

INCLUYE UN CD CON 20 CANCIONES INFANTILES TRADICIONALES

# CRECIENDO JUNTOS

El  
**CARIÑO**  
es siempre  
esencial

**QUÉ**  
NECESITAMOS  
**SABER**  
DURANTE LOS  
**PRIMEROS**

**2**  
**AÑOS**  
DE VIDA

Chile  
CRECE  
contigo



**NUESTRA VIDA CAMBIA CON LA LLEGADA DE UNA GUAGUA**



## *Creceer es Aprender*

Es para mí una gran satisfacción presentar el material para la familia “Creciendo Juntos” de Fundación Integra. Estoy segura que la información que aquí obtendrán las madres y padres de Chile, cuyos hijos asisten a salas cuna, será muy útil para acompañar el proceso de desarrollo de sus hijos.

Quiero aprovechar esta ocasión para enviarles un afectuoso saludo a todos quienes recibirán este material. Quiero felicitarlos muy especialmente por lo que hacen; por el cariño y el amor con que crían a sus hijos, a veces superando dificultades. Y quiero felicitarlos, muy especialmente, por la decisión de enviar a sus hijos a una sala cuna o jardín infantil, pues eso habla muy bien de la responsabilidad con que se toman el proceso educativo de sus hijos.

“Creciendo Juntos” aborda una serie de aspectos relevantes en el proceso de desarrollo temprano de nuestros niños y niñas. Señala algo que, a mi juicio, es esencial: A nadie se nos enseña a ser mamá o papá, pero se puede aprender. Además, en relación con el segundo año de vida de los niños, se agrega algo a veces olvidado: Siempre es posible -e importante- seguir aprendiendo.

En breve: Aprender y seguir aprendiendo. En ello se basa, según mi entender, el crecimiento y el desarrollo integral de los niños y niñas, de las familias y de los países.

Siempre es posible aprender más y más acerca de cómo ser buenos padres, cómo formar a nuestros hijos e hijas, cómo enseñarles, cómo guiarlos. Nuestra Gabriela Mistral decía: no se enseña sólo en la sala de clases; se enseña también con la actitud, el gesto y la palabra.

Pero las sociedades también aprenden de su propia historia. Al igual que una familia, las sociedades aprenden de sus errores, de los períodos tristes, pero también de sus aciertos. En este sentido, siento que en Chile hemos aprendido de muchas cosas que se han hecho bien, para intentar hacerlas aún mejor.

Desde muy temprano supimos, como sociedad, que la clave para el crecimiento y el desarrollo pasaba por un sistema educacional que llegara a toda la población.

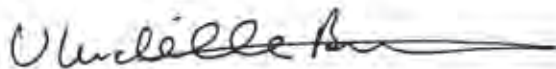
Desde muy temprano el país asumió que la construcción de redes eficaces en salud, educación, vivienda o seguridad social eran centrales para un país cohesionado, donde toda su gente pudiera disfrutar de cada vez mayores espacios de libertad e igualdad.

Por eso hoy estamos embarcados en la consolidación de un sistema de protección integral de la infancia: “Chile Crece Contigo”. Queremos que todos los niños y niñas de Chile estén protegidos, que reciban educación y formación de calidad, que tengan iguales oportunidades; porque, como decía Gabriela Mistral: El futuro de los niños es siempre hoy.

Lo que estamos diciendo a las madres y padres de Chile, a través de este sistema, es que el Gobierno estará junto a ellos en el proceso de crecimiento, precisamente porque, en ese aprendizaje, estaremos construyendo las bases del Chile del futuro.

Sé que contaré con todos los chilenos en esta tarea.

Cordialmente,



**MICHELLE BACHELET**  
Presidenta de la República



### **Creciendo Juntos**

Chile Crece Contigo  
*Sistema de Protección Integral  
a la Primera Infancia*  
Gobierno de Chile

ISBN 978-956-8482-31-2  
Registro de Propiedad Intelectual N°160.699

Producción de  
Dirección de Estudios y Programas  
Fundación INTEGRA © 2007  
[www.integra.cl](http://www.integra.cl)  
Derechos Reservados  
Prohibida su reproducción

Diseño gráfico  
Andrés Hannach

Fotografía  
Kena Lorenzini

Ilustración  
Christian Lungenstrass

Edición de textos  
Josefina Muñoz

Impresión  
Andros Impresores

Agradecemos la colaboración de las familias  
de los niños y niñas de las siguientes Salas  
Cuna: Patrona de Chile, Sol Naciente, Kumelén  
y Los Alerces.



GOBIERNO DE CHILE

# CRECIENDO JUNTOS

## EDITORIAL



### *Estimadas madres, padres y familias:*

El material educativo **Creciendo Juntos** ha sido creado para ustedes, para entregarles apoyo y orientación en su labor formadora en una etapa tan crucial como son los dos primeros años de vida.

Este material consiste en una revista, un CD con canciones infantiles y un álbum para la guagua. En la revista, a partir de situaciones cotidianas de la vida familiar, se abordan temas relacionados con la crianza de los hijos para dar respuesta a las inquietudes más comunes que surgen en ustedes respecto a qué hacer para que ellos y ellas crezcan sanos y felices.

El CD contiene 20 canciones infantiles tradicionales, con arreglos musicales originales y de gran calidad, para enriquecer el repertorio musical familiar. Incluye la versión de todas las canciones en karaoke, intercalando, además, rimas infantiles para que puedan jugar y cantar junto a sus hijas e hijos.

Este material es un aporte de Fundación INTEGRA al *Sistema de Protección Integral a la Primera Infancia* del Gobierno de Chile, **Chile Crece Contigo**, que busca asegurar igualdad de oportunidades desde la gestación, para todos los niños y niñas de nuestro país.

Afectuosamente,

**Loreto Amunátegui Barros**

Directora Ejecutiva  
Fundación INTEGRA





## Una nueva vida

CRECIENDO JUNTOS...

### UNA NUEVA VIDA 9

#### Ha llegado una guagua a la casa 10

Estamos felices... pero también nerviosos 10

¡Mamá! ¿Este es mi hermanito? 18

¡Ya soy papá! 20

#### Una persona por descubrir y conocer 24

Empezamos a conocernos 25

Nuestras guaguas nos dicen todo, pero sin palabras 30

Las caricias... la importancia de tocar 34

Cómo cambian nuestras hijas e hijos 38



## El primer año

CRECIENDO JUNTOS...

