrado que los cuidados, las caricias, el contacto físico y los buenos tratos que los adultos dedican a sus hijos e hijas juegan un papel fundamental en la maduración y el desarrollo del cerebro, impactando en su funcionamiento. A esta temprana edad, esta influencia es responsable de configurar un cerebro sano con capacidad para responder a todos los retos de los primeros años de la vida y, más adelante, a los de una vida adulta.

La ausencia de contacto físico y la falta de cuidados hacen que el cerebro produzca más adrenalina, lo que también predispone a comportamientos más impulsivos y agresivos. En la medida en que muchos de estos niños y niñas, futuros padres o madres, crecen en contextos familiares violentos, sus propios comportamientos agresivos les facilitan la adaptación al entorno, por lo que se puede concluir que mientras menos cuidados y protegidos estén los niños y las niñas, más agresivos tendrán que ser para sobrevivir.

La falta de experiencias de apego seguro imposibilita el desarrollo de una personalidad sana y, en la vida adulta, el desarrollo de relaciones basadas en la confianza y la seguridad; por consiguiente, no capacita para una paternidad o maternidad competente.



Relaciona con una línea las frases que complementen la idea, no importa si se empalman las líneas.

|   |  |
|---|--|
| 1. El vínculo afectivo se establece...  | acariciar, abrazar, jugar y pasar tiempo con la o el bebé. En una palabra, darle tiempo y amor.  |
| 2. El apego es...   | predisponen a comportamientos agresivos e impulsivos en la vida futura del niño o niña.          |
| 3. Algunas acciones que contribuyen para desarrollar el vínculo afectivo son... | el vínculo emocional que desarrolla el niño o niña con la madre y el padre o cuidadores.         |
| 4. Crear el vínculo afectivo influirá positivamente en...                       | en el primer año de vida y continúa desarrollándose en las etapas posteriores.                   |
| 5. La ausencia de contacto físico y la falta de afecto hacia el bebé...         | la forma en la que el niño o la niña piense, aprenda, sienta y se comporte durante toda su vida. |

Verifique su respuesta al final de la página.\*

- \* 1. El vínculo afectivo se establece... en el primer año de vida y continúa desarrollándose en las etapas posteriores.
2. El apego es... el vínculo emocional que desarrolla el niño o niña con la madre y el padre o cuidadores.
3. Algunas acciones que contribuyen para desarrollar el vínculo afectivo son... acariciar, abrazar, jugar y pasar tiempo con la o el bebé. En una palabra, darle tiempo y amor.
4. Crear el vínculo afectivo influirá positivamente en... la forma en la que el niño o la niña piense, aprenda, sienta y se comporte durante toda su vida.
5. La ausencia de contacto físico y la falta de afecto hacia el bebé... predisponen a comportamientos agresivos e impulsivos en la vida futura del niño o niña.

Sin importar la edad, puede desarrollar o fortalecer el vínculo afectivo con sus hijos e hijas.



### Es importante saber que...

- Así como las niñas y los niños necesitan alimentarse para vivir, igual de importante es el vínculo afectivo que establecen con su madre, padre o persona que los cuida.
- El vínculo afectivo se crea a través de la cercanía emocional que se establece con el niño o niña desde los primeros días de nacido.
- Una persona que durante su infancia tuvo un vínculo seguro con su madre o padre, en su adultez podrá desarrollar relaciones basadas en la confianza y seguridad. En cambio, una persona que, durante su infancia, tuvo un vínculo inseguro, puede tener dificultades para establecer relaciones o estas estarán basadas en ansiedad, inestabilidad y desconfianza.
- Cuando se establece un vínculo seguro, que le proporcione al niño o niña estabilidad, cuidados y afecto, y además lo vincule emocionalmente con otros miembros de la familia y fuera de ella, el pequeño obtendrá herramientas básicas para su vida futura.





Hemos visto la importancia del vínculo afectivo con nuestros hijos e hijas para su desarrollo sano e incluso para su comportamiento posterior como persona adulta. A continuación, veremos otras competencias que nos ayudarán en nuestra tarea de ser mejores madres y padres.

## Actividad 16 La empatía

¿Qué sabe o ha escuchado sobre la empatía?

---

¿Qué importancia cree que tiene la empatía en la relación con nuestros hijos e hijas?

---

Lea los siguientes casos y después analice la actitud de la madre y el padre con su hijo o hija.

### Caso 1. Paquito

Paquito tiene 4 años, no quiere dormir solo en su cama, llora e insiste en dormir con sus padres. Juan, su papá, se desespera y le dice: “No seas chillón, jórale!, a dormir en tu cama, ya estás grandecito”. Paquito le tiene miedo a la oscuridad, llora solo en su cama hasta que se queda dormido.





**Caso 2. Sara**

Matilde es madre de dos pequeñas, Sara de 3 años y Lilia de 4 meses. Sara se pone muy celosa cuando su mamá carga a su hermanita y llora sin aparente razón. Matilde le explica a Sara que su hermanita es pequeña y que necesita cuidados, le dice que entiende que se sienta enojada, pero que no ha dejado de quererla, que ahora las quiere a las dos. Cuando termina con los cuidados de la bebé, carga a Sara, la consuela, la besa y le dice que la quiere mucho.



1. ¿En cuál de los casos se refleja la empatía de la madre o el padre hacia su hija o hijo?

Caso 1

Caso 2

¿Por qué?

---



---

2. Del caso donde usted piensa que no hay empatía, ¿cómo cambiaría la historia para que la madre o el padre sea empático?

---



---



---



---

En el primer caso, el padre no percibe que el niño tiene miedo a la oscuridad. Abrazarlo y acompañarlo hasta que se duerma hubiera sido suficiente ante sus miedos infantiles. En el segundo caso, la madre reconoce que la niña siente celos y que necesita que le demuestre el afecto que siente por ella.

Lea el siguiente texto.

## La empatía

El término **empatía** se refiere a la capacidad para identificarse con alguien y compartir sus sentimientos. En el caso de las madres y padres se refiere a la capacidad para identificar las necesidades de sus hijos (hambre, frío, sueño) sus emociones, sentimientos (enojo, celos, miedo, temores), etcétera. Nos permite entenderlos y en consecuencia dar respuesta a sus necesidades.

La madre y el padre empáticos son capaces de sintonizar con el mundo interno de sus hijas e hijos para responder adecuadamente a sus necesidades. Implica la **aceptación incondicional** de las y los bebés o niños como sujetos que poseen necesidades singulares y una forma particular de expresarlas.

La competencia de la empatía está en estrecha relación con la competencia del apego, en la mayoría de los casos es una consecuencia de este.



Reflexione y responda las preguntas.

¿Considera que usted es empático con sus hijos e hijas?

Sí

No

Reflexione sobre alguna situación en la que usted no ha sido empático o empática con su hija o hijo, y descríbala.

---



---

¿Cómo cree que se sintió su hija o hijo en la situación que describió anteriormente?

---



---

Lea las siguientes frases y marque con una ✓ las que demuestran que el padre o la madre tiene empatía con sus hijos e hijas.



|  |  |
|--|--|
| 1. Escucho con interés lo que me comenta mi hijo, sin criticar ni juzgar.  |  |
| 2. No dejo que termine lo que me quiere decir, antes le ordeno lo que quiero que haga.                               |  |
| 3. Pienso que como está pequeño o pequeña no tiene derecho a opinar y no tomo en cuenta lo que dice.                 |  |
| 4. Puedo comprender lo que siente y me pongo en su lugar y hago lo posible por ayudarlo o consolarlo.                |  |
| 5. Cuando tengo que opinar de lo que me está contando, lo hago en forma constructiva, sin herir con mis comentarios. |  |
| 6. Me gusta que haga todo lo que le ordeno sin renegar; si protesta, lo castigo y lo ignoro.                         |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* Si marcó las opciones 1, 4 y 5, está en lo correcto. Aunque sea pequeño o pequeña, tiene derecho a expresar lo que piensa y siente sin que se le critique lo que dice o cómo lo dice; es importante permitirle que exprese lo que quiere decir y tomar en cuenta sus opiniones.

Lea el siguiente texto y complemente sus respuestas anteriores.

## ¿Cómo desarrollar la empatía?

La empatía está presente en todas las personas, aunque no siempre en el mismo grado. Empieza a desarrollarse en la infancia. De hecho, son las madres y los padres quienes nos enseñan no solo a expresar los propios sentimientos, sino también a descubrir y comprender los de las demás personas.

La empatía se desarrollará más fácilmente en aquellas personas cuyas necesidades afectivas y emocionales han sido cubiertas desde los primeros años de su vida. Sin embargo, las habilidades empáticas también se pueden desarrollar o fortalecer.

A continuación veremos algunas acciones que conducen a mejores actitudes empáticas.

- **Escuchemos** con la mente abierta y sin prejuicios a las y los niños.
- **Seamos respetuosas o respetuosos** con todas las personas, incluyendo a nuestras hijas e hijos, sin importar la edad que tengan.
- **Prestemos atención** y mostremos interés por lo que nos están contando, sobre todo cuando empiezan a hablar y no pueden expresarse del todo bien o cuando son adolescentes y tienen gustos e intereses diferentes a los nuestros.
- **No interrumpamos** mientras nos están hablando para entender lo que piensan o sienten.
- **Aprendamos** a descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y los logros de nuestras niñas o niños. Esto va a contribuir no solamente a fomentar sus capacidades, sino que descubrirán también nuestra preocupación e interés por ellos.
- **Cuando tengamos que dar nuestra opinión** sobre lo que nos están contando, es muy importante hacerlo de forma constructiva, ser sinceros y procurar no herir con nuestros comentarios.
- **Tengamos buena predisposición** para aceptar las diferencias, ser tolerantes y pacientes con nuestras hijas e hijos, con los que nos rodean y con nosotras o nosotros mismos.

Si ponemos en práctica estas recomendaciones, podremos entender mejor los pensamientos y emociones de nuestras hijas e hijos, ponernos en su lugar, captar los mensajes verbales y no verbales que nos comunican y compartir sus sentimientos.



### Es importante saber que...

- Como madres o padres es necesario que desarrollemos la empatía, ya que nuestros hijos e hijas aprenden lo que ven, muchas veces sin que nos demos cuenta. Si somos empáticos, aprenderán a serlo.
- Comparta con las y los pequeños sus emociones y sus sentimientos. De esta forma irán entendiendo que las otras personas también tienen pensamientos y emociones, distintas a las de ellos.
- Escuche con atención lo que piensan o sienten, lo que les alegra o les entristece, lo que temen, etcétera. De esta forma aprenderán también a escuchar a los demás y ponerse en su lugar.
- Ser empática o empático desarrollará una autoestima sana y fuerte en nuestros pequeños y pequeñas.

## El buen trato y los límites

### Actividad 17 El respeto y el buen trato

Observe las imágenes y responda las preguntas.



¿En cuál de las imágenes el padre o la madre da un buen trato a su hijo o hija?

---

¿Qué significa para usted dar un buen trato a los hijos e hijas?

---

---



¿Cree que tratar bien a los hijos o hijas puede convertirlos en niños o niñas malcriados?

Sí

No

¿Por qué?

---



---

El buen trato en la relación con nuestros hijos e hijas implica la ausencia de maltrato, es decir, de insultos, humillaciones, gritos, golpes que los dañen física y emocionalmente. El buen trato también tiene que ver con la forma de relacionarnos con nuestros hijos e hijas y con las demás personas, y está basada en un profundo sentimiento de **respeto y valoración hacia su dignidad** como personas.

El buen trato se caracteriza por el uso de la empatía para entender y satisfacer las necesidades de las demás personas, la comunicación efectiva, la resolución no violenta de conflictos, y un adecuado manejo de los límites y reglas que guíen la conducta de los niños y las niñas.



LEA

en su **Revista** el texto “Respeto y buen trato a las niñas y los niños”. Después, reflexione y responda las siguientes preguntas.

¿Por qué es importante tratar bien y respetar a nuestras hijas e hijos?

---

---

¿Qué efectos puede producir el maltrato en la vida de las y los niños?

---

---

---

---

---

¿Considera que da un buen trato a sus hijas e hijos?

Sí

No

¿Cómo cree que pueda fortalecer esta competencia?

---

---

---

---





## Es importante saber que...

- Muchos padres y madres creen que pueden tratar a los niños sin ningún respeto. Es cierto que dependen de nosotros y que tenemos la responsabilidad de educarlos, pero ellos son seres humanos que tienen derechos que estamos obligados a respetar. Tratemos a nuestros hijos e hijas como nos gusta que nos traten o como nos hubiera gustado que nos trataran cuando éramos menores.
- Los niños y niñas tienen derecho a ser tratados con dignidad. Incluso cuando tenemos que corregir su comportamiento debemos evitar gritarles, insultarlos o pegarles.
- Cuando las y los niños reciben un trato respetuoso, reaccionan con actitudes de colaboración. Hablarles con palabras amables para pedirles alguna cosa, en vez de una orden autoritaria y cargada de reproches, genera sentimientos de agradecimiento que los animan a identificarse y a colaborar con la persona que no impone, sino que pide, recuerda, sugiere. No es magia: al igual que las personas adultas, los menores responden según los estímulos que reciben y se adaptan al trato recibido.
- Es importante que demos un trato respetuoso ante su llanto, sus miedos, sus golpes al caer, sus temores. Es necesario darles seguridad en vez de burlas y malos tratos.
- Como madres o padres debemos lograr que las y los niños crezcan queriéndose a sí mismos, que es la plataforma base que necesitan para ser personas adultas equilibradas y felices. En cambio, si los insultamos o les gritamos, les estamos transmitiendo que ese es un comportamiento aceptable, y tal vez los veamos maltratando a otros niños o niñas y en el futuro, incluso a nosotros mismos; y no tendremos autoridad para decirles que no lo hagan.



Para poder lograr un cambio real en la manera en que nos comunicamos y tratamos a nuestros hijos o hijas, es necesario reflexionar en lo que necesitamos cambiar, para ello es importante hacer un compromiso.

Piense en algunas cosas que considera que puede mejorar para dar un mejor trato a sus hijos e hijas. En el siguiente espacio escriba a qué se compromete cambiar.

Ejemplo:

Me comprometo a: No utilizar palabras hirientes ni groseras cuando le llame la atención.

**Querido  
hijo,  
hija.**

**Me comprometo a:**

---

---

---

---

---



**¡Padres y madres tenemos  
la obligación de  
respetar los derechos de los  
niños y las niñas!**

## Actividad 18 Reglas y límites

¿Cree que en la educación de los hijos e hijas son importantes las reglas y los límites?

Sí

No

¿Por qué?

---



---

¿Considera que para corregir el comportamiento se necesitan golpes, gritos, insultos? Marque con una ✓ su respuesta.

Sí

No

¿Por qué?

---

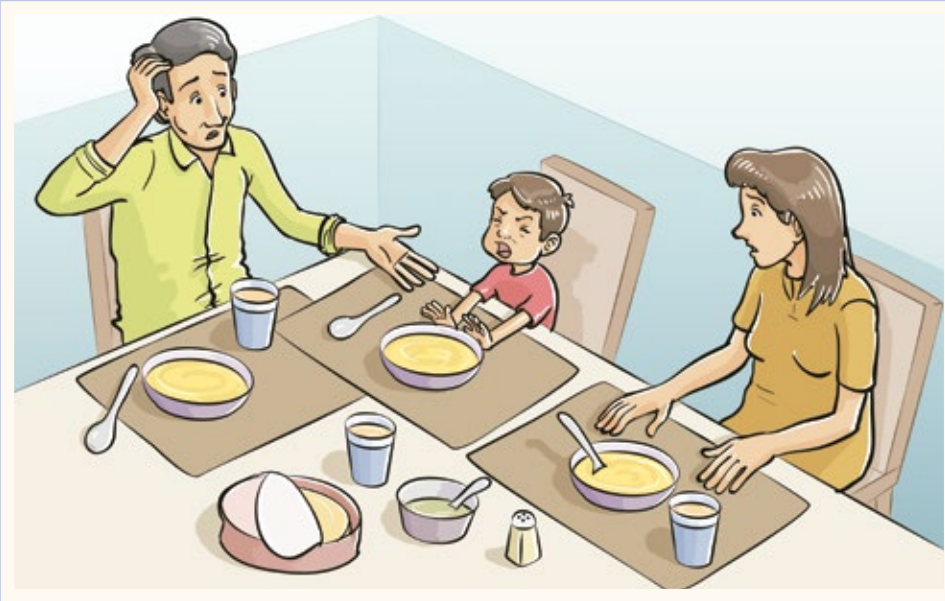


---

Lea el siguiente cuento y después responda las preguntas.

### Juanito, *el mandón*

Érase una vez un niño llamado Juanito al que le decían *el mandón*, ya que siempre quería hacer su voluntad. En la escuela, sus compañeritos huían de él como si fuera un fantasma, porque se enojaba si no hacían lo que él quería, y los insultaba y agredía. Sus maestras y maestros batallaban con Juanito porque no quería hacer las actividades. En su casa, a la hora de la comida empezaban los problemas porque no quería lavarse las manos, detestaba las frutas y verduras y solo comía dulces y golosinas. Cuando era hora de dormir, se negaba a hacerlo, se ponía a brincar sobre su cama y le gustaba arrojar las sábanas y cobijas al piso. A veces, cuando hacían el intento de corregirlo, chillaba, hacía pataletas y se dejaba caer en el piso, por lo que, para no discutir más con él, sus padres dejaban que hiciera lo que él quería.



¿Por qué cree que actúa Juanito de esa forma?

---

---

¿Qué cree que necesita Juanito para mejorar su comportamiento?

---

---

¿Qué haría usted para cambiar el comportamiento de Juanito?

---

---

El control del comportamiento es responsabilidad de los padres o cuidadores. Este control se da desde los primeros años de vida, a través del aprendizaje de las reglas familiares, de los hábitos de higiene y de las responsabilidades graduales que se les van dando a niños y niñas conforme van creciendo.



Lea el siguiente texto.

- La **disciplina** es un proceso que implica ser constantes en nuestras actividades, responsabilizarnos de los compromisos que tenemos, así como acordar y cumplir las reglas establecidas en nuestra familia o en los lugares donde nos desenvolvemos.
- **Tradicionalmente** se ha entendido la disciplina como un método por el que se educa a los hijos e hijas a obedecer las reglas que los padres y madres establecen dentro del hogar, mediante premios o castigos; sin embargo, se ha visto que los niños y las niñas, aunque lleguen a realizar lo que se les pide, no desarrollan un aprendizaje duradero. Esto sucede porque su conducta depende de que sean premiados o castigados; además, al acostumbrarse a los premios o castigos, estos suelen dejar de ser importantes o requieren que sean de mayor intensidad. Con este método, las niñas y los niños **no se hacen responsables de sus acciones**, ya que no aprenden las consecuencias lógicas de su conducta.
- **En nuestra cultura** todavía son comunes los castigos corporales como golpes o nalgadas, que son formas de maltrato, y no necesariamente ayudan a que niñas y niños se hagan responsables de sus conductas, tal vez en ocasiones se elimine la conducta no deseada, pero al mismo tiempo conllevan cargas de miedo y/o enojo.
- **También es común que se castigue** condicionando el afecto, por ejemplo, cuando decimos “si no te portas bien, ya no te voy a querer”, “mira lo que hiciste: así no te quiero”, o utilizando el miedo: “si sigues llorando, te voy a dejar aquí con el señor de la tienda”. Nuevamente estas respuestas son formas que no ayudan a que niñas y niños se hagan responsables, sino que provocan ansiedad, miedo e inseguridad.
- **Es importante que como padre, madre o persona adulta** responsable de un infante le haga saber que es una persona amada, pero que hay ciertas conductas que no se pueden tolerar y que tienen consecuencias. **Es decir que debe y puede aprender a respetar las reglas**, y que si no lo hace, tendrá consecuencias, pero que no por eso dejará de ser amado.

Reflexione y responda las preguntas.

¿Qué reglas deben respetar sus hijos e hijas en su casa? Escriba por lo menos tres.

---

---

---

¿Qué pasa cuando su hijo o hija no cumple con una de las reglas que escribió anteriormente?

---

---

---

---

LEA

en su **Revista** el texto “Las normas y los límites”.  
Después, realice el siguiente ejercicio.



Responda las preguntas seleccionando las opciones correctas. Algunas preguntas pueden tener más de una respuesta correcta. Verifique sus respuestas al final de la página.\*

1. ¿Qué es la disciplina?
  - a) Constancia, responsabilidad de los compromisos, acordar y cumplir reglas.
  - b) Control del carácter, constancia en los deberes, honradez en las acciones.
  - c) Vigilancia del carácter, control de comportamiento, conocimiento de las reglas.
  
2. Para fomentar la disciplina se debe...
  - a) Utilizar los castigos y los golpes hasta que los hijos entiendan.
  - b) Condicionar con premios y castigos para que cumplan sus responsabilidades.
  - c) Comunicar las reglas de forma clara y responsabilizarlos de su conducta.
  
3. ¿Que se requiere para disciplinar a las y los niños?
  - a) Combinar el afecto con el control.
  - b) Ser firmes, pero sin gritos.
  - c) Aplicar castigos con frecuencia.
  
4. ¿Quién debe aplicar la disciplina?
  - a) Solamente los padres de familia y los abuelos.
  - b) La escuela o guardería, maestros y compañeros.
  - c) Todas las personas adultas que rodean al niño.

\* 1-a; 2-c; 3-b; 4-c.



## Es importante saber que...

- Para disciplinar se requiere combinar el afecto con el control; al disciplinar se debe ser gentil, pero con autoridad, ofreciendo siempre dirección y conductas apropiadas para imitar. Las y los niños imitan la conducta de las personas adultas, y si estas son groseras, ellos también lo serán.
- Cuando no se respetan los límites, debe haber **consecuencias**, las cuales deben ser proporcionales, directas y, en la medida de lo posible, inmediatas a la situación que las provoca. Las consecuencias deben ser adecuadas a la situación. Esto es que guarden una relación natural o lógica con la conducta en cuestión.
- Las reglas deben establecerse de común acuerdo entre el padre, la madre y los hijos.
- La disciplina da buenos resultados cuando los adultos son firmes, observadores y afectuosos. La **disciplina debe ser firme, pero sin gritos, palabras hirientes, ni malos tratos**, debe ser respetuosa dando el trato como seres humanos que son, es decir, debe corregir, pero nunca lastimar a la o el niño.
- Lo que se limita es la **conducta**, no los sentimientos que la acompañan. A una niña o niño se le puede solicitar que no haga alguna cosa, pero nunca se le puede pedir que no sienta algo, o impedirle una emoción o sentimiento.
  - Los límites deben fijarse de manera que no afecten el **respeto y la autoestima** del niño. Se trata de poner límites sin que el niño se sienta humillado, ridiculizado o ignorado.

En este tema hemos podido reflexionar y darnos cuenta de la importancia de fortalecer nuestras competencias como padres o madres, y desempeñar lo mejor posible nuestra tarea en la crianza y desarrollo de nuestros hijos e hijas.



## Autoevaluación Unidad 1

Lea cuidadosamente cada pregunta y subraye la respuesta correcta.

1. ¿Qué aspectos debe haber en la crianza y la educación?
  - a) Afecto, amor, aceptación, comunicación, diálogo y apoyo
  - b) Afecto, amor, discusión, corrección, sanciones y golpes
  - c) Afecto, amor, disciplina, comprensión, castigos y gritos
  
2. Las características de los padres y madres con un estilo de crianza democrático son:
  - a) Rigurosos en lo que ordenan, no cambian de idea, son hostiles y fríos en la relación.
  - b) Afectuosos y cariñosos, mantienen buena comunicación, orientan el comportamiento.
  - c) Relajados y permiten que los hijos hagan lo que quieran, sin normas ni límites.
  
3. ¿Para qué nos sirve recordar las prácticas de crianza que tuvieron con nosotros nuestros padres o cuidadores?
  - a) Para analizar el control que tenían sobre nuestras acciones y tomar mejores decisiones con nuestros hijos.
  - b) Para reflexionar lo que estamos repitiendo en nuestra tarea como padres y poder modificarla para mejorar.
  - c) Para reflexionar sobre lo que aprendimos y poder mejorarlo en nuestra tarea como padres.
  
4. Una de las tareas de una madre y un padre con su hijo o hija es:
  - a) Satisfacer las necesidades de afecto y seguridad emocional.
  - b) Cubrir las necesidades que favorecen el crecimiento.
  - c) Cuidar la transmisión de costumbres que aprendimos de nuestros padres.



5. Nos ayudan a crecer como personas y ser mejores madres o padres.

- a) Habilidades sociolaborales.
- b) Habilidades para la vida.
- c) Habilidades motrices e intelectuales.

6. Para evaluar nuestra autoestima, necesitamos:

- a) Reconocer nuestras necesidades básicas.
- b) Reconocer nuestras fortalezas y debilidades.
- c) Reconocer nuestros derechos a la salud.

7. ¿Para qué nos sirve saber comunicarnos asertivamente? Relacione las columnas.

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| A. Para solucionar conflictos...    | a) y exigir que se cumplan.                            |
| B. Para hacer valer mis derechos... | b) sin esperar que los demás adivinen mis necesidades. |
| C. Para expresar lo que pienso...   | c) de manera no violenta.                              |

8. ¿En cuál de las siguientes situaciones la persona controla sus emociones?

- a) Lola fue al mercado, compró frutas y verduras. Pagó con un billete de 500 pesos. Cuando llegó a su casa, se dio cuenta de que le dieron mal el cambio, así que regresó a la tienda muy enojada, le gritó a la cajera, la empujó y la insultó.
- b) Víctor trabaja como chofer, por encender un cigarro se descuidó y golpeó el coche que iba delante de él. El chofer se bajó furioso, insultándolo. Víctor, asustado y temblando de miedo, no supo qué hacer.
- c) Luis es papá de tres niños, de siete, cinco y dos años. Les gusta jugar y correr; ayer, el mayor tiró al más pequeño, que se pegó en la cabeza. Luis atendió y curó al de dos años, y después se sentó con el de siete y le explicó los cuidados que debe tener con su hermano menor.



