

Los primeros años

de la

vida

Revista



Modelo Educación para la Vida y el Trabajo



Eje de Familia

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
Rosalia Mejía Mejía
María Piedad Landaverde Ponce

Revisión de contenidos
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
Alberto Eduardo Hernández Pérez
José Ernesto Arce Ortega
Alejandro Villalobos González
Alma Rosa Pacheco Marcos
Dalia Lilia Alvarado Diez
Carlos Vélez Aguilera

Los primeros años de la vida. Revista. 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.* Revista: En trámite

Impreso en México, 2019.

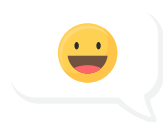
Índice



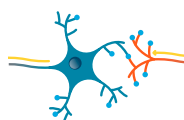
Como papás y mamás,
¿las prácticas de crianza
nos tocan? 2



Estilos de crianza 5



Comunicación asertiva 7



Un vistazo al cerebro
de los bebés 10



Cómo ayudar a nuestras
hijas e hijos a desarrollar
su autoestima 13



Resiliencia 16



¿Soy resiliente? 18



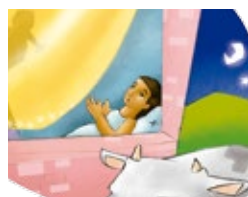
Las emociones básicas 21



Respeto y buen trato
a las niñas y niños..... 25



Las normas y los límites 28



Enrique, un niño del medio rural 31



Signos de alerta 33

Rosita, una pequeña que salió adelante 36



Ejercicios para la estimulación temprana 38



Prevención de accidentes de
0 a 18 meses 44

Conocer y estimular el desarrollo de
las niñas y niños de 5 y 6 años 52



¿Cómo favorecer el desarrollo emocional
de las niñas y los niños de 4 a 6 años? 55



La importancia del juego 57



Derechos de niñas, niños y adolescentes 59



Tabla de crecimiento y desarrollo de
0 a 6 años 64



Como papás y mamás, ¿las prácticas de crianza nos tocan?*

“ La crianza es el arte de cuidar, formar y acompañar a un niño o a una niña en la aventura de la vida. Criémoslos y eduquémoslos sin humillaciones ni miedos; cuidémoslos con ternura, así como nos hubiera gustado ser cuidados en nuestra propia infancia. ”**

Las mamás y los papás tenemos la responsabilidad de criar a nuestros hijos e hijas, pero ¿cómo se hace?, ¿dónde se aprende a ser papás?, ¿y si no lo hacemos bien? Estas son preguntas que las madres y los padres nos hacemos con frecuencia.

¿Qué significa criar a los niños?

Existen diferentes maneras de relacionarnos con nuestros hijos e hijas para guiar su desarrollo y educación. A eso le llamamos **prácticas de crianza**. Se relacionan con la manera en que los adultos demuestran su cariño a los niños, cómo les ponen límites, cómo mantienen comunicación con ellos, qué valores les transmiten y qué actividades realizan juntos. También tienen relación con las prácticas de alimentación y los cuidados para conservar su salud.

* Adaptado de Cázarez Villa, M. (2016). Como papás, ¿las prácticas de crianza nos tocan? En Conafe. *Unidades de aprendizaje. Participación en comunidad 2*. México: Conafe: 37-38.

** Agencia Presidencial para la acción social y la Cooperación Internacional. Programa Familias en Acción. *Crianza con amor*. Bogotá: Biblioteca de la Madre Líder. (Cartilla Núm. 12).

Las diferentes prácticas de crianza se vinculan con la forma en la que se ve al niño o la niña. Se le puede percibir como alguien que requiere asistencia: que se le cambie, que se le dé alimento, que se le duerma; o se le puede ver como un ser que además de tener necesidades fisiológicas, también tiene necesidades afectivas, sociales e intelectuales. Como veamos a los niños es como vamos a interactuar con ellos.

¿Y dónde se aprende a ser papás?

La mayoría de las veces, las prácticas de crianza se aprenden en la familia y se basan en la forma en que los adultos fueron educados en la niñez. Cuando un adulto se hace cargo de la educación de un niño tiene ciertas ideas que lo guían para hacerlo de una manera o de otra, es decir, tiene ciertas creencias. Por ejemplo, si un papá piensa que la disciplina se da a través de los golpes y los gritos, va a ser violento con su hijo porque él piensa que es lo mejor para educarlo. Ser papá o mamá se aprende también en el camino, con la experiencia y asumiendo con responsabilidad los errores.

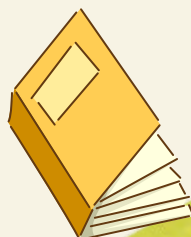
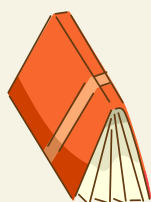


Muchas veces, los estilos de educar son diferentes entre una mamá y un papá. Eso es positivo porque sus hijos aprenden a conocer esas diferencias y que cada uno tiene que respetar el estilo del otro.

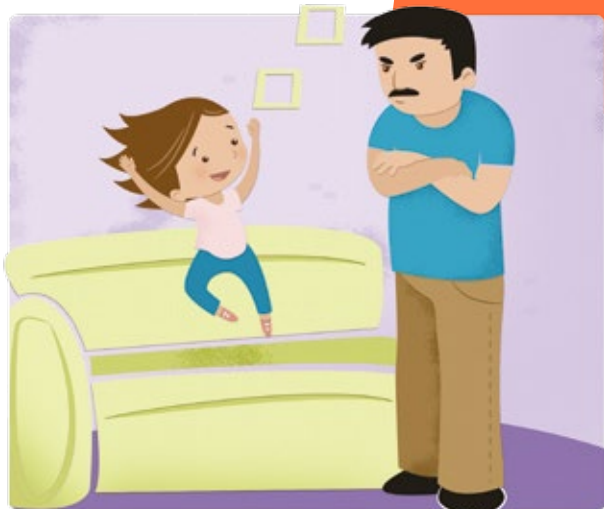
No existen recetas mágicas para criar a los hijos e hijas. Cada niña o niño es distinto, pero lo importante es ponerse de acuerdo, porque la crianza se aprende en equipo: entre adultos que conviven con niños, sin importar si los padres están separados o viven juntos.

Las prácticas de crianza se aprenden y, aunque es difícil, se pueden modificar

Los adultos aprenden estas prácticas a partir de su experiencia de ser papás o mamás. En algunos casos, los adultos cuestionan el cómo fueron educados por su familia y, aunque no es sencillo, pueden modificar su forma de criar a sus hijos e hijas. Lo importante es cuestionar si lo estamos haciendo bien o es necesario cambiarlo.



Estilos de crianza



FORMA DE EDUCAR NEGLIGENTE

- Los padres no demuestran afecto a sus hijos o hijas.
- No se interesan en los hijos o hijas.
- Dedican el mínimo tiempo a su hijo o hija.
- No establecen normas ni límites.

CONSECUENCIAS

- Los hijos e hijas tienen baja autoestima.
- Son inseguros e inestables.
- Muestran bajo desempeño escolar.
- Tienen baja tolerancia a la frustración.
- Tienen dificultades en la relación con otros niños.

FORMA DE EDUCAR AUTORITARIA

- Los padres demuestran poco su afecto o cariño a sus hijas o hijos.
- Ejercen control sobre el comportamiento de los niños.
- Fijan reglas y normas rígidas.
- Valoran la obediencia, la dedicación a las tareas y el orden.
- Tienden a modificar el comportamiento a través de regaños y castigos.
- No facilitan el diálogo con las hijas e hijos.
- No dan al hijo o hija opciones para escoger.

CONSECUENCIAS

- Hijas e hijos inseguros, con baja autoestima y falta de autonomía.
- Niños descontentos, irritables, temerosos, reservados, poco tenaces.
- Poco sentido de responsabilidad.
- Baja capacidad para tomar decisiones.
- Poco afectivos y comunicativos.

FORMA DE EDUCAR PERMISIVA

- Los padres muestran afecto a su hijo o hija.
- Aceptan el comportamiento de los niños, los dejan hacer lo que quieren.
- No ejercen control sobre la conducta del niño y evitan el uso de la autoridad, las restricciones y los castigos.
- No son exigentes en cuanto a las tareas y responsabilidades del niño.
- No tienen expectativas claras sobre el comportamiento de sus hijas e hijos.
- Fijan muy pocas reglas o las que existen suelen ser difusas.
- No establecen límites claros.

CONSECUENCIAS

- Los hijos e hijas tienden a tener un escaso control sobre su propia conducta.
- No reconocen ni respetan las figuras de autoridad.
- Poca capacidad para afrontar o solucionar problemas.
- Pueden llegar a ser agresivos/as, intolerantes a la frustración.
- Con tendencia a decir mentiras y ser inseguros.
- Problemas de autoestima.
- Bajos logros escolares.
- Problemas de adaptación social.

FORMA DE EDUCAR DEMOCRÁTICA

- Los padres muestran afecto y aceptación hacia sus hijos e hijas.
- Los ayudan a valerse por sí mismos (autonomía).
- Reconocen las cualidades que tienen, y las refuerzan.
- Fomentan la comunicación abierta con sus hijas e hijos.
- Ejercen control del comportamiento de sus hijos e hijas.
- Establecen reglas y límites claros tomando en cuenta el bienestar de todos.
- Les ayudan a pensar en las consecuencias de su comportamiento.
- Parten de la aceptación de los derechos y deberes de los padres e hijos.
- Tienen expectativas claras sobre el comportamiento de los niños y les explican qué esperan de ellos y por qué.

CONSECUENCIAS

- Los hijos e hijas desarrollan seguridad (saben que son amados y qué se espera de ellos).
- Tienden a desarrollar autoestima alta y mayor autonomía.
- Desarrollan un sentido de responsabilidad y de autocontrol.
- Tienen mayor capacidad intelectual.
- Tienen más habilidades sociales y de comunicación.



Comunicación

Asertiva

La comunicación asertiva implica poder expresar con claridad sus pensamientos y sentimientos. En nuestras relaciones interpersonales existen tres maneras de comunicarnos: la comunicación asertiva, la pasiva o no asertiva y la agresiva.

La asertividad se caracteriza por:

- **Manifestar** las ideas y sentimientos, sin hacer menos los de los demás.
- **Respetar** a las y los demás como a sí mismo/a.
- **Ser receptivo** a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias.
- **Expresar** de forma directa, abierta y honesta sus ideas ante los demás.
- **Evitar conflictos** aceptando que no todas las ideas se comparten pero que tiene un valor para quien las expresa.

En la respuesta asertiva, las personas...

- **Protegen** sus propios derechos y respetan los de los demás.
- **Logran sus objetivos** sin detrimento de los de las demás.
- **Se sienten bien** consigo mismas y tienen confianza.
- **Se muestran sociables** y emocionalmente expresivas.
- **Deciden** por sí mismas.

La pasividad o falta de asertividad se caracteriza por:

- **La incapacidad** de manifestar sus sentimientos o pensamientos.
- **No darle importancia** a sus propias opiniones.
- **Sentir temor** a ser rechazados.
- **Dar un valor** superior a las opiniones de los demás.

En la respuesta pasiva o sin asertividad, las personas...

- **Permiten** que violen sus derechos.
- **Dejan que los demás** se aprovechen de ellas.
- **No logran** sus objetivos.
- **Se sienten** frustradas, infelices, heridas y ansiosas.
- **Se muestran** inhibidas y retraídas.

Existe también la respuesta agresiva, la cual consiste en:

- **Desprecio** o falta de aceptación a las ideas de los demás.
- **Sobrevalora** las opiniones y sentimientos propios.

- **Falta** de comunicación con las personas, al imponer sus propias ideas.
- **Es lo contrario** a la pasividad.

En la respuesta agresiva, las personas...

- **Violan los derechos** de los demás.
- **Logran sus objetivos** a costa de los demás.
- **Son conflictivas**, humillan y desprecian a los demás.
- **Son explosivas**, de reacción imprevisible, hostil e iracunda.
- **Se meten** en las decisiones de los demás.

Recomendaciones para ser

asertivo

o asertiva

- **Empiece diciendo no.** En el camino para ser más asertivo, el **no** es su mejor compañero. Debe decir **no** más a menudo. Es posible ser firme y decidido con el **no** sin dejar de ser considerado.