### EL PRIMER AÑO 43

#### A nadie le enseñan a ser mamá, pero se aprende 44

¿Nuestra guagua puede vernos enojadas o tristes? 47

Claves para enseñar a mi guagua a relacionarse con otras personas 49

¿La forma como solucionamos nuestros conflictos, enseña a nuestra guagua! 51

#### Una aventura que rápido avanza 57

¿Por qué mi guagua cambia tan rápido en su primer año de vida? 58

¿Cómo nos podemos entender mejor con mi guagua y así ayudarle más en su desarrollo y aprendizaje? 60

Datos útiles para entendernos mejor 72

#### Las preguntas de siempre 76

¿Mi guagua no para de llorar! 77

Con los horarios cambiados 80

¿Qué susto!, ¿Quién es? 82



# CRECIENDO JUNTOS

## El segundo año

CRECIENDO JUNTOS...

### EL SEGUNDO AÑO 85

#### Nunca se termina de aprender a ser mamá 87

¡Parece que jugara con otros niños, pero no quiere compartir sus juguetes! 89  
Aprendió a decir NO ¡Y no sé qué hacer! 91

El cariño... siempre es el ingrediente principal 95

#### Mi hija me sorprende cada día más... 96

¡Pero si hace poco era una guagua y ahora hasta habla! 98

¿Cómo lo hago para evitar que mi hijo o hija se accidente en la casa? 99

¡Me encanta que juegue! 103

¿Cómo ha cambiado en sus juegos! 108

#### Las preguntas de siempre 114

¡Todavía no avisa! 115

¿Empezamos con las pataletas? 118

¡Uff... no quiere comer! 121

## Lo que nos quita el sueño

CRECIENDO JUNTOS...

### LO QUE NOS QUITA EL SUEÑO 125

#### Cómo aprovechar la vida cotidiana 126

El trabajo en la casa 128

Lo que ve la abuelita 131

¡Mamá encontró trabajo! 134

#### Rayando la cancha a nuestras hijas e hijos 138

Los límites son importantes 140

Enseñando límites 142

¿Cómo hacemos para que nos obedezcan? 144

#### La Sala Cuna... también es nuestra casa 146

¿Qué nos aporta la Sala Cuna? 148

¿Cómo hago para que mi guagua se acostumbre a la Sala Cuna? 149





*Esta es Mi familia*

SOMOS UNA FAMILIA



---

Las guaguas entienden mucho de lo que les decimos, porque **AUNQUE NO CONOZCAN LAS PALABRAS, COMPRENDEN LO QUE QUEREMOS DECIRLES A TRAVÉS DE NUESTROS GESTOS, LOS TONOS DE VOZ Y LAS EXPRESIONES DE LA CARA**



Incluso, pueden darse cuenta cuando estamos hablando de ellas a otros.

Por lo tanto, es importante cuidar lo que decimos y evitar discutir frente a ellas.

---

---

---

**¿SABÍA <sup>USTED</sup> QUE**

**NO SOLO DE LECHE VIVEN LAS GUAGUAS?**

---



---

El amor y las caricias también les ayudan a crecer y desarrollarse **con confianza y seguridad.**

---



# Una nueva vida



## CRECIENDO JUNTOS

*En esta sección veremos cómo nos cambia la vida con la llegada de una guagua. Nuestras primeras preguntas y aprendizajes.*

# Ha llegado



## *Estamos felices* **PERO TAMBIÉN NERVIOSOS**

¡Por fin nació Catalina!

Todos vinieron a la casa a conocerla, los parientes y también los vecinos. ¡Se parece a la abuela! ¡No, es igual al papá! Todos dicen algo. Yo estoy feliz, pero también nerviosa. ¿Se tomará toda la papa? ¿Dormirá en la noche? ¿Cómo será cuando crezca? ¿Quién me ayudará en la casa?



# una guagua a la casa



Cuando llega un hijo o hija a la casa sabemos algunas cosas...

Tendremos muchas alegrías y satisfacciones, algunas penas y nuevas preocupaciones. Queremos que tenga una buena vida, para que sea una persona feliz, pero a veces tenemos dudas de si podremos hacerlo.

## PARA RECORDAR

- **Ir paso a paso** y no apresurarnos por querer saber todo de una vez.
- **Tener confianza** en que podemos hacerlo bien y siempre podremos consultar las dudas.
- **Observar** a nuestra guagua, aprender a conocer y descubrir lo que le gusta y no le gusta. Descubrir cómo nos dice lo que necesita.



## Estamos felices

PERO TAMBIÉN NERVIOSOS

Como familia, lo más importante es saber que tenemos la capacidad para ayudar a nuestra guagua. Sin duda, tendremos que aprender a alimentarla, a mudarla y cuidarla. Saber cuánto tiempo debe dormir y cuánto abrirla. Todo se irá aprendiendo poco a poco.

### *Siempre contaremos con...*

- **Nuestra familia**, porque tiene experiencia y quiere a nuestra guagua. Las abuelas y abuelos serán una gran ayuda, no sólo por su cuidado, sino porque hay muchas cosas que compartir con ellos.
- **Nuestras amigas y vecinas**, quienes podrán ayudarnos y aconsejarnos, sobre todo si ya han tenido guaguas.
- **Nuestra comunidad**, porque podemos acudir y utilizar sus organizaciones e instituciones sociales, como el Consultorio, Salas Cuna, Fonoinfancia y Juntas de Vecinos.

## EL CONSULTORIO

### *Una buena ayuda*

Recuerde que hay un Consultorio o Posta Rural cerca de su casa, donde podrá recibir la atención de salud que usted y su familia necesitan:

- **Programa Infantil:** Control del niño sano, programa de vacunación. Consultas médicas generales y sobre planificación familiar.
- **Programa Dental:** Atención dental.
- **Programa Nutricional:** Consultas nutricionales, exámenes de laboratorio y radiografías, entrega de medicamentos, alimentos para guaguas, embarazadas y mujeres en período de amamantamiento. Entrevistas sociales.
- **Programa de Salud del Adulto:** Control de salud preventivo, consulta médica, control de pacientes con enfermedades crónicas y vacunación antiinfluenza.
- **Programa de Salud de la Mujer:** Control prenatal, control paternidad responsable, consultas de enfermedades del embarazo y ginecológicas.

# Ha llegado una guagua a la casa



*Soy la única familia para mi guagua...*

**Cuando recuerdo** los primeros meses de embarazo me da pena; estaba muy asustada y me sentía sola, pero ahora cuando la veo a mi lado, siento que mi vida tiene un nuevo sentido. No es fácil criarla sola, a veces me canso y tengo hartas dificultades, pero sé que soy capaz de hacerlo y que ella estará bien. ¡Un día se sentirá orgullosa de su mamá!