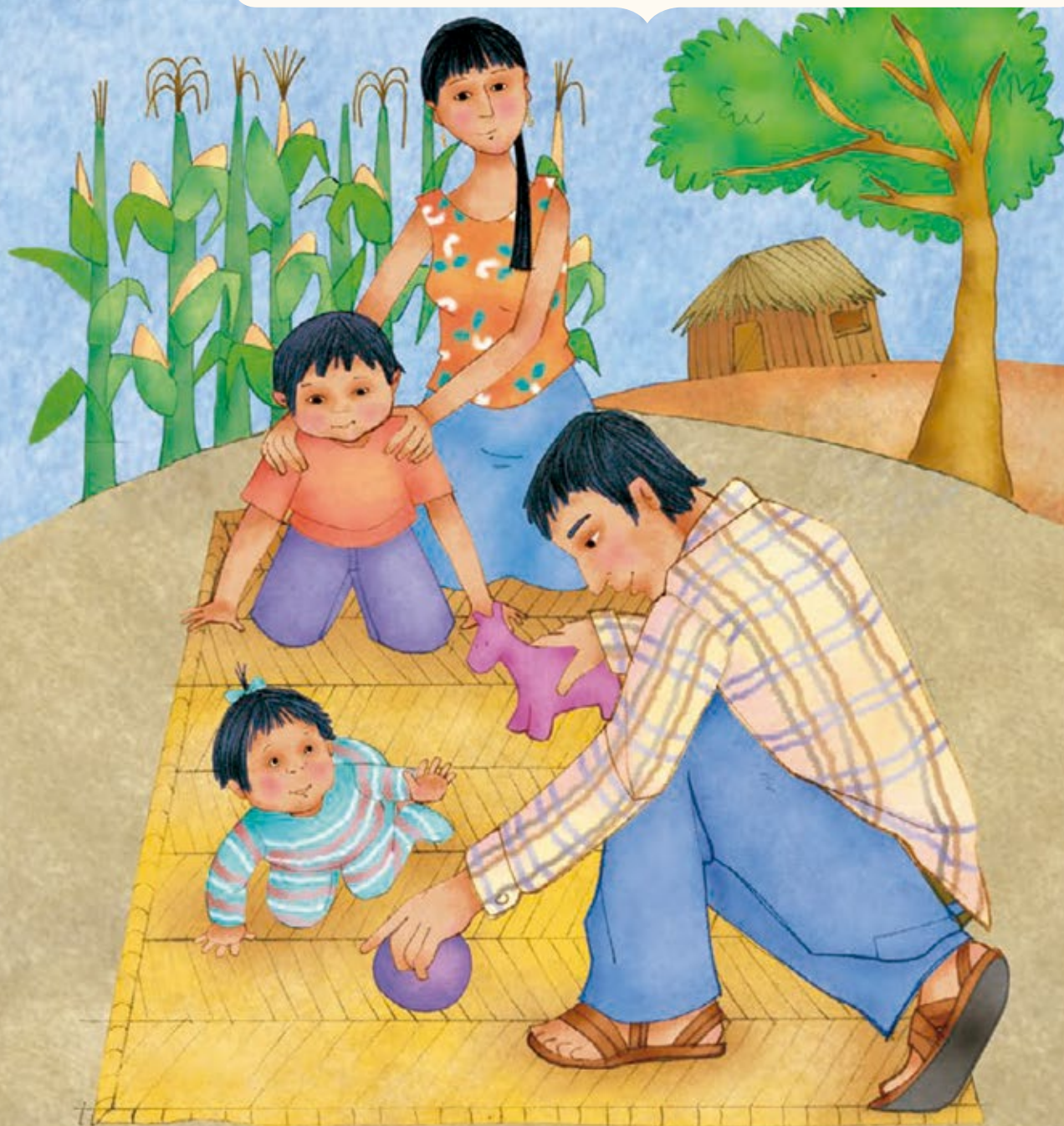
- 9.** ¿Qué son las competencias parentales?
- Son las capacidades que tienen las madres y los padres para satisfacer adecuadamente las necesidades de sus hijos.
  - Son las capacidades con las que nacen las personas para satisfacer las necesidades de sus hijos.
  - Son las capacidades que tienen las personas para desarrollarse como padres y madres.
- 10.** Una manera de desarrollar el vínculo afectivo entre un padre y su bebé es:
- Comprarle su leche, ropa y llevarlo al médico cuando se enferme.
  - Cargarlo, atenderlo, hablarle y acariciarlo frecuentemente.
  - Acostarlo en su cuna para que se tome su biberón a tiempo.
- 11.** ¿Para qué les sirve a los padres y madres ser empáticos con sus hijos e hijas? Una de las siguientes opciones no es correcta. ¿cuál es?
- Para responder a sus necesidades y aceptarlos incondicionalmente.
  - Para identificar sus emociones y sentimientos, entenderlos y ayudarlos.
  - Para exigir que se cumplan las normas y los límites en cualquier situación.
- 12.** Para fomentar la disciplina en los niños y niñas se debe...
- Utilizar los castigos y los golpes hasta que entiendan.
  - Condicionar con premios y castigos para que cumplan sus responsabilidades.
  - Comunicar las reglas de forma clara y responsabilizarlos de su conducta.

Verifique las opciones correctas en la sección de respuestas.

## Respuestas

1-a; 2-b; 3-b; 4-a; 5-b; 6-b; 7: A-c; B-a y C-b; 8-c; 9-a; 10-b; 11-c; 12-c.

**EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO  
DE LAS Y LOS NIÑOS  
DE 0 A 24 MESES**





**Tema 1.** El recién nacido

**Tema 2.** Empieza a conocer el mundo que la o lo rodea

**Tema 3.** Su mundo se hace más grande

La llegada de un nuevo ser a la familia es un acontecimiento muy especial para sus integrantes, principalmente para la madre y el padre. Implica grandes cambios, porque el bebé requerirá de muchos cuidados y atención para alcanzar un crecimiento y un desarrollo sanos.

En esta unidad haremos un recorrido sobre los avances que presentan los bebés en su crecimiento y desarrollo durante los primeros meses de vida, con la finalidad de que los padres, madres y tutores puedan brindarles los cuidados, afecto y estimulación que necesitan.

## Propósitos

Al terminar la unidad, las madres, los padres y las personas que se encargan del cuidado de los bebés podrán:

- Conocer las características del crecimiento y desarrollo físico, intelectual, emocional y social de 0 a 24 meses.
- Identificar y atender las necesidades básicas en sus primeros 24 meses de vida (alimentación, salud, afecto, etcétera) y aplicar recomendaciones para estimular su desarrollo integral.

# Tema 1

**Propósito** En este tema usted podrá identificar algunas de las características del crecimiento y desarrollo de las y los recién nacidos, lo que le ayudará a reconocer y atender sus necesidades básicas y estimular su desarrollo.

## El recién nacido

El nacimiento representa un cambio muy grande para el bebé. Después de encontrarse en un ambiente estable, seguro y cálido, donde satisfacía sus necesidades a través de su madre, pasa a otro donde deberá aprender a valerse por sí mismo. Para ello requerirá de todo el apoyo y afecto de su madre, su padre o de la persona que lo criará y de quienes lo rodean.



## Del nacimiento al primer mes de vida

### Actividad 19

### Algunas características del recién nacido

Recuerde o pregunte a algún familiar o amistad lo siguiente.

¿Dónde nació su primer hijo o hija?

a) En su casa

b) En una clínica

c) Otro lugar, ¿cuál? \_\_\_\_\_

¿Quién atendió el parto?

a) Un/a médico/a

b) Una partera

c) Otra persona, ¿quién? \_\_\_\_\_

¿Cómo fue el parto?

natural  por cesárea

¿Cuánto pesó la o el bebé?

\_\_\_\_\_

¿Cuánto midió?

\_\_\_\_\_

¿Hubo complicaciones durante el parto?

Sí  No

¿Cuáles?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué sintió al tener a su hijo o hija en sus brazos por primera vez?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Los bebés pueden nacer en una clínica o en el hogar, con ayuda de personal médico o de una partera. El parto puede ser natural o por cesárea, esto dependerá de las complicaciones que se presenten en ese momento.

Algunas de las complicaciones que se pueden presentar durante el parto son:

- Contracciones no suficientemente fuertes
- Cordón umbilical alrededor del cuello del feto
- Feto acomodado en mala posición
- Parto prolongado
- Que el parto sea prematuro

Por lo anterior, se recomienda que la madre esté bajo supervisión médica o de la partera durante la etapa de gestación para que el feto nazca en las mejores condiciones.

Es natural que las madres y padres inmediatamente pregunten cómo se encuentra el recién nacido, sobre todo si durante el embarazo la madre tuvo alguna dificultad o se presentó alguna complicación durante el parto.



### Es importante saber que...

Inmediatamente después de nacer, el recién nacido es evaluado por un médico o médica, a través de una prueba que se llama Apgar y que analiza:

- El ritmo cardiaco, es decir, la frecuencia de los latidos de su corazón.
- La respiración, si es normal, lenta o nula.
- El tono muscular, es decir, la fuerza en su cuerpo, de sus movimientos y de sus extremidades.
- Los reflejos, si llora, estornuda o tose.
- El color de piel, si es rosada, azulada o pálida.

Cada uno de estos aspectos tiene una puntuación de 0 a 2, de tal manera que si alcanza de 8 a 10 puntos, está en buenas condiciones. De 4 a 6 puntos, tiene que ser atendido inmediatamente. Menos de 4 puntos, requiere atención de emergencia.

Esta evaluación también puede repetirse después de 5 o 10 minutos de nacido para identificar su adaptación al medio ambiente y, por consiguiente, debe mejorar el puntaje.



Al momento de nacer, una de las acciones más importantes es que respire inmediatamente y bien, pues de lo contrario, puede haber una falta de oxigenación oportuna a su cerebro, lo que le ocasionaría diversos daños.

## LEA

en su **Revista** el texto “**Enrique, un niño del medio rural**”, en el que conocerá las dificultades que un pequeñito de una comunidad rural tuvo para respirar en el momento del parto. Luego, conteste las siguientes preguntas.

¿Cuáles eran las conductas de Enrique?

- Se sentaba y hablaba.
- No se sentaba y tardó en caminar.

¿Quién orientó a los padres de Enrique para que este recibiera apoyo?

- Médico/a
- Promotora
- Familiar

¿Qué hicieron su madre y su padre para apoyar el desarrollo de Enrique?

- Lo internaron en una clínica y cada semana lo recogían para que pasara algunos días en casa.
- Le dieron atención en casa, animándolo a ayudar en los quehaceres del hogar y pronunciando bien las palabras.

¿Enrique logró alcanzar un desarrollo acorde con su edad?

Sí

No



¿Conoce algún caso como el del pequeño Enrique?



¿Qué pasó con ese pequeño o pequeña? Descríbalo.

---

---

---



Una de las causas por las que las y los bebés presentan complicaciones al respirar se debe a que el cordón umbilical queda atrapado entre su cuerpo y el canal de nacimiento. Esto puede tener como consecuencia algún daño en su cerebro que afecte su desarrollo y propicie problemas de aprendizaje, auditivos, de lenguaje, de vista e, incluso, la muerte.

No todos los pequeños nacen a término, algunos pueden ser prematuros (menos de 37 semanas de gestación) y tener algunas dificultades porque sus órganos todavía no están lo suficientemente maduros. Sin embargo, actualmente los logros médicos han permitido que las dificultades en el desarrollo de estos menores disminuyan.

Algunas de las dificultades que tienen los pequeños prematuros son:

- Bajo reflejo para succionar, es decir, para mamar.
- Bajo peso al nacer.
- Falta de desarrollo en general.

Marque con una ✓ las características físicas de un recién nacido.

|  |  |
|--|--|
| 1. Abre sus ojos constantemente.                       |  |
| 2. Permanece dormido todo el tiempo.                   |  |
| 3. El color de su piel es rosado o rojizo.             |  |
| 4. Su cabeza y el resto del cuerpo son proporcionales. |  |

¿Algunas otras que considere? Escribalas.

---



---



---

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

El peso y tamaño del recién nacido varía de acuerdo con la alimentación de la madre y la herencia. El peso oscila entre 2,500 gramos y 4 kilos, y el tamaño es de 50 centímetros aproximadamente.

El recién nacido tiene la cabeza grande debido a que los huesos del cráneo (cabeza) aún no se unen, sino hasta después de los 18 meses. Esa parte de la cabeza está cubierta por una membrana gruesa que protege al cerebro y que se conoce como **mollera** o **fontanela**. Además, presenta la barbilla hundida, lo que permitirá el amamantamiento o lactancia.

Su piel es rosada o rojiza y delgada, algunos pueden tener mucho vello, que se les caerá posteriormente, o piel muy grasosa que a los pocos días desaparece. La posición de su cuerpo es aún fetal, es decir, sus extremidades están flexionadas, como acurrucado.

Describa tres movimientos reflejos que realiza el bebé.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\* Las respuestas correctas son 2 y 3.

El recién nacido hace algunos movimientos de manera natural, se les llama **reflejos**. Le permiten irse adaptando a su nueva vida, lo ayudan a protegerse y nos demuestran que está sano/a. Algunos de estos reflejos desaparecerán conforme vaya creciendo y madurando, otros permanecerán durante toda su vida.

Entre esos reflejos se encuentran los siguientes:

- **Succión.** Es la capacidad que tienen de succionar o mamar cualquier cosa que toque sus labios; si algo se introduce en su boca, enseguida lo chupan. Esto los lleva a succionar para poder ingerir el alimento. Este reflejo no aparece bien desarrollado en los niños prematuros.
- **Prensión.** Este reflejo les permite sujetar cualquier objeto que sea colocado en la palma de su mano, es normal que no lo puedan soltar por sí mismos. Este reflejo puede desaparecer al tercer o cuarto mes, cuando adquieren la capacidad de soltar los objetos que toman.

Mamar



Prensión



Moro



Búsqueda



Sonríe



- **Moro o sobresalto.** Ayuda al pequeño o pequeña a agarrarse de algo cuando siente que está en peligro de caer. Es frecuente que después de esto llore, pues se asusta. Es común que se produzca cuando duerme. Se presenta desde los primeros días y desaparece poco a poco, entre el cuarto y sexto mes de vida.
- **Búsqueda.** Al tocar a la o el bebé en la mejilla o alrededor de la boca, voltará de inmediato hacia la parte donde se le está tocando y tendrá su boca abierta, lista para mamar. Esto es un reflejo de supervivencia que le permite encontrar el alimento. Generalmente desaparece entre los tres o cuatro meses, aunque lo siga presentando mientras duerme.
- **Otros reflejos son:** el parpadeo; la sonrisa que, al principio, es una respuesta natural, es decir, sonríe a cualquier persona; levanta la cabeza cuando un objeto bloquea su boca o nariz, lo que puede protegerlo y evitar que se ahogue; el reflejo de marcha y de natación, entre otros.

Mencione una acción o respuesta en cada uno de los siguientes reflejos. Lea el ejemplo.

### Mamar

*Cuando la madre le acerca el pecho o biberón para comer, o cuando se le roza la mejilla al bebé y dirige su boca para mamar.*

### Prensión

---

---

---

---

---

---

---

### Moro o sobresalto

---

---

---

---

---

---

---

### Marcha

---

---

El recién nacido se relaciona con lo que lo rodea a través de su cuerpo y sus sentidos (siente, ve, oye, huele, saborea) y estos se desarrollan mejor en la medida en que las personas que lo cuidan y atienden sus necesidades lo apoyan, lo animan a aprender y, lo más importante, le dan cariño y seguridad.



## Actividad 20 Se inicia su desarrollo

Recuerde o pregunte a alguna persona conocida, ¿qué hacen los recién nacidos?

---



---



---



---



---



### LEA

en su *Revista* la "Tabla de crecimiento y desarrollo de 0 a 6 años" y el apartado "Al mes de nacido", para completar su respuesta anterior. Después, conteste las preguntas.

Marque una ✓ en la **V** si considera que el enunciado es verdadero, o en la **F** si lo considera falso, a partir de la lectura realizada.

|  | V | F |
|--|---|---|
| 1. Reacciona a la luz y al sonido, está alerta.  |   |   |
| 2. Permanece despierto.                          |   |   |
| 3. Sonríe y sigue el movimiento de las personas. |   |   |
| 4. Succiona y busca el pecho o el biberón.       |   |   |
| 5. Llora sin motivo aparente.                    |   |   |

Verifique su respuesta al final de la página.\*

\* 1-V; 2-F; 3-F; 4-V; 5-V

Para que el recién nacido fortalezca su expresión y visión, puede poner delante de él objetos que llamen su atención, para que fije su mirada en ellos, además de acompañarlo y prestarle atención, ser cariñoso. Así poco a poco, desde que está en la cuna, sus sentidos e inteligencia se desarrollarán.

Seleccione y cante a algún pequeño una canción de cuna de las que aparecen en su Folleto, o bien alguna que usted conozca. Después responda lo siguiente.

Escriba el nombre de la canción de cuna que eligió:

---

¿En qué momento la cantó?

- ( ) Dormir
- ( ) Bañarlo/a
- ( ) Comer
- ( ) Otra (especifique) \_\_\_\_\_

Si les cantamos, arrullamos o hablamos con cariño y jugamos con los bebés, colaboramos en su crecimiento y desarrollo.

Lea con atención los enunciados y marque una  si las acciones las realiza o no un bebé de 1 mes.

| Habilidades que se espera que tenga el pequeño/a de 1 mes                              | Lo hace | No lo hace |
|--|---------|------------|
| 1. En posición boca abajo, levanta ligeramente la cabeza y se voltea sobre el costado. |         |            |
| 2. Si lo levanta y pone frente a usted, lo mira fijamente.                             |         |            |
| 3. Al tocarle la palma de la mano, la cierra automáticamente.                          |         |            |
| 4. Llora para expresar necesidades.  |         |            |
| 5. Cambia su actividad al oír sonidos.   |         |            |
| 6. Mama o succiona cuando le ofrecen el pecho o biberón para alimentarlo.              |         |            |

Si marcó alguna habilidad que el bebé no hace, ¿a qué cree que se deba?

---



---

¿Qué debería hacer el padre o la madre en el caso anterior?

---



---



### Es importante saber que...

Algunas señales de que hay alguna **dificultad en el desarrollo del recién nacido** son las siguientes:

- Al abrazarlo y colocarlo en posición vertical, rechaza esa posición y avienta su cuerpo hacia atrás.
- Falta de interés por mirar a las personas y a los objetos que hay a su alrededor.
- Llora demasiado.
- Tiene dificultad para mamar o succionar, y esta se prolonga.

### Es recomendable:

- Mantener la calma para actuar, no se alarme ni angustie ante una señal de dificultad.
- Consultar o preguntar las dudas que tenemos sobre su crecimiento y desarrollo a personal especializado, por insignificantes que puedan parecer.
- Solicitar orientación y apoyo en el DIF, IMSS, Centro de salud, Clínica comunitaria o a la partera.

*Ya le di de comer y le cambié el pañal.  
¿Qué tendrá mi bebé?*



Complete los enunciados.

El recién nacido no puede hablar; sin embargo, puedo saber qué necesita cuando...

---

---

Si el pequeño se mueve mucho, llora, se estira y su piel se pone roja, puedo pensar que es porque...

---

---

Los bebés pueden llorar porque tienen hambre, algo les molesta, están incómodos, sienten dolor o se asustan. Así como las personas adultas diferencian el tono de voz de las personas según su estado de ánimo, también la madre o quien se encargue de ellos logran identificar el llanto de un pequeño, según sus necesidades. El llanto en esta etapa es una forma de comunicación con las personas que los rodean para llamar su atención.

Si observamos sus movimientos y reacciones en diferentes situaciones, como cuando tienen hambre, en la alimentación, mientras duermen o escuchan ruidos, podemos descubrir sus habilidades, es decir, lo que pueden hacer y cómo tienen su propia forma de responder a cada situación. Hasta entre hermanos/as se ven estas diferencias: uno puede ser muy juguetón y el otro, muy serio; uno se duerme rápido sin que lo arrullen y otro es inquieto y le gusta que le canten para dormir.



## Los cuidados y la salud de las y los bebés

### Actividad 21 Cuidados del recién nacido

¿Cuál es el alimento básico para el bebé desde el nacimiento?

---



---



---



#### Es importante saber que...

##### La leche materna es benéfica porque:

Tiene los nutrientes necesarios para alimentarlo, lo protege de infecciones gastrointestinales y respiratorias, y ayuda a prevenir la obesidad, diabetes, infecciones urinarias y caries tempranas.

Estimula el adecuado desarrollo para la deglución y masticación, ya que al mamar se fortalecen los músculos de la boca, lengua, laringe y faringe.

Por el contacto físico que se da durante el amamantamiento, se establece un vínculo emocional, que le permite al menor desarrollar sus sentidos y su inteligencia, además de brindarle seguridad. Por ello es importante que en esos momentos la madre lo mire, lo arrulle, lo acaricie, le cante, etcétera.



Escriba tres recomendaciones que le daría a la madre al amamantar al bebé.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Para un mejor amamantamiento...

La madre debe sujetar su pecho con la mano, en forma de C, por arriba de la areola (la zona oscura), es decir, el pulgar debe quedar en la parte de arriba y el resto de los dedos por debajo del pecho.



Una vez que el bebé abre la boca, se introduce el pezón y la mayor parte de la areola. Hay que cuidar que el pecho no impida la respiración del bebé.





Durante el primer mes, el recién nacido tiene hambre constantemente; puede alimentarlo durante el día, cada dos, tres o cuatro horas; y en la noche de dos a tres veces. Cuando tiene hambre, generalmente, llora.

El tiempo para la alimentación varía de un pequeño/a a otro/a, por eso debe ser establecido por la mamá o persona que lo alimenta, según las necesidades de alimentación que el bebé muestre. Si le damos oportunidad, el pequeño establece su propio horario y la cantidad de alimento que necesita. Es recomendable que al alimentarlo...

- Lo haga con higiene, en un ambiente tranquilo, con calma, amabilidad, atención y cariño.
- Hable con él o ella, cántele y mírelo a los ojos mientras le da de comer, para que sienta seguridad y confianza.
- Identifique si el o la menor presenta problemas, por ejemplo, si parece molesto o no queda satisfecho. Es necesario conocer la causa y acudir al servicio médico o Centro de salud.



Describe los cuidados que se requieren al cambiarle el pañal.

---

---

---

### Al cambiar el pañal del bebé...

- Tenga a la mano todo lo necesario, hágalo con higiene, amabilidad, cariño y alegría.
- Sostenga su cabecita cuando lo levanta o cambia de posición, pues no tiene tanta fuerza para sostenerla.
- No lo exponga al frío; si llora y el color de su piel cambia, probablemente tenga frío; procure quitarle la ropa, poco a poco, para que no quede desnudo.
- Cámbielo tan pronto como se moja, para que no se roce; debe secarlo bien, para que no haya humedad en su cuerpo y limpiar bien para que no queden residuos de *popó* en la zona genital.
- Si está rozado, frótele alguna pomada para rozaduras, almidón o lo que se acostumbre utilizar en su comunidad.
- En el caso de los niños, no debe retraer la piel de la punta del pene durante las dos primeras semanas; después puede hacerlo con suavidad. Si al pequeño le hicieron la circuncisión, pregunte en el centro de salud los cuidados que se deben tener.
- Asear con agua y jabón el ombligo, una o dos veces al día, es necesario para evitar cualquier tipo de infección (especialmente después del cambio de pañal), hasta que cicatrice. Procure mantenerlo seco en cada cambio de pañal.
- Algunas personas acostumbran poner a los bebés fajas, gasas o vendajes, actualmente no es recomendado. El ombligo cicatriza de manera diferente y aunque existen muchos remedios para evitar que se “bote”, ninguno es efectivo; ante cualquier duda o malestar acuda al Centro de salud.

Mencione tres recomendaciones al momento de bañar a un bebé de hasta un mes de nacido.

---

---

---

### Cuando lo bañe...

- Hágalo con precaución y tranquilidad, ya que fácilmente puede resbalarse de nuestras manos, sobre todo cuando se mueve mucho.
- Use agua tibia y frótelo con suavidad, sin lastimarlo al tocar cada parte de su cuerpo. Para probar la temperatura del agua, la persona que lo baña puede introducir el codo en el agua que va a utilizar, pues ahí la piel es más sensible.
- Platique con el bebé, cántele, para que reconozca su voz y vaya identificando los diferentes sonidos.

Cuando le ponga la ropa no lo inmovilice, es importante que sienta y tenga libertad en sus brazos y piernas, así las fortalece. También puede cortar las uñas del bebé con frecuencia, para evitar rasguños. Es recomendable hacerlo cuando esté dormido, así estará quieto y no lo lastimará.



## Actividad 22 La salud es primero

¿Cuándo considera que debe llevar al bebé al servicio médico? Marque con una ✓ las opciones que respondan la pregunta.

- Si está tranquilo.
- Si tiene fiebre mayor a 38° C.
- Si no quiere comer.
- Siempre



### Es importante saber que...

Entre las señales que nos indican algún problema de salud en el recién nacido y que requiere de atención médica, se encuentran:

- **Fiebre.** Por lo general, un pequeño con fiebre estará inquieto, tendrá los ojos brillantes, llorosos y las mejillas rojas. La temperatura normal es de 37° C; si es más alta puede deberse a diferentes causas, las más comunes son infecciones en el estómago o vías respiratorias.
- **Vómito.** En ocasiones puede haber vómito porque el estómago está muy lleno o le cayó mal la leche.
- **Estreñimiento.** Es común que las y los pequeños que son alimentados con biberón pasen dos o tres días sin evacuar. El excremento del pequeño estreñado es duro y puede provocarle dolor al evacuar, algunos hasta llegan a sangrar. Otros, aunque tengan evacuaciones blandas, sufren mucho al momento de sacarlas. Estas situaciones pueden corregirse en cuanto el niño o niña tenga otro tipo de alimentación y más movimiento.
- **Diarrea.** Los niños amamantados pueden tener cinco o más evacuaciones al día, las cuales generalmente son flojas, sin que esto sea diarrea; poco a poco se irán regularizando. Se considera que tienen diarrea cuando presentan evacuaciones frecuentes, líquidas, malolientes y que pueden tener una especie de sustancias espesas conocidas como mucosidades.

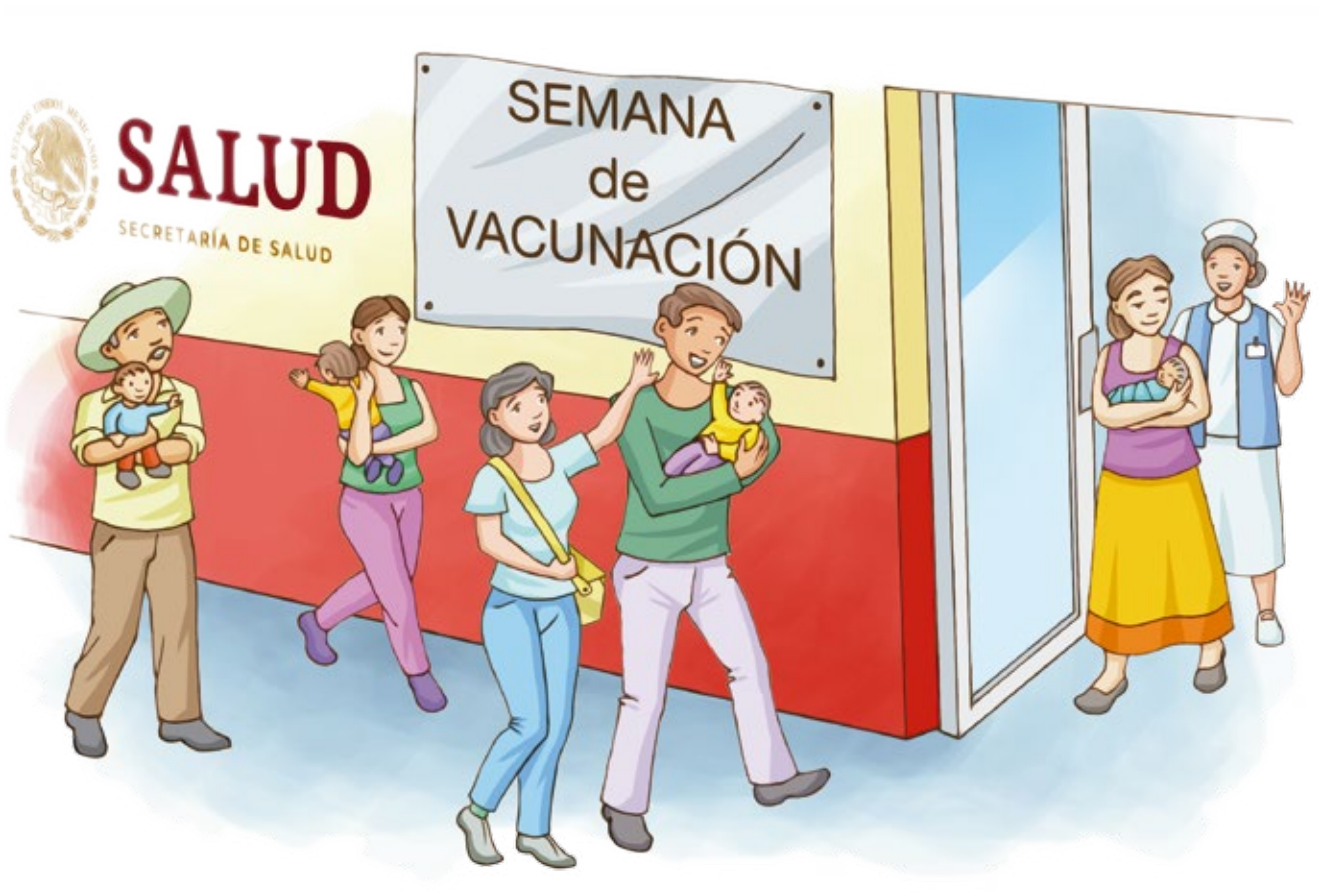
Ante cualquier duda o manifestación de alguno de esos síntomas es recomendable asistir al Centro de salud o Clínica comunitaria.