- **Sea simple y directo.** Haga sus peticiones de manera sencilla y directa. No hay necesidad de dar explicaciones elaboradas. Es suficiente con decir cortésmente lo que piensa, siente o desea.
- **Utilice el “yo”.** Al hacer una petición o expresar desaprobación use el “yo”. Hágalo siempre en primera persona. En lugar de decir “Eres muy desconsiderado. No tienes ni idea de lo duro que ha sido el día de hoy”, debe decir “Estoy agotado hoy. Veo que quieres que haga todas estas cosas, pero no voy a poder hacerlas hasta mañana”.
- **No se disculpe** por expresar una necesidad o deseo. A menos que esté pidiendo algo que no sea razonable, no hay razón para sentirse culpable o avergonzado por expresar una necesidad o deseo. Solo pídale educadamente y espere a ver cómo la otra persona responde. Ser asertivo es comunicar.
- **Debe parecer segura o seguro** al hacer una solicitud o indicar una preferencia. Ponerse de pie, inclinarse un poco, sonreír o mantener una expresión facial neutra, mirar a la persona a los ojos, son acciones que denotan seguridad. También debe asegurarse de hablar con claridad y en voz lo suficientemente alta.
- **Sea persistente.** A veces se enfrenta a situaciones en las que inicialmente no encuentra respuesta a sus solicitudes. No se le limite a decirse a usted mismo o misma “Al menos lo intenté”. A menudo para ser tratado con justicia tiene que ser persistente. Por ejemplo, si le niegan un servicio médico en la clínica, siga preguntando acerca de otras opciones, como ser transferido a otra clínica, para que su problema sea atendido a tiempo.
- **Mantenga la calma.** Si alguien está en desacuerdo o desaprueba su elección, opinión o solicitud, no debe enojarse o ponerse a la defensiva. Es mejor buscar una respuesta constructiva o decidir evitar a esta persona en futuras situaciones.

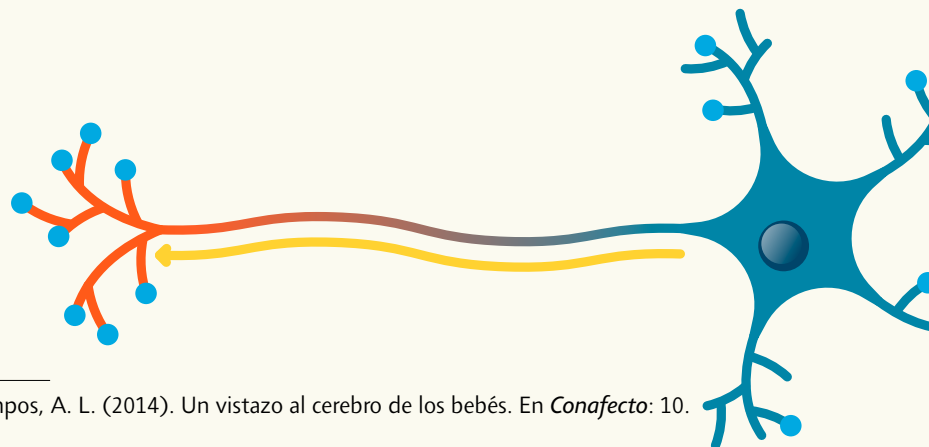
Un vistazo al cerebro de los bebés*

Los hombres deben saber que del cerebro y solo de él vienen las alegrías, las delicias, el placer, la risa, y también el sufrimiento, el dolor y los lamentos. Y por él adquirimos sabiduría y conocimiento, y vemos, y oímos y sabemos lo que está bien y lo que está mal, lo que es dulce y lo que es amargo.

Hipócrates

¿Alguna vez has escuchado que lo que pasa en los primeros años de vida de una persona es determinante en su desarrollo y aprendizaje futuros? Te invito a que descubramos juntos el porqué de esta importante afirmación.

El proceso de desarrollo humano es fascinante: un conjunto de *factores genéticos* y ambientales influyen en el desarrollo cerebral y modelan la conducta, las emociones, la personalidad y las habilidades para *conocer* y *aprender*, permitiendo así que el ser humano se adapte y sea parte de su entorno.



* Campos, A. L. (2014). Un vistazo al cerebro de los bebés. En *Conafecto*: 10.

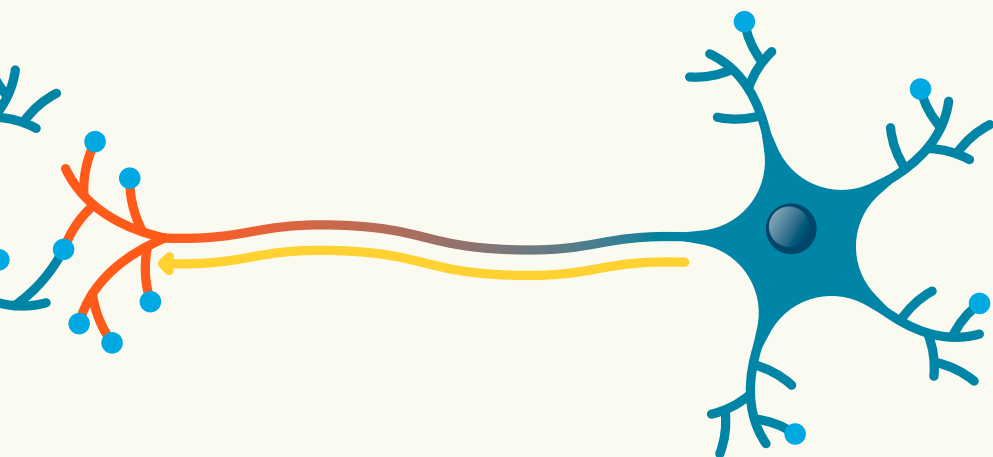
Diversos estudios demuestran la importancia de la primera infancia como un periodo de fuerte impacto en la calidad de vida posterior de la persona, debido al significativo crecimiento y desarrollo cerebral que ocurre en esta etapa.

Las investigaciones también han señalado que las experiencias físicas, sociales, emocionales y cognitivas de los niños y las niñas durante los primeros años de vida, son cruciales para la organización de su sistema nervioso y para el desarrollo del cerebro, pudiendo dejar huellas para toda la vida.

También se ha demostrado que las experiencias desfavorables durante la infancia, como la violencia familiar, la negligencia (falta de cuidado), el abuso, el maltrato y hasta la depresión de los padres, pueden afectar de manera traumática a un niño, al ejercer fuerte influencia en su salud mental o, en grados más elevados, provocando una contención del desarrollo de su cerebro.

El proceso de desarrollo del cerebro empieza muy temprano, en el vientre materno, en una etapa en que muchas madres aún no se dan cuenta de que están gestando. A tan solo tres semanas después de la concepción, se empieza a diseñar la estructura básica del cerebro, que será finalizado muchos años después del nacimiento.

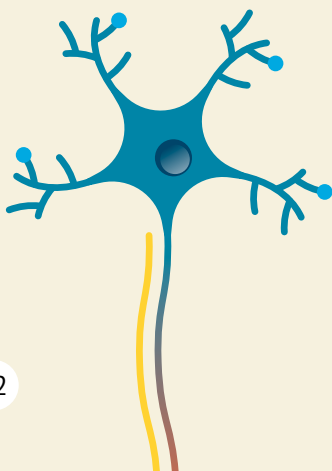
Aunque el cerebro no deje de aprender durante toda la vida, es en la primera infancia que, a nivel





Neuronas:

células especializadas en la recepción de estímulos y conducción del impulso nervioso entre ellas o con otros tipos de célula.



nerológico, se establecen las bases o estructuras para todo aprendizaje posterior.

Cuando un niño nace, su cerebro tiene un número formidable de **neuronas**, pero las conexiones entre ellas aún no están completamente establecidas. Para que las conexiones neuronales —o sinapsis— se lleven a cabo, el cerebro requerirá de mayor actividad sensorial y de la interacción con el entorno físico, social y emocional para así construir una red neuronal compleja, donde millares de circuitos aprenderán sus funciones, en su mayoría, para toda la vida.

Los primeros pasos, las primeras palabras y frases, las travesuras, la exploración, el descubrimiento, las habilidades físicas, sociales y emocionales que cada día son más significativas son la prueba visible de un cerebro en constante desarrollo.

Es en la primera infancia donde se sientan las bases para las funciones cerebrales, como la memoria, el razonamiento lógico, el lenguaje, la percepción espacial y visual, la discriminación auditiva, entre otras. También es en la primera infancia que las habilidades motoras, intelectuales, emocionales y sociales pueden ser aprendidas y estimuladas por el entorno inmediato, lo que permite la conformación de una personalidad más sana y equilibrada, al construir una identidad positiva para las etapas futuras del desarrollo, siempre y cuando el entorno sea adecuado.

En este sentido, tanto padres como educadores y toda persona que conviva con el niño o niña tienen la enorme responsabilidad de conocer el proceso de desarrollo cerebral en la infancia, para entender cómo aprendemos y qué experiencias y recursos se deben proveer a las niñas y los niños para que construyan su propio proceso de aprendizaje y desarrollo.

Cómo ayudar a nuestras hijas

e hijos a desarrollar su

autoestima

La autoestima es un componente básico en la formación personal de las niñas y los niños. Cuando una niña o un niño adquiere una buena autoestima, se siente seguro y valioso, entiende que es importante aprender, y no se siente disminuido cuando necesita ayuda. Será responsable, se comunicará con fluidez y se relacionará con los demás de una forma adecuada.

Al contrario, con una baja autoestima no confiará en sus propias posibilidades ni en las de los demás. Se sentirá inferior frente a otras personas y, por lo tanto, se comportará de una forma más tímida, más insegura y con escasa creatividad, lo que en algunos casos la o lo podrá llevar a desarrollar conductas agresivas y a alejarse de sus compañeros y familiares.

Una baja autoestima puede conducir hacia problemas de depresión o consumo de drogas, bajas calificaciones, etcétera, mientras que una buena autoestima puede hacer que tenga confianza en sus capacidades, que no se deje manipular por los demás, sea más sensible a las necesidades del otro, y que esté dispuesto o dispuesta a defender sus principios y valores.

En este sentido, sería recomendable que las madres y los padres se ocupen de mantener no solo la buena salud física de sus hijos, sino en fomentar su estabilidad y su salud emocionales.



Algunas acciones concretas con las que podemos ayudar a nuestros hijos e hijas para que desarrollen su autoestima son:*

- **Elogie a sus hijas e hijos.** Los elogios deben ser por algo que hayan hecho bien de acuerdo con su edad, es decir, que sean sinceros para que tengan un efecto positivo.
- **Evite criticarlos o rechazarlos.** Concéntrese en las cosas positivas que hacen sus hijos, no en las cosas negativas. Las críticas y los rechazos por parte de los padres suelen anular la autoestima de los niños.
- **Trate a sus hijos e hijas con respeto.** Una manera de mostrar respeto a nuestros hijos es poniendo cuidado en lo que les decimos. Los padres y madres deben empezar a mostrar respeto a sus hijos diciendo “por favor” y “gracias”.
- **Acepte que los hijos no son perfectos.** Nadie es perfecto, y los padres no deberían esperar que sus hijos lo sean. Los niños necesitan saber que sus padres los aceptarán tal y como son, con fallos y todo. Tal aceptación ayuda a los niños a sentirse seguros de sí mismos, lo que resulta en el desarrollo de una imagen positiva.

¡Muy bien!



- **Escuche y responda a sus hijos.** Los padres y madres deberían hacerles saber a sus hijos que sus preguntas y opiniones son importantes, y tratarlos con respeto. Si los padres no ponen atención a lo que sus hijos dicen, o si actúan como si lo que dicen no tiene sentido o es aburrido, sus hijos pensarán que no son importantes.
- **Estimule a sus hijos e hijas a que tomen decisiones por sí mismos.** Esta habilidad aumenta en importancia conforme los niños crecen y se convierten en adultos; podemos fomentarla de diferentes maneras. Por ejemplo, que decidan qué ropa se quieren poner, qué quieren

* Zolten, K., Long, N. *La autoestima en los niños*. Recuperado de <http://bit.ly/2mmszwx>



comer, etcétera. Cuando los niños toman una decisión, es importante exigirles que la cumplan. Deben aprender que cada decisión tiene su propia consecuencia.

- **Dé responsabilidades a sus hijos.** Los niños maduran cuando se les dan responsabilidades. Las responsabilidades como tareas diarias o semanales hacen saber a los niños que los padres creen que son capaces y que confían en ellos para cumplir con sus tareas, procure que sean tareas de acuerdo con su edad.
- **Cumpla las promesas que les hace a sus hijas e hijos.** Cuando los padres o madres les dicen a sus hijos que van a hacer algo, deberían hacer lo posible por cumplirlo. Las promesas cumplidas le indican al niño que sus padres son honestos y dignos de su palabra y les tienen suficiente amor como para cumplir sus promesas. Las promesas que no son cumplidas confunden a las y los niños, y podrían creer que sus padres no los quieren lo suficiente como para cumplir una promesa. Es mejor que los padres no hagan promesas que no puedan cumplir.
- **Evite hacerlos sentir culpables.** Sentirse culpable es uno de los sentimientos más inútiles para los seres humanos. Lo que está hecho, hecho está, y ya no lo podemos cambiar. Lo positivo es ver qué se puede hacer en el presente. No sirve de nada culpar a alguien por algo que ha hecho. Es suficiente con mostrarle lo que ha hecho mal y animarle a no equivocarse otra vez. Si nuestras hijas o hijos son culpados, ellos, a su vez, aprenderán a culpar.
- **Elogie apenas haga algo bien, aunque sea por casualidad.** Apenas muestre su interés por el esfuerzo, y en general en todas las ocasiones en que muestre conductas satisfactorias.