# Estamos felices

PERO TAMBIÉN NERVIOSOS

## **Beneficios de la lactancia materna durante el primer año de vida**

**Favorece** el buen desarrollo de la guagua, ya que proporciona todos los nutrientes que ella necesita.

**Protege** de enfermedades reforzando sus defensas.

**Fortalece** el vínculo afectivo entre la mamá y la guagua, puesto que es un momento de contacto muy íntimo.

**Facilita** la recuperación de la mamá después del parto, ya que ayuda a contraer el útero más rápidamente y perder el peso adicional.

**Y es más...** hay estudios que muestran que la lactancia materna contribuye a prevenir el cáncer de mamas.







*Esta es Mi familia*

SOMOS UNA FAMILIA





# ¡ALÓ 0000000000000000! ¿FONOINFANCIA?

## ¿POR QUÉ UNA LÍNEA DE TELÉFONO PARA MAMÁS Y PAPÁS?

**Hace 5 años** Fundación INTEGRÁ decidió implementar un proyecto innovador en nuestro país: una línea telefónica gratuita y confidencial, atendida por profesionales, para brindar apoyo a madres, padres, educadoras y agentes educativos, frente a las dudas y dificultades que surgen en la educación y crianza de niñas y niños.

Poco a poco, Fonoinfancia ha logrado captar la confianza de los usuarios y, hasta el año 2006, ha recibido más de 40.000 llamados de personas que han tenido la oportunidad de compartir alegrías y dificultades cotidianas, en un contexto de respeto y acogida, donde cada duda y dificultad es atendida con la responsabilidad que merece.

### ¿Por qué nos puedes llamar?

Fonoinfancia es atendido por un equipo de psicólogas y educadoras. La variedad de las consultas responde al gran número de situaciones que enfrentan las madres, padres y otros adultos, que van desde cómo sacar los pañales, cómo ayudar al desarrollo infantil y qué hacer para abordar las pataletas, hasta situaciones más complejas, en que solicitan ayuda para no gritar o pegar a sus hijas e hijos.

### ¿Qué te ofrece Fonoinfancia?

Años de experiencia nos han permitido validar nuestro modelo de trabajo. Creemos que el vínculo de confianza mutuo facilita el éxito de las intervenciones y creemos que padres y madres son capaces de encontrar las respuestas a sus dificultades. El equipo de profesionales facilita estos procesos, que son únicos para cada familia, razón por la cual NO damos recetas. Generalmente, hay más de una manera de enfrentar éstos u otros temas, y la mejor opción es la que se acomoda a una situación particular.

Queremos darte la bienvenida a Fundación INTEGRÁ y, junto con nuestro compromiso diario en tu Sala Cuna, queremos ofrecerte Fonoinfancia como una alternativa más para apoyarte en la tarea de ser madre o padre.



# ¡MAMÁ! ¿ESTE ES MI HERMANITO?

No sé por qué todos están tan contentos. Llegó mi hermanito, pero yo lo encuentro muy aburrido: no hace nada y duerme todo el día. Además, todos lo toman en brazos y le dicen cosas bonitas.

Niñas y niños pueden sentir celos cuando nace un hermano o hermana. Para ellos no significa lo mismo que para el resto de la familia, porque lo sienten como una competencia, sobre todo si están entre los 2 y 5 años.

Pueden mostrar sus celos de diversas formas; por ejemplo, pueden volver a hacerse pipí o hablar como guaguas; también pueden expresar su rabia pegándole o pellizcando a su nueva hermana o hermano.

No se asuste y tenga paciencia. ¡Ya se le pasará!

Preocúpese de darle la atención que necesita, además de integrarlo y considerarlo en las labores cotidianas y cuidados del nuevo hermano o hermana; explíquele que comprendemos sus sentimientos de cariño y de rabia hacia la guagua, porque debe compartir a sus papás, pero que no puede pegarle.

Es bueno reconocer cuando alguno de nuestros hijos tiene celos y comprender que se sienten dejados de lado. Es esperable que sientan temor de que ya no los quieran tanto como antes.

## ¿Qué puedo hacer cuando tiene celos?

- Cuando ya se empiece a notar el embarazo, cuénteles que va a llegar un hermano o hermana, para que se sienta parte de este acontecimiento y no se le haga muy larga la espera.
- Invítele a que toque su guatita y a sentir los movimientos de la guagua.
- Hágale cariño y exprésele su amor.
- Dedique un tiempo para compartir, jugar y conversar con su hija o hijo.
- Haga cosas agradables para ambos. Por ejemplo, salir de paseo a la plaza, dar una vuelta por el barrio.
- Trate de que sus horarios y sus actividades no cambien mucho.
- Pida al papá, abuelos u otros familiares, que le dediquen un tiempo para jugar e incluirlo en sus actividades diarias.
- Apoye la realización de sus tareas y actividades y no le exija más de lo que puede hacer a su edad.

¿Qué sentirá Joaquín  
mientras todos regalonean a su hermanita?

*Siente celos*



**Ahora sí,** Joaquín se siente tan  
regaloneado como su hermanita y

*No siente celos*

# ¡YA SOY PAPÁ!

¡Felipe es tan chiquitito! Cuando lo vi por primera vez no me atreví a tomarlo, pero cuando lo tuve entre mis brazos se me apretó la garganta y el corazón con la emoción. Se me pasó tan rápido el tiempo, ya está aquí con nosotros y no sé si estoy listo para ser papá.



# Ser

padre es una gran experiencia, aunque al comienzo puede dar algo de temor, sobre todo la primera vez. En general, los padres nos sentimos intranquilos y preocupados al llegar a la casa, ya que todo gira alrededor de la guagua, hay poco tiempo para hacer las cosas y ¡qué decir de descansar!

A veces preferimos dejar todo en manos de la mujer, porque pensamos que ellas sabrán qué hacer. Además, creemos que es tarea de mujeres..., pero en realidad es muy importante que podamos acercarnos desde el comienzo a nuestra guagua para conocerla. Así, nos será más fácil comunicarnos con ella, participar de sus cuidados y disfrutar de la relación.

Hay que vencer el temor a no saber qué hacer, porque cuidar una guagua es algo que se aprende. No es que las mujeres tengan un instinto maternal y que por eso estén en mejores condiciones para criarla... Los hombres somos muy capaces de hacerlo y nuestros hijos e hijas también nos necesitan.

Para eso hay que acercarse a la guagua, alimentarla, mudarla, regalarla. Entonces, papá y mamá aprendemos juntos a hacernos cargo de ella.

¿Por qué es importante participar de los cuidados de mi guagua?