También se previenen enfermedades...

- Al lavarse las manos cuando se le va a amamantar.
- Al cambiarle el pañal de manera continua; si el bebé toca su popó, lávele las manos y mantenga sus uñas bien cortadas.
- Cuando se le sigue amamantando a pesar de que el bebé tenga evacuaciones constantes, ante lo cual hay que acudir inmediatamente al Centro de salud.
- Cuando hierve los biberones que usa el menor.

Si está enfermo/a del estómago, puede darle agua de arroz; hierva un puño en una taza de agua y dele solamente el líquido, o Vida Suero Oral.

Observe la imagen y conteste.



¿De qué otra manera podemos prevenir enfermedades en las y los bebés de 1 mes de nacidos?

---

---

Revise la Cartilla Nacional de Salud que viene en su paquete modular y conteste.

¿Cuál es el peso y estatura normales de un niño o una niña al mes de nacido?

**Niño**

Peso:  kg      Estatura:  cm

**Niña**

Peso:  kg      Estatura:  cm

Escriba el nombre de las dos vacunas que se deben recibir al mes de nacido.





## Es importante saber que...

entro de salud de la comunidad, y debemos estar atentos para saber en qué momento toca la dosis, para prevenir enfermedades.

- Uno de los derechos humanos de niños y niñas menciona que tienen derecho a disfrutar de la salud y a recibir los servicios de atención médica gratuita y de calidad.

Si sabe dónde proporcionan la Cartilla Nacional de Salud, escríbalo.

Al registrar al bebé le darán la Cartilla Nacional de Salud. Niñas y niños de 0 a 9 años, la cual le permitirá estar pendiente del cuidado de la salud integral del menor en cada etapa de su crecimiento; también se la pueden proporcionar en el Centro de salud, y en el IMSS o ISSSTE si es asegurado.

La Cartilla Nacional de Vacunación es un documento importante para los padres y las madres, ya que a través de él conocen el tipo de vacunas y la edad a la que deben aplicarlas a sus hijos e hijas, lo cual les ayudará a prevenir enfermedades.



## Tema 2

**Propósito** En este tema podrá identificar las características de crecimiento y desarrollo de los bebés de dos a ocho meses con la finalidad de que, como padres, madres o tutores, brinden las atenciones, cuidados y estimulación necesarios para lograr un desarrollo óptimo.

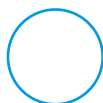
### Empieza a conocer el mundo que la o lo rodea

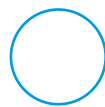
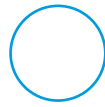
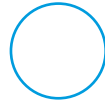
A partir del segundo mes de vida, el bebé empieza a interactuar y conocer su mundo, a través de sus movimientos y de la estimulación que reciba por parte de su padre, madre o familiares, lo cual le ayudará a ir fortaleciendo su cuerpo.

#### Las y los bebés de 2 a 4 meses

##### Actividad 23 Su desarrollo y algunos signos de alerta

Observe las siguientes imágenes y ponga una ✓ en aquellas que, en su opinión, favorecen el desarrollo del bebé.





¿Por qué considera que las imágenes que seleccionó favorecen el desarrollo del bebé?

---

---

A los dos meses, el pequeño ha crecido y controla mejor su visión; su mirada empieza a dirigirse a las personas que lo cuidan y empieza a reconocerlas. Las observará detenidamente y por periodos más largos; disfrutará más cuando le hablen y lo muevan.

El pequeño también se expresa y aprende con la vista; esta es una forma de comunicación muy importante entre él y la persona que lo cuida y atiende porque, al mirar, empieza a reconocer y entender el mundo que lo rodea; con la mirada aprende a reconocer con rapidez a la primera persona encargada de su cuidado, así como a aquellas que están cercanas a él, como la familia.

A medida que va creciendo, permanece más tiempo despierto, dedica su atención a percibir personas y sonidos, y está más alerta a lo que pasa alrededor.



# LEA

en su *Revista* la “Tabla de crecimiento y desarrollo de 0 a 6 años” y los apartados que se refieren a los dos, tres y cuatro meses de edad.

Después resuelva el siguiente ejercicio.

Lea con atención los enunciados siguientes que corresponden al crecimiento entre los dos y cuatro meses de edad. En la columna de la derecha escriba el número 2, 3 o 4 según el mes al que corresponde el avance del menor.

|  | Mes |
|--|-----|
| a) Tiene más movimiento en brazos y piernas.                                       |     |
| b) Sonríe, está despierto, su mirada es viva y directa.                            |     |
| c) Observa a quien está enfrente.  |     |
| d) Sostiene su cabeza firmemente y toca su cara para reconocerse.                  |     |
| e) Sostiene la cabeza con apoyo.   |     |
| f) Reconoce, por el olor, a la madre o a la persona que lo cuida.                  |     |
| g) Se recomienda hablarles, cantarles, darles objetos con colores vivos y sonidos. |     |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* a-3; b-2; c-3; d-4; e-2; f-2; g-2; 3 y 4.



Observe las imágenes y conteste.

¿Qué raro?, Lupita no se movió.



Juanito ya tiene cuatro meses, y aún no sostiene su cabecita...



¿Considera que alguna de las situaciones presentadas en las imágenes requerirá que el padre o la madre lleve al bebé al servicio médico?

Sí

No

¿Por qué?

---

---





en su **Revista** el texto “Signos de alerta” y conteste.

¿Cuáles son las conductas que puede presentar un o una bebé por las que tendría que acudir al servicio médico?

A los dos meses:

---



---

A los cuatro meses:

---



---



### Es importante saber que...

Las características del desarrollo que hemos revisado se presentan, en general, en todos los menores. Algunos pueden alcanzar los comportamientos un poco antes o un poco después de la edad marcada. Esto depende de la maduración de cada uno y de la estimulación que reciba de su medio ambiente, es decir, de su madre, padre, familiares o de las personas que lo rodean.

Sin embargo, como se menciona en el texto “Signos de alerta”, hay comportamientos que si el menor los presenta a las edades mencionadas, es recomendable llevarlo al servicio médico para que sea valorado médicamente o por algún especialista infantil. Solo ellos podrán dar un diagnóstico, después de que al menor se le haya realizado una serie de estudios sobre su desarrollo y crecimiento, y así proporcionarle las alternativas adecuadas para un tratamiento integral.

## Actividad 24 Cuidados para su bienestar

Observe las imágenes y conteste.



Escriba tres cuidados que requieren las y los bebés de dos a cuatro meses.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## Es importante saber que...

### Baño y aseo

Conforme crece el pequeño, empieza a moverse más. Es importante continuar sosteniendo su cuerpo y darle confianza, apoyarlo para que conozca y disfrute su cuerpo, acariciarlo al pasarle el jabón, que se sienta querido y seguro.

Algunos pequeños disfrutan el momento del baño, hacen ruidos en el agua, salpican, patean, balbucean, etcétera.

Antes de que lo vista, puede darle un masaje, esto lo estimulará en el reconocimiento de su propio cuerpo.

### Sueño

En esta etapa el sueño se va reduciendo, pasa más tiempo despierto. Asegúrese de que el lugar donde duerme esté protegido para que no se caiga o se golpee.

Procure un ambiente tranquilo, evite ruidos que alteren su sueño, porque es en estos momentos que las y los bebés logran recuperar la energía gastada durante el día; además, el descanso es fundamental en su desarrollo.

Puede colocar cerca de él juguetes que no sean de riesgo (muñecos), cosas que llamen su atención para que cuando despierte, los vea y si se le antoja, juegue con ellos.

### Salud

La salud es fundamental para el desarrollo. Los cuidados continuarán de manera permanente, como vimos con el recién nacido.

También debemos cuidar que sus reacciones sean acordes con su edad y cuando haya duda o esté enfermo, llevarlo al servicio médico o Centro de salud.

Observe las imágenes y conteste.



¿Sabe lo que es muerte de cuna? Si no lo sabe, investigue y describa en qué consiste.

---

---

---

---



## Es importante saber que...

### Muerte de cuna

La causa más común de muerte entre las dos semanas y el año de edad (30% de todas las muertes) es el llamado *síndrome de muerte súbita del lactante* o *muerte de cuna*. Es la muerte repentina; resulta inesperada pues no hay antecedentes de ningún problema de salud, y para lo cual no hay explicación.

Se produce por lo regular entre el segundo y cuarto mes de vida; algunas de las causas son: cuidado insuficiente del bebé, bajo peso al nacer, nacimiento prematuro, nacimiento durante los meses de invierno, trastorno de los pulmones o del corazón, madres fumadoras y madres que consumen alcohol o drogas (sobre todo durante el embarazo).

Casi todas las muertes ocurren mientras el infante duerme, simplemente deja de respirar. Padres y madres, por lo general, quedan agobiados y como no se han encontrado causas médicas definidas de la muerte, suelen experimentar sentimientos de culpa, que aumentan si algún trabajador social o la policía se involucra en la investigación de la causa de muerte, por lo que se recomienda a los integrantes de la familia acudir a solicitar apoyo médico, legal o emocional para superar su pena.

Se sugiere acostar al bebé boca arriba, con el rostro descubierto, sin almohadas o cobijas que le puedan cubrir la carita; en lo posible, no dormir en la misma cama con él o tener cuidado al hacerlo; no fumar cerca del bebé, y estar pendiente de su respiración.



en su **Revista** el artículo “Rosita, una pequeña que salió adelante” para reflexionar sobre la importancia de la salud y los cuidados que necesitan las y los bebés. Después, conteste las preguntas.

¿Cuánto pesó Rosita al nacer?  kilogramos.

¿A qué cree que se debe que los bebés como Rosita tengan esas dificultades?

---

¿Qué hizo la promotora con Rosita, cuando su papá y su mamá la llevaron al centro de salud?

---

¿Qué aprendieron el padre y la madre de Rosita con las orientaciones de la promotora?

---

¿Por qué es necesario seguir alimentando al bebé aunque tenga diarrea?

---



Las diarreas son frecuentes en menores de un año de edad, es importante prevenirlas o atenderlas porque quien las padece pierde agua y sal de su organismo, lo que le ocasiona deshidratación. Las diarreas se caracterizan por un aumento en las evacuaciones, la popó es aguada o líquida y puede haber sangrado, fiebre y vómito.

El bebé puede presentar ojos hundidos, llanto sin lágrimas, boca seca, es decir, sin saliva, y fontanela o mollera hundida. Por ello, es recomendable darle Vida Suero Oral y seguir las indicaciones de su uso, y si persisten los síntomas, llevarlos inmediatamente al Centro de salud.

## REVISE

el **Pliego** para que conozca el modo de preparación del sobre Vida Suero Oral.



## Las y los bebés de 5 a 8 meses

### Actividad 25 Avanzan en su desarrollo

Recuerde o pregunte a un familiar o conocido tres logros que tienen los bebés de cinco a ocho meses de edad.

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---



**L E A**

en su **Revista** la “Tabla de crecimiento y desarrollo de 0 a 6 años”, el apartado de los 5 a 8 meses. Después, conteste las preguntas.

Lea con atención los enunciados y en la columna de la derecha escriba una **V** si es verdadero, o una **F** si es falso, de acuerdo con los avances que tienen los bebés de 5 a 8 meses.

|   |  |
|---|--|
| 1. Todavía no dominan los músculos del cuello.          |  |
| 2. Permanecen la mayor parte del tiempo dormidos.       |  |
| 3. Levantan la cabeza, sostienen gran parte de su peso. |  |
| 4. Dicen "a, m-m-m", sonidos de vocales y consonantes.  |  |
| 5. Sonríen al mirarse en un espejo.                     |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

Ante estos avances que van teniendo en su crecimiento y desarrollo es recomendable hablarles, arrullarlos, cantarles y mover su cuerpo; proporcionarles objetos como sonajas o muñecos con colores vivos y sonido, todo ello les ayudará a estimular sus sentidos e inteligencia y apoyar su crecimiento y desarrollo.

\* 1-F; 2-F; 3-V; 4-V; 5-V

*Chiquito, ven, ven...*



*Mira, esta es tu tía Marisol.*



### Es importante saber que...

Ahora que el bebé ya tiene más habilidades, requerirá de mayores cuidados, por lo que debemos revisar los lugares donde lo tengamos, para que no esté en riesgo de hacerse daño.

Ya logra moverse de un lado para otro, volteándose o gateando, tomando objetos y llevándoselos a la boca; por eso debemos cuidar que no tenga a su alcance objetos o juguetes demasiado pequeños que se pueda tragar.

También a esta edad duerme menos y por tanto pide más nuestra atención. El cariño y cuidados que se le brinden será lo más importante para que se sienta seguro y tranquilo y confíe en las personas que están a su alrededor, lo cual le dará estabilidad emocional.

Comienza a reconocer a las personas cercanas, madre, padre, familiares o aquellos con quienes convive. En la medida que estas personas se acerquen, jueguen, le canten y le hablen, el bebé podrá reconocerlos con más facilidad; llora si está con extraños o se le deja con ellos.

Identifica algunas voces y voltea cuando las escucha, sonríe cuando está contento o le gusta algo, emite sonidos para atraer la atención y lo hace más fuerte si no atienden a su llamado. Le gusta recibir cariños, palabras suaves, mimos, que le hablen delicadamente y que lo carguen.

## Actividad 26 ¡A cuidarlos!

Escriba tres cuidados que requieren las y los bebés de entre cinco y ocho meses.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Alimentación

A partir de los cinco meses de edad, los pequeños empiezan a comer alimentos de la dieta familiar, pero preparados de una manera especial, como papillas, puré, picados o machacados, como se menciona a continuación.



| Edad        | Alimento  | Frecuencia                                    | Consistencia                               |
|-------------|---|---|--|
| 5 meses     | Leche materna   | Cada tres o cuatro horas o cuando lo requiera |  |
| 6 a 7 meses | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura</li> <li>- Fruta</li> <li>- Cereal, arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, y sus derivados, como pan, tortilla, galletas, pasta</li> <li>- Pollo, pavo, pulpa de res o cerdo, e hígado</li> </ul> | 2 o 3 veces al día                            | Papilla                                    |
| 8 meses     | Leguminosas (frijol, haba, lenteja, garbanzo, alubia)   | 3 veces al día                                | Purés, picados finos, alimentos machacados |

## Salud

Por lo regular, el primer diente “de leche” sale cuando el bebé cumple seis meses. Puede estar enfadado o presentar algunas molestias, fiebre (menos de 38°C) o un poco de diarrea. Es conveniente llevarlo al Centro de salud o usar algún remedio de la comunidad.

Se recomienda la limpieza bucal antes de que salga el primer diente; con una gasa o trapo suave y limpio, humedecido con agua hervida o desinfectada, podemos limpiar las encías y toda la boca. Cuando salgan los primeros dientes, hay que cepillarlos con un cepillo suave para bebé, no use pasta dental hasta los dos años de edad.



## Sueño

Ya pasa más tiempo despierto durante el día. Puede despertarse varias veces durante la noche, aunque ya permanece dormido la mayor parte de esta. Establezca hábitos para dormir, acuéstelo a la misma hora, procurando que donde lo hace esté tranquilo.



## Baño

Es recomendable bañarlo diariamente. Ser cuidadoso al secarlo, sobre todo en las zonas de pliegue, es decir, atrás de las orejas, cuello, axilas, ingles, entrepierna y dedos de los pies. Recuerde que es un buen momento para tener un acercamiento afectivo, para hablarle, cantarle, platicar y estimular las partes de su cuerpo al irlo vistiendo.

Dedique de 15 a 20 minutos para un baño de sol. Póngalo en un lugar seguro, donde pueda recibir los rayos del sol en su cuerpo, con poca ropa y en diferentes posiciones, esto le permitirá absorber el calcio y la vitamina D, para el fortalecimiento de sus huesos.



# REVISE

la *Cartilla Nacional de Salud* y conteste.

¿Qué vacunas deben recibir los bebés a los seis meses de edad?

---

---

Indique cuál es el peso ideal a los...

**8 meses (niña):**  
 Kilogramos

**5 meses (niño):**  
 Kilogramos

Cuidar la salud de los menores es responsabilidad de madres y padres para un sano crecimiento.

# LEA

y observe en su *Revista* el texto “Ejercicios para la estimulación temprana”. Luego ubique los ejercicios de 4 a 6 meses. Elija uno para que lo realice con un menor, y después conteste lo que se pide.

Mencione el nombre del ejercicio y por qué lo eligió.

---

---

---



Haga un dibujo de la actividad que realizó con la o el pequeño.



Algunas de las actividades para estimular el cuerpo de la o el bebé puede realizarlas después del cambio de pañal, antes o después del baño o dedicando un tiempo especial para ello.

Estimular a su bebé cuando le hace ejercicios en cada una de las partes de su cuerpo, le ayudará a que sus sentidos maduren más rápido. Procure hacerlo sin prisas, en un lugar tranquilo y que sea para él una experiencia agradable.

Al término de esta edad, el cuerpo del bebé se ha fortalecido. Esto le permite moverse cada vez más y tener mayor control de cada parte de su cuerpo, por lo que interactúa mejor con las personas que lo crían y educan y con su entorno.

## Tema 3

**Propósito** *En este tema podrá identificar los cambios en el cuerpo y en las habilidades que las niñas y los niños desarrollan entre los 9 y 24 meses de edad, para que pueda apoyarlos en su crecimiento y desarrollo de manera integral, además reconocerá algunos riesgos que se generan cuando empiezan a caminar y llevará a la práctica algunas recomendaciones para protegerlos.*

### Su mundo se hace más grande

La etapa de desarrollo y crecimiento que abarca de los 9 a los 24 meses de edad representa una serie de avances en el desarrollo físico, intelectual, emocional, social, de autonomía y el conocimiento e interacción con el medio ambiente. Los logros que el menor va alcanzando le dan seguridad y confianza en sí mismo.



## Las y los bebés de 9 a 12 meses

### Actividad 27 Los pequeños descubridores

Observe con atención las imágenes y marque con una ✓ los logros que considere que han alcanzado los pequeños de 9 a 12 meses de edad.



Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* Si marcó las imágenes 1, 2 y 3, es correcto.

**L E A**

en su **Revista**, en la “Tabla de crecimiento y desarrollo de 0 a 6 años”, los avances que se presentan de los 9 a los 12 meses de edad. Después, realice el siguiente ejercicio.

Lea con atención los enunciados sobre los bebés de 9 a 12 meses, y escriba una **V** al enunciado que considere verdadero o una **F** al enunciado que considere falso.

|  |  |
|--|--|
| 1. Los bebés duermen la mayor parte del tiempo.                |  |
| 2. Entienden instrucciones sencillas.                          |  |
| 3. Meten y sacan objetos de una caja.                          |  |
| 4. Se paran, gatean y caminan solos.                           |  |
| 5. Ya utilizan sus dedos pulgar e índice para agarrar objetos. |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

Los pequeños a esta edad están muy ocupados aprendiendo, descubriendo y probando sus habilidades: tiran, levantan, sacuden los objetos y les gusta oír cómo suenan; tal vez, van de un lado a otro hasta cansarse; además les gusta imitar lo que hacen los mayores.

Lo que hace cada pequeño o pequeña y la forma como aprende dependen mucho del medio en el que vive; si tiene hermanos mayores, probablemente aprenda algunas cosas por imitación o, si es hijo único, tal vez se esfuerce más en observar y explorar. Buscará mucho la ayuda de las personas que lo cuidan para que lo ayuden mientras está aprendiendo a caminar.

Los y las bebés cada día nos sorprenden más con los grandes cambios que logran; cada vez más, el medio en el que viven, así como los cuidados, atención y apoyo que las personas adultas les ofrecemos influyen en su crecimiento y desarrollo.

\* 1-F; 2-V; 3-V; 4-V; 5-V

# LEA

en su *Revista* el texto “Signos de alerta”. Después, escriba algunas de las dificultades que pueden presentarse de los 9 a los 12 meses de edad.

---



---



---



## Es importante saber que...

Si el menor tiene entre 9 y 12 meses y no permanece sentado, no tiene curiosidad por ver o tocar las cosas y no intenta al menos balbucear, hay que llevarlo al Centro de salud para que lo revisen y le den la atención adecuada.

Solo un médico o especialista infantil podrá darle un diagnóstico, después de que al menor se le haya realizado una serie de estudios sobre su desarrollo y crecimiento, y así proporcionarle las alternativas adecuadas para un tratamiento integral.

**¡Ante cualquier dificultad que observe, no dude en consultar al personal del Centro de salud o Clínica comunitaria!**

# CONSULTE

en su *Folleto Cuentos, juegos, trabalenguas y algo más* los “Cuentos para niños y niñas de 12 a 18 meses”. Elija uno y léalo a un pequeño de 12 meses. Después describa cuáles fueron las reacciones del pequeño.

---



---



---



Los cuentos, las canciones y las pláticas son acciones que favorecen el desarrollo del lenguaje y la inteligencia de las y los menores.

Escriba en la primera columna palabras sencillas de dos sílabas, como ma-má, a-gua, pa-pá. Con una pequeña o un pequeño de 12 meses repítalas varias veces de manera clara, suave y con buena pronunciación. Después, complete las demás columnas.

| Palabra | ¿Cómo pronuncia el o la pequeña? | ¿Qué hace cuando repite la palabra o sílaba? |
|---------|----------------------------------|--|
| ma-má   |                                  |  |
| a-gua   |                                  |  |
| pa-pá   |                                  |  |
|         |                                  |  |
|         |                                  |  |
|         |                                  |  |
|         |                                  |  |
|         |                                  |  |

¿Cómo se sintió al enseñarle palabras al pequeño o pequeña?

---

El pequeño puede decir sílabas como da-da, ma-ma, pa-pa y otras palabras. Durante esta etapa, él ya puede relacionar la importancia de estas sílabas o palabras al ver la reacción de las personas adultas. No debemos preocuparnos si no dice palabras entendibles para nosotros, pero que para ellos sí tienen un significado por las reacciones que nosotros tenemos al oírlas.

Para que aprenda, poco a poco, a hablar correctamente, es importante hablarle de manera sencilla, clara y con buena pronunciación. De esa forma imitará y repetirá lo que escuche; mientras más le hable, más pronto empezará a hablar. No obstante, hay que tener en cuenta que este proceso lleva tiempo.



## Actividad 28 ¡Cuidados que debemos darles!

Observe las imágenes y conteste.



¿Cómo se debe bañar a un bebé de 9 meses de edad?

---

---

---

¿Qué comen las y los bebés de 12 meses de edad?

---

---

---



## Es importante saber que...

Conforme el niño o la niña va creciendo, los cuidados a sus necesidades de alimentación, sueño y aseo van cambiando. Al año de edad se hace necesario establecer hábitos tanto para la alimentación, como para su aseo personal y horas de sueño.

Tiene que establecerse un horario para cada uno de sus tres alimentos, en un mismo lugar, con los utensilios que ocupe en su casa. Si el menor desea comer solo, déjelo; colóquele un babero y ubíquelo en un lugar seguro para que no caiga, así aprenderá a emplear cada utensilio y a valerse por sí mismo.

También establezca un horario para dormir que el o la menor deberá respetar. Su aseo personal realícelo en un lugar libre de corrientes de aire y con tranquilidad.

## Alimentación

Al año de edad, consumen ya la mayoría de los alimentos de la familia y su dieta debe considerar verduras y frutas, que les proporcionan las vitaminas y proteínas que junto con los otros alimentos, les ayudarán a su desarrollo.

| Edad                 | Alimento  | Frecuencia            | Consistencia               |
|----------------------|---|-----------------------|----------------------------|
| 9 a 11 meses         | Derivados de leche, quesos, yogur<br>Huevo, pescado   | 3 a 4 veces<br>al día | picados finos,<br>trocitos |
| Mayor de 12<br>meses | Frutas cítricas: naranja, mandarina, lima,<br>toronja, etcétera<br>Leche entera<br>Incorporación de la dieta familiar | 4 a 5 veces<br>al día | trocitos pequeños          |

Es recomendable que, al preparar la comida o aguas de frutas, no les ponga sal o azúcar, ya que cada alimento tiene sus propiedades y no requiere de otras sustancias. Además, ayudará al pequeño a prevenir futuras enfermedades como la hipertensión, obesidad o diabetes. Evite en lo posible el consumo de refrescos.

## Sueño

En la noche, los bebés de esta edad duermen entre 11 y 14 horas, y en el día de dos a tres horas, con dos siestas.

Es recomendable que, si el niño no quiere irse a dormir aún, realice una pequeña actividad como correr o jugar donde descargue la energía que tiene.



- Los horarios para dormir y tomar la siesta tienen que ser los mismos diariamente.
- Procure que se duerma solo. Si llora, déjelo que lo haga un poco.
- De vez en cuando arrúllelo o cuéntele un cuento para que concilie el sueño.
- Procure que el lugar para dormir sea tranquilo y seguro.

## Baño y aseo

Se recomienda el baño diario, cambiar la ropa después de este, usar zapatos o huachas fuera y dentro de la casa, lavar las manos antes y después de comer, así como limpiar sus dientes después de cada comida y mantener las uñas limpias y bien recortadas.



Observe las imágenes y coloque una ✓ en la imagen que demuestra cómo es recomendable tratar a las y los pequeños.



¿Considera que un niño de 12 meses de vida ya siente cuando su madre o su padre los consiente, grita o está enojado?

SÍ

No

¿Por qué?

---

---

Usted, ¿cómo trata o trataría a su hijo o hija?

Paciencia  SÍ  No

Gritos  SÍ  No

Regaños  SÍ  No

Confianza  SÍ  No

Amor  SÍ  No

Apoyo  SÍ  No

Enojo  SÍ  No

Ahora que las pequeñas y los pequeños son más independientes se dan cuenta con más facilidad del enojo o alegría que expresan las personas, y reacciona de acuerdo con ello.