La autoestima no se aprende en la escuela. Se construye diariamente a través de las relaciones familiares de aceptación, confianza y respeto.

Resiliencia*

Todas las personas, independientemente de nuestra condición socioeconómica o cultural, tendremos que enfrentar el dolor, la pérdida, la desilusión y, por lo tanto, los efectos de lo adverso. Las aportaciones de la psicología positiva nos han hecho ver cómo nuestra capacidad de adaptación, nuestra fortaleza interior y las bondades de nuestro ser son capaces no solo de reparar lo que ha sido roto, sino de crearlo de nuevo y reponernos más allá de nuestras expectativas.

La adversidad nos ayuda a descubrir talentos que ni sospechábamos tener y así potenciar lo que nos hace fuertes, felices y amorosamente involucrados con la aventura de vivir. Somos mucho más fuertes que cualquier cosa que pueda sucedernos.

Si nos preguntamos por qué alguien se derrumba ante la adversidad, también deberíamos plantearnos por qué hay quien no se derrumba. Si presentamos ambas preguntas cuando dos personas pasan por iguales circunstancias, nos daremos cuenta de que la adversidad no determina el resultado, más bien se convierte en un acontecimiento que depende de la respuesta que cada persona le dé.

Todos los seres humanos necesitamos crecer en nuestra capacidad de ser conscientes y trabajar para desarrollar las habilidades que se requieren y que todos en nuestro interior poseemos. Las circunstancias pueden ser inevitables, pero nuestra forma de responder a ellas siempre será libre y no sujeta a los acontecimientos exteriores.



* Rivas Lacayo, R. A. (2007). *Saber crecer. Resiliencia y espiritualidad*. Barcelona: Ediciones Urano.

Recurrimos a nuestra fortaleza interior hasta que nos enfrentamos a un profundo dolor, y una vez que lo hacemos, logramos salir adelante, crecer y ser mejores. Las experiencias más terribles de nuestras vidas, a pesar del dolor que conllevan, se convierten en las experiencias de superación y auto-descubrimiento más importantes. ¿Cómo permanecer imparciales cuando sentimos que la vida nos golpea, merma toda nuestra fuerza y diluye todas nuestras ilusiones?

Para mantenernos firmes desde nuestra fortaleza interior y poder salir adelante, no se requiere resultar vencedores ni tampoco basta con ser tenaces, necesitamos también ser flexibles y tener visión para reconocer cuándo ha llegado el momento de desprendernos de lo que nos afecta y situarnos en otra posición, hacer un cambio.

Toda crisis exige cambios, y si no los efectuamos, aunque sobrevivamos a la catástrofe, nuestra vida habrá quedado en el vacío e irremediabilmente dañada; nos cansaremos con facilidad, sintiéndonos drenados de toda energía física, mental y espiritual. Nos conformaremos con vivir de día en día, sin horizontes nuevos y sin esperanza alguna de alegría.

Nuestra verdadera libertad radica en que siempre podemos cambiar nuestro pensamiento y, por lo tanto, nuestras creencias y actitudes. Una vida plena y satisfactoria no depende de la ausencia de experiencias dolorosas y adversas, sino de cómo respondemos ante ese tipo de situaciones y logramos crecer a través de ellas, de cómo aprendemos a ser mejores a través de nuestros peores momentos.

Los seres humanos somos capaces de trascender las carencias de nuestra condición cuando nos damos cuenta de que una vida plena depende menos de la fortuna y las oportunidades y más de nuestro esfuerzo por aprovecharlas; de nuestra aceptación de retos, más que de la resignación a los problemas; de nuestra habilidad de transformar en ganancia lo que aparenta ser solo pérdida.

¿Soy resiliente?

Inventario de mis herramientas

Marque con una las frases que usted cree que se adecuen a lo que tiene, es o puede.

Yo tengo (apoyo externo)

Personas de mi familia en quienes puedo confiar y me quieren.	<input type="checkbox"/>
Personas que me muestran cómo actuar correctamente.	<input type="checkbox"/>
Personas que me ayudan a ser autónomo.	<input type="checkbox"/>
Personas que me ponen límites.	<input type="checkbox"/>
Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro.	<input type="checkbox"/>
Acceso a la salud, a la educación y a servicios de seguridad social que necesito.	<input type="checkbox"/>
Una familia y un entorno social estable.	<input type="checkbox"/>

Yo soy

Una persona que agrada a la mayoría de la gente.	<input type="checkbox"/>
Generalmente tranquila o tranquilo y bien dispuesta.	<input type="checkbox"/>
Alguien que propone y planea para el futuro.	<input type="checkbox"/>
Respetuoso/a conmigo mismo/a y con los demás.	<input type="checkbox"/>
Alguien que siente empatía por los demás y que se preocupa por ellas o ellos.	<input type="checkbox"/>
Digno o digna de cariño.	<input type="checkbox"/>
Una persona con ganas de seguir aprendiendo para mejorar.	<input type="checkbox"/>



Yo estoy

Dispuesta o dispuesto a responsabilizarme de mis acciones y aceptar sus consecuencias.	
Segura o seguro de que las cosas pueden salir bien a pesar de todo.	
Rodeado de personas que me quieren y me aprecian.	
Triste; pero lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.	
Confiada o confiado en que siempre hay personas o familiares que me quieren, aprecian y tienden la mano cuando tengo problemas.	
Confiada o confiado en que las situaciones difíciles son pasajeras.	

Yo puedo

(capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)

Realizar una tarea hasta finalizarla.	
Encontrar el humor a la vida y utilizarlo para reducir tensiones.	
Hablar sobre cosas que me asustan.	
Buscar la forma de resolver problemas.	
Buscar el momento apropiado para hablar y expresar mis pensamientos y sentimientos a los demás.	
Pedir ayuda cuando la necesito.	
Controlarme cuando siento deseo de hacer algo peligroso.	
Sentir afecto y expresarlo.	

Recomendaciones para ser resilientes

- **Confíe en que no está solo o sola.** Siempre tenemos a alguien que nos apoya, los familiares, amigos, vecinos e incluso hasta desconocidos, como lo hemos visto en los desastres naturales.
- **Crea en las habilidades que tiene.** La mayoría de las personas tienen muchas fortalezas, téngalas presentes y úselas para superar los problemas.
- **Aprenda de las situaciones difíciles.** Toda experiencia desagradable nos afecta, pero no solo somos capaces de superar la pérdida y dolor que nos embarga, sino de lograr aprender de esa experiencia, crecer y ser mejores personas.
- **Evite verse como una víctima.** Cuando algo desagradable nos sucede, a veces nos consideramos víctimas y culpamos a otros de nuestras desgracias; otras personas se aíslan, se sienten solas e indefensas, otras más se enojan, y lastiman a quienes los rodean.
- **Permítase el dolor de la pérdida.** No se avergüence de sentir miedo, ansiedad, tristeza o enojo. Sufrir ante situaciones adversas es sinónimo de salud mental. La persona resiliente descubre y engrandece los recursos de su interioridad para luchar y no dejarse arrastrar por la adversidad, tiene la fortaleza para que, a pesar del dolor, continúe con lo que desea hacer en su vida.
- **Sea flexible al cambio.** Todo en la vida cambia. Aferrarnos a ciertas cosas nos hace sufrir sin sentido. Ser flexible es una parte muy importante de la resiliencia. Aprenda a adaptarse; lo hecho, hecho está, y lo pasado ya nadie lo puede cambiar. Vea qué hay en el presente y valórelo.

Intente dar a los acontecimientos adversos la importancia justa: no magnifique los problemas, y elimine de su cabeza pensamientos catastróficos. Deje a un lado frases intranquilizadoras como “Y si hubiera...”, y céntrese en lo que está ocurriendo aquí y ahora.

Las emociones básicas*

Las emociones son estados afectivos que ocurren en nuestro cuerpo y cumplen una función de adaptación, al favorecer nuestra reacción frente a un estímulo. Por ejemplo, el miedo pone a nuestro organismo en estado de alerta.

Cuando surgen las emociones, se producen cambios en nuestro cuerpo; a veces el corazón late más fuerte, se nos pone la cara roja, las manos nos tiemblan o sudan. Las emociones son necesarias porque cumplen funciones de protección, enfrentamiento y resolución de problemas, además de permitir las relaciones sociales.

En cualquier ámbito de nuestra vida y en cualquier contexto, inevitablemente se van a involucrar emociones, hay una interacción entre las que usted siente y las que siente la persona con la que interactúa. Por lo tanto, es importante que pueda reconocer sus emociones y las sepa expresar y manejar.

Algunos autores consideran que hay cinco emociones básicas o primarias que veremos a continuación y de las cuales se desprenden otras.

- **Miedo:** La sangre se reparte en lugares imprescindibles para tomar una actitud evasiva. Nuestro cuerpo se encuentra en un estado de máxima alerta. Se asocia al nerviosismo, ansiedad, preocupación, inquietud.



* 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.



- **Ira o enojo:** Nuestro cuerpo reacciona enviando sangre hacia las manos, lo que favorece el empleo de armas o hace que la persona esté preparada para golpear. Se acelera la frecuencia cardíaca y se elevan las hormonas (adrenalina) que predisponen a nuestro organismo para emprender la acción. Se asocia con la hostilidad, la furia, la indignación.
- **Amor:** Surgen sentimientos de ternura y complacencia sexual que generan un estado general de calma, relajación y satisfacción, y que predisponen a todo nuestro organismo al entendimiento mutuo. Se asocia a la simpatía, amabilidad, afinidad, etcétera.
- **Alegría:** Predominan sensaciones de tranquilidad y calma corporal y se suprimen sensaciones negativas o de incomodidad. Se asocia con el placer, la diversión, la armonía sensual y, en niveles más intensos, con la euforia y el éxtasis.
- **Tristeza:** Provoca una disminución de la energía e ilusión por las actividades cotidianas, paraliza nuestro metabolismo y nos limita y aísla. En casos graves, podemos llegar a la depresión. En caso de pérdidas, se asocia a una función adaptativa y reparadora.

Como puede ver, cada una de las emociones tiene una función relevante, solo que, en ocasiones, no las expresamos (sino que las reprimimos) o la forma en la que lo hacemos no es la más adecuada. A veces reaccionamos negativamente ante las emociones propias, las consideramos de poca importancia o las vemos como malas o problemáticas.

Es muy importante darnos cuenta de las emociones que sentimos en un determinado momento, poder nombrarlas, saber que son válidas y aprender formas sanas de expresarlas.

A continuación veremos algunas **orientaciones generales para manejar nuestras emociones.***

- Emplee la respiración profunda para enfrentar los momentos de más ansiedad. Cuando observe que la ansiedad invade su ser, y antes de dar una respuesta excesiva, respire profunda y tranquilamente.

- Sea consciente de su enojo, cansancio, etcétera, antes de tomar una decisión. Pregúntese antes de actuar: "¿Esta medida la tomaría en otro momento que no estuviera tan cansado/a o enojado/a?".

- Aprenda a identificar las situaciones que le provocan determinada emoción: enojo, furia, tristeza, ansiedad, etcétera.



* Piqueras, J. A. et al. Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. En *Suma Psicológica* 16 (2): 85-112. Recuperado de: <http://bit.ly/2kRFmGT>





- Descubra las “señales” de la emoción que experimenta y aprenda a identificarlas anticipándose a su respuesta. Por ejemplo, “Estoy que echo rayos y centellas” (enojado).

- Desarrolle de forma cotidiana actividades (preferiblemente físicas y sociales) con las que pueda “aliviar o descargar” las tensiones diarias. Por ejemplo, ejercicios físicos como caminar, pasear, bailar, nadar o alguna otra actividad que le ayude a disipar emociones como el enojo o la ansiedad.

- Dedique un tiempo a usted misma o mismo, realice alguna actividad que contribuya a su desarrollo como persona, además de como papá o mamá, empleado, ama de casa, etcétera.

- Evite exagerar las situaciones y verlas como catástrofes, o mostrarse muy exigente con sus hijos/as o con usted mismo/a; estas formas de ver las cosas contribuyen a “problematizar” en exceso las situaciones y a sentir ansiedad.

- Aprenda a relajarse: dedique algún momento al día a practicar “relajación”. Si usted está relajada o relajado es más fácil que las personas con las que conviva lo estén también.