**Porque de esa manera nuestra guagua irá descubriendo que existen otras personas además de su mamá, que también la quieren y la cuidan. Esto le permitirá desarrollar mejor su afectividad y tener más confianza en el mundo que la rodea.**

## ¿Cómo lograr una mejor relación con mi guagua?

- Acompañe a la mamá siempre que pueda, mientras da pecho o mamadera. Aproveche para aprender cómo le gusta estar a su guagua durante el amamantamiento, cuánto toma y cuándo parar de darle.
- Sáquele los “chanchitos”. Pase su mano suavemente por la espalda de su guagua, de abajo hacia arriba. Mientras haga esto, sosténgala firme y háblele con cariño.
- Cuando ya no tome pecho, dele la mamadera en brazos, mírela a los ojos, háblele, dígame que la quiere, cuénteles cosas del día o sucesos de la familia.
- Cántele o cuénteles un cuento corto. Puede repetirlo muchas veces. Eso le gustará y pronto llegará a aprenderlo.
- Regalonéela, tómela en brazos y pásela. Llévela a conocer otros lugares de la casa, nombre lo que vaya viendo y las personas que están allí.



# ¡YA SOY PAPÁ!



Hay que vencer el temor a no saber qué hacer, porque cuidar una guagua es algo que se aprende. No es que las mujeres tengan un instinto maternal y que por eso estén en mejores condiciones para criarla... Los hombres somos muy capaces de hacerlo y nuestros hijos e hijas también nos necesitan.



PARA SABER  
Y  
CONTAR

# PALMAS PALMITAS

Palmas palmitas,  
que viene papá,  
palmas palmitas,  
que pronto vendrá.

Palmas palmitas,  
que viene papá,  
palmas palmitas,  
que en casa ya está.

## ¿SABÍA <sup>USTED</sup> QUE

cuando niños y niñas se sienten protegidos y seguros, no temen enfrentarse al mundo para

## EXPLORARLO

y aprender cada día más?



Una persona  
**por descubrir**  
**y conocer**





# EMPEZAMOS A CONOCERNOS

Puedo pasar mucho tiempo mirando a la Rosita; me llena de amor ver su cuerpo tan pequeñito.

¿Cómo será...? ¿Qué pensará de mí...?

¿Se dará cuenta de que estoy con ella...?

¿Sabrá que la quiero tanto...?



## EMPEZAMOS A CONOCERNOS

En esta primera etapa, lo más importante es establecer una relación afectiva profunda con nuestra guagua, es decir, una relación de cariño y de cercanía, lo que le dará confianza y seguridad. Se sentirá querida, cuidada y este sentimiento la acompañará toda su vida.

### *¿Cómo puedo lograr esta buena relación?*

Para que esto suceda, cada día debemos acariciarla, besarla, hablarle con cariño, cuidarla y responder a sus necesidades.

Al principio, no entenderemos bien qué nos quiere decir, qué es lo que le gusta, sus mañas, sus preferencias, pero a medida que vayamos compartiendo con ella, aprenderemos, por ejemplo, que con su llanto nos indica sus distintas necesidades: ¡Mamá, tengo sueño! ¡Papá, tengo hambre! ¡Me hice caca...! ¡Quiero que me acompañen!

Así, poco a poco, aprenderemos a darle lo que está necesitando, y nuestra guagua se dará cuenta que estamos allí, que la comprendemos y que la queremos.

Por otra parte, una de las mejores formas para conocerla bien, es darnos tiempo para observarla durante el día: ver cómo duerme, qué hace cuando se despierta, cómo toma la papa, qué cosas le dan susto o la ponen contenta.

### **Todas las guaguas son diferentes y muy pronto aprenderemos cómo es la nuestra**

Nuestra guagua también tiene que aprender a conocernos. Primero, nuestra cara, nuestro olor, el sonido de nuestra voz; poco a poco, responderá a nuestras acciones, mirándonos, sonriéndonos e intentando imitarnos.

*Una oportunidad para conocerse y quererse*





## El amamantamiento

Cuando una madre da pecho a su guagua, satisface su necesidad básica de alimentación y, además, tiene una oportunidad privilegiada para demostrarle que la quiere y que está ahí para cuidarla y protegerla. La situación de amamantamiento es de mucha intimidad y cercanía entre ellas, lo que les permitirá conocerse mejor y fortalecer su vínculo afectivo.

Durante el amamantamiento la madre siente la satisfacción de cobijar a su guagua, de calmarla y de alimentarla; por su parte, la guagua tiene la satisfacción de calmar su apetito, de sentirse cuidada y querida.

### **Cuando amamantamos a nuestra guagua podremos:**

**Conocerla:** descubriendo qué hace cuando tiene hambre, ¿llora?, ¿cómo llora?

**Demostrarle que la queremos:** acogiéndola, abrazándola, acariciándola, hablándole con cariño.

**Responder a sus señales:** alimentándola cariñosamente, consolándola.

### **¿No ha podido amamantar a su guagua?**

Si se encuentra en esta situación, es bueno saber que igualmente podrá establecer un buen vínculo afectivo con ella, porque lo más importante será cómo le damos su mamadera, y cómo aprovechamos estos momentos para darle toda nuestra atención, conocerla, quererla y cuidarla.

### **Y el papá, ¿cómo participa?**

Es muy importante que el papá pueda participar en los momentos en que se le da pecho a la guagua, ya que podrá establecer un mayor lazo afectivo con ella y con la mamá, acompañándolas en este momento de tanta cercanía, haciéndoles cariño y hablándoles.



## EMPEZAMOS A CONOCERNOS

### ¿Y el papá?

Es muy bueno que el papá se relacione con su guagua desde el primer día. De esa manera aprenderá también a comprender lo que necesita y a satisfacer sus necesidades.

¡Vamos, papá, anímese a tomar a su guagua, a hablarle y a sonreírle!  
¡Rápidamente ella empezará a reconocerlo y a comunicarse con usted!

Mamá, papá:



### 7 Formas para conocer mejor a su guagua

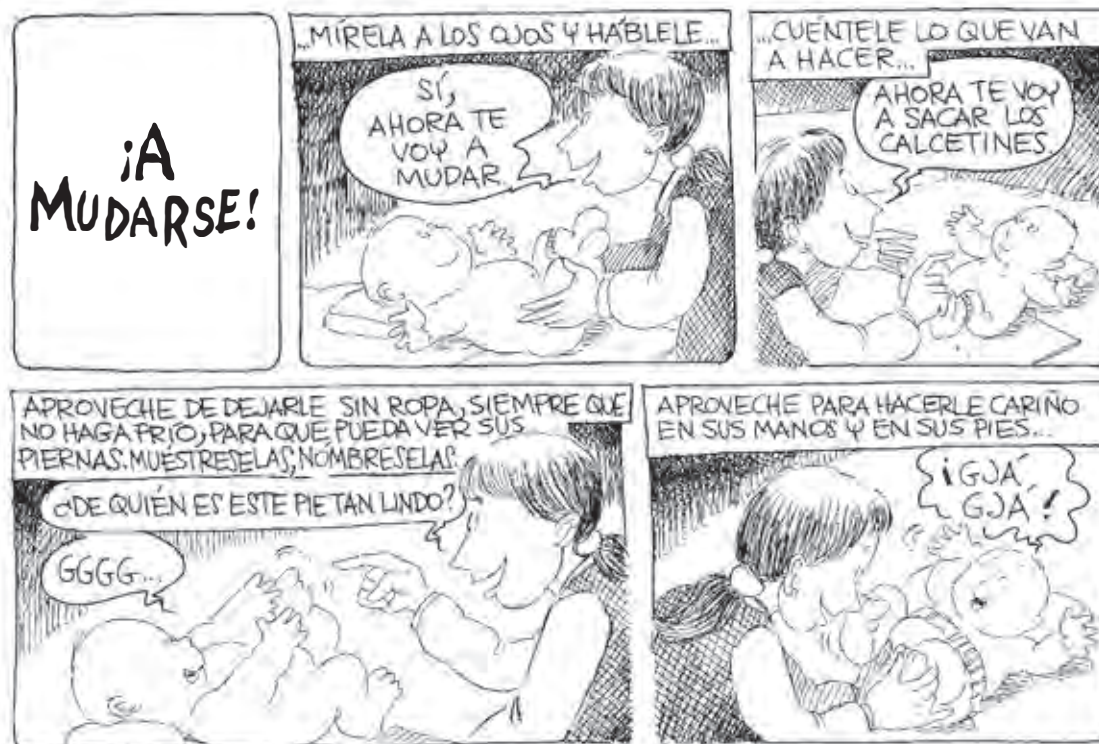
1. Dese tiempo para compartir con su guagua.
2. Llámela por su nombre.
3. Tómela en brazos y hágale cariño, aunque sea un momento corto. Háblele, pregúntele cómo estuvo, qué hizo, cómo comió.
4. Juegue con ella; por ejemplo, muéstrela un juguete que tenga sonido o colores llamativos y que le guste; muévelo frente a sus ojos y cántele una canción.
5. Háblele de cómo es, describa sus características físicas; por ejemplo, "tienes dos ojos muy lindos, Josefina", "¡Rodrigo, qué suave es tu pelo!"
6. Cuando la alimente, mírela a los ojos y háblele con cariño.
7. Antes de dormir, cuénteles algún cuento corto o cántele alguna canción.

*Para saber y contar*

Mi carita redondita,  
tiene ojos y nariz  
y también una boquita,  
para hablar y sonreír.

Con mis ojos veo todo,  
con mi nariz hago ¡achís!





Para crear y fortalecer el vínculo afectivo entre nosotros y nuestra guagua, debemos aprender a reconocer sus señales; de qué manera nos dice lo que le pasa y cómo respondemos dándole lo que necesita. Así, ella también se dará cuenta de que la entendemos, la cuidamos y queremos.

**¿Sabía usted que...  
no malcría a su  
guagua cuando la  
toma en brazos?**

**Es otra forma de  
demostrarle que la  
quiere mucho.**

**¿Tendrá problemas mi guagua si trabajo y  
tengo poco tiempo para compartir con ella?**

Lo más importante para su guagua es que usted pueda establecer un buen vínculo afectivo con ella. Y esto se logra en la medida en que, durante el tiempo que compartamos con ella, nos dediquemos enteramente a cuidarla, quererla, conocerla y disfrutarla.

Por lo tanto, si no atendemos adecuadamente a nuestra guagua, por mucho tiempo que pasemos con ella no lograremos conocerla, y nuestra relación se verá afectada.

## NUESTRAS GUAGUAS

Me doy cuenta de que mi guagua se calma cuando la tomo en brazos y le hablo con cariño, pero a veces no sé qué le pasa... y me pregunto cómo haré para saberlo.



# NOS DICEN TODO, PERO SIN PALABRAS

Las guaguas tienen la necesidad de comunicarse con el mundo que las rodea, especialmente con las personas que las cuidamos desde que nacen. Y aunque todavía no pueden decirnos con palabras lo que necesitan, tienen la capacidad para comunicarse con nosotros y lograr que respondamos a sus necesidades. Una de las condiciones para establecer un vínculo con nuestra guagua es aprender a reconocer cómo se comunica.



## NUESTRAS GUAGUAS NOS DICEN TODO, PERO SIN PALABRAS

### ¿Cómo se comunica nuestra guagua con nosotros?

Al principio, ella se comunica especialmente a través del llanto, pero también a través de expresiones, gestos y movimientos. Para responder adecuada y oportunamente a sus necesidades, tenemos que aprender a reconocer estas señales.



## C L A V E S

### *para comprender mejor su lenguaje*

Para aprender el lenguaje de nuestra guagua debemos observarla y escucharla con atención:

- Observe sus gestos frente a diversas situaciones: qué le agrada, la enoja o le da pena, cómo lo demuestra.
  - ejemplo: ¿será que tienes hambre, Alejandra?, ¿estás incómoda por algo?, ¿te molesta la ropa?, ¿quieres que te mude?
- Observe su llanto:
  - ¿Qué tan fuerte es? ¿Es continuo o no? Cuando descubra la causa de su llanto, recuérdela para que la próxima vez, vea si se debe a lo mismo o a otra causa.
- Pregúntele qué necesita, qué le pasa. Aunque aún no puede responderle con palabras, se dará cuenta de que usted intenta comunicarse.
- Repase en voz alta las diferentes posibles causas, por
  - Cuando descubra qué es, responda adecuadamente para que su guagua se dé cuenta que la ha entendido. Por ejemplo: nos daremos cuenta que era sueño, pues al mecerla y hablarle suavemente su llanto disminuye poco a poco.
  - Ponga atención a los horarios; es probable que su guagua tenga un ritmo personal y que sea constante. Cuando lllore, por ejemplo, piense cuánto tiempo ha pasado desde la última comida o muda.

### Es natural que a veces estemos cansadas

Cuando eso ocurre nos cuesta más acoger el llanto de nuestra guagua y comprenderlo. En esos casos, trate de relajarse, recuerde que el llanto es una de las formas en que su guagua se comunica. Si es posible, busque a alguien de su familia que pueda atenderla, mientras usted descansa un momento.

### ¡Fonoinfancia te da una mano!

Servicio telefónico gratuito y confidencial, atendido por profesionales de Fundación INTEGRA, que responde tus consultas y te orienta respecto a la educación y crianza de tus hijas e hijos.

Marca gratis 800-200-818



## ¿Por qué es importante responder adecuadamente a estas señales?

Cuando respondemos adecuadamente a sus señales, por ejemplo, alimentándolas cuando tienen hambre, o consolándolas cuando tienen pena, les estamos diciendo que las entendemos, y que estamos aquí para cuidarlas y ayudarlas en todo lo que necesitan.