Escriba cómo reacciona la niña o el niño de 12 meses cuando la madre, el padre u otro familiar tiene las siguientes conductas.

Ríe y canta cuando le cambia el pañal o lo baña.

---

---

Le grita y le prohíbe jugar o tocar objetos.

---

---

Lo anima a realizar actividades y le dice “muy bien”, “inténtalo de nuevo” o “tú puedes”.

---

---

No le habla ni le demuestra cariño y solo lo cuida.

---

---

Lo baja de la silla y le dice con amor “bájate, porque te vas a lastimar”.

---

---

El trato amoroso que se da a los pequeños les proporciona la seguridad y confianza en sí mismos que necesitan. Incluso cuando ponemos límites podemos hacerlo con claridad y firmeza, sin gritos ni maltrato.

Observe las imágenes y conteste.



¿Qué riesgos enfrentan los pequeños al empezar a caminar?

---

¿Cuáles son los lugares más indicados para que caminen?

---



### Es importante saber que...

Gran parte de los accidentes que les ocurren a las pequeñas y los pequeños suceden en la casa, cuando empiezan a caminar. Como todavía no controlan bien su cuerpo, sus primeros pasos son inseguros y fácilmente pueden caerse.

Ayude al bebé para que se sienta a gusto y seguro de ensayar sus primeros pasos. Para ello, puede buscar varios sitios que no sean riesgosos en caso de caídas, como arena, pasto, una colchoneta, un petate, etcétera. Cuidemos siempre que no haya objetos alrededor con los que pueda tropezar y dañarse.

Cuando se caiga, no olvidemos consolarlo; no nos angustiemos ni asustemos, pues le podemos transmitir nuestros temores. Con cariño, hay que animarlo a continuar su aprendizaje para caminar.

Es recomendable valorar y aprovechar los conocimientos, costumbres y recursos de nuestra comunidad para atender los pequeños accidentes que tienen los niños y las niñas que empiezan a caminar. Por ejemplo, si el pequeño se llega a dar un golpecito, es bueno ponerle miel de abeja donde se golpeó, así no se le hará un chichón.



# LEA

en su **Revista** el texto “Prevención de accidentes de 0 a 18 meses”.  
Después, realice el ejercicio siguiente.

Lea los enunciados; escriba una **V** si el enunciado es verdadero o una **F** si es falso. Una manera de prevenir accidentes es...

|  |  |
|--|--|
| 1. Colocando la estufa o fogón en un lugar alto, fuera del alcance de los niños y las niñas. |  |
| 2. Dejando abierta la puerta de la calle, para que el menor camine libremente.               |  |
| 3. No poner líquidos peligrosos en botellas de refresco y cerca de los menores.              |  |
| 4. Tapando o colocando un mueble donde se encuentran los enchufes de corriente eléctrica.    |  |
| 5. Dejar que anden libremente.   |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*



El bebé todavía no comprende cuáles son los lugares peligrosos o de riesgo. La experiencia lo enseñará, pero es responsabilidad de madres y padres no exponerlo a situaciones peligrosas.

La o el pequeño tiene mucha curiosidad por relacionarse con el mundo que lo rodea, se la pasa investigando los sitios que le quedan lejos, introduce sus deditos aquí y allá para saber lo que hay ahí. Como ya puede ir de un lado a otro, conviene que en los lugares por los que camine, no haya objetos que puedan significar riesgos para él.

\* 1-V; 2-F; 3-V; 4-V; 5-F

Los accidentes pasan sin que los esperemos, lo mismo que algunas enfermedades, no obstante, siempre se pueden evitar si tenemos los cuidados necesarios y el seguimiento que requieren los menores. En caso de sufrir un accidente, llévelo inmediatamente al centro de salud para que sea revisado por personal capacitado para ello.

El cuidado de las y los menores nunca está de más, y a esta edad es indispensable, ya que su curiosidad e interés por el mundo que miran y están conociendo necesarios para continuar su desarrollo, así como la estimulación que le brinden su padre, su madre y demás familiares.

## El niño y la niña de 13 a 18 meses

### Actividad 29 Una nueva manera de conocer el mundo

De las siguientes imágenes marque con una ✓ aquella que representa los logros de un pequeño de 13 a 18 meses de edad y explique por qué.



¿Por qué?

---

---

Es notable la independencia y autonomía que las y los menores tienen durante esta etapa de desarrollo tanto física como intelectualmente.

# LEA

en su **Revista** el texto “Tabla de crecimiento y desarrollo de 0 a 6 años”, los apartados de 13 a 18 meses. Después, conteste lo que se pide.

Lea con atención los logros que tienen los pequeños de 13 a 18 meses y escriba en la columna de la derecha si es físico, emocional-social o de la inteligencia.

|   |  |
|---|--|
| 1. Aumenta su fuerza física, flexibilidad y resistencia.          |  |
| 2. Se observa al espejo y ofrece a la imagen el objeto que tiene. |  |
| 3. Distingue olores, sabores y consistencia de la comida.         |  |
| 4. Señala y nombra los objetos que desea.                         |  |
| 5. Clasifica objetos por tamaño y color.                          |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

## El niño o la niña de 13 a 18 meses

Se desplaza de un lugar a otro, puede subir escaleras, corre, baila moviendo sus pies, sus brazos o ambos. Sus movimientos se vuelven cada vez más precisos. Con sus manos y dedos puede voltear las páginas de un libro, colocar o apilar un objeto sobre otro, llenar o vaciar un recipiente, jalar o empujar objetos grandes y pequeños, puede hacer garabatos o rayonear en una hoja.

Muestra capacidad para responder e interactuar con su medio, imita acciones como “hacer ojitos”, decir adiós con la mano o mandar besos; hace sonidos de animales u objetos y los puede reconocer en un libro.

Utiliza lenguaje corporal, es decir, al hablar puede emplear gestos o expresiones corporales; dice palabras completas como “leche”, cuando lo que

\* 1, físico; 2, emocional-social; 3, emocional-social; 4, de la inteligencia; 5, de la inteligencia.

quiere decir es “quiero leche”, o casa, en lugar de “esta casa”. etcétera. Entiende órdenes sencillas y forma frases simples de dos o más palabras, escucha con atención historias y observa y reconoce las imágenes. Puede señalar las partes de su cuerpo, reconocer a los familiares cercanos si los ve en una fotografía y decir sus nombres.

Ya no quiere estar en un solo lugar; en cualquier actividad, demuestra lo que quiere y lo que no; le gusta participar en las actividades del hogar como barrer, limpiar, sacudir, etcétera.



## LEA

en su **Revista** el texto “Signos de alerta”,  
escriba tres comportamientos que pueden presentar las y los pequeños de  
18 meses que muestran dificultades en su desarrollo.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¡Ante cualquier dificultad en el desarrollo de las y los pequeños, la atención temprana les puede cambiar su vida!

## Actividad 30 Los cuidados requeridos

Observe las imágenes y conteste.



A la edad de 18 meses, ¿qué actividades realizan solos las y los niños?

---

---

---

---

A esta edad, el niño ya puede incorporarse a la dieta familiar.

## CONSULTE

en su **Pliego** el texto “¿Qué son y para qué nos sirven los nutrientes?”; escriba el menú para la comida de un pequeño de 18 meses, combine los alimentos para que sea nutritiva y escriba lo que se le solicita.

| Desayuno | Comida | Cena |
|----------|--------|------|
|          |        |      |
|          |        |      |
|          |        |      |
|          |        |      |
|          |        |      |



### Es importante saber que...

Los bebés de 13 a 18 meses duermen en la noche de 11 a 12 horas y en el día, de dos horas y media a tres horas.

Para su higiene y salud se recomienda el baño diario y permitir que el niño lave su cuerpo. Al vestirlo permita que participe y aproveche para que reafirme el conocimiento de las partes de su cuerpo, hasta que aprenda a hacerlo solo. También puede empezar a lavarse las manos y los dientes, pero siempre con su ayuda y vigilancia.

A los 18 meses algunas madres o padres empiezan a quitar el pañal al pequeño para enseñarle a ir al baño o controlar sus esfínteres. Depende de la maduración física y emocional del pequeño y de las costumbres de la comunidad.



Responda las siguientes preguntas.

En su comunidad, ¿a qué edad empieza el entrenamiento de los pequeños para que “avisen para ir al baño”?

---

¿Qué edad considera que es la adecuada?

---



No existe una edad exacta para que los pequeños vayan al baño. A partir de los 18 meses pueden empezar a avisar, aunque cada uno tiene su propio desarrollo y maduración y por más que se le insista, si no está preparado, no será posible que lo haga.

Una manera para identificar el momento para iniciar es cuando, después de unas horas, permanece con el pañal seco, o bien, por las noches cuando despierta y amanece seco.

Escriba tres recomendaciones a un padre o madre de familia para enseñar a su hijo o hija a ir al baño.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Esta es una etapa que requiere paciencia y tolerancia por parte de padres y madres. Explique que todas las personas hacen pipí y popó y las diferentes maneras que se usan para llamarle (pipí, popó, caca, defecar, mojado, limpio, bacinica, nica), u otra que se acostumbre utilizar en la zona donde vive; evite nombrarlo como sucio, feo o malo.

Un buen momento para comenzar el entrenamiento con el pequeño puede ser cuando ve a las personas adultas o hermanos ir al baño, muestra curiosidad por saber qué hacen y cómo lo hacen, por lo cual es fundamental dedicarle tiempo.

En cuanto despierte, puede empezar a sentar al bebé en una bacinica que se adapte a su tamaño o directamente en el escusado. Aproveche ese tiempo para contarle un cuento o alguna historia.



Cuando se dé cuenta de que quiere ir al baño, llévelo y siéntelo en el escusado o bacinica y platique con él o ella; dígale que se quede ahí sentado un “ratito”, no por horas, a ver si logra hacer pipí o popó. Enséñele a lavarse las manos después de hacer del baño, hágalo usted primero para que aprenda con su ejemplo.

Póngale un calzón o trusa y un pantaloncito que sea fácil y rápido de bajar y subir, así como unos huaraches o zapatitos que sean de algún material fácil de lavar.

Diga al pequeño que usar un escusado o bacinica significa que ya es grande y que ya controla hacer pipí o popó, eso lo hará sentirse orgulloso de sí mismo y motivado para continuar.



### Es importante saber que...

Para el caso de las niñas, la limpieza se recomienda de la siguiente manera: pasar con cuidado el papel de baño de adelante hacia atrás, con ello evitará que las heces fecales (popó) puedan provocar algún tipo de infección en la vulva. En el caso de los niños conviene limpiar igualmente de adelante hacia atrás y cerciorarse de que no queden residuos de popó en el pene, ano o en la bolsa escrotal.

El control de esfínteres o avisar para ir al baño es uno de los mayores logros a esta edad.



en su **Revista** el texto “Ejercicios para la estimulación temprana”, en particular las actividades que realizan los pequeños de 1 a 2 años, elija dos de ellas y llévelas a cabo con el pequeño. Después, conteste las preguntas.

Nombre de las actividades que eligió.

---



---

¿Qué reacción tuvo el pequeño al hacer las actividades?

---

---

---

¿Cómo se sintió al realizar las actividades y para qué le sirve al niño o la niña?

---

---

---



### Es importante saber que...

La niña o el niño, conforme va creciendo, se va interesando cada vez más por las actividades que realizamos con ella o él. Por ello, el juego, las canciones, los cuentos y la música, entre muchas más, tienen un papel importante cuando las realizamos con ellos.

Estas actividades ejercitan todos los sentidos del pequeño y son indispensables para que su mente, sus emociones y su cuerpo se desarrollen o maduren más rápido. Además de ir conociendo y adaptándose al medio en que viven, como padres, madres o personas encargadas de su crianza y desarrollo los podemos apoyar de esta manera, dediquemos un tiempo para ellos, pueden participar también los demás integrantes de la familia.

## ELIJA

un cuento o juego de su *Folleto Cuentos, juegos, trabalenguas y algo más* y léalo o realícelo, o bien, escuche una canción del CD con un pequeño de 13 a 18 meses.

## Cuento

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

## Juego

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

## CD

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

¿Le gustó al pequeño? ¿Por qué?

---



---



---



### Es importante saber que...

Las niñas y los niños crecen y se desarrollan en familia con sus características particulares. La familia forma parte de una comunidad en la que hay creencias, costumbres y tradiciones, es decir, una cultura.

Al relacionarse con las personas adultas, los pequeños aprenden la cultura de su comunidad: en los cuidados que les dan, lo que les ofrecen de comer, cómo los curan, los juegos, las canciones, las fiestas, entre otras muchas cosas. Todo ello es parte de lo que aprenden e influye en su crecimiento y desarrollo.

## El niño y la niña de 19 a 24 meses

### Actividad 31 Adquieren más independencia

Después de los 18 meses, el pequeño comienza a adquirir más independencia, logra caminar con mayor seguridad, está más atento a lo que sucede a su alrededor, escucha y comprende más lo que las personas le enseñan; cada situación es un aprendizaje constante. Identifica a las personas con las que tiene mayor cercanía.

Quiere demostrar de lo que es capaz y puede hacer solo. Tiene más coordinación de sus movimientos y vista, conoce por su nombre las partes de su cuerpo, entra en contacto con el medio que lo rodea: animales, plantas, agua, su casa, y puede identificar olores, sabores y texturas.



en su **Revista** el texto “Tabla de crecimiento y desarrollo de 0 a 6 años”, en particular los apartados sobre los avances de los niños de 19 a 24 meses. Después, conteste lo que se pide.



Lea con atención los logros que tienen los pequeños de 19 meses a 2 años y escriba en la columna de la derecha una **V**, si el enunciado es verdadero, o una **F**, si es falso.

|  |  |
|--|--|
| 1. Agarra objetos de diferente tamaño, hace bolitas pequeñas de papel con los dedos.         |  |
| 2. Se observa al espejo y le ofrece el objeto que tiene.                                     |  |
| 3. Atiende y comprende palabras, frases, oraciones, intenciones y mensajes que le comunican. |  |
| 4. Señala los objetos que desea.   |  |
| 5. Muestra comprensión entre la relación de objetos y eventos.                               |  |
| 6. Establece relaciones de afecto y confianza con personas que conoce.                       |  |

Verifique sus respuestas al final de la página. \*



### Es importante saber que...

Entre los 19 meses y los 2 años:

- Caminan solos o cogidos de la mano, aunque se cansan pronto.
- Dicen palabras con significado, además de papá y mamá (leche, pan, dame, quiero).
- Permanecen despiertos por más tiempo y, a veces, no quieren dormir porque prefieren jugar.
- Comen solos, utilizando la cuchara.
- Desean vestirse o desvestirse sin ayuda, aunque la necesitan.
- Responden a todo "no" de manera constante.
- Siguen instrucciones sencillas y simples, como "levanta ese juguete".

\* 1-V; 2-F; 3-V; 4-F; 5-V; 6-V



### Es importante saber que...

El crecimiento de las y los pequeños es bastante irregular; hasta los cuatro años, en ocasiones puede ser muy rápido, especialmente los primeros meses de vida, después varía, un mes puede crecer mucho y detenerse durante dos o tres meses y de nuevo crecer rápidamente.

Su aumento de tamaño a los 2 años es de 12 centímetros, aproximadamente (su peso puede aumentar alrededor de 2 kilos y su estatura entre 8 y 9 centímetros).

Consulte la Cartilla Nacional de Vacunación y escriba el peso y talla “normales” de una niña y un niño de 1 y 2 años, para que identifique las diferencias entre una edad y otra.

| Un año |                      |    |                                |
|--------|----------------------|----|--------------------------------|
| Niña:  | <input type="text"/> | kg | Talla: <input type="text"/> cm |
| Niño:  | <input type="text"/> | kg | Talla: <input type="text"/> cm |

| Dos años |                      |    |                                |
|----------|----------------------|----|--------------------------------|
| Niña:    | <input type="text"/> | kg | Talla: <input type="text"/> cm |
| Niño:    | <input type="text"/> | kg | Talla: <input type="text"/> cm |

¿Qué diferencias encontré y por qué existen?

---

---

¡Recuerde vigilar el crecimiento y desarrollo de sus hijos e hijas para que estén sanos!

En el cuadro siguiente aparecen del lado izquierdo algunas acciones que el pequeño de 19 a 24 meses puede realizar; en la columna de la derecha describa algún juego para continuar desarrollando esa habilidad. Observe el ejemplo:

| Acción                               | Juego   |
|--------------------------------------|---|
| Da patadas suaves a una pelota.      | Ejemplo: En el parque, me paro a un lado de la pequeña y pateo una pelota, luego le pido que ella lo haga primero con un pie y enseguida con el otro. |
| Hace una torre de dos cubos.         |   |
| Saca pelotas de una caja.            |   |
| Come solo, usando una cuchara.       |   |
| Dice palabras además de mamá o papá. |   |
| Hace garabatos en una hoja de papel. |   |

El crecimiento y desarrollo de los pequeños de 19 a 24 meses es notorio y sorprendente; así como crece su cuerpo y adquiere mayor fuerza, flexibilidad y seguridad en sus movimientos, manifiesta su inteligencia mediante actividades y actitudes, como clasificar objetos por su forma, tamaño y color, hacer torres de cubos, tomar todos los objetos a su alcance.

## Actividad 32 Los cuidados van cambiando

Marque con una  los cuidados que se deben tener con los menores de 18 a 24 meses de edad.

¿Qué alimentos deben consumir?

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| Papas fritas             | <input type="checkbox"/> |
| Manzanas                 | <input type="checkbox"/> |
| Refresco                 | <input type="checkbox"/> |
| Agua mineral o de frutas | <input type="checkbox"/> |

¿Cómo ayudarlos a conciliar el sueño nocturno?

|   |                          |
|---|--------------------------|
| No dejarlos dormir durante el día.                  | <input type="checkbox"/> |
| Que se vayan a dormir a cualquier hora de la noche. | <input type="checkbox"/> |
| Tener una hora determinada para que se duerman.     | <input type="checkbox"/> |
| Jugar con ellos antes de irse a dormir.             | <input type="checkbox"/> |

Para conservar su higiene, tiene que...

|  |                          |
|--|--------------------------|
| Lavarle los dientes.                             | <input type="checkbox"/> |
| Limpiar solo su cuerpo sin bañarlo.              | <input type="checkbox"/> |
| Lavar sus manos solo después de comer.           | <input type="checkbox"/> |
| Dejar que juegue con tierra y así entre a comer. | <input type="checkbox"/> |

Como padres o madres debemos cuidar su bienestar para que conserven una buena salud y no se enfermen con frecuencia.



## Es importante saber que...

### Alimentación

Es recomendable proporcionarles tres comidas principales, esto va a depender del apetito del menor y de las costumbres de cada familia; entre comidas puede darle porciones de fruta, verdura, cereal o lo que esté a su alcance (evite frituras, golosinas, dulces y refrescos).

En la preparación de los alimentos aproveche frutas y verduras de la región y de temporada; varíe y combine los alimentos según el plato del bien comer.

### Sueño

En la noche duermen alrededor de 10 a 13 horas y en el día de 1 a 2 horas. Para que las y los pequeños a esta edad tengan un sueño reparador le sugerimos:

- Establecer un horario para dormir y que sea respetado por el pequeño.
- Antes de la hora establecida para dormir, bajar su ritmo de actividad, para que le sea más fácil conciliar el sueño.
- Si aún toma siesta en el día, procurar que no esté cerca de la hora de dormir.
- Puede dejarle un cuento para que lo lea antes de dormir o usted contarle alguno.

### Salud, higiene y aseo

Es recomendable cuidar la limpieza de manos, utensilios y alimentos en la preparación de los alimentos.

- Lavar las manos al niño o la niña antes de cada alimento y después de ir al baño.
- Alrededor de los 2 años la dentadura de leche está completa, no olvide que es necesario lavarse los dientes y cuidar que no tengan caries.

# CONSULTE

en su **Pliego** la información del texto “¿Qué son y para qué nos sirven los nutrimentos?”. Después, elabore el menú de desayuno, comida y cena para un pequeño de 2 años, así como la colación o alimento que le daría entre comidas.

| Alimentos |  |
|-----------|--|
| Desayuno  |  |
| Colación  |  |
| Comida    |  |
| Colación  |  |
| Cena      |  |

La nutrición es el aprovechamiento de los nutrientes de los alimentos en el cuerpo del niño o la niña, que le permiten crecer y desarrollarse conforme a su edad.

El crecimiento y desarrollo del niño o la niña dependen del consumo y calidad de alimentos que se le proporcionen. Cuando existe una buena nutrición, el niño tiene un crecimiento sano, un buen equilibrio. Si este se rompe por el consumo excesivo de algunos alimentos o la falta de otros, se puede presentar obesidad y, cuando es insuficiente, aparece la desnutrición, afectando su salud.

La obesidad puede predisponer al pequeño a padecer enfermedades crónico-degenerativas en la edad adulta, como la diabetes.

La desnutrición tiene efectos negativos irreversibles en el crecimiento y desarrollo, dependiendo de su intensidad, el tiempo de duración y la edad



del pequeño, tales como bajo crecimiento, menor rendimiento intelectual y físico, riesgo de padecer enfermedades de tipo infeccioso y otras deficiencias como anemia, bocio, ceguera nocturna y mayor peligro de morir en los primeros años de vida.

Observe las imágenes y conteste.



¿Cuál de las dos imágenes apoya el crecimiento del pequeño?

Imagen 1  Sí  No

Imagen 2  Sí  No

Marque con una ✓ ¿por qué el juego es importante para las y los pequeños?

|  |                          |
|--|--------------------------|
| Desarrollan su inteligencia.             | <input type="checkbox"/> |
| Se cansan y no dan tanta lata.           | <input type="checkbox"/> |
| Comprenden el medio social en que viven. | <input type="checkbox"/> |
| Duermen tranquilamente.                  | <input type="checkbox"/> |
| Fortalecen su cuerpo.                    | <input type="checkbox"/> |

El juego es la forma como los pequeños crecen y se desarrollan, así aprenden, viven la vida y conocen ciertas reglas y comportamientos. Jugar les permite desarrollar su inteligencia, relacionarse con otras personas y conocerse a sí mismos. Hasta los dos años prefieren jugar solos, pero pronto aprenderán a compartir con otros niños.

## ELIJA

de su *Folleto Cuentos, juegos, trabalenguas y algo más* un cuento o juego y léalo o realícelo, o bien, una canción del CD, y cántela con un pequeño de 19 meses a 2 años. Después, conteste lo que se pide.

¿Qué eligió?

Cuento

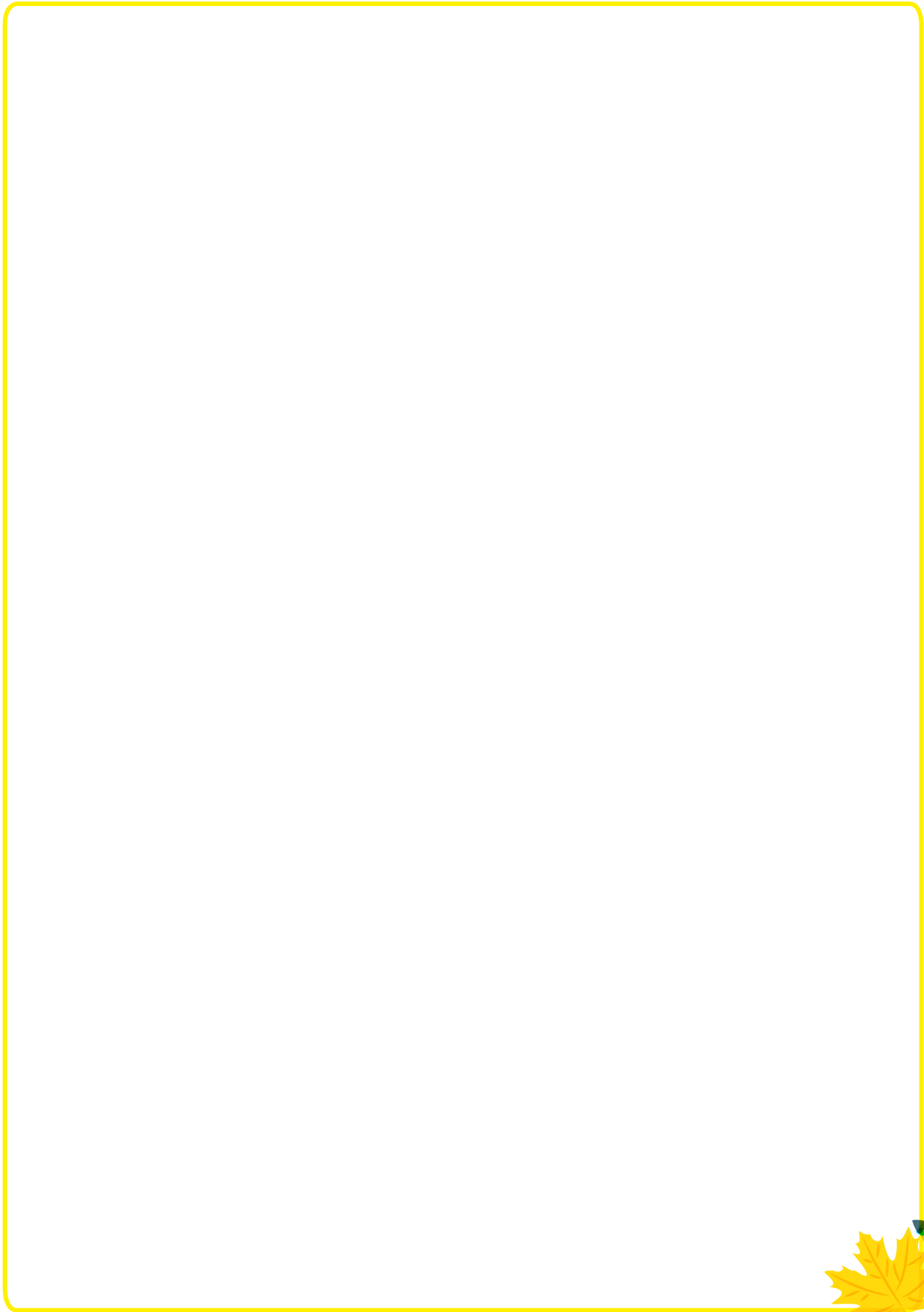
Juego

Canción

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

Haga un dibujo o utilice recortes de imágenes para describir cómo llevó a cabo la actividad y cuál fue la reacción del niño o la niña.





El juego es uno de los aspectos más importantes del proceso de crecimiento en los pequeños, porque desarrolla sus habilidades físicas y sociales, entre ellas la capacidad de hablar y de caminar; promueve la curiosidad y la confianza; sienta las bases para el trabajo escolar y la adquisición de nuevos aprendizajes.

Al término de esta etapa de desarrollo y crecimiento, los logros adquiridos son impresionantes. La mayoría de las y los pequeños tienen control de su cuerpo, se pueden mover de un lugar a otro y acuden al baño solos; su lenguaje es amplio para comunicarse con el resto de las personas; su inteligencia les permite opinar y decir lo que sienten y piensan, lo que les da seguridad e independencia. Si además reciben afecto y estimulación por parte de su padre, madre o familiares, su desarrollo será integral.



# Autoevaluación

## Unidad 2

Lea con atención los enunciados de la izquierda y relaciónelos con los de la derecha según la edad de cada logro.