Respeto

y buen trato

a las niñas y los niños*

El buen trato es la relación entre personas y está basada en un profundo sentimiento de respeto y valoración hacia la dignidad del otro.

El buen trato se caracteriza por el uso de la empatía para entender y satisfacer las necesidades de los demás, 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.



Empatía

El buen trato, como se ha dicho, se caracteriza por el uso de la **empatía**, es decir, entender y dar sentido a las necesidades de los demás. Esta capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, en este caso de nuestro hijo o hija, descubrir y entender cómo se siente y comprender sus sentimientos, nos ayuda a darle un buen trato. La falta de empatía puede provocar comportamientos de rechazo hacia nuestros hijos, de maltrato físico, verbal o psicológico, sin mostrar remordimiento, sin entender ni preocuparse por lo que les pase, sin aceptarlos ni reconocerlos.

En el cuidado infantil, el buen trato se refleja al centrarse en la satisfacción de las necesidades de cuidado y bienestar del niño o niña de modo que se asegure el desarrollo de sus potencialidades en ambientes cariñosos, respetuosos y seguros.

El buen trato se inicia desde el nacimiento, se experimenta y se desarrolla, se aprende desde la infancia. El recibir un buen trato favorece el desarrollo social y afectivo sano, da seguridad, promueve la confianza, proporciona a las niñas y los niños estabilidad, serenidad, tranquilidad, capacidad de reflexión, es decir, darse cuenta de lo que se hace.

* Adaptado de Roca González, C. L. (2010). *Guía de orientación para el buen trato a niños y niñas en el nivel inicial*. Perú: Ministerio de Educación. Programa de Educación Básica para Todos. Recuperado de <http://bit.ly/2mmtGfG>



¿Cómo dar un buen trato y respeto a nuestra hija o hijo?

- **Necesitamos ejercitarnos en la tolerancia**, paciencia y escucha con los demás (personas adultas, niños o niñas), y entender que piensan y sienten de manera diferente a la nuestra.
- **Una idea común** es que los niños y las niñas pequeñas no entienden, pero no es así, comprenden bien lo que se les dice, esto depende del modo y del tono en que se les habla; si les gritamos cuando estamos molestos, se asustarán y el miedo será un obstáculo para que nos entiendan.
- **Evitemos palabras hirientes**, groseras o duras, no les gritemos cosas como "eres un tonto", "no puedes", "bueno para nada". Este trato afecta severamente la autoestima del pequeño, además quedarán registradas en su memoria como una verdad dolorosa para su futuro.
- **Tratemos de mantener un ambiente agradable en el hogar**, sin gritos ni discusiones. Que los pequeños no sean los que carguen con nuestros problemas.
- **No anticipemos opiniones** cuando sucede un conflicto entre los hermanos o amigos, es común que antes de escuchar a las dos partes involucradas ya estemos reprendiendo, gritando y, a veces, golpeando sin saber con certeza lo que pasó.
- **Para que las madres, padres y cuidadores** puedan desarrollar comportamientos de buen trato, es importante ejercer adecuadamente la autoridad en la crianza de los niños y las niñas. Para ello es necesario poner claridad en las normas y límites, así como encontrar un equilibrio entre la firmeza para poder establecer las normas y hacerlas cumplir y el cariño de los padres para educar y criar desde el amor y el respeto.
- **Las normas y los límites** ayudan enormemente a mejorar la convivencia y son herramientas para resolver los conflictos y una necesidad para el buen desarrollo de los niños; de esta manera estarán promoviendo una sana convivencia en la sociedad.





En conclusión,

un buen trato y cuidado implica:

- Dar amor, afecto y atención al niño o niña.
- Los padres o cuidadores deben abrazar, acariciar, hablar y confortar al niño o niña.
- Protegerlos del abuso, el abandono y evitar exponerlos a la violencia.
- Animar a los niños y las niñas a jugar, explorar y aprender.
- Responder correctamente a sus necesidades infantiles.
- Ser comprensiva o comprensivo, respetuoso y tolerante.
- Darles cuidados, protección, educación y respeto.
- Resolución no violenta de conflictos.

El extremo opuesto del buen trato es el maltrato o la violencia, en cualquiera de sus formas. Las condiciones de maltrato afectan el desarrollo infantil, su autoestima y su vida futura. ¡Evitemos el maltrato!

Las normas y los límites

¿Qué son?

Los límites son la forma de saber hasta dónde se tolera cierta conducta y en qué momentos se considera que es inadecuada porque rompe las reglas establecidas. Podría decirse que los límites son fronteras que marcan lo permitido y lo no permitido.

¿Por qué son importantes para nuestros hijos e hijas?*

Cuando ponemos límites les ayudamos a tener claro cuáles son las conductas que se esperan de ellos y ellas y cuáles no.

Establecer normas les da sensación de seguridad a los niños y las niñas. Saber lo que pueden o no pueden hacer y qué límites no pueden sobrepasar les da tranquilidad a la hora de actuar. Las rutinas en casa también les dan la certeza de que van a ser atendidos cuando lo necesiten y de que van a cubrirse sus necesidades van a ser cubiertas.

Si desde pequeños o pequeñas se les dice cómo deben comportarse, a medida que vayan creciendo sabrán distinguir entre lo que está bien y lo que está mal, y será más fácil que se alejen de malas conductas. También les ayudará a crear su propia escala de valores en la que decidirán lo que es válido y lo que no, el resto de su vida.

Establecer normas dentro de casa también hará que las cumplan fuera, adaptándose así a la vida en sociedad. Unos límites claros ayudarán a los más pequeños a adecuarse a nuevas situaciones como empezar en la guardería o el colegio, conocer a otros niños, ir al médico, comportarse en casa de familiares, etcétera. Ayudan a una convivencia basada en el respeto y la tolerancia hacia sí mismos y los demás. Aprenderán a portarse bien y a ser mejores personas.

* Adaptación de *La importancia de establecer normas en los niños*. Recuperado de <http://bit.ly/2meg0mK>



Establecer lo que no pueden hacer y que lo asuman les ayudará a asimilar el sentimiento de frustración cuando a lo largo de su vida no siempre les salgan las cosas como desearían.

Recomendaciones para establecer las reglas y los límites

- **A la hora de establecer las reglas**, las madres y los padres deben estar tranquilos y calmados, y dar la explicación sobre el porqué se debe hacer así. Por ejemplo, “Debes lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño, para que no te enfermes”.
- **Las reglas deben ser realistas**, es decir, que se puedan cumplir, y estar de acuerdo con la edad y las habilidades de los hijos. Por ejemplo, no podemos pedirle a un niño de tres años que tienda bien su cama.
- **Deben ser claras**; las reglas han de ser entendidas para poder ser cumplidas. Las niñas y los niños deben saber exactamente qué es lo que se espera que hagan y no hagan, y qué consecuencias pueden esperar en caso de no cumplirlas. Por ejemplo, “Debes irte a dormir a las 9 de la noche; si no te duermes temprano, mañana tendrás sueño y no vas a querer levantarte, pero aun así tendrás que ir a la escuela”.
- **Como padre o madre** debe pedir que las reglas y los límites se respeten siempre, es decir, a veces permitimos que se hagan ciertas cosas y otras no. Eso descontrola a los niños. Por ejemplo, en ocasiones, dejamos que vean la televisión hasta muy noche y otros días no.



Cómo deben ser las normas

La educación de los niños lleva su tiempo, y por mucho que pongamos normas y límites su comportamiento no va a ser perfecto de un día para otro. No hay que ser excesivamente estricto ni humillar al pequeño si al principio no nos hace caso. La labor es ir guiándolo poco a poco hasta que sepa diferenciar lo que se debe y lo que no se debe hacer, pero siempre en un clima de confianza, respeto y diálogo.

Las normas o límites deben seguir una serie de pautas:

- **Deben ser justas**, basadas en las necesidades del niño. Recordemos a qué tienen derecho.
- **Hay que adaptar los límites a su edad** y establecer unas pautas que pueda entender. Normas simples, concisas y sencillas.
- **Es importante dejarlos experimentar** un poco y darles la oportunidad de elegir a veces. Ante todo, no hay que imponerse. Por ejemplo, si un día no hace la tarea del preescolar, sabrá que tiene consecuencias.
- **El comportamiento de los padres** marcará el de los hijos. No puede haber contradicciones. Por ejemplo; si usted grita, ellos o ellas aprenderán a gritar.
- **Las normas deben ir en positivo** y no siempre estar diciendo a todo que no.
- **Es necesario controlar el genio**, pero sin humillarlo o ridiculizarlo.
- **Las normas y límites** deben estar claros, al igual que las consecuencias de no cumplirlos.
- **La autoridad debe ser firme**; hay que recordar que la labor de los padres es enseñarles y educarles, no es ser sus amigos.
- **Al igual que hay castigo** ante una mala conducta, siempre se deberán recompensar los logros y el respeto de los límites.





Enrique, un niño del medio rural

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

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

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

Un día, la promotora de salud que visitaba el pueblo lo examinó; después de hacer varias preguntas a su madre, explicó a la familia que Enrique había sufrido cierto daño cerebral al nacer



y sus problemas se debían a ello. Les dijo que el niño necesitaba mucha ayuda para aprender a hacer cosas que otros niños hacen fácilmente, y les indicó la manera de remediar, en lo posible, los efectos del daño. Los padres y hermanos de Enrique siguieron al pie de la letra los consejos de la promotora. Se esforzaron en mostrar al niño su cariño, prestándole gran atención y animándolo a ayudar en los quehaceres de la casa, a desgranar el maíz y a cuidar los animales. Para que ayudara en las actividades del campo, su padre lo llevaba con él a caballo, siempre que tenía que trabajar lejos de su casa.

Al empezar a hablar, Enrique tuvo dificultades para pronunciar algunas palabras, por lo que prefería expresar sus ideas y deseos por medio de gestos; pero sus familiares insistieron en que empleara palabras, y esto ayudó mucho a que, con el tiempo, aprendiera a hablar más claramente. Comenzó a conocer a los demás niños del pueblo, hizo buenos amigos y se divirtió con ellos, tomando parte en juegos en los que podía entrar, a pesar de sus limitaciones físicas. No obstante estos progresos, los padres de Enrique temían que no lo admitieran en la escuela. Sin embargo, la maestra lo aceptó con agrado, gracias a la explicación dada por la promotora, además del esfuerzo y la dedicación de su familia. Las dificultades de Enrique para hablar y caminar no entorpecieron sus capacidades para pensar y tener confianza en sí mismo, y logró adaptarse bien al medio escolar.

La maestra lo aceptó gracias a la explicación de la promotora y el esfuerzo y dedicación de su familia.



Signos de alerta*

Si observa alguno de los siguientes signos en el comportamiento de su bebé, tiene que consultar al médico para que lo valore.

1 mes de edad

- *Irritabilidad persistente.*
- *Trastornos al succionar.*
- *No fija la mirada momentáneamente.*
- *No reacciona a los ruidos.*

2 meses de edad

- *Constantemente está irritable.*
- *Sobresalto exagerado ante algún ruido.*
- *Su pulgar se mantiene junto a los demás dedos en posición horizontal.*
- *Ausencia de sonrisa.*

3 meses de edad

- *Al tratar de juntar las manos no coinciden.*
- *No sigue con la mirada a personas u objetos.*
- *No responde a los sonidos.*
- *No sostiene su cabeza.*

4 meses de edad

- *Pasividad excesiva.*
- *Manos cerradas.*
- *No emite risas sonoras.*
- *Piernas permanentemente cerradas, tocando una rodilla con la otra.*
- *No se orienta hacia la voz de quien le habla.*

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



* Consejo de Salubridad General. (2014). *Guía de práctica clínica. Detección del trastorno específico del desarrollo psicomotor en niños de 0 a 3 años.* México: 15-17.