Si respondemos en forma oportuna, nuestra guagua se sentirá segura, confiada y estará en mejores condiciones para desarrollar todas sus capacidades.

## ¿Cuál es la mejor manera para responder a mi guagua?

- Calmándola cuando tiene pena o susto.
- Reaccionando a sus gestos, a sus vocalizaciones. Por ejemplo, cuando ella sonríe, responda sonriéndole.
- Alimentándola cuando tiene hambre, abrigándola cuando tiene frío.





# *Las caricias...*

*Aproveche los momentos en que está tranquila para descansar y regalonear con su guagua.*

# LA IMPORTANCIA DE TOCAR

*Todos los momentos son adecuados  
para demostrar nuestro cariño con caricias,  
palabras amorosas y ternura.*

**Me gusta mucho** hacerle cariño a mi guagua. La miro y le hablo con suavidad. Toco sus manitos, su frente y la beso. Yo creo que le gusta y se da cuenta de que la quiero, porque me mira y parece que quisiera decírmelo. Entonces le digo, *sí, mi niña querida, yo te quiero mucho.*

**El contacto físico es indispensable para el buen desarrollo de nuestras hijas e hijos. Nuestra guagua necesita sentirnos cerca, ser acogida, acurrucada, sentir nuestro calor.**



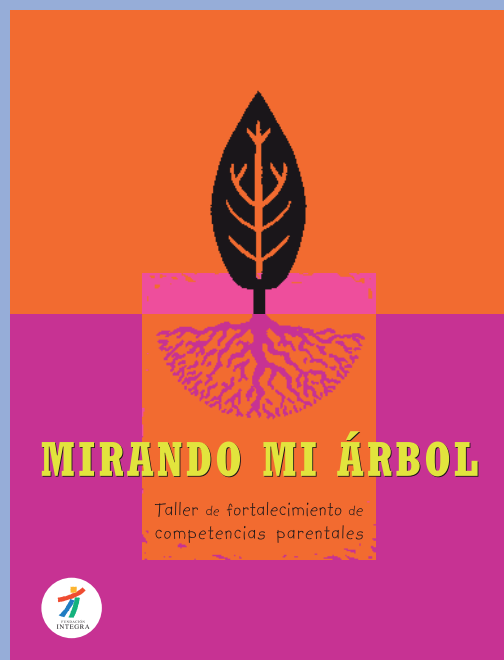
**¿TIENES  
DIFICULTADES  
EN TU FAMILIA  
O CON TUS HIJOS O  
HIJAS Y NO HAS PODIDO  
ACCEDER A UN PROFESIONAL QUE  
TE ACOMPAÑE?**

EN FONOINFANCIA ENCONTRARÁS  
ESPECIALISTAS DISPUESTOS A  
ORIENTARTE



A NADIE LE ENSEÑAN A  
**SER**  
MAMÁ O PAPÁ

PERO SE PUEDE APRENDER



ES MÁS FÁCIL APRENDER  
CUANDO COMPARTIMOS  
— CON OTRAS —  
**PERSONAS**

TALLER GRATUITO PARA MADRES Y  
PADRES: INFÓRMESE EN LA SALA CUNA  
DE FUNDACIÓN INTEGRÁ MÁS CERCANA



PARA SABER  HACER

UN MASAJE EN LOS

# PIES

DE LOS 3 MESES EN ADELANTE

Cuando esté descansada y su guagua también, acuéstela sobre la cama y cuéntele que le hará un masaje en sus pies. Úntese las manos con crema de guagua, vaselina líquida o aceite de comer, frótelas para calentarlas y comience el masaje contándole suavemente lo que va haciéndole

o cantándole una canción. Con el pulgar frote el pie de su guagua hacia arriba varias veces y luego tóquelo suavemente la planta, desde el talón hacia los dedos. Masajee toda la planta. Aprete delicadamente cada dedo y termine masajeando desde el empeine hacia el tobillo.



# CÓMO CAMBIAN NUESTRAS HIJAS

## 0 a 3 meses



### LO QUE NUESTRA GUAGUA PUEDE HACER A ESTA EDAD:

- Escuchar la voz ya desde el útero.
- Succionar para alimentarse; apretar un dedo con su mano; reaccionar frente a sonidos.
- Explorar todo a través de la boca.
- Gritar y llorar cuando se siente incómoda, y mostrarse relajada y serena cuando se siente bien.
- Ver (aunque al principio borrosamente) y fijar su mirada sobre personas.

## 3 a 6 meses



### LO QUE NUESTRA GUAGUA PUEDE HACER A ESTA EDAD:

- Ponerse de lado, estando acostada de espalda.
- Hacer “gorgoritos” (grggrgrr) y vocalizaciones cada vez más prolongadas (“eeeeeeee”).
- Repetir sílabas. Por ejemplo: “ta-ta-ta-ta”.
- Reír a carcajadas.
- Mantenerse sentada, con apoyo.
- Imitar vocalizaciones y acciones simples. Por ejemplo: sacar la lengua, abrir la boca.
- Mostrar interés por otros niños y niñas, mirándoles, sonriéndoles, tocándoles, ofreciéndoles sus juguetes, “hablándoles”.

# E HIJOS

Las edades en que aparecen ubicadas las distintas características de los niños y niñas de 0 a 24 meses son solo un referente general, pero es posible y esperable que se den un poco antes o un poco después de lo indicado, dependiendo de cada caso individual.

- Sonreír y expresar en su cara enojo, tristeza, sorpresa.
- Vocalizar (“aaaa”, “eeee”) en respuesta a sonrisas y conversaciones.
- Buscar con la vista la fuente de los sonidos que escucha.
- Sostener su cabeza y levantarla, cuando está acostada boca abajo.
- Sujetar un objeto con su mano.

## ¿CÓMO PODEMOS FAVORECER SU DESARROLLO A ESTA EDAD?

- Siendo cariñosa y sensible a sus necesidades, para crear un vínculo afectivo profundo con nuestra guagua.
- Poniendo atención a sus señales comunicativas, por mínimas que sean (por ejemplo, sus miradas, movimientos y sonidos) y responder a ellas.
- Hablándole, aunque no entienda las palabras que le decimos, y dándole tiempo durante la “conversación”, para que responda.
- Mostrándole distintos tipos de música y de sonidos.

- Pasarse un objeto de una mano a otra.
- Darse cuenta que sus acciones provocan efectos en las cosas y repetirlas. Por ejemplo, al patear con sus pies puede mover el móvil que está sobre su cuna; al pasar el cascabel por los barrotos de su cama, logra sonidos nuevos.