1. Los bebés levantan la cabeza y sostienen gran parte de su cuerpo; dicen “m-m-m”, hacen sonidos de vocales y consonantes.

2. Gatean, se paran y caminan solos; utilizan sus dedos pulgar e índice para agarrar objetos.

3. Tienen mayor fuerza física, flexibilidad y resistencia; distinguen olores, sabores y consistencia de la comida, y clasifican objetos por tamaño y color.

4. Reaccionan a la luz y al sonido y están alertas; succionan y buscan el pecho o biberón.

5. Tienen mayor movimiento en brazos y piernas; dominan los músculos de los ojos, observan a quien está enfrente y siguen con la mirada a su mamá o la persona que los cuida.

6. Las niñas y los niños cogen objetos con ambas manos; atienden y comprenden palabras, frases, oraciones, intenciones y mensajes que les comunican. Establecen relaciones de afecto y confianza con personas que conocen.

a) Recién nacidos

b) Entre los 19 y 24 meses de edad

c) Entre los 6 y 9 meses de edad

d) Entre los 9 y 12 meses de edad

e) Entre los 12 y 18 meses de edad

f) Entre los 3 y 4 meses de edad

Subraye la respuesta correcta.

7. A las acciones que un bebé realiza, tales como mamar, sujetar un objeto y no poderlo soltar, agarrarse de algo cuando siente que puede caerse, se les llama:
  - a) Reflejo
  - b) Ejercicio
  - c) Estimulación
  
8. ¿A qué edad y cuántas dosis se tienen que aplicar de la vacuna pentavalente?
  - a) A los 2, 4, 6 y 18 meses; cuatro dosis.
  - b) En el primero, segundo, tercero y cuarto meses; cuatro dosis.
  - c) A los 2, 4 y 6 meses, tres dosis.
  
9. ¿Cuál sería el lugar más apropiado para que el pequeño empiece a dar sus primeros pasos?
  - a) En donde tenga más espacio libre.
  - b) En un lugar libre de objetos que no lo hagan tropezarse, caerse, resbalarse o pegarse y siempre bajo la vigilancia de un adulto.
  - c) En cualquier lugar de la casa o en un parque.
  
10. ¿Cómo les demuestra su cariño a sus hijos e hijas?
  - a) Gritándoles y golpeándolos cuando sea necesario.
  - b) Apartándose de ellos y dejando de hablarles.
  - c) Hablándoles con cariño y afecto.
  
11. Escriba tres medidas de prevención para evitar accidentes en el hogar con pequeños de 18 meses de edad.

---

---

---



**12.** ¿Por qué son importantes el juego, la música y las canciones para los pequeños?

---



---

Subraye la respuesta correcta.

**13.** ¿Por qué es recomendable realizar ejercicios de estimulación con los pequeños de 0 a 18 meses de edad?

- a) Para que estén entretenidos.
- b) Para favorecer su sano desarrollo.
- a) Para que su cuerpo esté en movimiento.

**14.** Ante un signo de alerta es recomendable:

- a) Llevar al pequeño al Centro de salud o con un especialista.
- b) Darle estimulación todos los días.
- c) Preguntar a mis vecinas o vecinos qué hacer.

Verifique las opciones correctas en la sección Respuestas.

## Respuestas

1-c; 2-d; 3-e; 4-a; 5-f; 6-b; 7-a; 8-a; 9-b; 10-c.  
 11. Usted pudo haber escrito algo como: colocar sillas en los apagadores o enchufes; no dejar cosas calientes a su alcance; cuando empiezan a caminar, siempre vigilar que no se vayan a caer de las escaleras o a salir a la calle; no dejar a su alcance tijeras o cualquier objeto con el que se puedan lastimar.  
 12. Pudo escribir algo como: estimulaban los sentidos de los bebés; les ayudan en sus movimientos; estimulaban su oído, atención y lenguaje; apoyan el desarrollo de su cuerpo y mente, o alguna otra razón de acuerdo con su experiencia.  
 13-b; 14-a.

# EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LAS Y LOS NIÑOS DE 2 A 6 AÑOS



- Tema 1.** Conocer y estimular el desarrollo de las y los niños de 2 a 3 años
- Tema 2.** Conocer y estimular el desarrollo de las y los niños de 4 a 6 años
- Tema 3.** Cuidemos a las y los pequeños

En esta última unidad se describirán las características de crecimiento y desarrollo de los niños y las niñas de los 2 a los 6 años de edad. En esta etapa alcanzarán muchos logros en los ámbitos físico, intelectual, emocional y social, que les permitirán contar con las habilidades de autonomía y seguridad que necesitan para incorporarse a la educación preescolar y primaria.

Es así que siguen siendo necesarios la estimulación, el cuidado y la atención que les brindemos como padres o madres, ya que, en la medida que crecen, los cuidados y protección a su integridad son indispensables para que alcancen un desarrollo integral.

## Propósito

Al concluir la unidad, las madres, los padres y las personas que cuidan a los pequeños podrán identificar las características de crecimiento y desarrollo de las niñas y los niños de 2 a 6 años de edad, estimular sus habilidades físicas, emocionales, intelectuales y sociales, así como reconocer la importancia de establecer límites con amor y firmeza, y prevenir cualquier tipo de maltrato físico o abuso sexual.



# Tema 1

**Propósito** En este tema podrá identificar las características del crecimiento y desarrollo físico, intelectual, emocional y social de las niñas y los niños de 2 a 3 años, así como algunas medidas de prevención ante situaciones de riesgo en casa.

## Conocer y estimular el desarrollo de las y los niños de 2 a 3 años

El crecimiento y desarrollo no es igual para todos los niños; es decir, algunos desarrollan ciertas habilidades más pronto que otros, pero en general van demostrando avances en el lenguaje, suben y bajan escaleras sin ayuda, diferencian colores, formas o tamaños, etcétera.

### Descubren nuevas habilidades

#### Actividad 33 Se fortalece su desarrollo

Observe las siguientes imágenes. Después, conteste las preguntas.



1



2

¿Cuál de las imágenes corresponde a los logros alcanzados de los 2 a los 3 años de edad?

Imagen **1**

Imagen **2**

¿Por qué?

---



---



---

En efecto, en la primera imagen se muestran algunos avances en el desarrollo.



en su **Revista**, en el texto “Tabla de crecimiento y desarrollo de 0 a 6 años”, los apartados sobre los 2 y 3 años. Después, realice el ejercicio.

Coloque una **V** en la columna de la derecha, si el enunciado es verdadero, o una **F**, si es falso.

|  |  |
|--|--|
| 1. Sigue las reglas del juego e imita acciones.  |  |
| 2. Gatea.  |  |
| 3. Camina de puntas, salta con los dos pies, guarda el equilibrio.                       |  |
| 4. Conoce y ordena los números del 1 al 6 de forma ascendente y descendente.             |  |
| 5. Relata experiencias inmediatas y contesta preguntas.                                  |  |
| 6. Tiene un mejor control para “hacer del baño”; puede permanecer seco durante la noche. |  |

Verifique sus respuestas al final de la página. \*

\* Las respuestas correctas son: 1-V; 2-F; 3-V; 4-F; 5-V; 6-V.



## Es importante saber que...

- Así como crece el cuerpo del niño y la niña, y adquieren mayor fuerza, flexibilidad y seguridad en sus movimientos, su inteligencia se manifiesta mediante actividades como clasificar objetos por su forma, tamaño y color, hacer torres de cubos, tomar todos los objetos a su alcance, entre otras.
- Tienen mayor capacidad para caminar y correr; desarrollan su pensamiento e inteligencia porque saben lo que quieren y lo piden; hablan más; conocen colores; son más autónomos, es decir, hacen algunas cosas por sí mismos y encuentran la manera de resolver problemas sencillos, como alcanzar y dirigir objetos hacia un lugar determinado.
- La comunicación oral es uno de los indicadores fundamentales de cómo van desarrollándose, pasan de palabras sueltas con significado —mamá, tía, pelota, papá— a la elaboración de frases con significado e intencionalidad. Comprenden indicaciones sencillas y las realizan: “trae tu carrito”, “dame la escoba”, “guarda tus juguetes”.
- Disfrutan mucho poniéndoles nombre a las cosas, juegan con las palabras, inventan nuevas, se la pasan repitiendo algunos sonidos y gestos, por lo que es recomendable hablarles claramente, pronunciar correctamente, escucharlos con mucha atención y contestar a sus preguntas, para que amplíen su vocabulario.





Observe las diferentes actividades que realizan los pequeños de las imágenes siguientes. Después, conteste las preguntas.



Escriba dos aprendizajes que adquieren los pequeños cuando:

Ensartan objetos pequeños en una cuerda o hilo.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



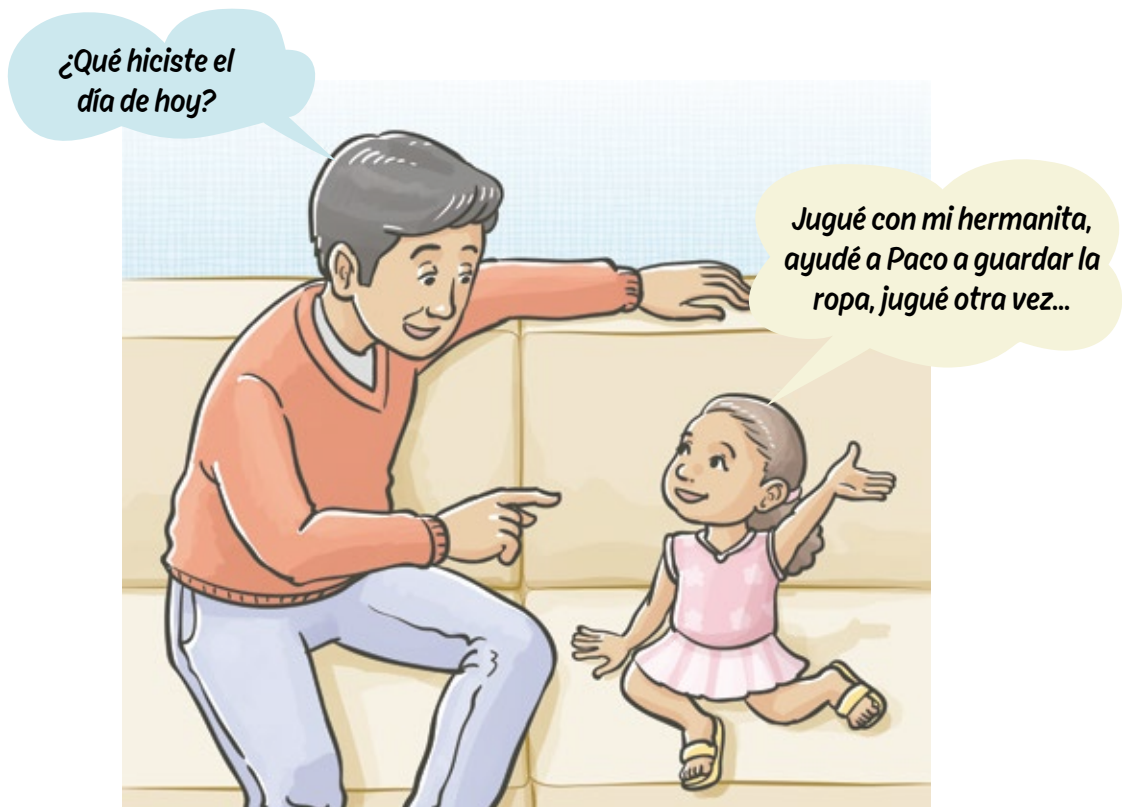
Clasifican o hacen conjuntos de frutas, objetos o flores.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



Tratan de encontrar la salida en el laberinto.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



El padre u otra persona platica con ellos.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

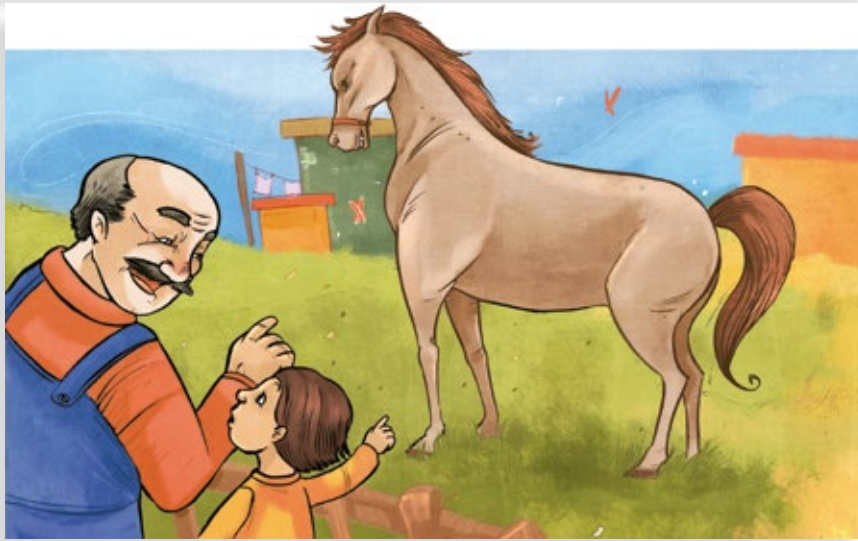


### Es importante saber que...

#### Las y los pequeños desarrollan su inteligencia cuando:

- Participan en actividades como bailar, andar en triciclo o correr. Además de ejercitarse, les ayuda a ubicarse en el espacio, conocer lo que significa cerca-lejos y rápido-lento, desarrollan el sentido del ritmo y del equilibrio.
- Realizan actividades con otros niños de su edad porque imitan nuevos comportamientos y perfeccionan sus aprendizajes.
- Pasean al aire libre porque establecen diferencias y semejanzas con lugares conocidos, además de respirar aire puro y oxigenar sus pulmones.
- Mencionan las cosas que hacen al bañarse: primero, desvestirse; segundo, abrir las llaves del agua; tercero, mojarse; cuarto, enjabonarse; quinto, enjuagarse; sexto, cerrar las llaves del agua; séptimo, secarse y octavo, vestirse.
- Ensartan con una aguja gruesa y estambre objetos como semillas de diferente color y tamaño.
- Colocan objetos o juguetes arriba de, debajo de, a la derecha de o a la izquierda de. Es importante decirles abajo, arriba, izquierda o derecha, atrás o adelante.
- Entre los 2 y 3 años, el pequeño ya puede decir hasta 1,500 palabras. Forma frases con ellas, puede contar lo que pasó el día anterior y lo que hará el día siguiente, le molesta no poder expresarse tan rápido como piensa, pero se esfuerza. Es fundamental tenerle paciencia, escucharlo atentamente y ayudarlo a decir lo que está intentado comunicar, eso lo ayudará a sentirse mejor.

Observe las imágenes y conteste.



¿Alguna vez ha escuchado a una niña o un niño preguntar el porqué de las cosas?, por ejemplo, “¿por qué tengo que caminar?”, “¿por qué me quieres?”. Escriba dos ejemplos de preguntas que realizan los pequeños.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

¿Por qué cree que las y los pequeños hacen preguntas acerca de las actividades que realizan o sobre lo que ven?

---

---





## Es importante saber que...

- Los niños y las niñas tratan de ordenar su propio mundo, por lo que hacen preguntas directas acerca del origen y consecuencia de las cosas: “¿por qué se hace de noche?, ¿por qué llueve?, ¿por qué caminan las nubes?”.
- Preguntar también es una forma de comunicarse. Los niños imitan la manera de pronunciar las palabras, el tono que se utiliza, la forma de construir las frases, por eso en ocasiones hacen tantas preguntas que ni siquiera esperan que se les respondan.
- Responder a sus preguntas beneficia su desarrollo, les ayuda a no quedarse con la duda y se despierta en ellos el deseo de indagar y aprender.

### **Algunas recomendaciones para responder a las preguntas de los pequeños**

- Cuando se dirija a ellos, hágalo con frases cortas y simples, con ejemplos de situaciones que ya conozcan y les parezcan familiares.
- Ponga atención a las preguntas y deles respuesta; aunque el niño no entienda toda la respuesta, lo hará sentirse tranquilo.
- En caso de no saber la respuesta, dígame que va a investigar y que después se la dará; eso le permitirá comprender que no sabemos todo.
- Trate de responder todas sus preguntas, por simples que parezcan, esta actitud es una forma de mostrarle atención e interés.
- Cuando la niña o niño pronuncie mal alguna palabra, repítasela tal y como debe pronunciarla y pídale que la repita; sin necesidad de decirle a cada rato “así no”, “habla bien”, “no sabes pronunciar”, y mucho menos hacerle burla por su forma de hablar.

Observe las imágenes y conteste.



¿Por qué es importante para los pequeños bailar o cantar?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Elija una canción del CD de su paquete modular. Cante y baile con el pequeño. Después, conteste lo que se le pide.

**Nombre de la canción que eligió:**

\_\_\_\_\_

Elija las opciones que observó al realizar la actividad.

|   |  |
|---|--|
| Puso atención a la letra de la canción. |  |
| Repitió la canción con entusiasmo.      |  |
| Puso atención a la letra de la canción. |  |
| Bailó y cantó.                          |  |
| Estuvo alegre y sonriente.              |  |





## Es importante saber que...

- El juego es una de las actividades más importantes del proceso de crecimiento, favorece el desarrollo de la inteligencia y sus habilidades físicas y sociales, entre ellas la capacidad de hablar, caminar, hacer cosas; promueve la curiosidad y la confianza; inicia el conocimiento de reglas a seguir en un grupo; sienta las bases para el trabajo escolar y la adquisición de nuevos aprendizajes. Más adelante volveremos a hablar acerca del juego.
- Por medio del canto desarrollan la memoria, la atención y el lenguaje; además les ayudará a seguir el ritmo y la melodía.
- El canto y el baile les permiten darse cuenta de sus emociones y al mismo tiempo que pueden transmitir las, por ello son una manera de expresarse y aprender.
- El leer un cuento a un pequeño permite establecer un vínculo afectivo entre él y el padre o la madre. Favorece el conocimiento, la atención, el lenguaje, la creatividad y se genera el hábito de la lectura.

Responda las siguientes preguntas.

¿Cree que los niños y las niñas a esta edad tienen imaginación?

Sí

No

¿Por qué?

---



---

¿Se ha dado cuenta de que los niños y las niñas imitan lo que hacen otras personas?

Sí

No

¿Qué conductas imitan?

---

---

---

¿Por qué?

---

---

---

Observe la imagen y conteste.



¿Qué están haciendo las y los pequeños?

---

---

---

¿Por qué cree que imitan las actividades que hacen las personas adultas y para qué les sirve?

---

---

---



### Es importante saber que...

En la imitación de las actividades que realizan las personas adultas, los niños conocen y comprenden el mundo que los rodea, también realizan conexiones en su cerebro para crear, pensar y aprender.

Juegos como darles de comer a los muñecos, “el doctor”, ser un superhéroe o una princesa; o imitar acciones como rasurarse con un lápiz o con la mano, ponerse los zapatos de mamá o papá, hablar por el celular, entre otras, permiten que los pequeños aprendan habilidades sociales y verbales, recreen escenas sobre sus emociones y aprenden a controlarlas, comprendan causa y efecto de las diferentes situaciones y tomen decisiones; además de comprender que existen reglas que hay que seguir.

**La imaginación de los pequeños no tiene límites; no se burle ni los distraiga de esas actividades, tenga en cuenta que están aprendiendo.**

Observe las imágenes; después, conteste lo que se pide.



¿Cuánto tiempo dejaría a las niñas y los niños de tres años ver la televisión o jugar videojuegos con el celular?

|               |  |
|---------------|--|
| 6 horas       |  |
| 4 horas       |  |
| 2 horas       |  |
| Todo el día   |  |
| 30 minutos    |  |
| No lo dejaría |  |
| 1 hora        |  |

Desde su punto de vista, ¿qué es recomendable para que el pequeño de tres años siga desarrollando su imaginación?

|  |  |
|--|--|
| Ver las caricaturas en la televisión por más de una hora.  |  |
| Dedicarle tiempo y jugar con él o ella.  |  |
| Estar con el celular o la computadora por más de una hora.   |  |
| Comprarle un libro para colorear y hacerlo con él o ella.  |  |
| Salir con él o ella a hacer las compras, llevarlos al parque, jugar, cantar y contarles cuentos e historias. |  |

Evite en lo posible que el pequeño pase mucho tiempo (más de una hora) viendo las caricaturas u otro programa en la televisión, y acompañelo a verlo. Recuerde que para promover la imaginación y creatividad del pequeño, hay que dedicarle tiempo para jugar, cantar, bailar, pasear, contarle cuentos e historias y hacer actividades juntos o con otros pequeños.



### Es importante saber que...

Hay pequeños de tres años que ya manipulan los celulares o las tabletas. Si bien han nacido en esta era digital, esto puede tener repercusiones que afecten su cerebro.

La Academia Americana de Pediatría y la Sociedad Canadiense de Pediatría establecen que los bebés de 0 a 2 años no deben tener contacto alguno con la tecnología; de 3 a 5 años, el contacto se debe restringir a una hora/día máximo y de 6 a 18 años puede ser de 2 horas/día. Si usan el celular u otro aparato electrónico, cuide que sea por un tiempo no mayor a 15 minutos, anime a los niños y las niñas a realizar otras actividades y después pueden usarlo nuevamente.

Algunos estudios científicos realizados sobre los efectos del uso de la tecnología a edades tempranas señalan que el cerebro de los pequeños se está desarrollando, es como un dispositivo lleno de cables (las neuronas) que aún no están conectados, pero en función de los estímulos que reciba del medio ambiente se irán conectando progresivamente. El uso continuo de pantallas interactivas puede afectar el cerebro aún inmaduro de las niñas y los niños, ocasionando que en el futuro tengan periodos cortos de atención y, por tanto, bajos niveles de concentración.\*

\* Móviles, tablets, televisores... ¿Cuánto tiempo deben pasar los niños delante de las pantallas? Recuperado de: <http://bit.ly/2KV5UjE>

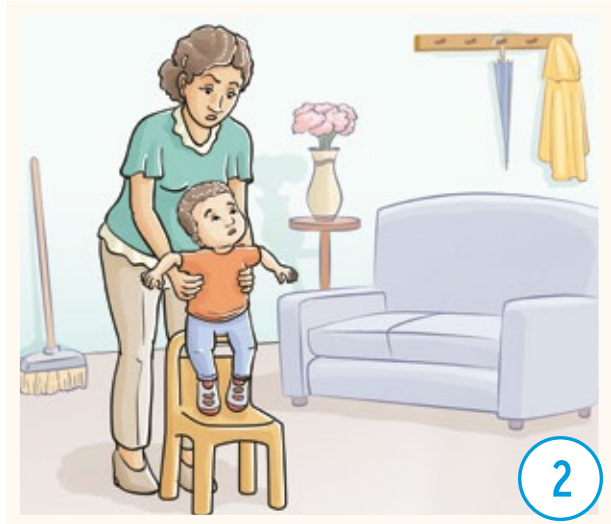




## Actividad 34 Dificultades en el desarrollo

En ocasiones es difícil darse cuenta de algunas dificultades que se presentan en el desarrollo de los pequeños de 2 a 3 años porque se están consolidando muchas de sus habilidades.

Observe las siguientes imágenes y conteste.



¿En cuál de las imágenes se muestra alguna dificultad en el desarrollo de los pequeños a esta edad?

Imagen 1

Imagen 2

Imagen 3



## ¿Por qué?



### Es importante saber que...

Las y los niños de la misma edad presentan características de desarrollo y crecimiento similares. Algunos avanzan más rápido que otros, esto depende de su maduración y de la estimulación, pero todos alcanzan un desarrollo “normal”. Sin embargo, hay pequeños/as que se van retrasando, por lo que como padres y madres debemos estar al tanto de sus logros y de las acciones que no realizan al parejo de los pequeños de su edad.

#### **Algunas acciones que requieren atención con un médico o especialista en el desarrollo de las y los pequeños:**

- Si no tiene el peso y talla (estatura) que los niños o las niñas de su edad.
- Si choca constantemente con objetos, se cae con frecuencia, necesita ayuda para caminar o corre al lado contrario del que se le indica.
- Si no muestra o expresa emociones como alegría, tristeza, amor y rechazo.
- Si no clasifica objetos o cosas por tamaño, forma o color.
- Si no canta, baila, corre, brinca o trepa.
- Si muestra falta de atención, se muerde las uñas, se arranca los cabellos, se golpea contra la pared sin motivo aparente, o tiene movimientos repetitivos por largo tiempo, como mecerse o balancearse.
- Si no habla o tiene dificultad para pronunciar palabras o frases sencillas, como “papá”, “mamá”, “dame agua”, “quiero de comer”, etcétera.
- Si no comprende o se le dificulta seguir instrucciones sencillas como: siéntate, come, dame la mano, trae tu cuchara, etcétera.
- Si no tiene interés por jugar con otros niños.

En estos casos es recomendable llevarlo al servicio médico para que lo valoren y atiendan de inmediato.

Describa dos dificultades ante las cuales usted llevaría a un pequeño de dos o tres años al servicio médico.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Algunas dificultades en el crecimiento y desarrollo de los pequeños se pueden superar con el apoyo tanto de especialistas como de las madres y los padres. Es necesario que ante un problema que tenga el niño o la niña, se evite pensar que “lo va a superar con el tiempo” y no buscar la ayuda oportuna. Llevarlo a tiempo le ayudará a alcanzar un mejor nivel de desarrollo, autonomía e independencia.

En su comunidad, ¿qué instituciones hay para atender alguna dificultad en el crecimiento y desarrollo de las y los pequeños de 2 a 3 años?

Centro de salud

Seguro Popular

DIF

Otro; especifique:

\_\_\_\_\_

¿A cuáles de ellas tiene acceso o de cuál es derechohabiente?

\_\_\_\_\_



### Es importante saber que...

- Para identificar si existe un problema en el desarrollo del pequeño, primero tendrá que ser sometido a una serie de estudios realizados por médicos, psicólogos y otros especialistas. Solo ellos pueden dar un diagnóstico y recomendar el tipo de atención o tratamiento requerido.
- Instituciones como IMSS, ISSSTE, Seguro Popular, DIF y Centros de salud cuentan con el servicio médico especializado y las instalaciones adecuadas para apoyar el desarrollo del pequeño, cuando existen problemas motrices (movimiento corporal), visuales, de audición, de lenguaje y mentales.

## Continúan aprendiendo

### Actividad 35 Sus emociones

¿Cuáles son los sentimientos y emociones más frecuentes en las y los pequeños de 2 a 3 años?

---

---

Observe las imágenes y conteste.



¿Qué emociones están expresando las y los pequeños?

Afecto



Miedo



Enojo



Alegría



Tristeza



Día con día, el pequeño aprende a reconocer sus emociones, ríe cuando se siente feliz, grita y patalea cuando está enojado o porque tiene temor. Hay otras emociones que siente, pero que son más difíciles de expresar, como la preocupación, la decepción o la tristeza, por ello, hay que estar atentos a lo que siente para acompañarlo y que aprenda a controlar sus emociones.

Aproveche cada emoción para darle cariño; cuando esté molesto o enojado pregúntele por qué está así, e invítelo a encontrar una solución; por ejemplo, si se enoja porque no encuentra su juguete favorito, anímelo a que lo busque por diferentes lugares, hasta que lo encuentre. Esto le ayudará a sentirse más seguro, con más confianza en sí mismo y a comprenderse mejor.