6 meses de edad

- *Rigidez en brazos y piernas, y debilidad para sostener cuello y tronco.*
- *No se rota sobre sí mismo, no se mueve.*
- *Persiste el reflejo de Moro o de sobresalto.*
- *No se mantiene sentado, ni con apoyo.*
- *No sostiene objetos con las manos.*
- *No balbucea ni hace gorgoritos.*



9 meses de edad

- *No se mueve.*
- *Debilidad para sostener el tronco o su cuerpo.*
- *No se mantiene sentado.*
- *Ausencia de pinza manipulativa, es decir, se le dificulta mover los dedos índice y pulgar.*
- *No emite bisílabos: ma-ma, da-da, etcétera.*

12 meses de edad

- *No puede ponerse de pie.*
- *Presencia de reflejos anormales: prensión, sobresalto, búsqueda, parpadeo.*
- *No emite más de dos palabras con o sin significado: mamá, papá, agua, etcétera.*
- *No entiende órdenes sencillas.*





18 meses de edad

- *No sube escaleras.*
- *No tiene un vocabulario de 7 a 10 palabras.*
- *No conoce partes del cuerpo.*
- *No garabatea espontáneamente.*
- *No bebe de un vaso.*
- *No hace una torre de dos cubos.*

15 meses de edad

- *No camina solo.*
- *No agarra objetos con el dedo índice y pulgar.*
- *No arroja objetos.*
- *No tiene un vocabulario de tres o cuatro palabras.*
- *Pasa rápidamente de una actividad a otra.*



Signos de alerta en cualquier edad

24 meses de edad

- *No corre.*
- *No construye torres de 3 a 6 cubos.*
- *No asocia dos palabras.*
- *No utiliza la palabra "No".*
- *Repite las mismas palabras, sílabas o sonidos, cuando intenta hablar.*
- *Incapacidad para el juego simbólico, es decir, no imita acciones de niños, niñas o personas adultas.*

- *Movilidad, tono o postura anormal.*
- *Movimientos involuntarios del cuerpo y rigidez en la cabeza.*
- *Movimientos oculares (ojos) anormales.*
- *Retraso en la adquisición de los avances requeridos para cada edad.*
- *Macrocefalia (cabeza grande), microcefalia (cabeza pequeña), estancamiento del tamaño del cráneo.*

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

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

Rosita, una pequeña que salió adelante

Cuando Consuelo, la madre de Rosita, quedó embarazada de ella, era todavía adolescente, de modo que Rosita nació muy pequeña, no llegaba a los dos kilos y medio, según comentó la partera de la comunidad. Afortunadamente, la joven mamá pudo darle el pecho durante los primeros cinco meses, y la niña creció de manera regular, aunque se veía pequeña en comparación con otras niñas de su edad.

Fue durante ese mismo periodo cuando Consuelo se enfermó de los pulmones y prefirió dejar de amamantar a su hija por temor a contagiarla. Rosita no soportó el cambio repentino del pecho al biberón y empezó a sufrir frecuentes diarreas, sin que sus padres supieran la verdadera causa. Pensaron que era mejor suspenderle todos los alimentos, incluida la leche, y la tuvieron con té de hierbas durante varios días. Pero



al observar que Rosita no mejoraba y adelgazaba cada vez más, decidieron llevarla hasta el Centro de salud más cercano, que quedaba a varias horas de camino.

La promotora que los atendió, después de pesar a la niña y registrar el resultado en una gráfica observó que su peso estaba muy por debajo de lo esperado para su edad. La promotora preguntó a los padres acerca de cuál había sido la alimentación de la pequeña en las últimas semanas y si había estado enferma o no.

Al enterarse de que fue destetada antes de tiempo y que desde entonces había sufrido diarreas, explicó a la pareja que su hija estaba desnutrida, pero que se podía recuperar si le proporcionaban los cuidados necesarios, por lo cual les enseñó a preparar un suero casero con agua hervida, azúcar y sal, para administrárselo a la niña en caso de que se presentara diarrea.

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

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

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



Ejercicios para la estimulación temprana



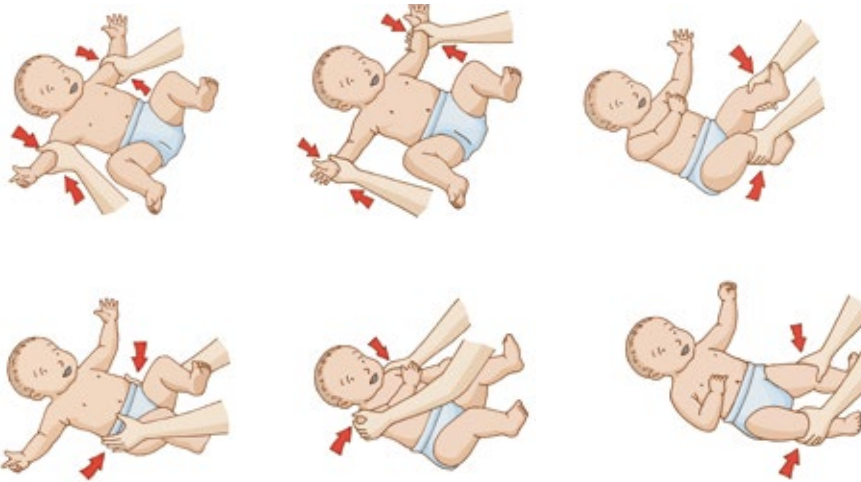
Algunas recomendaciones antes de iniciar cualquier actividad de estimulación:

- Procure estar tranquila/o y hacerlo con cariño.
- Ubique un espacio para realizar la actividad, donde el o la pequeña estén seguros.
- Antes de iniciar, observe bien cada imagen de la actividad a realizar con las y los pequeños.
- Platíquele mientras lo desviste y durante la actividad, por ejemplo, “te voy a quitar tu suéter”, “te voy a mover tu pierna izquierda”. Cántele durante la actividad.
- Caliente sus manos y aplique en ellas un poco de aceite o crema para bebé, para que sus manos resbalen más fácilmente en el cuerpo de él o de ella. Nunca aplique directamente en el cuerpo del bebé.
- Realice la actividad manteniendo el contacto cara a cara y visual con el pequeño, sonríale, háblele, hágale saber lo que le está haciendo.
- Tenga presente que estas actividades apoyan el desarrollo integral de los pequeños, por lo cual es importante dedicar un tiempo a estar con ellos.

De 0 a 3 meses*



Abrazo del oso



Presión de articulaciones



Bicicletas

Boca abajo



Rollo



Liberación de pulgar

* Consejo de Salubridad General. (2015). *Guía de práctica clínica. Control y seguimiento de la salud en la niña y el niño menor de 5 años en el primer nivel de atención*. México: 44-46.

De 4 a 6 meses



Rodamientos



Levantarse a sentado



Boca abajo sobre pelota

Bote de pelota

De 7 a 9 meses



Sedentación



Posición de ganeo



Defensas de sedentación



Arrastre

De 10 a 12 meses

No utilice andadera antes de gatear



Avance de gateo



Parado con ayuda



Hincado



Marcha asistida

De 13 meses a 3 años



Bebe en taza solo



Pinza fina



Come con cuchara



Introduce y saca objetos de un frasco



Se levanta solo



Camina solo



Juega de pie



Colabora en actividades



Patea la pelota



Corre



Se sube a una silla

Prevención de accidentes de 0 a 18 meses



En todo el mundo mueren muchos niños y niñas a causa de accidentes, y varios más sufren heridas. Estos accidentes se pueden prevenir. Quienes cuidan a niñas y niños pequeños pueden poner en práctica algunas normas de seguridad para evitar accidentes dentro y fuera del hogar.

Accidentes más comunes

En casa

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



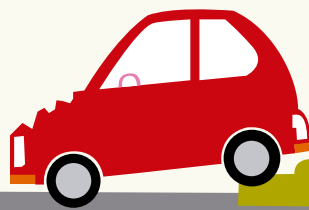
En el patio o fuera de casa

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

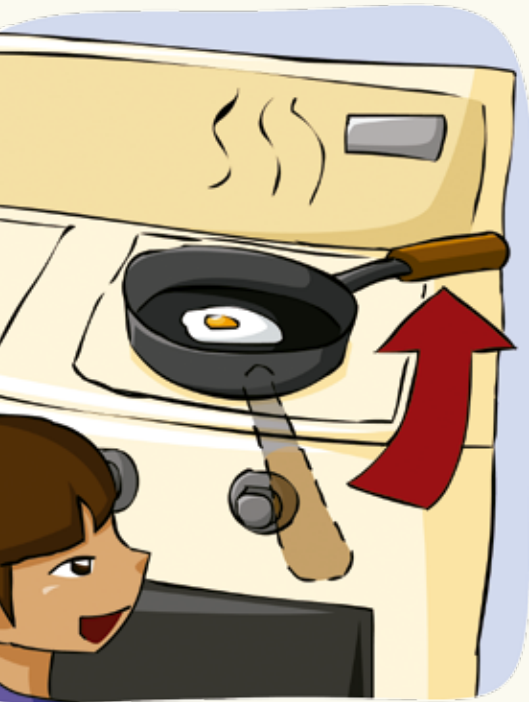


En la calle o en la carretera

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



Prevención en casa



Peligro: quemaduras

Después de una quemadura, nada es igual. El dolor, las cicatrices y los daños que provocan son graves. Si los niños se queman las manos, nunca serán capaces de tomar con ellas un lápiz o una herramienta; si se queman los pies, no serán capaces de caminar bien.

Por eso se recomienda:

- **Bañarlos con agua tibia y nunca dejarlos solos**, porque también existe el riesgo de que se ahoguen.
- **Cuidar atentamente a los bebés y niños pequeños**. No permitir que se acerquen al fuego ni a planchas calientes.
- **Colocar la estufa o fogón en un lugar alto** o hacer fuego abierto sobre un montículo de tierra, en vez de hacerlo directamente sobre el suelo.
- **Usar un trapo de tela gruesa** para tomar las ollas calientes.
- **Ser cuidadosa/o con los mangos de las ollas de cocina**; cuidar que estén fuera del alcance de los niños y colocarlos de forma tal que no se caigan.



Peligro: envenenamiento

- Los niños pequeños pueden sufrir graves daños e, incluso, morir si comen o beben alimentos peligrosos.

Por eso se recomienda:

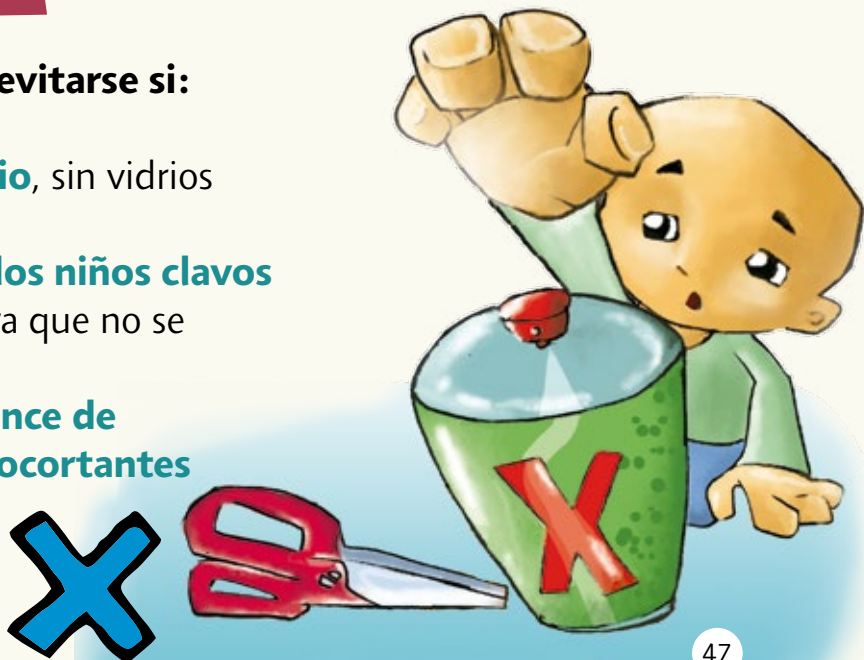
- **Nunca pongamos productos peligrosos**, como blanqueadores o gasolina, en botellas de refresco o de otras bebidas. Los niños podrían beberlas por equivocación.
- **Mantengamos todas las bebidas y productos tóxicos fuera del alcance de los niños**, guardándolos en una caja con llave, en un baúl o en un estante alto.
- **Enseñemos a los niños a no beber el contenido de botellas** o envases, o a ingerir frutas o cualquier alimento, que no les demos nosotros.



Peligro: objetos afilados

Muchas cortaduras pueden evitarse si:

- **Mantenemos el piso limpio**, sin vidrios rotos ni espinas.
- **Quitamos del alcance de los niños clavos o palos afilados**, de manera que no se puedan picar con ellos.
- **Colocamos, fuera del alcance de los niños, utensilios punzocortantes y afilados**, como cuchillos y hojas de afeitar.

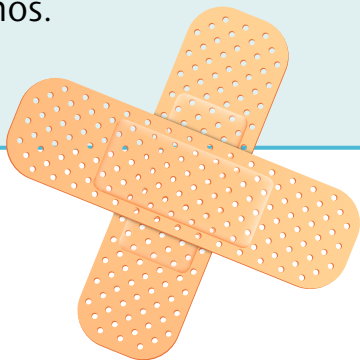


Nosotras/os podemos identificar otros accidentes comunes que pueden ocurrir en casa, pero, ¿cómo podemos prevenirlos?