## ¿CÓMO PODEMOS FAVORECER SU DESARROLLO A ESTA EDAD?

- Expresándole siempre nuestro cariño.
- Ofreciéndole objetos interesantes para mirar y tocar, de formas y colores distintos, que hagan ruido.
- Cantándole y haciendo que escuche música y sonidos diversos.
- Contándole cuentos y mostrándole objetos o imágenes grandes.
- Diciéndole cómo se llaman las cosas que ve o toca, y las acciones que ella u otras personas realizan.
- Poniéndonos al frente para jugar a abrir y cerrar las manos, sacar la lengua, abrir y cerrar los ojos, producir sonidos divertidos con la boca.

## 6 a 12 meses



### LO QUE NUESTRA HIJA O HIJO PUEDE HACER A ESTA EDAD:

- Desconocer a los extraños y mostrar temor.
- Mantenerse sentada o sentado sin apoyo.
- Imitar gestos en forma diferida, es decir, días después de haberlos visto hacer.
- Reaccionar al “no”, deteniéndose, alegando o asustándose.
- Comprender algunas palabras (mínimo 3) e instrucciones sencillas. Por ejemplo, “pásame eso” (que tiene en su mano).
- Comunicar que quiere que le pasen un objeto, buscando primero la mirada del adulto, luego mirando el objeto que desea, y enseguida haciendo un “gesto de alcanzarlo” con sus brazos. Más adelante, cercano a los 12 meses, este gesto será reemplazado por la

## 12 a 24 meses



### LO QUE NUESTRA HIJA O HIJO PUEDE HACER A ESTA EDAD:

- Imitar situaciones de la vida diaria. Por ejemplo, darle de comer a una muñeca o hacerla dormir.
- Probar los efectos de distintas acciones sobre los objetos. Por ejemplo, tira un objeto hacia un lado, luego hacia el otro; una vez con más fuerza, otra vez con menos fuerza.
- Ayudar en tareas simples del hogar.
- Decir sus primeras palabras.
- Caminar sin apoyo.
- Hacer rayas con un lápiz.
- Decir “palabras-frase”: palabras que significan toda una frase. Por ejemplo, “papá”, que significa “quiero salir a pasear con el papá”.



“señalización” (apuntar con el dedo el objeto que le interesa).

- Gatear o avanzar sentada o sentado, empujándose con sus brazos.
- Buscar dónde fue escondido un objeto en su presencia.
- Pararse afirmándose de algo y mantenerse de pie por un momento.
- Caminar de la mano de otra persona.
- “Conversar”, respetando turnos en la conversación.
- Tomar objetos pequeños con sus dedos índice y pulgar.
- Ponerse de pie sin apoyo y dar algunos pasos.

### ¿CÓMO PODEMOS FAVORECER SU DESARROLLO A ESTA EDAD?

- Acogiéndole y acompañándole cuando siente susto o rabia.
- Respondiendo a su “gesto de alcanzar” y a sus “señalizaciones”, pasándole el objeto que pide y diciéndole cómo se llama.
- Celebrándole sus intentos por comunicarse verbalmente y aceptando las palabras mal pronunciadas, pero siempre señalándole la manera correcta de decirlas.
- Preparando una caja con objetos de variados colores, formas, texturas, pesos, sonidos, y ayudándole a descubrirlos.
- Cuidando que los espacios en los que se desplace no tengan objetos peligrosos.

- Aumentar su vocabulario, aprendiendo todos los días nuevas palabras, hasta alcanzar las 50 al final de este período. Por ejemplo, mamá, papá, tete, pipí, lela, nene, nana, malo, da.
- Realizar juegos simbólicos, es decir, usar los objetos como si fueran otra cosa. Por ejemplo, una caja de zapatos es un auto; también, imitar a personas.
- Construir frases de dos palabras. Por ejemplo, “papú cayó”, que significa “el auto se cayó”.
- Saltar en el lugar.
- Usar el lenguaje para pedir, atraer la atención, dar información, preguntar y conversar (si el adulto guía la comunicación).

### ¿CÓMO PODEMOS FAVORECER SU DESARROLLO A ESTA EDAD?

- Facilitándole libros de plástico, género o cartón para que pueda hojearlos.
- Incorporándole en algunas actividades cotidianas, como poner la mesa, traer objetos, regar las plantas.
- Conversándole sobre cosas entretenidas. Por ejemplo, paseos o cumpleaños a los que ha ido.
- Animándole a rayar con lápices de cera o pintar a mano con témpera, sobre una cartulina grande, acompañándolos de cerca.
- Invitándole a jugar a “la casita”: hacer la comida, el aseo, ir de compras, jugar al papá, la mamá, la guagua, etc., disfrazándose y usando objetos de la casa.
- Preocupándonos de que puedan jugar con otros niños y niñas.



## CRECIENDO JUNTOS

# El primer año



*En esta sección nos  
encontraremos con  
el primer año de nuestra  
guagua y el desafío de  
criarla y cuidarla para  
que crezca sana y feliz.*

# A nadie le enseñan a ser mamá,

Siempre pensé que un día quería ser mamá, pero cuando supe que estaba embarazada me asusté... Después, poco a poco me fui haciendo la idea y a medida que la sentí crecer dentro de mí, comencé a quererla. Ahora que ya está con nosotros y la veo crecer, me doy cuenta que no es fácil ser mamá. Quiero que sea feliz y que pueda desarrollarse plenamente, que sea una buena persona..., pero no sé bien cómo hacerlo. Muchas veces me pregunto: ¿soy una buena mamá?, ¿estaré haciéndolo bien?, ¿cómo debo actuar con mi guagua?



# pero se aprende



**Todas las madres** nos hacemos éstas y muchas otras preguntas sobre nuestra maternidad, especialmente cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles, cuando nuestra guagua se enferma, cuando estamos cansadas y nos alteramos, o cuando por la noche vemos a nuestra guagua durmiendo tranquilamente y anhelamos que crezca sana, que tenga una buena vida.

## A nadie le enseñan a ser mamá, pero se aprende

Las madres somos muy importantes para nuestros hijos e hijas, sobre todo en este primer año, en que dependen completamente de nuestros cuidados y en que están permanentemente aprendiendo muchas cosas a través de la relación cotidiana que tenemos con ella. Nuestra forma de actuar y de relacionarnos con los hijos, la pareja y cada persona de la familia con la que vivimos, influye en nuestras guaguas. Ya hemos visto que aprenden de todo lo que viven y son capaces de entender muchísimo más de lo que pueden decir con palabras.

No es fácil ser mamá a tiempo completo, y es natural que en ocasiones sintamos que... ¡no podemos con todo! Más aún cuando no contamos con la ayuda del padre de nuestra guagua o de nuestra familia y, para qué decir, cuando trabajamos fuera de la casa.