Saber que hay alguien que lo quiere, que comprende el porqué de sus emociones, le ayudará al niño o la niña a sentirse mejor, controlarse, ser tolerante y manejar la frustración.

Reflexione y responda las preguntas.

De acuerdo con su experiencia, ¿cuáles son los hechos o sucesos que inquietan o molestan a un pequeño de 2 a 3 años que conozca?

---

---

---

¿Qué hace un niño o niña cuando está molesto o inquieto?

---

---

---

El hacer berrinches o rabietas es parte de una etapa natural en los pequeños, porque van adquiriendo mayor autonomía, deseo de independencia y sobre todo del desarrollo de su YO, es decir, del “yo quiero”, “yo puedo”, “yo deseo”. Por ello dicen a todo “no”; creen que son el centro de todo cuanto los rodea, quieren todo para sí (su mamá, su papá, su abuela o abuelo, sus juguetes y si desean algo, ha de ser en el momento en que así lo quieren); no pueden esperar y ante la menor contrariedad gritan, lloran por largo tiempo, se tiran al suelo, se re-tuercen, patean o muerden.



Si ha presenciado algún berrinche o rabieta de algún pequeño de 2 a 3 años, describa cómo ha actuado el padre o la madre.

---

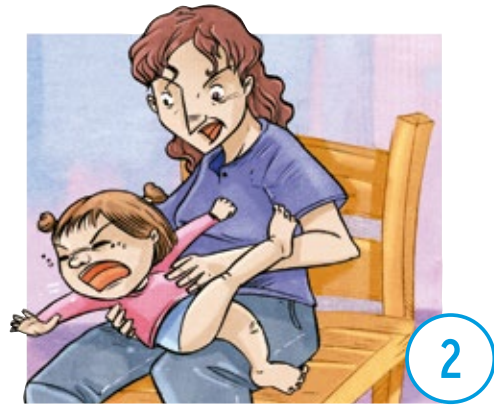
---

---

---



Reflexione acerca de las siguientes imágenes.



Escriba qué recomendaría en cada imagen.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Qué hacer ante los berrinches

- Muestre tranquilidad, calma y paciencia, ellos aprenden del ejemplo.
- Actúe con firmeza y cariño, dele tiempo para que se recupere. Si lo permite, abrácelo, dígame que lo ama, pero no ceda; si dijo no, es no. No grite, él puede gritar más fuerte, no golpee, usted se arrepentirá y sentirá dolor; la bondad, la tranquilidad y la paciencia son la solución.
- Trate de distraerlo con una actividad o juego que le interese.
- Ignore el berrinche, cuidando que no se vaya a lastimar con algún objeto o lastime a otra persona, siempre esté cerca de él. Cuando se tranquilice, explíquele con firmeza, pero con amor, que su actitud no es la adecuada.
- No le dé explicaciones durante el berrinche porque no lo escuchará.
- Antes de salir a la calle o de ir a otro lugar, platique con él o ella de cómo debe comportarse.
- Si quiere algo y no se lo puede dar, explíquele por qué, y si se comporta bien, felicítelo.
- Siempre explíquele por qué tiene que hacer las cosas, independientemente de la edad, con palabras sencillas, ellos entienden.
- Dele tareas en casa de acuerdo con su edad, que se sienta útil y participativo en la familia, por ejemplo, recoger sus juguetes, poner su ropa en su lugar, etcétera.
- Si el berrinche, los gritos y las patadas lo ponen en algún riesgo, conténgalo de la siguiente manera: sujételo de las piernas y brazos sin lastimarlo, procure sentarlo sobre sus piernas de espaldas a usted, la vista al exterior, no frente a frente porque lo puede arañar o morder; dígame en voz baja que lo quiere y sóbele la espalda suavemente de arriba abajo hasta que se calme; cuando se tranquilice, bájelo y suéltelo poco a poco. Olvide el incidente y pónganse a jugar o continúe con la actividad que estaba realizando.
- Actúe siempre con amor.

¿Qué caracteriza a un pequeño de 3 años en relación con otros pequeños o con sus hermanos?

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Presta sus juguetes.           |  |
| Juega con otros niños o niñas. |  |
| Es envidioso, no comparte.     |  |

¿Por qué cree que es así?

---

---

A partir de los dos años, los pequeños se dan cuenta de que existen otros niños y niñas, y que les gusta estar con ellos y jugar, aunque todavía sienten que sus cosas y juguetes son suyos y les cuesta trabajo compartirlos; tienen la sensación de que se los pueden quitar. Todavía no tienen muy clara la idea de compartir.



Observe las imágenes y conteste.

¿Considera que a los pequeños de 2 a 3 años hay que obligarlos a que presten sus juguetes?



Explique su respuesta.

---



---

¿Qué le diría a un pequeño para que preste sus juguetes?

---



---



### Es importante saber que...

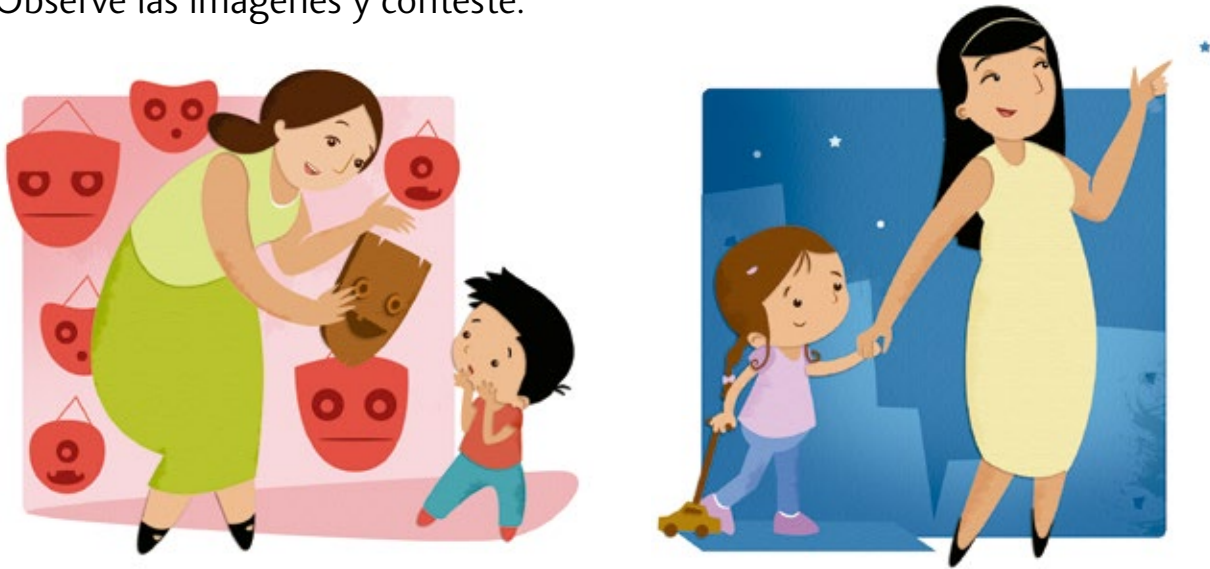
Poco a poco, los pequeños desarrollan la capacidad de jugar con otros pequeños y de ir compartiendo sus juguetes y cosas personales, porque comienzan a entender el significado de las palabras **mío** y **tuyo**. Gradualmente se les puede enseñar a compartir y a comprender que sus cosas son suyas y que al compartirlas no las perderá; cuando:

- Usted coma algo y él quiera, explíquele que es suyo, pero que le dará un poco.
- Usted le pida prestado un juguete, al poco tiempo devuélvaselo y pídale que lo revise para que vea que está igual.
- Juegue con otros pequeños, procure que haya suficientes juguetes u objetos para que no peleen por ellos, aunque esto será inevitable. Como persona adulta no tome partido con los pequeños, a ellos al poco tiempo se les olvida.
- Otro niño le preste algún juguete u objeto, que lo cuide y no lo destruya. Y si no lo quiere regresar, dígame con cariño que no es suyo y que debe hacerlo.

## Actividad 36 Los temores de los pequeños

Todos los pequeños tienen periodos en que sufren de temores. Estos son normales y les ayudan a resolver algunos problemas durante su desarrollo. A la vez funcionan como “señales” que avisan a los padres de los conflictos por los que pasan, y que de esa manera piden su apoyo y el de la familia para resolverlos.

Observe las imágenes y conteste.



¿A qué le temen los pequeños de tres años?

|                         |  |
|-------------------------|--|
| “El coco”               |  |
| Las personas adultas    |  |
| Fantasmas               |  |
| La noche                |  |
| Estar solos             |  |
| No ver a su mamá o papá |  |

Otros; ¿cuáles?

---



## Es importante saber que...

- Hacia los 3 años, los pequeños empiezan a manifestar miedo a la oscuridad, a los “monstruos”, a las máscaras o disfraces, y a algunas personas que no les gustan.
- Las habilidades que van adquiriendo les dan mayor independencia; sin embargo, cuando se enfrentan a nuevos aprendizajes, les pueden ocasionar miedo, por ejemplo, aprenden a correr, pero si los persigue un perro y les ladra, sienten temor.
- A partir de los 3 años y hasta los 6, pueden experimentar miedo a la oscuridad, a que se los roben, al “coco” que se esconde en algún lugar, a ser mordido por algún animal, a ruidos fuertes, a la escuela, incluso a la muerte o pérdida de alguno de sus padres o seres queridos.
- Descubren sus propios sentimientos de “amor” y “odio”; aman a sus padres cuando son cariñosos y complacientes y se enojan con ellos cuando les niegan algo; estos sentimientos “encontrados” traen consigo la sensación de que como “castigo” les puede pasar “algo”.
- Los grandes temores, especialmente cuando son tan pequeños, también tienen que ver con el maltrato, cuando se les habla fuerte o violentamente, o cuando no se les trata con el cuidado que merecen; por ejemplo, los hermanos mayores los asustan a veces con la oscuridad o les hacen “travesuras”, como encerrarlos y apagarles la luz, pensando que no les pasará nada, pero que, por el contrario, les afectan y retrasan que superen sus temores.
- Tranquilizarlos, apoyarlos y explicarles el porqué de las situaciones ayudará a superar los miedos más rápidamente.

Observe las imágenes sobre algunos temores que tienen los pequeños y conteste las preguntas.

1



¿A qué o a quién considera que le tiene miedo el pequeño?

---

---

¿Qué recomendaría a la madre y al padre para que el pequeño deje de tener miedo?

---

---

---

---

---

2



¿A qué o a quién considera que le tiene miedo el pequeño?

---

---

¿Qué recomendaría a la madre y al padre para que el pequeño deje de tener miedo?

---

---

---

---

---



## /// Algunas recomendaciones ante los miedos de los infantes

- A veces, al sentirse presionados para interactuar con otros compañeros, es posible que se aferren a los padres, por no saber cómo conducirse. Dígales a dónde irán y a quién van a conocer y que usted o alguien de la familia siempre estará cerca.
- Tome en cuenta que ellos aprenden de sus propios sentimientos de agresión (pegar, morder o patear a alguien sin motivo aparente), lo cual aumenta su temor de ser agredido por otros.
- El temor ante la pérdida de alguno de los padres es frecuente; asegúrele que siempre estará protegido y que nada malo le sucederá, menciónale a todas las personas que lo quieren.
- Ante el deceso de un familiar o una mascota, coméntelo con el pequeño con palabras sencillas y claras, respete sus sentimientos de tristeza o temor, apóyelo siempre.
- Si el o la pequeña despierta asustado en la noche, tranquilícelo, abrácelo y acompáñelo, permanezca con él o ella hasta que se duerma y si es necesario permita que duerma en la cama con usted.



## Actividad 37

### Su casa, su espacio para aprender y convivir

Desde que nacen, el mundo de las niñas y los niños se encuentra en su casa: la habitación en la que juegan o duermen; es el lugar en que se alimentan, conviven con la familia y se sienten seguros.

Observe las imágenes y conteste.



¿Un pequeño de tres años puede colaborar en los quehaceres del hogar?  
 ¿En cuáles?

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Lavar trastes.        |  |
| Doblar su ropa.       |  |
| Barrer toda la casa.  |  |
| Recoger sus juguetes. |  |
| Vestirse.             |  |

¿Por qué será importante que los pequeños participen desde los tres años en las actividades sencillas del hogar?

---

---

---

---



### Es importante saber que...

- Usted puede hacer actividades con los pequeños, a partir de los dos años, para mejorar su espacio. Puede pedirles que ayuden a tener limpios los lugares que utilizan, acomodar sus juguetes y su ropa en un lugar; invítelos a colaborar cuando se recojan los trastes de la cocina y otras actividades sencillas. Poco a poco aprenderán a mantener limpio el lugar donde duermen, juegan o comen.
- Cada día comprenden más lo que se espera de ellos. A veces pueden resistirse a hacer cosas; están aprendiendo a controlar su comportamiento. Designe un lugar, por pequeño que sea, para poner su ropa, objetos y juguetes. Puede forrar unas cajas con papel de diferentes colores para que sepa en cuál va cada cosa.
- A esta edad, los pequeños se cansan o se aburren pronto de hacer alguna actividad; distribúyalas a lo largo del día o de la semana e invítelo a realizarlas o cuando lo vea interesado en hacerlo. **No lo obligue o regañe, busque el momento oportuno.**
- Al participar en estas actividades, el pequeño va forjando hábitos personales que lo ayudarán a desenvolverse en su vida futura.

Observe las imágenes y conteste.



Para usted, ¿qué es un hábito?

|   |  |
|---|--|
| Es una conducta que se sigue de cuando en cuando. |  |
| Es una conducta que se repite constantemente.     |  |

¿Las y los pequeños requieren aprender hábitos familiares?

Sí  No

¿Por qué?

---

---

¿Qué hábitos enseñaría usted a su hijo de 2 a 3 años?

|   |  |
|---|--|
| Lavarse los dientes.                              |  |
| Ir a dormir.                                      |  |
| Bañarse.  |  |
| No lavarse las manos.                             |  |
| Que sus hermanos recojan los objetos que él tira. |  |

Otros; ¿cuáles?



### Es importante saber que...

Para sentirse confiado y seguro, el pequeño requiere aprender hábitos en su vida familiar. Como vimos en la primera unidad, un hábito es una actividad o conducta que se repite continuamente hasta que la persona la realiza por costumbre. Cada familia tiene sus propios hábitos; sin embargo, hay algunos que son generales y que aprendemos desde la más tierna infancia. Algunos expertos en el desarrollo de la infancia indican que estos deben enseñarse desde antes del primer año de vida.

Entre los hábitos más importantes se encuentran tener un horario para comer y dormir, así como el del cuidado e higiene personal. Conforme los vaya adquiriendo, le será más fácil irse involucrando en la dinámica familiar y comprender que la vida tiene ciertos comportamientos a seguir.

Es importante que conforme se le vayan enseñando nuevos hábitos, se le explique por qué los tiene que aprender, para qué le sirven y cómo los tiene que realizar, si es el caso. Otro factor, quizás el más importante, es el ejemplo: si usted no se lava las manos o los dientes después de comer, ¿cómo decir a los pequeños que lo hagan?

Observe las imágenes y conteste.



¿A qué hora considera adecuado llevar a dormir a los pequeños de tres años?

---



¿Es adecuado que las niñas y los niños coman verduras?, ¿por qué?

---

---

---

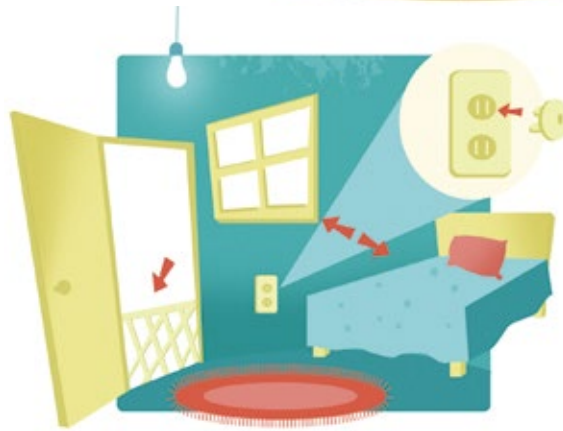


### Es importante saber que...

- Garantizar una buena alimentación permite a los pequeños un crecimiento sano, ya que favorece el desarrollo de huesos y músculos y se nutre el cerebro, lo que les permite mejorar su inteligencia.
- Es el momento de establecer un horario, lugar y tiempo para comer, así como un ambiente agradable y de convivencia; evite que la hora de la comida se convierta en un momento de malestar.
- En ocasiones, el deseo de comer de un pequeño es variable o inestable. Cuando no muestre ganas de comer, primero ofrézcale los alimentos que contienen proteínas, luego los que proporcionan vitaminas y minerales, por último, los que dan energía. Si no desea comer determinados alimentos, ofrézcaselos de todos modos, ya llegará el momento en que los coma; puede servirle poca comida en un plato más grande para que vea “menor” cantidad.
- Algo muy importante es que aprenda a distinguir y a saber que es la hora de la comida y no de diversión o juego: **cuando es hora de comer, a comer; cuando es tiempo de jugar, a jugar.**
- Dormir es tan importante como comer; la estabilidad física y emocional de los pequeños depende del descanso que logren durante el sueño, ya que este es una especie de “alimento” que los ayuda a crecer.
- Para ayudarlo a dormir y descansar, deje alguna luz encendida; permita que ponga sus muñecos en la cama; cántele una canción o cuéntele un cuento para tranquilizarlo y que se sienta más seguro y acompañado.
- Evite que tenga mucha actividad antes de ir a la cama porque le puede dificultar dormir.

## Actividad 38 Prevención ante riesgos

Observe las imágenes y conteste.



¿Cuáles son los riesgos más comunes que corren los pequeños en casa?

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Escaleras                      |  |
| Enchufes y aparatos eléctricos |  |
| Objetos calientes              |  |

|                     |  |
|---------------------|--|
| Medicinas           |  |
| Tijeras o cuchillos |  |
|                     |  |

Otros; ¿cuáles?

---

---

Los pequeños son curiosos por naturaleza porque están conociendo su mundo, necesitan explorar para ir aprendiendo. Es nuestra responsabilidad como padres o madres cuidar su bienestar; pero la casa no es el único lugar donde debemos cuidar y proteger a nuestros hijos o hijas, sino también en la calle, en lugares públicos o cuando asistimos a otra casa, ya sea de visita o a una fiesta.



Escriba dos consecuencias de no estar al cuidado de los hijos o hijas en lugares públicos, como un parque.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Observe las imágenes y dé una solución para prevenir un riesgo.





### **Algunas medidas de prevención ante riesgos**

- No coloque sillas, bancos u otros objetos cerca de las ventanas donde los pequeños se puedan asomar. Aleje su cama de las ventanas.
- Revise cuidadosamente que no existan objetos pequeños que se puedan llevar a la boca, por ejemplo, canicas, monedas, etcétera; cuando coma dulces, vigílelo.
- Ponga en lugares seguros líquidos de limpieza y detergentes; evite poner aguarrás, alcohol u otras sustancias tóxicas en envases de refresco.
- Coloque las medicinas en lugares altos o con llave para que no las tomen; si se da el caso, acuda inmediatamente al Centro de salud.
- Sacuda diariamente la cama donde duermen para evitar insectos, parásitos, ratas o ratones. En caso de mordedura o picadura acuda al Centro de salud.
- Mantenga tapados escusado, cubetas, tinas y cisternas para evitar que se caiga y se ahogue.
- Evite que los pequeños manejen aparatos electrodomésticos.
- Coloque sillas o sillones cerca de los enchufes, no los deje a la vista.
- Evite en lo posible la entrada de los pequeños a la cocina. Coloque ollas con agua caliente o sartenes en la parte posterior de la estufa, sin que sobresalga el mango en el caso de las sartenes.
- Vigile que los pequeños no jueguen con bolsas de plástico, ya que se pueden asfixiar.
- No pierda de vista al pequeño en lugares públicos: mercados, cines, parques, carreteras, ríos o lagunas.
- No confíe en extraños si quieren cuidar a sus hijos o hijas.
- Cuando acuda a un evento público, nunca pierda de vista al pequeño, permanezca siempre con él o ella o vigílelo.

## Tema 2

**Propósito** *En este tema, las madres y los padres podrán identificar las características del crecimiento y desarrollo de los niños y las niñas de 4 a 6 años, con la finalidad de apoyar su desarrollo físico, emocional, intelectual y social.*

# Conocer y estimular el desarrollo de las y los niños de 4 a 6 años

¡Cuánto han cambiado los pequeños desde que nacieron hasta ahora que tienen 4, 5 o 6 años!

A estas edades son niñas y niños “hechos y derechos”, tanto en su aspecto físico como en su manera de ser. Ya hablan con claridad y comprenden el significado de muchas palabras, buscan estar acompañados y son sumamente curiosos. Jugar sigue siendo la actividad más importante de su vida.

## Avanzan en su desarrollo

### Actividad 39 Los niños y las niñas crecen

Medir el crecimiento de la niña o el niño, es decir, saber cuánto ha aumentado de estatura, el peso que tiene e incluso el crecimiento de su cráneo permite valorar si sus medidas van de acuerdo con su edad y detectar oportunamente alguna dificultad.

Responda las preguntas siguientes.

¿Qué estatura y peso cree que debe tener una niña de 4 años?, ¿y un niño?

---

---



¿Cuáles de las siguientes recomendaciones considera importantes para un crecimiento sano en el niño o la niña de 4 a 6 años? Marque con una ✓ las opciones que considere correctas.

|   |  |
|---|--|
| a) Vigilar que coma bien y a sus horas.                       |  |
| b) Observar que su peso y talla sean los adecuados a su edad. |  |
| c) Procurar que juegue, corra, salte, para hacer ejercicio.   |  |
| d) Fomentar hábitos de higiene.                               |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

El **crecimiento** es el proceso por el cual el niño o la niña aumenta de tamaño y peso, a la vez que experimenta cambios en su organismo, hasta que llega a la edad adulta.

La siguiente tabla nos da una idea del peso y la estatura.

| Edad   | Niños    |                  | Niñas    |                  |
|--------|----------|------------------|----------|------------------|
|        | Peso     | Talla (estatura) | Peso     | Talla (estatura) |
| 4 años | 16.90 kg | 102.11 cm        | 15.15 kg | 101.33 cm        |
| 5 años | 19.06 kg | 109.11 cm        | 17.55 kg | 108.07 cm        |
| 6 años | 21.40 kg | 115.4 cm         | 20.14 kg | 114.41 cm        |

\* Si marcó todas las opciones, está en lo correcto.



## Es importante saber que...

- En la talla o estatura, además de la buena alimentación, influyen factores como la herencia y el medio ambiente en el que viven los niños y las niñas.
- Entre los 3 y 6 años, aumentan de estatura unos 6 centímetros por año, y generalmente el incremento es mayor en los niños que en las niñas.
- Es frecuente que los niños pesen más que las niñas en los primeros 6 años de vida. Entre los 2 y 6 años aumentan en promedio 2 kilos por año.
- Cuando nace el bebé, la circunferencia de su cabeza mide más o menos 34 centímetros. En los primeros 6 años de vida, esta alcanza 90% de su tamaño definitivo (de 56 a 58 centímetros). Es importante medir la circunferencia del cráneo de los niños porque muestra, de forma indirecta, cómo crece su cerebro.

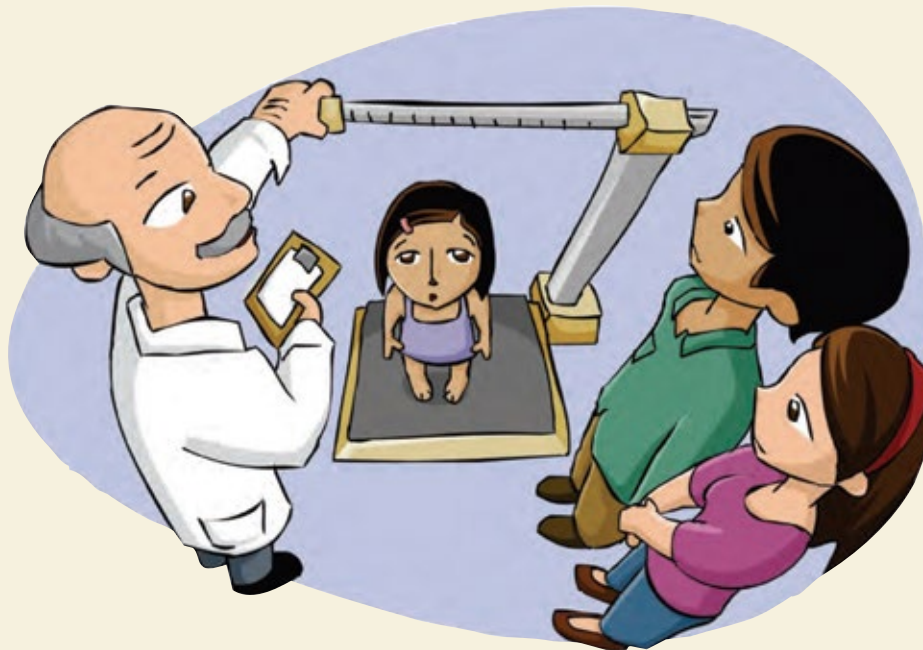
Estos datos son solo un punto de referencia porque cada niña y cada niño tienen un crecimiento distinto.



## **/// Algunas recomendaciones para el sano crecimiento de las niñas y los niños de 4 a 6 años**

- Lleve a sus hijos al Centro de salud al menos cada 6 meses para su revisión.
- Cuide que su alimentación sea sana y completa. Incluya todos los tipos de alimentos: frutas, verduras, cereales, carnes, etcétera.
- Propicie que haga ejercicio con regularidad.
- Vigile su peso y sus medidas, con el fin de evitar obesidad o desnutrición.
- Fomente hábitos de higiene, lavado frecuente de las manos, cepillado de dientes, baño diario.
- Procure que el tiempo de sueño sea de 9 a 12 horas diariamente.

En las instituciones de salud existen algunos programas para dar seguimiento al crecimiento y desarrollo de las niñas y los niños, por lo que es conveniente acudir al Centro de salud de su comunidad. Si las medidas no concuerdan con la edad del niño o la niña, el médico o el personal especializado le indicará lo que usted debe hacer.



## Actividad 40 Los logros de las niñas y los niños de 4 años

Observe con atención la imagen y conteste lo que se pide.



Describe brevemente las habilidades que tienen los niños y las niñas de la imagen.

---

---

---

---

---

---

---

Marque con una  las habilidades que han desarrollado las niñas y los niños de 4 años de edad.

|                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| Les agrada cooperar.             | <input type="checkbox"/> |
| Se visten sin ayuda.             | <input type="checkbox"/> |
| Se esconden en lugares pequeños. | <input type="checkbox"/> |
| Dicen frases completas.          | <input type="checkbox"/> |
| Van solos al baño.               | <input type="checkbox"/> |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* Si seleccionó todas las habilidades, está en lo correcto.

Escriba otras habilidades que haya observado en los niños y las niñas a esta edad.

---



---



en su **Revista**, en la “Tabla de crecimiento y desarrollo de 0 a 6 años”, el apartado sobre los 4 años. Después conteste lo que se indica.

---

De acuerdo con la información que revisó, complete el siguiente cuadro.