En el vecindario

Peligro: serpientes

- Los niños mayores bien orientados podrían evitar la mordedura de serpientes. Sin embargo, los niños de 0 a 18 meses necesitan de nosotras/os para estar seguros.
- **Reconozcamos qué serpientes son peligrosas y dónde habitan.** No llevemos a niños y niñas a lugares donde exista el riesgo de que haya serpientes, ni los dejemos solos. Si estuviéramos cerca de una serpiente debemos permanecer quietos y esperar a que se vaya.
- **Eliminemos toda la hierba y la maleza** que se encuentre en los caminos que utilizamos cotidianamente con nuestros niños.



Peligros mientras juegan

Los niños son activos y necesitan lugares seguros para jugar. Por ello:

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

Con los niños de más edad:

- **No dejemos que suban** a árboles, sobre todo los viejos.
- **No les permitamos lanzar piedras** u otros objetos afilados.
- **No los dejemos correr** mientras están comiendo.
- **No autoricemos que coman frutos silvestres**, ya que puedan ser venenosos.

- **No los dejemos jugar con fuego.**
- **No permitamos que hagan enojar a los animales**, especialmente cuando estos están cerca de sus crías.



En la calle o la carretera

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

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

Consigamos ayuda inmediata

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

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

Cortaduras o heridas

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

La mayoría de las heridas pequeñas no necesitan vendajes. Es mejor dejarlas secar al aire, de esa forma cicatrizan más rápidamente. Si utilizamos una venda, asegurémonos de que esté limpia. Hay que mantener la herida limpia sin pomadas, barro u otros emplastos. Si la herida es realmente profunda, llevemos al pequeño al Centro de salud para que le den el tratamiento adecuado.

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

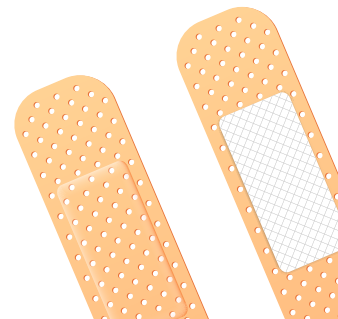
Quemaduras

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

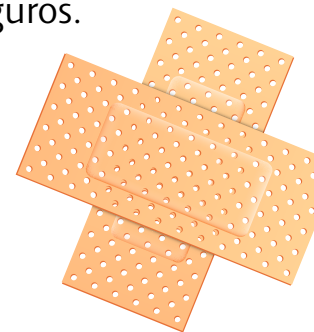
- No debemos reventar las ampollas que producen las quemaduras.
- No removamos ninguna pieza o ropa incrustada en el área quemada.
- No pongamos hierbas, aceites, plantas o heces (excremento) en el área quemada.

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

- Observemos todos los sitios de la casa, fuera de ella y el patio. Busquemos los lugares peligrosos. Hagamos una lista de todo lo que es inseguro o que podría originar una herida.
- Platiquemos con el resto de los familiares y pidámosles su colaboración para quitar o corregir los riesgos que describimos en la lista que elaboramos.
- Todos en la familia pueden ayudar a:
 - a) Arreglar los muebles rotos.
 - b) Limpiar el patio de basura, objetos afilados, vidrios o clavos.



- c) Cortar las hierbas altas y la maleza del patio o alrededores de la casa.
 - d) Explicar a los niños mayores lo que deben hacer para estar seguros.
- Observemos a los niños mayores y asegurémonos de que conocen cuáles son las normas básicas de seguridad: mantengámoslos alejados del fuego, evitemos que se introduzcan objetos en la nariz, boca u oídos y enseñémosles a no tocar las medicinas o venenos.



En el barrio

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

En la calle o en la carretera

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

Preguntemos a esas personas:

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

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

Conocer y estimular el desarrollo de las niñas y los niños de 5 a 6 años

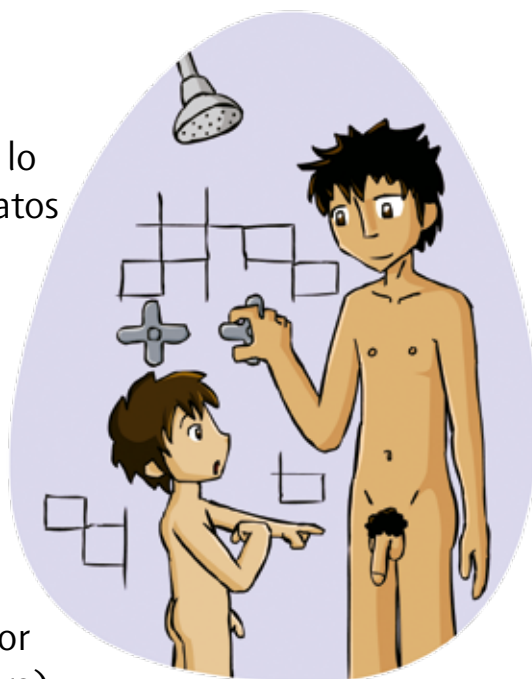


¡Qué hermoso es ver crecer a las niñas y los niños! Cambian y se transforman frente a nuestros ojos, casi sin que nos demos cuenta conforme pasa el tiempo, notamos sus importantes adelantos en todas las áreas.

A continuación, veremos algunos de los avances en el desarrollo de las niñas y los niños de 5 a 6 años.

En su desarrollo físico

- Muestran mayor coordinación y control en sus movimientos corporales.
- Conservan el equilibrio al pararse sobre las puntas de los pies.
- Saltan a la "pata coja", alternando uno y otro pie y manteniendo el equilibrio (en la etapa anterior no era posible aún).
- Su coordinación mejora, por lo que pueden aprender a nadar, patinar e ir en bicicleta (algunos lo hacen antes).
- Saltan y brincan con soltura.
- Bailan con armonía.
- Tienen mayor habilidad con sus dedos, por lo que pueden atarse los cordones de sus zapatos sin tanta dificultad.
- Pueden recortar con tijeras fácilmente.
- Son capaces de vestirse y desvestirse sin ayuda, lavarse los dientes, la cara y las manos. Los padres debemos fomentar estos hábitos.
- El conocimiento de su cuerpo aumenta; conocen perfectamente todas las partes externas de su cuerpo y muestran interés por algunas internas (corazón, estómago, cerebro). Esto les permite dibujar la figura humana detalladamente.
- Sus trazos son más precisos y finos.



En el desarrollo de su lenguaje

- Su vocabulario se amplía enormemente, son capaces de dominar unas 2,500 palabras y vocalizarlas correctamente.

- Dicen su nombre completo y la dirección donde viven.
- Son capaces de expresar verbalmente su estado de ánimo: “estoy enfadado”, también sus necesidades y deseos, e intentan satisfacerlos.
- En su forma de hablar, ya parecen personas adultas.
- Preguntan constantemente, están deseosos de conocer todo cuanto puedan.
- Les gusta que les demos respuestas claras, prácticas, sin salirnos por la tangente (como hacemos muchas veces cuando no sabemos qué contestar).
- Les divierten las adivinanzas, los chistes y los juegos de palabras.
- Entienden el argumento de bastantes cuentos sencillos.

A nivel emocional

- Hacen preguntas sobre el origen de los bebés.
- Tienen clara su identidad sexual, es decir, saben que son hombres o mujeres.
- Todavía no tienen la posibilidad de entender totalmente el punto de vista de los demás, pero son capaces de compartir juegos y juguetes con amigos o compañeros.

- Participan en juegos con otros niños de su misma edad y les gusta su compañía.
- Todavía juegan a ser la mamá, el papá, la maestra, etcétera. Debemos dejarles libertad para que imaginen y/o recreen situaciones tanto reales como imaginarias.
- Empiezan a mostrarse independientes, pero es normal que tengan ciertas inseguridades ante situaciones y personas desconocidas.
- Necesitan sentirse importantes para las personas de su entorno.
- Reconocen las emociones y sentimientos de los demás.
- Muestran actitudes de protección ante los más pequeños.
- Les gusta hacer encargos y asumir responsabilidades en las tareas domésticas y escolares.
- Les gusta que los elogien cuando hacen las cosas bien, y empiezan a darse cuenta de que se equivocan y cometen errores.
- Son fantasiosos y es probable que aún tengan algún amigo imaginario.



¿Cómo favorecer el desarrollo emocional de las niñas y los niños de 4 a 6 años?

Las habilidades sociales son las acciones que nos ayudan a aprender a convivir en sociedad. Lo que implica también el control de emociones.

Los niños y niñas mejoran su desarrollo socioemocional cuando se relacionan con las otras personas. En la medida que los adultos se relacionen de manera adecuada con ellos, les será fácil integrar estos aprendizajes. Las y los niños aprenden no solo de lo que les decimos, sino de lo que ven que hacemos, por lo que es importante que haya congruencia entre nuestra comunicación verbal y la no verbal.

Recomendaciones para favorecer el desarrollo social y emocional

- **Enséñele a respetar**, tolerar y escuchar a los demás. Para lograr esto, empiece por hablarle con respeto, sin golpes ni palabras despectivas. Nuestro ejemplo es muy importante. Así aprenderá a valorarse y quererse.
- **Cuide la autoestima de su hijo o hija**. Ayúdele a formar una imagen positiva de sí mismo. De esta forma tendrá la fuerza para desenvolverse socialmente. Cuando el niño o la niña cometa una falta, critique la acción y no al pequeño.



Póngale metas que sean adecuadas a su edad y reconozca su esfuerzo y sus logros.

- **Sirva de ejemplo para sus niñas o niños.** Al relacionarse con ellos y con las demás personas, actúe de forma coherente, es decir, lo que diga y haga debe ser lo mismo. De esta manera, lo que vea que usted hace, ella o él lo hará.
- Ante determinadas situaciones sociales que le ocurran a usted o a ellos, **ayúdeles a entender lo que sucede.** Por ejemplo, las injusticias, peleas o discriminación que ven en la misma familia o en la calle.
- **Escúchelos y enséñelos a escuchar a las y los demás.** Esto les ayuda a saber cultivar la tolerancia y la paciencia.
- **Procure dotar a su niña o niño de un ambiente rico en relaciones.** Es importante que los pequeños tengan diferentes experiencias sociales, para que experimenten, aprendan y pierdan el miedo a determinadas situaciones o en donde haya reunión de varias personas y niñas y niños.

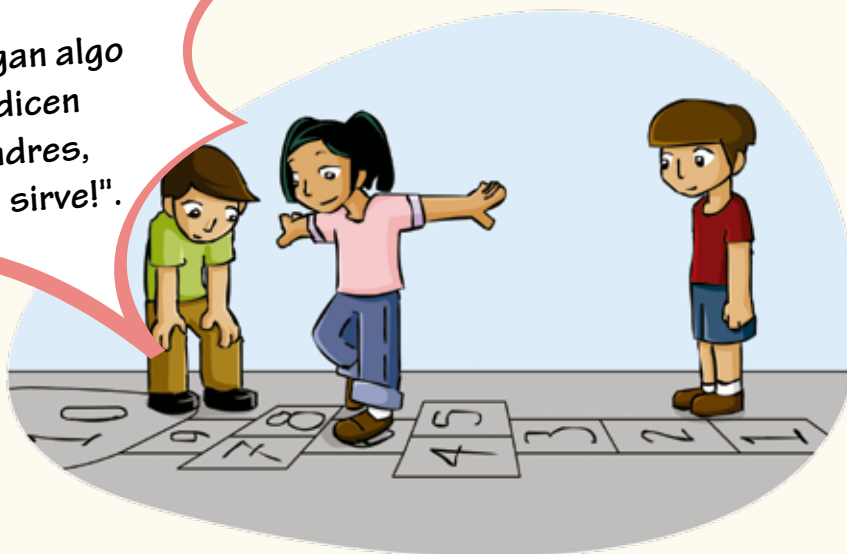


La importancia del

JUEGO



"¡Dejen de jugar! Y hagan algo más provechoso", dicen las madres y los padres, "¡jugar... eso de nada sirve!".



¡Claro que sirve!

Las niñas y los niños juegan para divertirse, pero el juego también es un aspecto importante de su aprendizaje y desarrollo. El juego ayuda a la niña y al niño a ampliar sus conocimientos y experiencias, y a desarrollar su curiosidad y su confianza. Las niñas y los niños aprenden intentando hacer cosas, comparando los resultados, haciendo preguntas, fijándose nuevas metas y buscando la manera de alcanzarlas.

El juego también favorece el desarrollo del dominio del lenguaje y de la capacidad de razonamiento, planificación, organización y toma de decisiones. La estimulación y el juego son especialmente importantes si el niño padece una discapacidad.

* Unicef. El desarrollo infantil y el aprendizaje temprano. Información complementaria. Recuperado de <https://uni.cf/2kRHwpZ>



Las niñas y los niños tienen que disfrutar las mismas oportunidades en el juego y en las relaciones con los demás miembros de la familia. El juego y la relación con la madre y el padre ayudan a afirmar el vínculo entre el padre y el niño o la niña.