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Edad                          |  |
| Desarrollo físico             |  |
| Desarrollo intelectual        |  |
| Desarrollo emocional y social |  |

Además de las habilidades que anotó, los niños de 4 años por lo general:

- Caminan con seguridad, giran sin perder el equilibrio, suben y bajan escaleras sin ayuda.
- Tienen mayor destreza, son más fuertes y resisten más, sus músculos se desarrollan.

- Reconocen sus necesidades y la forma de satisfacerlas: si tienen sed, toman agua; si tienen frío, se cubren; o acuden al baño cuando lo requieren.
- Son seguros y confían en su fuerza y habilidad corporal, se trepan a los árboles, suben por lugares difíciles, incluso algunos ya pueden andar en bicicleta. Utilizan correctamente instrumentos como pinzas, tijeras, lápices y pinceles, entre otros.
- Poco a poco comprenden y aplican las reglas del lenguaje, ejecutan instrucciones sencillas y preguntan el porqué de todo lo que les interesa.
- Su lenguaje es igual al adulto por cuanto a ideas claras y oraciones sencillas, aunque en algunos casos no pronuncian correctamente la “r” o algunas sílabas trabadas (tla, cra, plu, cla y otras).
- Se sienten seguros y confían en sus propias capacidades y posibilidades, comparten juegos con otros niños, hablan mucho y con sentido, obedecen con mayor facilidad.
- Pueden tener una amiga o un amigo imaginario.
- Son constantes con los hábitos de aseo e higiene, orden y actitudes amables con los demás, por ejemplo, piden las cosas por favor o dan las gracias.

Recuerde o pregunte a alguna persona que conoce: ¿qué actividades de las que se mencionan en el recuadro anterior realiza su hijo o hija de 4 años?, ¿cuáles no realiza?, y ¿qué recomendaría para ayudar a que las realice si todavía no lo hace o para que las haga mejor?

| Edad 4 años                  |  |
|------------------------------|--|
| ¿Qué actividades realiza?    |  |
| ¿Qué actividades no realiza? |  |
| Recomendaciones              |  |



Conforme avanza el tiempo, los pequeños adquieren mayor seguridad, se hacen más independientes y desarrollan muchas habilidades, se sienten orgullosos de sus avances y tienen grandes deseos de conseguir lo que quieren. Una de las grandes responsabilidades que tenemos es motivarlos para que continúen avanzando, sin olvidar que es muy importante para ellos sentirse reconocidos y aceptados, esto les confirmará que están haciendo bien las cosas, además de brindarles estabilidad emocional.

### **/// Algunas recomendaciones para estimular el crecimiento y desarrollo de los niños y las niñas de 4 años**

- Dele unas tijeras de punta redonda y pídale que recorte figuras en líneas rectas y curvas, siempre bajo su supervisión.
- Pídale que se pare y salte sobre uno de sus pies.
- Estimúelo para que camine sobre una línea en el piso.
- MotíVELO/a para que abroche en repetidas ocasiones botones de su camisa o blusita.
- Enséñele a que ande en triciclo, o en bicicleta con rueditas de apoyo.
- Pídale que diga los nombres de sus familiares, sus abuelos, tías, etcétera.
- Enséñele a contar hasta 20 objetos, o más.
- Recuérdele que salude y se despidas de sus familiares y vecinos y que diga “por favor” y “gracias”.
- Permítale que opine sobre cosas sencillas y dele oportunidad de elegir qué quiere hacer o qué ropa ponerse.



### Actividad 41

## Los logros de los niños y las niñas de 5 y 6 años



Recuerde o pregunte a un conocido cuáles son las habilidades físicas las cuales ha visto que han desarrollado los niños y las niñas entre los 5 y 6 años de edad. Escriba al menos tres de ellas.

---

---

---

Marque con una ✓ los logros que tienen los pequeños de 5 a 6 años en su desarrollo.

|   |  |
|---|--|
| Tienen mayor control en los movimientos de su cuerpo. |  |
| Observan y preguntan.                                 |  |
| Comparten sus juguetes.                               |  |
| Platican con las personas adultas que conocen.        |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* Si marcó todas las opciones, está en lo correcto.



en su **Revista** el texto “Conocer y estimular el desarrollo de las niñas y los niños de 5 a 6 años”. Después, escriba en la tabla algunos de los avances que le parezcan más relevantes.

Edad: 5 a 6 años

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Desarrollo físico             |  |
| Desarrollo intelectual        |  |
| Desarrollo emocional y social |  |

¿Cómo apoyaría usted el desarrollo de una pequeña o un pequeño de 5 a 6 años? Escriba tres opciones.

---



---



---

## **Algunas recomendaciones para estimular el desarrollo de los niños y las niñas de 5 a 6 años**

- Permita que haga por sí mismo cosas como vestirse, ponerse los zapatos o atarse las agujetas, aunque al principio no lo haga bien.
- Invítelo a que brinque en un solo pie y póngale pequeños retos, animándolo a que dure cada vez más tiempo.
- Motívelo para que aprenda a andar en triciclo, bicicleta o a que realice algún deporte como nadar, caminar o correr.
- Dele unas tijeras sin punta y revistas que pueda recortar, así como crayones y hojas para que dibuje. Puede pedirle que dibuje a los diferentes miembros de su familia.
- Pídale que le diga su nombre completo y el de sus familiares más cercanos, así como la dirección en donde vive.
- Cuando pregunte por el significado de las palabras, con paciencia explíquelo y aclare sus dudas. Si es necesario, pueden consultar juntos el diccionario.
- Responda a sus preguntas; si no sabe la respuesta, dígame que juntos lo van a investigar, y cumpla lo que le promete.
- Juegue con él o ella a las adivinanzas; si no conoce suficientes, pregunte a sus familiares o conocidos.
- Facilítele rompecabezas, le ayudarán a desarrollar sus habilidades de pensamiento mientras reta a su cerebro a acomodar de manera correcta todas las piezas, además de controlar y coordinar los músculos más pequeños en las manos y los dedos. Armar rompecabezas con su hijo o hija es una forma de acercarse y convivir.
- Halague y reconozca sus logros, por pequeños que sean.





## Es importante saber que...

El **desarrollo del lenguaje** es el proceso por el cual los seres humanos adquirimos la capacidad de comunicarnos verbalmente. Este desarrollo se inicia desde los primeros meses de vida; sin embargo, en sentido estricto, durante los primeros 6 años es cuando tiene lugar un mayor aprendizaje y se adquieren los instrumentos básicos para su dominio. Es un periodo fundamental, pero el desarrollo del lenguaje no tiene fin, ya que constantemente se produce un aumento de vocabulario y un enriquecimiento de las formas en las que nos expresamos.

### /// Algunas recomendaciones para el desarrollo del lenguaje de los niños y las niñas de 4 a 6 años

- No le “adivine el pensamiento”, permítale que diga claramente lo que desea.
- Platique con ella o él sobre temas que le interesen o sobre lo que están haciendo en ese momento y escúchelo con atención.
- Cuando el niño o la niña cometa algún error al pronunciar alguna palabra, no lo regañe, solo pronúnciela de la forma correcta y él o ella aprenderá.
- Evite que las personas que lo rodean se burlen de su pronunciación.
- Cuando pronuncie una frase adecuadamente o se exprese mejor, anímelo y festéjele sus avances.
- Juegue a decir palabras con “r” o “rr”; por ejemplo, caro y carro, pero y perro, vara y barra, jarro, rosa, etcétera, para que diferencie la pronunciación.



en su *Folleto Cuentos, juegos, trabalenguas y algo más* el apartado de “Traba, traba, trabalenguas”, y juegue con su hija o hijo a repetirlos hasta que logre decirlos lo mejor posible.

## Actividad 42 Algunas dificultades en el desarrollo

Lea con atención el testimonio de Lola.

“A Toño, mi sobrino, lo cuido desde que nació; creció grande y fuerte, pero ahora que tiene 4 años he notado que al caminar se tropieza y cae con facilidad, casi no habla, avienta objetos y cosas sin motivo, le tengo que dar de comer en la boca, vestirlo; a veces creo que no me entiende lo que le digo. Estoy preocupada porque no sé lo que le pasa.”



¿Considera que Lola tiene razón para estar preocupada?

Sí  No

¿Por qué?

---

---

---

**CONSULTE**

en la **Revista**, en la “Tabla de crecimiento y desarrollo de 0 a 6 años”, el apartado que describe el desarrollo de los niños de 4 años.

Después, conteste las preguntas.



De acuerdo con la información de la tabla, ¿qué habilidades debería tener Toño a su edad? Escriba tres.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Escriba tres recomendaciones que usted le haría a Lola y a los padres de Toño para que aclaren sus dudas y preocupaciones.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Aunque cada niño o niña crece y se desarrolla a su propio ritmo, existen ciertas conductas, actitudes y habilidades que se espera que estén presentes a determinadas edades. En algunos casos se pueden presentar dificultades o retrasos en el crecimiento o desarrollo.

Desde los primeros meses de vida pueden detectarse algunas dificultades, pero a veces se piensa que se resolverán; sin embargo, algunos de estos problemas, en lugar de disminuir, se acrecientan a medida que pasa el tiempo.

Es muy importante estar pendiente de cualquier situación que observe en su niño o niña. Haga siempre caso de su experiencia; como dicen, “más vale prevenir que lamentar”.



Si observa algunas de las situaciones siguientes, no dude en llevar al niño o a la niña al Centro de salud para que lo valoren.

### /// /// /// Signos de alarma /// /// ///

- Su crecimiento es lento: el pequeño no aumenta de peso y estatura de acuerdo con su edad.
- No hace las cosas que realizan la mayoría de los pequeños de su edad. Aunque cada niño o niña crece y se desarrolla a su propio ritmo, la comparación con otros de la misma edad nos da una idea de que algo puede andar mal.
- No sigue instrucciones sencillas, no obedece ni maneja hábitos de aseo e higiene personal. Se le dificulta bañarse, vestirse o lavarse las manos o los dientes.
- No controla las actividades que realiza, pasa de una acción a otra sin poner atención en lo que hace, es temerario.
- Golpea a otros pequeños, maltrata a los animales sin motivo aparente.
- Brinca, corre, trepa y al hacerlo se accidenta fácilmente.
- No presta atención o no termina lo que empieza.
- Permanece aislado, prefiere el juego individual, observa a otros niños sin relacionarse.
- Si no habla, se comunica solo con señas o se muestra indiferente cuando se le habla, lee o canta.



También es necesario poner atención en las dificultades que presente en el lenguaje, la comunicación, la conducta y la expresión emocional, y en las alteraciones del ánimo. Estas responden a diferentes causas, lo importante es brindar al pequeño o la pequeña la atención y el estímulo necesarios de manera oportuna.



### Es importante saber que...

- Algunos niños y niñas pueden tener un crecimiento lento o estancarse por algún tiempo. Esto es normal en la mayoría de los casos siempre y cuando su alimentación sea suficiente y variada y no se enfermen con frecuencia.
- Puede existir algún retraso en el desarrollo de las habilidades de la inteligencia como la memoria, atención, clasificación de objetos, así como en el reconocimiento de las partes del cuerpo o la comunicación. Sin embargo, en ocasiones estas dificultades se logran superar con la realización de ciertas actividades y a través del juego.
- En algunos casos, el retraso que puede presentar un niño o una niña en el desarrollo de habilidades sociales como jugar con otros niños y las niñas, saludar, despedirse, tener hábitos de higiene, vestirse y bañarse solo, comer con cuchara, beber en vaso y otras costumbres, puede deberse a que las personas adultas no fomentan el desarrollo de hábitos o no establecen reglas y límites claros.

Muchas de las dificultades que presentan los niños y las niñas se pueden evitar y superar si se descubren a tiempo. Por ello es recomendable llevarlos al médico o al Centro de salud, aunque no estén enfermos, para prevenir o corregir algunos problemas que se puedan presentar. ¡Esto puede hacer la diferencia en su vida!

## Cómo estimular su desarrollo

### Actividad 43 A fortalecer su desarrollo

Observe la imagen y conteste.



Marque con una ✓ las habilidades que desarrollan los pequeños al realizar las actividades de la imagen anterior.

|   |                          |
|---|--------------------------|
| a) Fuerza, flexibilidad y resistencia.                  | <input type="checkbox"/> |
| b) Convivir con otros pequeños y personas adultas.      | <input type="checkbox"/> |
| c) Ubicarse en un lugar.                                | <input type="checkbox"/> |
| d) Obedecer ciertas reglas para participar en el juego. | <input type="checkbox"/> |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* Si marcó todas, está en lo correcto.

Analice el caso de Rita y conteste las preguntas.

Rita nació antes de tiempo, muy chiquitita, hasta pensamos que se podía morir. Los primeros meses fueron muy difíciles, tuvimos que cuidarla mucho. En el centro de salud nos enseñaron unos ejercicios de estimulación y jugábamos mucho con ella. Tardó en caminar y hablar, pero ahora ya tiene 5 años, le falta un poco de peso y estatura para su edad; sin embargo, es muy lista, corre, brinca, sabe los colores y dice su maestra de preescolar que pronto va a leer y a escribir.

¿Qué cree que le ayudó a Rita a crecer y desarrollarse durante sus primeros años?

---



---

Como en el caso de Rita, los padres y madres podemos cuidar y apoyar a nuestros hijos e hijas para favorecer su desarrollo y prevenir alguna dificultad o ayudarlos a superarla, como veremos a continuación.

## El desarrollo intelectual

De acuerdo con lo que hemos visto hasta el momento, ¿qué puede hacer para favorecer el desarrollo intelectual de las niñas y los niños de 4 a 6 años?

|                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| a) Jugar con la niña o el niño. | <input type="checkbox"/> |
| b) Leerle cuentos.              | <input type="checkbox"/> |
| c) Armar rompecabezas.          | <input type="checkbox"/> |
| d) Estimular su memoria.        | <input type="checkbox"/> |
| f) Enseñarle a contar.          | <input type="checkbox"/> |

Verifique sus respuestas al final de la página. \*

\* Si marcó todas las opciones, su respuesta es correcta.

Lea las siguientes recomendaciones que favorecen el desarrollo intelectual de las niñas y los niños de 4 a 6 años.

1

Invite al niño o la niña a que clasifique la ropa —calcetines, pantalones, vestidos—; lo puede hacer por colores, tamaños, cantidad o pertenencia.

2

También puede clasificar hojas de árboles, piedras o semillas por su forma, color y tamaño; dibujar figuras de animales por lo que comen, su tamaño, sus características físicas, etcétera. La clasificación es importante en nuestra vida porque nos permite organizarnos.

3

Procure utilizar términos como agregar, quitar, juntar, separar, más que, menos que, mayor que, menor que, a fin de que los niños y las niñas se vayan familiarizando con este lenguaje. Por ejemplo, hay más manzanas que naranjas, tus zapatos son más chicos que los de tu mamá.



4

Aproveche momentos para que los niños y las niñas cuenten los días de la semana, meses del año, los niños y las niñas de la familia, las cuerdas para ir a la escuela, los días o meses que faltan para su cumpleaños y otros.

5

Invítelos a que repartan o distribuyan objetos de manera equitativa. Por ejemplo, número de platos por personas que van a comer.



6

Propicie juegos de mesa como serpientes y escaleras, uno, lotería, dominó, damas chinas, o inventen otros. La creatividad y la imaginación no tienen edad.



8

Juegue con su hija o hijo a memorizar canciones, armar rompecabezas, buscar las diferencias entre dos imágenes casi iguales, etcétera.



7

Fomente juegos que los ayuden a crear, razonar e incrementar la imaginación. Los juegos sencillos son los más divertidos; dele una caja grande y que se imagine que puede ser un cohete, una casa o un barco, e invítelo a inventar su historia.

9

Propicie que juegue con otros niños y niñas. Un contacto temprano con ambientes que estimulen el lenguaje, lo lleven a relacionarse con otros niños, desarrollen su sociabilidad y fomenten su independencia tiene un impacto positivo en su rendimiento e inteligencia.

¿Cuáles de las actividades anteriores llevaría a cabo con sus hijos e hijas de 4 a 6 años para que desarrollen su capacidad intelectual?

---



---



---

## Desarrollo emocional y social

¿Ha escuchado hablar del desarrollo emocional y social de los niños y las niñas?



¿Cómo se imagina que podría apoyar a las y los niños en su desarrollo emocional y social?

---

---

Una tarea de las niñas y los niños es aprender a relacionarse adecuadamente con los otros pequeños y con las personas adultas. Para ello, es necesario que adquieran y practiquen capacidades sociales que les permitan un ajuste a su entorno más próximo.

Estas capacidades se denominan **habilidades sociales**, las cuales nos permiten desarrollarnos en el lugar donde vivimos, expresando emociones, sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de un modo adecuado a la situación.



en su **Revista** el texto “¿Cómo favorecer el desarrollo emocional de las niñas y los niños de 4 a 6 años?”.

Después, responda lo que se pide.

---

Escriba las ideas que le parecieron más relevantes del texto que leyó.

---

---

---

¿Qué recomendaciones aplicaría con sus hijos e hijas u otros pequeños para favorecer su desarrollo emocional y social?

---



---



---



### Es importante saber que...

Las habilidades sociales que nuestras hijas e hijos aprenden desde las primeras etapas pueden influir de manera importante en su vida. Son comportamientos que les ayudarán a tener buenas relaciones con los demás, en los diferentes lugares en los que se desenvuelven. Pero hay que tener claro que estas habilidades no se adquieren de la noche a la mañana, exigen mucho esfuerzo y resultan difíciles de adquirir, incluso para las personas adultas.

Sin embargo, podemos enseñarles a nuestros niños y niñas a:

- Identificar y controlar sus emociones.
- Probar otras formas de relacionarse con los demás niños o las personas adultas.
- Ayudar a un amigo cuando está en dificultades.
- Desarrollar relaciones de amistad; que compartan sus juguetes o algún alimento.

Enseñarle no solo por medio de indicaciones verbales, sino a través del juego o de ejemplos actuados.



## Las reglas y los límites

Es muy importante saber desde muy pequeños qué es lo que está permitido y lo que no, lo que se vale hacer y lo que no. Por ejemplo, horarios para comer, ver televisión, jugar y dormir; además de no interrumpir cuando otros hablan, y escuchar y después pedir la palabra.

Las y los niños son los primeros que quieren conocer las normas y reglas de la casa, la escuela o la comunidad, porque se sienten con mayor seguridad y confianza al interactuar con los demás.

### **Algunas recomendaciones para establecer reglas y límites con los niños de 4 a 6 años**

- No haga las cosas por el niño o la niña, permita que él o ella las haga, aunque no sea como usted desearía; apóyelo cuando se lo pida, así fomentará su autonomía e independencia.
- Haga que asuma ciertas responsabilidades de acuerdo con su edad, aprenderá que todos sus actos tienen consecuencias.
- Establezca reglas y límites claros.
- Explíquelo los beneficios de seguir las reglas y normas establecidas; si lo hace, las seguirá por mucho tiempo, aun en su ausencia.
- Sea firme al hacer cumplir la regla, actúe con tranquilidad y con cariño. Evite cualquier forma de agresión verbal o física contra el niño o la niña. Esto es de gran importancia para la formación y vida futura de su hija o hijo.
- Recuerde que no es no, esto le ayudará a ser tolerante a la frustración.
- Cumpla las promesas que haga; si sabe que no las va a cumplir, mejor no prometa. Esto le ayudará a que confíen en usted.

## Actividad 44 ¡A jugar y leer!



¿Cuáles son los juegos preferidos de los niños y las niñas de 4 a 6 años? Escriba tres para los niños y tres para las niñas.

| Niñas | Niños |
|-------|-------|
| 1.    | 1.    |
| 2.    | 2.    |
| 3.    | 3.    |

El juego sigue siendo el medio a través del cual los niños y las niñas continúan aprendiendo. A esta edad, cuando juegan con los objetos, mezclan la realidad con la fantasía, por ejemplo: un cojín o almohada es una barca; un palo de escoba es un caballo y ellos son los jinetes que van de un lugar a otro; los muñecos son hijos o hermanos que se enferman o lloran; un charco es el mar en el que pueden navegar, etcétera. Estos juegos les ayudan a desarrollar su inteligencia y creatividad. También aprenden a predecir situaciones y a resolver problemas.

Observe la imagen; después, escriba para qué sirve a los pequeños realizar las actividades de la columna de la izquierda.



| Actividades                        | ¿Para qué les sirve? |
|------------------------------------|----------------------|
| 1. Recortar y pegar ilustraciones. |                      |
| 2. Clasificar objetos.             |                      |
| 3. Bailar y cantar.                |                      |
| 4. Armar rompecabezas.             |                      |
| 5. Decir trabalenguas.             |                      |

Realizar actividades como estas les ayuda a desarrollar diferentes capacidades físicas e intelectuales. Al jugar, los niños se mueven, se ejercitan y casi sin darse cuenta, desarrollan su **coordinación motriz**;\* además, actividades como bailar y cantar les ayudan a ser más saludables, mueven todo su cuerpo, músculos, huesos, pulmones, corazón, etcétera. Al separar objetos por sus formas, tamaños, colores y texturas, se desarrollan sensorial y mentalmente. El juego les despierta y desarrolla la creatividad y la imaginación. Los trabalenguas les ayudan a tener un amplio vocabulario y hablar con propiedad.

\* Es la capacidad para controlar los movimientos del cuerpo. Incluye movimientos gruesos como saltar o correr, y finos como cortar con tijeras o dibujar.



# LEA

en su **Revista** el texto “La importancia del juego”.  
Después, realice lo que se pide.



Según el texto que leyó, ¿qué beneficios aporta el juego a las niñas y los niños? Marque con una ✓ cada opción, según sea falsa o verdadera.

| Actividad   | Falso | Verdadero |
|---|-------|-----------|
| 1. Disminuye su aprendizaje y estimulación.       |       |           |
| 2. Favorece el desarrollo y dominio del lenguaje. |       |           |
| 3. Amplía sus conocimientos y experiencias.       |       |           |
| 4. Solo sirve para entretenerse y divertirse.     |       |           |
| 5. Desarrolla su curiosidad y su confianza.       |       |           |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

Escriba su opinión sobre la importancia del juego en las niñas o niños.

---



---

¿Dedica tiempo para jugar con su hija o hijo?

Sí

No

¿Cuánto tiempo considera que debería jugar con su hija o hijo? ¿Por que?

---



---

\* Si marcó verdadero en las opciones 2, 3 y 5, está en lo correcto.

¿Qué beneficios considera que tendría al jugar con sus hijos? Marque las opciones que considera correctas.

|   |  |
|---|--|
| 1. Conocer más a sus hijos e hijas.                   |  |
| 2. El vínculo se fortalece.                           |  |
| 3. Ninguno, es solo una pérdida de tiempo.            |  |
| 4. Crear un ambiente de comunicación y comprensión.   |  |
| 5. Lograr mayor autoconfianza.                        |  |
| 6. Los pequeños desarrollan sus habilidades sociales. |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*



### Es importante saber que...

Jugar con nuestros hijos e hijas es un placer y una necesidad. A los padres y madres nos permite conocer mejor a nuestros niños o niñas, nos ayuda a enseñarles valores y formas de actuación, refuerza nuestro vínculo con ellos o ellas. Para los niños, el juego es una herramienta con la que aprenden, se desarrollan mejor y, según los expertos, ganan en tolerancia, imaginación y felicidad. El juego beneficia a toda la familia, porque un rato de diversión compartida es la mejor arma contra el estrés de la vida cotidiana.

El juego es la actividad más importante de los pequeños; favorece el desarrollo de habilidades emocionales y sociales, además de estimular el desarrollo motor, puesto que exige al niño o la niña moverse, correr, saltar, caminar. También favorece el desarrollo de la inteligencia porque lo lleva a explorar el mundo que lo rodea y a repetir acciones en los objetos disponibles para conocerlos mejor.

\* Si marcó las opciones 1, 2, 4, 5 y 6, sus respuestas son correctas.

# LEA

Luego elija en su *Folleto Cuentos, juegos, trabalenguas y algo más* el texto “Juegos y rondas para niños y niñas de 4 a 6 años” uno de los juegos que le llame la atención. Dese la oportunidad y el tiempo para jugar, ¡descubrirá nuevas experiencias!

Reflexione y responda las siguientes preguntas.

Cuando era niña o niño, ¿le contaban historias o leyendas o le leían cuentos infantiles?

Sí

No

Si respondió afirmativamente, ¿cómo fue su experiencia? Elija una o varias de las opciones que respondan la pregunta.

|  |  |
|--|--|
| 1. Me sentía contenta o contento.                  |  |
| 2. Me sentía tomado/a en cuenta.                   |  |
| 3. Me gustaba porque pasaba tiempo con mi familia. |  |

Otro; explique.

---



---

¿Para qué sirven los cuentos?

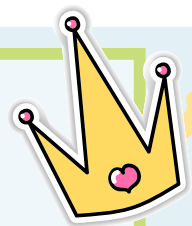
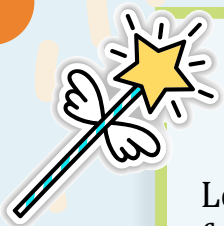
---



---



---



## Los cuentos infantiles

Los cuentos son un recurso maravilloso del que disponemos para formar a las niñas y los niños de una manera eficaz y divertida. En los cuentos se pueden promover infinidad de valores como amor, compromiso, generosidad, lealtad, amistad, comunicación, esfuerzo, superación, sinceridad, respeto, perdón, gratitud, honradez, tolerancia y más. A través de los valores contrapuestos que presentan los cuentos, aprenden a elegir cuál es el que les será realmente útil para manejarse por la vida.

Los cuentos favorecen la capacidad crítica del niño, a la vez que estimulan su imaginación y creatividad a la hora de tomar decisiones, afrontar situaciones difíciles o resolver conflictos. El cuento hace que se identifique con el personaje principal, que interiorice sus actitudes y su comportamiento, y le ayuda a tener interés por la lectura.

### LEA

en su *Folleto Cuentos, juegos, trabalenguas y algo más* el texto “Cuentos para niños y niñas de cuatro a seis años”. Luego elija un relato cada día.

Léalo primero usted, y después a sus hijos e hijas u otro pequeño, ¡verá que les encantará!

¿Qué cuento eligió?

---

¿Qué considera que puede aprender su hija o hijo de este cuento?

---

---

A veces se piensa que, al leer un cuento, las niñas y los niños no aprenden nada interesante; pero podemos ayudarlos a que reflexionen sobre las actitudes de los personajes y sobre la historia y los mensajes que comunican. ¡Siempre se aprende algo de los cuentos!



### Es importante saber que...

- Los cuentos hacen sentir y vivir momentos fantásticos y de aventura. Los niños y las niñas sueñan y se creen los protagonistas de las historias, relatos o fábulas. Esto favorece su creatividad e imaginación.
- Es preferible apagar el televisor y leerle o contarle un cuento a su hijo. Dese tiempo; será más significativo y gratificante para ambos porque se crean lazos más fuertes, y el recuerdo permanece para siempre.
- El cuento es un recurso y una actividad sencilla que puede redituar beneficios tales como estimular su memoria y sus ganas de expresarse.
- Escuchar cuentos hace más reflexivos a los infantes, ya que la mayoría de aquellos comunican un mensaje que ayuda a comprender la forma en que deben actuar y comportarse, a saber distinguir entre lo bueno y lo malo.
- Los cuentos les ayudan a combatir sus propios temores. En muchos de ellos, el niño se puede identificar con las emociones de los protagonistas y, al conocer lo que va ocurriendo a lo largo de la historia y el desenlace, afronta sus propios miedos con una sensación de mayor control.
- El cuento es una de las bases para el desarrollo intelectual del niño. Al contarle una historia podemos lograr que entienda las cosas con más rapidez y que su cerebro trabaje con mayor certeza.

Ayude a sus hijos a que vivan con intensidad las historias y a desarrollar su imaginación, la atención y la memoria, entre otras habilidades.

## Tema 3

**Propósito** En este tema podrá conocer y aprender a respetar los derechos humanos de los niños y las niñas, con la finalidad de favorecer su desarrollo integral y brindarles una vida libre de maltrato y abuso sexual.

### Cuidemos a las y los pequeños

Los derechos humanos nos pertenecen a todas las personas sin importar sexo, etnia, religión, ideología, color de piel o condición social. Respetar y hacer valer los derechos de los niños y las niñas corresponde a los padres y las madres y a la sociedad en general.

#### Protección a las y los niños

##### Actividad 45 Las niñas y los niños tienen derechos

A partir de su experiencia, marque con una ✓ los derechos humanos de los niños y las niñas.

|   |  |
|---|--|
| a) Salud.                               |  |
| b) Asociación, reunión y manifestación. |  |
| c) Tener un nombre y una nacionalidad.  |  |
| d) Votar.                               |  |
| e) Alimentación, afecto y cuidados.     |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* Sus respuestas son correctas si marcó las opciones a, c y e.



Otro; ¿cuál?

---



---



---



---



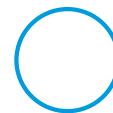
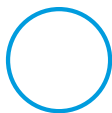
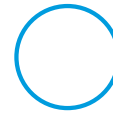
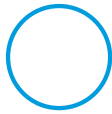
### Es importante saber que...

En México, en el año 2014, se expidió la **Ley General de los Derechos de niñas, niños y adolescentes**, la cual se reformó en algunos de sus artículos en el año 2017.

Esta ley garantiza el conocimiento, respeto, protección, promoción y práctica de los derechos de niños, niñas y adolescentes, según lo establecido en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y en los tratados internacionales que el país ha firmado.



Observe las siguientes imágenes y marque aquellas donde el padre o la madre ejerce los derechos de los pequeños.



¿Qué derechos humanos se están ejerciendo en las imágenes?

|  |  |
|--|--|
| a) Alimentación y afecto.                                  |  |
| b) Juego y diversión.                                      |  |
| c) Tener un nombre y una nacionalidad desde el nacimiento. |  |

¿Cuál derecho no se cumplió en las imágenes?

---

¿Por qué es necesario practicar los derechos humanos con las niñas y los niños?

---



---



---



---

Recuerde que todos los niños tienen derechos humanos. Como padres o madres debemos ejercerlos y vigilar que se respeten.

**L E A**

en su **Revista** los “Derechos de niñas, niños y adolescentes”.  
Después, realice lo que se indica a continuación.

---

Relacione mediante una línea los derechos de las y los niños con las situaciones.

| Derecho de las y los niños   | Situación  |
|--|--|
| 1. Expresar lo que siento y pienso y ser escuchado.  | a) Un grupo de niños y niñas de la etnia mixe investigan en internet una canción en su lengua materna.   |
| 2. Vivir tranquilo/a con las personas que me quieren, y que me lo demuestren.                                | b) A la hora del recreo, un grupo de pequeños del último grado de preescolar juegan a las "escondidas", Martín toma de la mano a Ricardo, que es ciego, y los dos se van a esconder. |
| 3. Estar protegido/a contra cualquier forma de explotación y abandono que perjudique mi salud y educación.   | c) Joel le dijo a su padre "no quiero que me regañes porque me da tristeza".   |
| 4. Vivir en un medio ambiente limpio y sano que me brinde un desarrollo integral.                            | d) Los padres de Miguel son jornaleros que viajan al norte del país en época de cosecha; lo dejan encargado con una comadre que lo pone a vender.                                    |
| 5. Saber manejar una computadora y buscar información para estudiar o por recreo.                            | e) María tiene dos hijos pequeños de 6 años y siempre los trata con afecto y cordialidad.  |
| 6. Ir a la escuela con el resto de los pequeños y jugar con ellos sin que se me discrimine por discapacidad. | f) La familia Gómez, junto con su hijo e hija, de 6 y 3 años, riegan las plantas de su casa, no usan unicel y reciclan las botellas.   |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* 1-c; 2-e; 3-d; 4-f; 5-a; 6-b.





## Es importante saber que...

Los niños y las niñas deben tener derechos igual que los tienen las personas adultas, pero al ser pequeños de edad y estar más indefensos, necesitan protección especial. Por ello, la Asamblea General aprobó en 1989 la **Convención de los Derechos del Niño**.

La Convención, a lo largo de sus 54 artículos, reconoce que los niños y las niñas son personas con derecho al pleno desarrollo físico, mental y social, y a expresar libremente sus opiniones, lo que garantizará el progreso de la sociedad.

Es la primera ley internacional sobre los derechos de los niños y las niñas, con carácter obligatorio para todos los países que firmaron la convención, dentro de los cuales se encuentra México.

Observe las imágenes en las que se ilustran algunos derechos de las y los niños. Escriba las responsabilidades que cree que le correspondan a cada derecho. Lea el ejemplo.

### Derecho a la alimentación

#### Responsabilidad:

*No desperdiciar la comida*

---



---



---



---



---



## Derecho a la educación

### Responsabilidad:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Derecho a vivir en familia

### Responsabilidad:

---

---

---

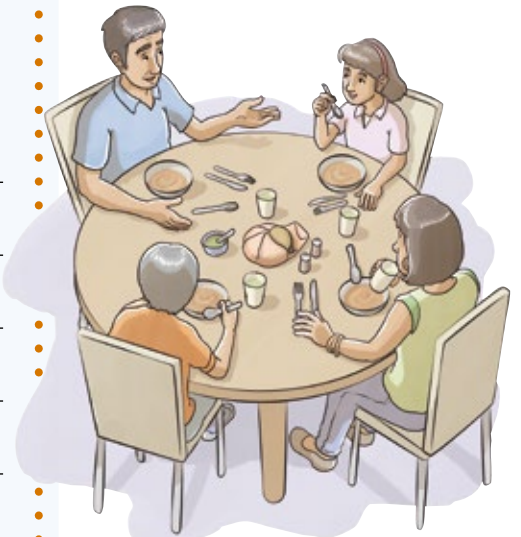
---

---

---




---

---





Los derechos de las niñas y los niños están presentes en todas las relaciones humanas dentro y fuera del hogar; pero por cada derecho hay obligaciones o responsabilidades a cumplir.

| Derecho de las niñas y los niños                          |   | Responsabilidad o compromiso adquirido   |
|---|---|--|
| A la vida, a la supervivencia y al desarrollo.            |    | Comer lo que le ofrecen, respetar y dar afecto para una mejor convivencia y desarrollo personal y familiar.                            |
| A la protección de la salud y a la seguridad social.      |    | Cuidarse y protegerse para conservar la salud.   |
| A la educación.   |    | Estudiar y obtener buenas calificaciones.  |
| A la libertad de expresión y de acceso a la información.  |    | Escuchar y preguntar a las personas y a sus pares sobre lo que piensan y sienten.  |
| A una vida libre de violencia y a la integridad personal. |  | Respetar a sus pares, no golpear, y mostrar afecto a los demás.<br>Cuidar de no dañar a otra persona, física, emocional o sexualmente. |
| Al descanso y esparcimiento.                              |  | Cuidar los espacios recreativos y de descanso, limpiando el lugar donde se juega.  |
| A vivir en familia.                                       |  | Convivir, respetar, cuidar y valorar a la familia.   |

Escriba tres recomendaciones para respetar los derechos humanos de niños y niñas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## Es importante saber que...

- Respetar los derechos humanos de las niñas y los niños garantiza el pleno desarrollo de sus potencialidades.
- Es necesario que ellos conozcan sus derechos humanos para que también los puedan ejercer y defenderse, así como conocer y practicar sus obligaciones.
- Respetar sus derechos humanos les enseñará a respetar a sus pares y a las demás personas.
- No se justifica en ningún momento el uso de la violencia verbal, emocional o física en contra de los niños y las niñas. Si identifica que alguna persona no respeta los derechos humanos de los pequeños, puede denunciarla ante las autoridades.
- Los niños y las niñas aprenden a respetar las opiniones, costumbres y forma de ser de los demás si ven que usted lo hace; las personas adultas nos convertimos en el ejemplo para ellos.
- Evite la discriminación por sexo, edad, peso, talla o color de las y los pequeños, todos y todas tienen los mismos derechos.

## Hacia un desarrollo emocional sano

### ◀ Actividad 46 ▶ Contra el maltrato infantil

Observe la imagen y conteste.



El ambiente familiar en el que se desenvuelve el pequeño de la imagen es favorable para su desarrollo. Explique por qué.

---



---



---

Marque las acciones que considere que dejan buenos recuerdos en la vida de la niña o el niño.

|   |                          |
|---|--------------------------|
| 1. Recibir una caricia del padre o de la madre cuando se cae.                 | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ser maltratado con gritos, insultos o golpes.                              | <input type="checkbox"/> |
| 3. Convivir y jugar con los hermanos y amistades.                             | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ignorar sus logros.  | <input type="checkbox"/> |
| 5. Escuchar de la madre, el padre o de algún familiar, historias o anécdotas. | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ser tratado con indiferencia, no recibir atención.                         | <input type="checkbox"/> |
| 7. Reconocer sus logros.  | <input type="checkbox"/> |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*



### Es importante saber que...

A veces creemos que la mejor manera de educar a los pequeños es igual a como nos educaron. Por ello, en algunas familias piensan que con golpes, regaños, castigos y gritos los pequeños serán mejores personas. Sin embargo, al educar con firmeza, pero con amor, lograremos que no solo “hagan caso”, sino que aprendan a respetarse a sí mismos y a las demás personas.

Los menores se fijan en cómo se comportan quienes los cuidan e imitan ese actuar; por esta razón, hay que estar muy atentos al ejemplo que se les da. Si usted les llama la atención a gritos, aprenderán a gritar; si es amable y les habla con cariño, aprenderán a actuar de esa manera.

\* Si usted marcó las opciones 1, 3, 5 y 7, está en lo correcto.

Marque con una ✓ aquellas acciones que son maltrato infantil.

|  |  |
|--|--|
| a) Dejarlo sin comer porque tiró la sopa.                            |  |
| b) Amarrarlo a una silla pues es muy latoso.                         |  |
| c) No aplicarle las vacunas correspondientes porque no tiene tiempo. |  |
| d) Zangolotearlo o sacudirlo cuando está haciendo berrinche.         |  |
| e) Dejarlo sucio, ya que no avisó a tiempo y se orinó.               |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*



### Es importante saber que...

La Organización Mundial de la Salud, OMS, define el maltrato infantil como “los abusos y la desatención de que son objeto los menores de 18 años, que incluye todos los tipos de maltrato físico o psicológico, abuso sexual, desatención, negligencia y explotación comercial o de otro tipo que causen o puedan causar un daño a la salud, desarrollo o dignidad del niño, o poner en peligro su supervivencia...”, también el hecho de que el menor esté expuesto a la violencia entre sus padres.

Si viera a alguna persona tratar a un menor con gritos, insultos o golpes, ¿qué le diría?

---

---

---

\* Si usted seleccionó todas las opciones, está en lo correcto.

¿Qué consecuencias considera que tiene para un niño o una niña vivir algún tipo de maltrato infantil?

---



---



### Es importante saber que...

Algunas consecuencias del maltrato infantil son:

- Ansiedad o estrés que afecta su desarrollo cerebral.
- Alteración de su sistema nervioso e inmunológico.
- Problemas de conducta, físicos y mentales.
- Depresión y falta de motivación.

El uso de la fuerza, los gritos, las ofensas o insultos no son convenientes; es mejor el trato comprensivo, cuidadoso y respetuoso. Las palabras que se dicen a los pequeños, buenas o malas, los marcan para toda la vida; es responsabilidad de quienes los educan evitar que tengan experiencias dolorosas.



en el **Pliego**, en el Tríptico *Erradicar el maltrato de niñas, niños y adolescentes*, el apartado “¿Cómo proteger a niñas, niños y adolescentes contra el maltrato?”, y escriba tres medidas de prevención.

---

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Observe con atención las imágenes.



¿Por qué lloras?



¿Qué mensaje le dejan las imágenes anteriores?

---

---

---





## Es importante saber que...

- Cuando quiera decir una frase fuerte o desagradable, ¡deténgase!, ¡evítela!, cambie la frase, baje la voz, sea firme y actúe con cariño.
- Ser cariñoso ayuda mucho: decirle al pequeño cuánto lo quiere y lo importante que es para usted, le dará seguridad y confianza.
- Si le va a llamar la atención o comentar algo al niño, utilice las palabras correctas y con el sentido que las quiere decir, él comprende perfectamente. Dígale, por ejemplo, “no está bien que trepes sobre la mesa, además de lastimarte puedes romper los platos que necesitamos para comer”.
- Debe darle a la niña o al niño las indicaciones de manera directa y con opciones, por ejemplo, “vamos a recoger los juguetes ¿antes o después de comer?”, así el pequeño puede elegir. Cuando elija, respete la elección y manténgase firme.
- No debe usar el chantaje en ninguna circunstancia, por ejemplo, “si haces tal o cual cosa, te quiero más”, “si no la haces, te dejo de querer”. No juegue con el amor, a los pequeños se les ama o no.
- Si le llama la atención por algo indebido que hizo, hágalo en el momento de la acción, no “acumule” las faltas. La llamada de atención inmediata le permitirá distinguir lo correcto de lo incorrecto.
- Cuando el pequeño haga algo incorrecto, intente primero tranquilizarse antes de castigarlo o regañarlo, eso le permitirá reflexionar y estar calmado, y que funcione mejor la llamada de atención.
- Si algo que hizo el pequeño le disgustó, respire lentamente (cuente hasta 10), deje que el aire entre a sus pulmones y oxigene su cerebro, y reflexione sobre lo que le enoja más: la acción, que no le obedezca o las consecuencias que puede generar el comportamiento del pequeño.

Es esencial brindar a los pequeños un ambiente tranquilo, relajado, afectuoso y sin violencia, pues los estimulará y les permitirá tener buenas relaciones familiares e ir construyendo su propia imagen, es decir, sentirse valiosos y únicos.

Aprenderán y tendrán como ejemplo lo que viven y reciben de quienes los rodean; asimismo, mientras más queridos se sientan en un ambiente agradable, aprenderán a dar y a recibir amor, respeto y consideración.

### Actividad 48 Prevenir el abuso sexual

Los pequeños aún dependen de las personas adultas para su aseo y cuidado personal, acuden a ellas cuando van al baño, para vestirse o desvestirse; les muestran que son niños o niñas enseñándoles sus órganos sexuales externos; esto no quiere decir que “inviten” a niños mayores o a personas adultas a que los toquen o “jueguen con ellos”.

Observe las imágenes y conteste.



¿Cree que los niños menores de 6 años puedan vivir situaciones de abuso sexual o violación?

Sí

No

¿Por qué?

---



---



---

Marque con una ✓ la frase que indique algún tipo de abuso sexual o violación contra los menores de 6 años.

|  |  |
|--|--|
| a) Una niña o un niño de 3 años se inclina para que su papá le limpie el ano.  |  |
| b) Un niño o una niña de 8 años juega a bajarle el calzón a un niño de 2 años.                                       |  |
| c) Un tío o una tía acaricia la vulva de una niña de 3 años mientras esta duerme.                                    |  |
| d) Una niña de 3 años y su hermanito de 3 años se bañan juntos y miran sus órganos sexuales externos (vulva y pene). |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* Si marcó la letra *b*, esté ALERTA, puede tratarse de abuso sexual; la letra *c* es abuso sexual.



## Es importante saber que...

- El abuso sexual puede darse mediante tocamientos, caricias, obligar a los pequeños a ver actos sexuales de personas adultas, pornografía, o fotografiarlos desnudos con fines comerciales (pornografía infantil); generalmente lo realizan personas mayores (jóvenes, mujeres, hombres) contra los pequeños, con el fin de gratificarse sexualmente; la violación es la penetración del pene o de algún objeto en la vagina, ano o boca.
- El abuso sexual o la violación son delitos que se deben denunciar, independientemente de quien los cometa, ya sea un niño, una mujer, un joven, un adulto, un familiar o un conocido.
- Hay que tener mucho cuidado con las personas que rodean a los pequeños y estar muy pendiente de que nadie, absolutamente nadie, pueda maltratarlos de alguna manera. El daño que les provoca puede ser físico o emocional y permanecer para toda la vida; como no pueden protegerse a sí mismos, es responsabilidad de padres, madres y tutores hacerlo.
- Los menores necesitan aprender a cuidar su cuerpo y a que nadie los toque sin su consentimiento, es necesario enseñarlos a que avisen cuando alguien los molesta o acosa.

De acuerdo con su experiencia, ¿conoce algún caso de abuso sexual o violación contra algún niño o niña de dos a tres años? Describa cómo actuó su padre, madre o familiares para apoyar al pequeño.

---

---

Si un niño de 3 años se baja el calzón y le dice “Mira, soy niño”, ¿qué haría o le diría?

---

---



en el **Pliego**, el Tríptico *Violencia sexual. Prevención y atención de las agresiones sexuales contra niñas, niños y adolescentes*; después, realice lo que se pide.

Escriba una **V** en los enunciados que considere verdaderos, y una **F** en los que sean falsos.

|   |  |
|---|--|
| 1. Las mujeres adultas son quienes abusan con más frecuencia de los pequeños.   |  |
| 2. En las familias no se da el abuso sexual contra los pequeños.  |  |
| 3. Son pocos los niños que dicen que son abusados sexualmente, y menos aún, los que denuncian.  |  |
| 4. Quien de pequeño es o fue abusado sexualmente no presenta ninguna alteración en la conducta.   |  |
| 5. Los pequeños que son abusados sexualmente pueden presentar sentimientos de miedo, depresión, entre otros.  |  |
| 6. Una medida de prevención contra el abuso sexual es que los pequeños permanezcan solos con algún familiar o amigo ebrio o bajo los efectos de alguna droga. |  |
| 7. Hay que denunciar el abuso sexual contra los pequeños y adolescentes.  |  |
| 8. Es muy importante creer a las niñas y los niños cuando dicen que están siendo abusados sexualmente.  |  |

Verifique sus respuestas al final de la página.\*

\* Respuestas correctas: 1-F; 2-F; 3-V; 4-F; 5-V; 6-F; 7-V; 8-V.

¿Cómo sanciona el Código Penal Federal el abuso sexual infantil y adolescente?

---

---

---

---



Escriba, dibuje o pegue diferentes imágenes que ayuden a prevenir, atender o detener el abuso sexual infantil.

A large, empty rectangular box with a thick yellow border, intended for drawing or writing. On the right side of the box, there is a colorful pencil with a green eraser and a yellow leaf, and a green leaf is also visible.



## **/// Algunas recomendaciones para prevenir el abuso sexual infantil**

- Estar pendiente de los hijos e hijas, no dejarlos con extraños, y en casa saber dónde están y qué hacen.
- Establezca una comunicación permanente con sus hijos e hijas, para que ellos, ante cualquier eventualidad, tengan la confianza de contarle lo que les sucede.
- Enséñelos a defenderse frente a amenazas, intimidación o acoso.
- Dígales que nadie tiene derecho a tocar su cuerpo sin su consentimiento.
- Muéstreles la diferencia entre un tocamiento apropiado y uno inapropiado.
- Enséñeles a que no permitan que ninguna persona toque su cuerpo de manera que los haga sentir incómodos, sean personas de la familia o extraños.
- Que, si alguien intenta tocar sus órganos sexuales, digan “NO”, se alejen inmediatamente y se lo comuniquen a usted o a alguien de confianza.
- Siempre hágales caso y créales cuando digan que alguien intentó maltratarlo o abusar sexualmente de ellos (incluso desde tocarlos); independientemente de la edad que tengan, los niños dicen la verdad.
- Acuda a las autoridades correspondientes en su comunidad en caso de existir abuso sexual infantil.
- Acudir de manera inmediata junto con el menor a atención psicológica o emocional.

Recuerde respetar, ejercer y promover los derechos de las niñas y los niños en la vida diaria y en todos los ámbitos de su vida, así como educarlos en el cuidado y protección de su cuerpo. Todo ello ayudará a un crecimiento integral.

Ha llegado al final de la unidad y del módulo. Esperamos que el conocimiento adquirido le permita proporcionar a los pequeños las condiciones básicas y necesarias para un crecimiento y desarrollo sano a lo largo de la primera infancia, y que logren incorporarse a los nuevos aprendizajes y retos en cada una de las siguientes etapas de su vida.

**¡FELICIDADES; A SEGUIR ADELANTE!**



## Autoevaluación Unidad 3

Subraye la respuesta correcta.

- 1.** Elija la opción que describa el desarrollo de un pequeño de 2 a 3 años de edad.
  - a) Coge objetos con ambas manos; atiende y comprende palabras, frases, oraciones e intenciones al comunicarse.
  - b) Camina de puntitas y talones, ensarta cuentas, aplica hábitos de aseo, hace pares de objetos según sus características.
  - c) Tiene mayor movimiento en brazos y piernas y sigue con la mirada a su mamá o a la persona que lo cuida.
  
- 2.** Cuando el pequeño hace un berrinche, lo más adecuado es...
  - a) Darle lo que desea para que ya no lo haga.
  - b) No hacerle caso y dejarlo solo.
  - c) Tener paciencia y distraerlo en otra actividad.
  
- 3.** Una forma de estimular el desarrollo de las niñas y los niños de 4 a 6 años es:
  - a) Evitar responder a las preguntas que haga e ignorarlo cuando quiera platicar sus experiencias.
  - b) Dejar que haga por sí mismo las cosas, como vestirse, ponerse los zapatos, peinarse, etcétera.
  - c) Procurar que mantenga sus juguetes guardados para evitar que juegue y así conservar el orden.

4. ¿En cuál de las siguientes opciones se menciona una acción que nos permite detectar si el niño o la niña tiene dificultades en su desarrollo?
  - a) Corre, brinca, trota y juega sin parar, pero no quiere recoger sus juguetes.
  - b) Habla y platica solamente con las personas conocidas, pero le da pena con los extraños.
  - c) Golpea y empuja a sus compañeritos de la escuela y maltrata a los animales.
  
5. Establecer reglas y normas en las niñas y los niños los ayuda a que:
  - a) Se sientan más tranquilos.
  - b) Sepan qué está permitido hacer y qué no.
  - c) Se sientan con mayor libertad para hacer lo que desean.
  
6. Algunas consecuencias del maltrato infantil son:
  - a) Problemas de conducta, físicos y mentales.
  - b) Problemas en su coordinación física y social.
  - c) Problemas en el orden alimenticio y equilibrio emocional.
  
7. Elija la opción que no es una recomendación para prevenir el abuso sexual en los pequeños de 2 a 3 años.
  - a) Decirles que nadie tiene derecho a tocar su cuerpo sin su consentimiento.
  - b) Enseñarles la diferencia entre un tocamiento apropiado y uno inapropiado.
  - c) Dejarlos en la casa de la vecina que acaba de conocer, porque tiene que ir al doctor.

8. Coloque en la columna de la izquierda la opción correcta.

| Derecho |  | Significado  |
|---------|--|--|
| ( )     | <b>A.</b> Derecho a la vida, a la supervivencia y al desarrollo.                       | a) Proporcionar padres, madres y/o tutores protección, cuidados y socorro ante cualquier situación que se les presente; los pequeños son primero.                            |
| ( )     | <b>B.</b> Derecho a la identidad.  | b) Promover la igualdad de oportunidades y trato para niños y niñas en la familia.   |
| ( )     | <b>C.</b> Derecho a vivir en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo integral. | c) Brindar alimentación, afecto, vestido y protección para el desarrollo integral del pequeño.   |
| ( )     | <b>D.</b> Derecho de prioridad.  | d) Ofrecer un ambiente sano, donde puedan respirar aire limpio, disfrutar de la naturaleza y de sus beneficios, para que tengan un desarrollo integral y armonioso.          |
| ( )     | <b>E.</b> Derecho a la igualdad sustantiva.  | e) Contar con nombre y apellidos. Si hay cambio de apellidos, el menor tendrá derecho a opinar y a ser tomado en cuenta, conforme a su edad y desarrollo físico y cognitivo. |

Verifique las opciones correctas en la sección Respuestas.

## Respuestas

1-b; 2-c; 3-b; 4-c; 5-b; 6-a; 7-c; 8: A-c; B-e; C-d; D-a; E-b.



# HOJA DE AVANCES

## Los primeros años de la vida

Nombre de la persona joven o adulta \_\_\_\_\_

Apellido paterno

Apellido materno

Nombre/s

Marque con una  los temas que se hayan completado satisfactoriamente en cada unidad

RFE o CURP \_\_\_\_\_

**Unidad 1**  
*Para ser mejor madre o padre*

Tema 1. La crianza y educación de nuestras hijas e hijos

Tema 2. Las habilidades para la vida

Tema 3. Mis competencias como madre o padre

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre y firma del asesor o asesora \_\_\_\_\_

**Unidad 2**  
*El crecimiento y desarrollo de las y los niños de 0 a 24 meses*

Tema 1. El recién nacido

Tema 2. Empieza a conocer el mundo que la o lo rodea

Tema 3. Su mundo se hace más grande

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre y firma del asesor o asesora \_\_\_\_\_

**Unidad 3**  
*El crecimiento y desarrollo de las y los niños de 2 a 6 años*

Tema 1. Conocer y estimular el desarrollo de las y los niños de 2 a 3 años

Tema 2. Conocer y estimular el desarrollo de las y los niños de 4 a 6 años

Tema 3. Cuidemos a las y los pequeños

Hago constar que la persona joven o adulta completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha \_\_\_\_\_

Nombre y firma del asesor o asesora \_\_\_\_\_

# HOJA DE AVANCES

## Los primeros años de la vida

Autoevaluación final

¿Qué aprendí?

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
| <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
| <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |

¿Para qué me sirve?

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
| <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
| <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |

Nombre y firma de la persona joven o adulta \_\_\_\_\_

Datos de la aplicación

Fecha \_\_\_\_\_

Lugar de la aplicación \_\_\_\_\_

Nombre y firma del aplicador \_\_\_\_\_







El libro que tiene en sus manos pertenece al módulo *Los primeros años de la vida*. En este módulo tendrá la oportunidad de reflexionar la forma en que fue educada o educado por su padre o madre, analizar los estilos de crianza que vivió y puede estar reproduciendo en la educación de sus propias hijas e hijos, y reconocer que pueden modificarse, si así lo decide.

También podrá identificar algunas habilidades que necesita fortalecer para crecer como persona, por ejemplo, la autoestima, la comunicación asertiva o el control emocional, al igual que para ser mejor madre o padre, como la empatía, la capacidad de establecer vínculos afectivos o poner normas y límites al comportamiento de las y los pequeños.



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



DISTRIBUCIÓN GRATUITA