Los miembros de la familia y otros cuidadores pueden ayudar a su hija o hijo a aprender asignándole tareas sencillas con instrucciones claras, proporcionándole objetos para sus juegos y sugiriéndole nuevas actividades, sin dominar en exceso el juego del niño. Solo deben observarlo atentamente y seguir sus ideas.

Las personas adultas deben ser pacientes cuando un pequeño insiste en hacer algo solo. Las niñas y los niños aprenden intentando algo hasta que lo consiguen. Siempre que el niño esté a salvo de cualquier peligro, esforzarse por hacer algo nuevo y difícil es un avance para el desarrollo infantil.

Todas las niñas y niños necesitan diversos materiales simples para jugar que se adapten a la etapa de desarrollo en que se encuentren. Agua, arena, cajas de cartón, bloques de construcción de madera, latas vacías de diferentes tamaños, corcholatas, etcétera, son juguetes tan buenos como los que se pueden comprar en una tienda.

Las niñas y los niños cambian constantemente y desarrollan nuevas capacidades. Las personas adultas deben darse cuenta de estos cambios y seguir la iniciativa de la niña o el niño para ayudar en su rápido desarrollo.



Derechos



de niñas, niños y adolescentes*

Los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes están previstos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en los tratados internacionales y en las demás leyes aplicables, esencialmente en la Convención sobre los Derechos del Niño y en la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (publicada el 4 de diciembre de 2014), la cual reconoce a niñas, niños y adolescentes como titulares de derechos, y en su artículo 13, de manera enunciativa y no limitativa, señala los siguientes:

- I. **Derecho a la vida, a la supervivencia y al desarrollo**, se refiere a que tienen derecho a que se les proteja su vida, bienestar y dignidad, y prevenir cualquier situación que afecte y atente contra su vida, garantizando su desarrollo integral (físico, emocional y social)...
- II. **Derecho de prioridad**, se refiere a que su padre, madre o tutor tiene derecho a asegurarles protección y socorro ante cualquier circunstancia en igualdad de oportunidades para niños y niñas...
- III. **Derecho a la identidad**, se refiere a que tienen derecho a contar con nombre y apellidos; ser inscritos en el Registro Civil de forma inmediata y gratuita, que se les expida en forma ágil y sin costo la primera copia certificada del acta de nacimiento; contar con la nacionalidad mexicana; conocer quiénes son su familiares y su origen; proteger su identidad, incluidos el nombre, la nacionalidad y su pertenencia cultural, así como sus relaciones familiares.

* CNDH. (2018). *Ley General de los Derechos de niñas, niños y adolescentes. Ley General de Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Infantil*. Recuperado de <http://bit.ly/2IVwHn3>

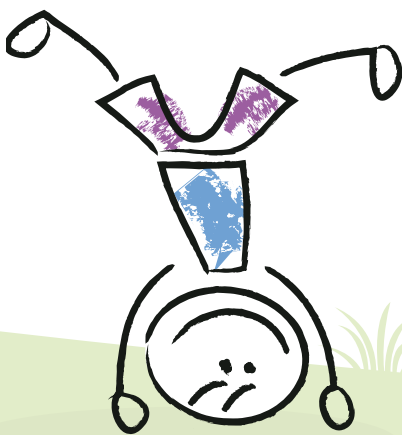


Si hay cambio de apellidos, el o la menor tendrá derecho a opinar y a ser tomado en cuenta, conforme a su edad y desarrollo físico y cognitivo. En caso de no contar con acta de nacimiento, ello no será obstáculo para garantizar sus derechos...

IV. Derecho a vivir en familia, se refiere a que tienen derecho a vivir en su entorno familiar, no podrán ser separados de su familia de origen o de los familiares con quienes vivan, salvo que lo solicite la autoridad competente para proteger al menor, teniendo en cuenta su opinión y de acuerdo con su edad y desarrollo físico y cognitivo...

V. Derecho a la igualdad sustantiva, se refiere a que tienen derecho al mismo trato y oportunidades en su familia, la escuela y en la sociedad en general...

VI. Derecho a no ser discriminado, se refiere a que tienen derecho a no ser discriminados por origen étnico, nacional o social, idioma o lengua, edad, género, preferencia sexual, estado civil, religión, opinión, condición económica, circunstancias de nacimiento, discapacidad o estado de salud, o cualquier otra condición atribuible a ellos mismos o a su madre, padre, tutor o persona que los tenga bajo guarda y custodia, o a otros miembros de su familia...



- VII. Derecho a vivir en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo integral**, se refiere a que tienen derecho a vivir en un medio ambiente sano y sustentable, con las condiciones que les permitan un desarrollo, bienestar, crecimiento saludable y armonioso, tanto físico como mental, material, espiritual, ético, cultural y social...
- VIII. Derecho a una vida libre de violencia y a la integridad personal**, se refiere a que tienen derecho a vivir una vida libre de toda forma de violencia y a proteger su integridad personal, logrando las mejores condiciones de bienestar y desarrollo de su personalidad...
- IX. Derecho a la protección de la salud y a la seguridad social**, se refiere a que tienen derecho a disfrutar de una salud plena y a recibir las prestaciones de servicios médicos gratuitos y de calidad, con el fin de prevenir, proteger y restaurar su salud...
- X. Derecho a la inclusión de niñas, niños y adolescentes con discapacidad**, se refiere a que estos menores tienen derecho a la igualdad de oportunidades y a disfrutar de los mismos derechos que el resto de los menores, contenidos en la presente Ley, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, los tratados internacionales y demás leyes aplicables...
- XI. Derecho a la educación**, se refiere a que tienen derecho a una educación de calidad que contribuya al conocimiento de sus propios derechos, basada en un enfoque de derechos humanos y de igualdad de oportunidades, que garantice el respeto a su dignidad humana, el desarrollo armónico de sus potencialidades y personalidad...



- XII. Derecho al descanso y al esparcimiento**, se refiere a que tienen derecho al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad, así como a participar libremente en actividades culturales, deportivas y artísticas, como factores primordiales de su desarrollo y crecimiento...
- XIII. Derecho a la libertad de convicciones éticas, pensamiento, conciencia, religión y cultura**, se refiere a que tienen derecho a las libertades de convicciones éticas, pensamiento, conciencia, religión y cultura, y a no ser discriminados por ello, además de que gozan del derecho al libre disfrute de sus prácticas culturales, costumbres, lengua, usos, formas de organización e identidad cultural...
- XIV. Derecho a la libertad de expresión y de acceso a la información**, se refiere a que tienen derecho a expresar su opinión libremente y a buscar información; además de ser tomada en cuenta su opinión respecto de asuntos que los afecten directamente...
- XV. Derecho de participación**, se refiere a que tienen derecho a ser escuchados y tomados en cuenta en los asuntos de su interés, conforme a su edad, desarrollo evolutivo, cognitivo y madurez...
- XVI. Derecho de asociación y reunión**, se refiere a que tienen derecho a asociarse y reunirse libremente...
- XVII. Derecho a la intimidad**, se refiere a que tienen derecho a la intimidad personal y familiar, y a la protección de sus datos personales, además de que padres, madres o tutores les deberán orientar, supervisar y/o restringir en conductas que les afecten o beneficien...



XVIII. Derecho a la seguridad jurídica y al debido proceso, se refiere a que gozan de los derechos y garantías de seguridad jurídica y debido proceso establecidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos...

XIX. Derechos de niñas, niños y adolescentes migrantes, se refiere a las medidas especiales de protección que las autoridades deberán adoptar para garantizar los derechos de niñas, niños y adolescentes migrantes, acompañados, no acompañados, separados, nacionales, extranjeros y repatriados en el contexto de movilidad humana...

XX. Derecho de acceso a las tecnologías de la información y comunicación, así como a los servicios de radiodifusión y telecomunicaciones, incluido el de banda ancha e internet; se refiere a que tienen derecho al uso de estos medios tecnológicos independientemente de su condición socioeconómica, para así cerrar brechas educativas.



Tabla de crecimiento y desarrollo de 0 a 6 años

A continuación encontrará algunos de los avances más significativos en el desarrollo físico, emocional-social y de la inteligencia de las niñas y los niños, del nacimiento a los 6 años de edad. Esta información solo es un referente de conocimiento para usted, ya que algunos menores pueden presentar estos avances un poco antes o después de las edades planteadas.

De 0 a 1 mes

Desarrollo físico	Desarrollo emocional-social	Desarrollo intelectual
<ul style="list-style-type: none">• Su color es rosado; si está amarillito, hay que acudir al médico o partera.• Tiene ambas manos fuertemente cerradas y apretadas, cierra la mano al contacto de un objeto.• Pasa la mayor parte del tiempo durmiendo.• La cabeza se ve grande y deforme (un cuarto de toda su estatura) y la barbilla hundida (para facilitar la lactancia), pero solo es temporal. No sostiene la cabecita.• Al tocarle las mejillas, voltea de un lado a otro.• La visión es reducida.• Escucha y distingue los sonidos. Al escuchar un ruido fuerte se sobresalta.	<ul style="list-style-type: none">• Mira a su alrededor.• Se siente a gusto cuando lo cargan y mecen; llora sin motivo aparente.• Distingue un estímulo familiar de uno desconocido.• El llanto es su único medio de comunicación.• Al final de mes, las sonrisas se hacen más frecuentes y sociales.	<ul style="list-style-type: none">• Su cara es inexpresiva, hace pequeños ruidos guturales.• Succiona y busca el pecho.• Reacciona a la luz y al sonido, está alerta.• Primeras sonrisas provocadas al tocar su piel o ser alimentado. En la tercera semana, casi todos los infantes empiezan a sonreír cuando están alertas, y prestan atención a la voz y los gestos.



De 2 a 4 meses

Desarrollo físico	Desarrollo emocional-social	Desarrollo intelectual
<ul style="list-style-type: none"> • Permanece más tiempo despierto; mueve los brazos y piernas cuando se le cambia o baña. • Tiene más fuerza, patea, empuja. • Coordina ambos ojos y sigue objetos con la mirada; percibe colores. • Muestra reacciones de equilibrio, por ejemplo, al inclinarlo/la, extiende los brazos, en un intento de evitar la caída. • Comienza a rodar de manera deliberada. • Toma objetos grandes, como sonajas o su biberón. • La mayoría de los pequeños pueden mantener erguida la cabeza al cargarlos o sentarlos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sonríe, presta más atención a las voces de su madre o padre y fija su mirada en quien le habla. • Lloro cuando tiene hambre o frío, o para llamar la atención. • Del mes y medio a los tres meses se comunica a través de murmullos y risas. • Juega haciendo sonidos articulados. • Repite conductas como chuparse el dedo, la mano o el pie. • Comienza a tomar todo lo que está a su vista y se lo lleva a la boca. • Ríe a carcajadas cuando lo besan o le hacen cosquillas en el estómago. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observa rostros y gesticulaciones de quienes lo cuidan. • Sonríe a la mamá o personas conocidas y las sigue con la mirada. • Reconoce por el olor a la mamá o a quien lo cuida. • El llanto es la manera con la que se comunica. • Hacia los 4 meses coordina sus ojos y manos para agarrar objetos. • Imita sonidos simples y gestos. <div data-bbox="954 977 1362 1381" data-label="Image"> </div>



De 5 a 8 meses

Desarrollo físico	Desarrollo emocional-social	Desarrollo intelectual
<ul style="list-style-type: none"> • Trata de permanecer derecho; rueda su cuerpo, sostiene la cabeza, agarra y retiene objetos. • Mantiene cabeza y tronco erguidos, domina músculos del cuello. • Se sienta sin ayuda a los 6 meses, y hacia los 8 inicia el gateo, mueve brazos y piernas para desplazarse. • Intenta pararse un poco después de los 7 meses, al aferrarse a la mano de alguien o al mobiliario. • Retiene objetos con las manos y pies. • Pasa cosas de una mano hacia la otra, pone atención cuando se le habla. Le empiezan a salir los dientes “de leche”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se entusiasma y ríe fuertemente. • Reconoce a sus padres o a quien lo cuida, responde con sonrisas y distingue a personas extrañas. • Toca, acaricia y abraza a los demás. • Sonríe ante la imagen de su cuerpo en el espejo. • Voltea cuando lo llaman por su nombre o hacia donde provienen los sonidos. • Hacia los 6 meses puede iniciar el destete y empezar a comer papillas y jugos. • Identifica sabores (dulce, salado y ácido) y olores de algunos alimentos. • Le gusta la música. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrupa, selecciona y pide objetos o juguetes. • Empieza a distinguir formas y colores (sonajas, cubos y pelotas). • Hace gruñidos, balbucea, “charla” (“m-m-m”), realiza sonidos de vocales y consonantes. • Busca objetos fuera de su alcance, es persistente. • El gateo le permite alcanzar objetos, tocar y manipular. • Muestra emociones: alegría, sorpresa, tristeza, enojo y temor.



De 9 a 12 meses

Desarrollo físico

- Se para apoyado en algo, gatea, agarra y suelta rápidamente.
- Domina movimientos de los dedos, manos y pies; pasa hojas de libros.
- Agarra objetos pequeños con los dedos pulgar e índice.
- Da sus primeros pasos sin ayuda; luego de su primer cumpleaños, ya podrá caminar.
- Para su primer cumpleaños, tiene de seis a ocho dientes.

Desarrollo emocional-social

- Dice adiós con las manos y "avienta" besos.
- Extiende objetos o juguetes a otra persona.
- Al año de edad se incorpora a la alimentación familiar.
- Teme a los desconocidos y actúa tímidamente ante situaciones nuevas.
- Expresa emociones más diferenciadas, como alegría, temor, enojo y sorpresa, y reacciona ante ellas.
- Se relaciona con sus seres queridos y desea obtener respuesta.
- Interactúa con otros pequeños, los toca y les habla.

Desarrollo intelectual

- Relaciona el nombre con la persona u objeto.
- Inicia con sílabas simples como "da, ba, ca, le, me", para después decir palabras completas, como "papá", "mamá", "dado", "dona" y otras.
- Imita sonidos de animales, responde a su nombre y al "no".
- Empieza a hacer rayas.
- Atiende por más tiempo.
- Tiende a imitar.
- Busca objetos donde se encontraban.
- Distingue las partes de su cuerpo.



Tabla de
crecimiento
y desarrollo
de 0 a 6 años

De 13 a 18 meses

Desarrollo físico	Desarrollo emocional-social	Desarrollo intelectual
<ul style="list-style-type: none"> • Adquirie seguridad al caminar y explora su alrededor. • Tira y levanta objetos, se cae y se levanta. Corre pequeños tramos y empieza a brincar. • Aumenta su fuerza, flexibilidad y resistencia. • Salta con los dos pies y corre, da vueltas, sube y baja escaleras con ayuda, trepa, camina pequeños tramos sin cansarse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coopera para que lo vistan y se quita algunas prendas de ropa. • Le gusta jugar con pelotas, globos o aros. • Se reconoce ante el espejo y ofrece a la imagen el objeto que tenga en las manos. • Bebe solo agarrando la taza con las dos manos y utiliza la cuchara para comer. • Empieza a comer de todo y elige lo que quiere. • Inicia el proceso de ir al baño. • Sabe que es niño o niña. • A medida que domina el ambiente adquiere más confianza y se muestra más entusiasta. 	<ul style="list-style-type: none"> • A los 15 meses puede construir una torre de dos cubos. • Hacia los 18 meses dice muchas palabras (más de 200), y empieza a decir frases cortas. • Entiende instrucciones sencillas y las realiza. • Clasifica o agrupa en categorías (tamaño y color). • Canta y baila con ritmo.



De 19 a 24 meses

Desarrollo físico

- Se agacha para jugar; sube y baja escaleras tomándose del barandal; pateo pelotas de diferentes tamaños; alterna las piernas.
- Sube escaleras con ayuda, se sienta y se levanta solo, trepa, empuja con el pie, avienta la pelota con las manos; hojea las páginas de dos o tres a la vez.
- Corre bien sin caerse; mantiene el equilibrio para caminar, correr o brincar; libra pequeños obstáculos.
- Tiene mayor coordinación en sus manos, agarra objetos de diferente tamaño, hace bolitas pequeñas de papel con los dedos.

Desarrollo emocional-social

- Establece relaciones de afecto y confianza con personas conocidas.
- Se desplaza con mayor libertad para explorar su ambiente, a veces lo quiere hacer solo, y en ocasiones, acompañado de su madre o de alguien cercano.
- Adquiere mayor seguridad en sí mismo.
- Empieza a hacer berrinches, pega, avienta y muerde; lleva o abraza juguetes u objetos.

Desarrollo intelectual

- Comprende la relación de objetos y eventos, por ejemplo, junta objetos que se parecen, trata de meter una llave en la cerradura de una puerta, busca un juguete cuando ve a otro niño o niña jugando con uno similar.
- Explora y resuelve situaciones, por ejemplo, trepa a una silla para alcanzar el objeto deseado o para saber qué hay.
- Comprende palabras, frases, oraciones, intenciones y mensajes.
- Narra con dos o tres frases cortas el cuento que se le leyó.



Tabla de
crecimiento
y desarrollo
de 0 a 6 años



De 2 a 3 años

Desarrollo físico	Desarrollo emocional-social	Desarrollo intelectual
<ul style="list-style-type: none"> • Completa la primera dentadura llamada “de leche”. • Empieza a usar las tijeras; recorta siguiendo una línea; rasga, pega. • Camina de puntitas y talones; alterna los pies al subir y bajar; salta desde un escalón con los dos pies; pedalea un triciclo; se sostiene sobre un pie y da vueltas sin perder el equilibrio. • Corre bien sin caerse; mantiene el equilibrio para caminar, correr o brincar; libra pequeños obstáculos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dirige la cuchara o el vaso hacia la boca sin derramar el contenido. • Avisa cuando quiere ir al baño, tiene un mejor control para hacer del baño, permanece seco durante la noche. • Se viste sin ayuda, se pone los zapatos; desabrocha botones sencillos. • Canta y baila al ritmo de la música; memoriza canciones, rimas y adivinanzas. • Aplica hábitos de aseo e higiene personal. • Disminuye su temor ante la separación de los padres o familiares. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usa los términos yo, mí, me, conmigo. • Nombra objetos grandes y pequeños, diferencia entre objetos pesados y ligeros, duros o blandos. • Reconoce figuras (cuadrado, rectángulo y triángulo). • Comprende la ubicación de los objetos (arriba, abajo, dentro o fuera). • Dice su nombre y apellidos; relata experiencias inmediatas con frases completas, usa verbos y preposiciones; contesta preguntas sencillas; nombra imágenes, recita, canta o repite palabras.



A los 4 años

Desarrollo físico	Desarrollo emocional-social	Desarrollo intelectual
<ul style="list-style-type: none"> • Recorta con facilidad líneas y figuras sencillas. • Se mantiene en un solo pie (por 4 a 8 segundos); salta con ambos pies hacia delante y hacia atrás; baja escaleras alternando ambos pies. • Cambia de dirección al correr, y salta obstáculos a pequeñas alturas. • Bota la pelota con una sola mano. • Lanza la pelota u otro objeto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta sus sentimientos: enfado, felicidad o cariño; hace berrinches, imita las actividades de los adultos. • Se lava las manos, cara y dientes; se quiere bañar solo; se limpia la nariz cuando lo necesita y se despierta en la noche para ir al baño. • Trata de ser más independiente y limpia cuando derrama un líquido. • Saluda y da las gracias, habla con personas conocidas; sigue las reglas de los adultos para comer, dormir, ver la televisión y otras. • Participa en juegos colectivos, como fútbol, carreras; coopera con sus padres; recoge sus juguetes después de jugar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dibuja un cuadrado; distingue los números de las letras y sabe dónde hay más o menos, cuál es chico o grande, corto o largo. • Reconoce su derecha y su izquierda; dibuja a una persona con cabeza, tronco y cuatro extremidades. • Ordena y clasifica objetos por color, tamaño y forma, y los puede colocar encima/debajo, delante/detrás, junto/separado, dentro/fuera. • Cuenta como mínimo diez objetos; recuerda cuatro objetos vistos con anterioridad; conoce y nombra más de siete colores. • Mantiene una conversación sobre actividades recientes; usa tres o cuatro oraciones telegráficas; emplea el plural, el tiempo pasado y las palabras yo, tú y él correctamente; su vocabulario incluye de 900 a 1,200 palabras. • Inventa frases o historias cortas a partir de dibujos; aprende y canta canciones sencillas; después de escuchar un cuento puede contestar preguntas acerca de su contenido o repetirlo. • Sabe el nombre de familiares y amigos suyos; es cuando más preguntas hace. • Sigue diferentes ritmos con un objeto o instrumento, con palmadas o con juegos que impliquen gestos, movimientos y sonidos variados.

A los 5 años

Desarrollo físico	Desarrollo emocional-social	Desarrollo intelectual
<ul style="list-style-type: none"> • Manipula mejor los dedos al realizar actividades con ellos, como ensartar, hacer bolitas de plastilina y papel o al meter objetos pequeños en un recipiente. • Camina y mantiene el equilibrio sobre una superficie poco ancha; se mece en el columpio y mantiene el movimiento. • Salta utilizando cada pie de modo alterno, permanece apoyado con un solo pie por más tiempo (8 segundos); camina de puntas y talones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se viste y desviste sin ayuda; se puede poner ropa de los adultos. • Explica y entiende las reglas del juego; dramatiza partes del juego y se apoya con diferentes materiales; le gusta participar en acciones que le proponen. • Emplea adecuadamente la cuchara y demás cubiertos. • Su autonomía personal se incrementa, adquiere hábitos de limpieza y orden; se adapta al ambiente escolar; se interesa por conocer el mundo que lo rodea; hay una identificación con el padre o la madre, según corresponda a su sexo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Escribe las vocales y algunos números; puede contar de memoria del 1 al 20 y detallar cada una de las partes del cuerpo; reconoce su derecha y su izquierda en función de su cuerpo. • Conoce los días de la semana, las estaciones del año; emplea correctamente las nociones de ayer-hoy-mañana; sus frases tienen en promedio de cuatro a cinco palabras; maneja preposiciones como <i>en</i>, <i>sobre</i>, y adverbios como <i>encima</i>, <i>debajo</i> y <i>detrás</i>; emplea más verbos que sustantivos; entiende y habla de 1,500 a 2,000 palabras. Reconoce la forma del círculo, cuadrado, triángulo y rectángulo; copia un triángulo o rectángulo y dibuja casas y personas. • Escucha y diferencia sonidos, ruidos, palabras; conoce y ordena los números del 1 al 10 de forma ascendente y descendente. • Distingue diferentes figuras en un mismo espacio o lugar; ordena y clasifica objetos. • Escribe letras mayúsculas en cualquier parte del papel; copia letras minúsculas; al colorear, todavía se sale un poco del contorno. • Practica el respeto a sí mismo y a los demás. Sabe el color de cada objeto cuando lo dibuja, por ejemplo, el tronco de un árbol es café, y las ramas, verdes; pregunta por el significado de las palabras. Atiende y responde a mensajes sencillos.

A los 6 años

Desarrollo físico	Desarrollo emocional-social	Desarrollo intelectual
<ul style="list-style-type: none"> • Rasga figuras de un papel; dobla un papel a la mitad; sabe usar las tijeras adecuadamente y recorta figuras sin desviarse del contorno; sabe manipular objetos pequeños con los dedos de las manos. • Salta de una altura de 30 centímetros, cae sobre la punta de los pies; salta y gira sobre un pie por 10 segundos; corre con rapidez y agilidad. • Baila libremente y cuenta los pasos, atendiendo las reglas; sabe empujarse con un solo pie en una patineta. • Mantiene una postura adecuada cuando está sentado; se desplaza en diferentes posiciones y ritmos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se viste y ata las agujetas de sus zapatos solo; escoge la ropa que se va a poner; para comer es autosuficiente; abre envases o latas de bebidas o comida; sus hábitos de limpieza y orden los cumple y van aumentando. • Cada vez es más responsable ante sus tareas o responsabilidades asignadas; sigue las reglas y las explica a otros; coopera en diferentes actividades de la casa y la escuela con adultos y padres. • Valora y acepta la opinión de los demás, cuestiona a sus padres o maestros; escoge a sus amigos y los consuela cuando están tristes. • Manifiesta todos sus sentimientos y desaparecen algunos temores. • Participa en actividades escolares, como representaciones o dramatizaciones de cuentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recita los números hasta el 30, maneja adecuadamente el espacio de derecha e izquierda. Copia figuras geométricas (cuadrado, triángulo, rectángulo y rombo), suma y resta con objetos; escribe su nombre, así como su dirección y teléfono si lo tiene; distingue las mayúsculas de las minúsculas; puede decir algunas o todas las letras del alfabeto. • Identifica las denominaciones de las monedas; sabe cuándo hay mitades y enteros; hace preguntas con más significado y propósito. • Se organiza en el espacio de una hoja y es creativo en sus dibujos; colorea sin salirse de las líneas en 95%. Dibuja una figura humana completa del mismo sexo que él o ella. • Participa en diálogos respondiendo correctamente y aguardando su turno; relata experiencias diarias; responde a las preguntas “¿por qué?”, “¿para qué?”, “¿de quién?” y otras, con una explicación. • Usa frases de 6 a 8 palabras; puede definir palabras simples y conocer algunas opuestas; al hablar emplea cada vez más conjunciones, preposiciones y artículos; su lenguaje es más socializado y su vocabulario abarca de 2,000 a 2,500 palabras.



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.