Por eso, es bueno que sepamos que lo más importante para nuestra guagua es que le demos mucho amor. No es necesario que seamos “perfectas”, sino que le demos siempre que la queremos y que estamos allí para cuidarla y apoyarla. Es natural que a veces estemos preocupadas, enojadas o tristes; no somos máquinas que podamos programarnos para no sentir esas emociones, ni tampoco es deseable que así sea; lo importante será cómo demostramos la pena o la rabia para que no nos afecte a nosotras, a quienes nos rodean y, especialmente, a la relación que estamos construyendo con nuestra guagua.



# ¿NUESTRA GUAGUA PUEDE VERNOS ENOJADAS O TRISTES?

Es imposible que siempre estemos de buen humor, descansadas y sin preocupaciones. Lo importante es que no perdamos la calma o nos descontrolemos frente a nuestros hijos y a nuestra guagua. Si esto llegara a ocurrirnos, es bueno pedir ayuda, por ejemplo, recurriendo al Consultorio o llamando a Fonoinfancia (800-200-818), donde diferentes profesionales podrán acogernos, comprendernos y orientarnos.

## *¿Qué hacemos cuando es nuestra guagua la que se enoja y se pone triste?*

Es necesario que también nuestra guagua pueda aprender a reconocer las distintas emociones: alegría, susto, rabia, pena, entre otras, y que nosotras podamos acompañarla y ayudarla en este aprendizaje. Esto es importante para su formación como persona y debe comenzar a aprenderlo desde el primer año de vida.

Para ayudarla en este aprendizaje, es importante observarla bien, para aprender a reconocer cómo demuestra sus emociones y cómo podemos compartirlas con ella.

## *Una mamá sintonizada con su guagua*

**¡No descalifiquemos lo que siente!** Por ejemplo, si vemos que de pronto se enoja, grita y da patadas, no minimicemos lo que siente, diciendo “ya... no se ponga mañosa, no hay para qué gritar tanto...”. Por el contrario, siempre es mejor ponerle nombre a lo que siente y decirle “¿estás muy enojada?, ¿qué fue lo que pasó?” Aunque aún no pueda responder con palabras a nuestra pregunta, se dará cuenta qué es lo que tratamos de decirle, sentirá que intentamos comprenderla y, además, aprenderá que lo que siente es enojo.

¡No la retemos por sentir lo que siente!... pero acláremosle el camino. Hay que tratar de ponerse en su lugar y ser comprensiva, pero también tenemos que enseñarle cuáles son las maneras más adecuadas para expresar sus sentimientos.

Trate de recordar cómo se siente usted cuando está triste, y lo agradable que es cuando alguien puede ponerse en su lugar, acogerla y comprenderla.

## Datos útiles

### Una mamá sintonizada con su guagua

- Descubra las cosas que le gustan y aquellas que no le gustan a su guagua, lo que le da alegría o placer, lo que le causa risa, qué le asusta o le da vergüenza. Así podrá ayudarla a ir reconociendo lo que siente. Puede preguntarle: *¿te dio pena, Valentina?, ¿estás contento, Roberto?, ¿qué te dio tanta alegría?*
- Observe a su guagua mientras está entretenida jugando con algo. Fíjese lo que llama su atención, lo que le gusta hacer y lo que hace cuando algo no le resulta.
- Fíjese cómo reacciona cuando tiene un problema: ¿llora, grita o patalea? Acérquese con cariño y hablele sobre lo que ha pasado. Por ejemplo: *Alejandra, ¿estás enojada por algo?, ¿no puedes sacar ese frasco de la caja?, ¿necesitas que te ayude?*
- Reconozca que está bien lo que siente, que no es malo que sienta rabia y aproveche para enseñarle que los problemas se pueden solucionar.
- No le dé usted inmediatamente la solución. Pregúntele qué pueden hacer para solucionar el problema. Recuerde que, aunque ella todavía en este primer año no pueda responderle con palabras, puede comprender lo que usted le dice. Y quién sabe, tal vez la sorprenda encontrando la solución.
- Invítela a hacer cosas juntas, a jugar, a “jardinear” u otra actividad que a usted le guste, y dígame que van a pasarlo muy bien. Háblele sobre lo que está haciendo, cómo se siente, por ejemplo: *Mariela, ¿vamos a comprar el pan? ¡Mira, ese es el perro del vecino, y en la plaza están jugando los niños!*





**¿Sabía usted que... somos modelos para nuestros hijos?**

Nuestra guagua está permanentemente aprendiendo de nosotros, al observar cómo reaccionamos, cómo actuamos, cómo le hablamos.

# CLAVES PARA ENSEÑAR A MI GUAGUA A RELACIONARSE CON OTRAS PERSONAS

Si hay algo en lo que todos estamos de acuerdo, es que la vida diaria nos enfrenta a muchas exigencias y desafíos. Probablemente, la crianza de los hijos en pareja es una de las tareas más difíciles, ya que los padres, o quienes los criamos, traemos la experiencia de nuestras

familias de origen, y fue ahí donde aprendimos a relacionarnos. Entonces, es probable que no coincidamos y que no siempre estemos de acuerdo sobre qué y cómo debemos enseñar a nuestras guaguas, y menos respecto a cómo reaccionar frente a situaciones problemáticas.



## CLAVES PARA ENSEÑAR A MI GUAGUA A RELACIONARSE CON OTRAS PERSONAS

### *La familia en sintonía*

#### **Clave N°1 ¡A ponerse de acuerdo!**

Lo peor es que nos desautoricemos mutuamente frente a nuestras hijas o hijos; por ejemplo:

“Le di un helado al Seba cuando fuimos al negocio” —dijo el papá.

“¡Pero cómo, si tú sabías que no había que darle nada antes del almuerzo, porque después no tiene hambre!” —dijo la mamá.

Debemos ponernos de acuerdo con anticipación y, sobre todo, respetar las decisiones de los otros adultos que están a cargo de la crianza. Cuando ocurren situaciones como éstas es mejor conversarlo luego, sin presencia de los niños y niñas de la casa.

#### **Clave N°2 Las discusiones, conversaciones de adultos...**

A nuestros hijos no les hace bien vernos discutir, ni escucharnos conversar temas sólo de adultos. Con las discusiones asustamos a nuestra guagua y, además, le damos un ejemplo inadecuado sobre cómo reaccionar frente a los problemas. Es bueno que podamos conversar y discutir sobre lo que nos preocupa, pero cuando no estén presentes nuestras niñas y niños.

#### **Clave N°3 Cuando hay varios adultos en la casa...**

Aquellas familias en las que conviven abuelos, tíos, primos u otras personas, se ven enfrentadas a distintas opiniones sobre cuál es la mejor manera de educar a los niños y niñas. En estos casos, es necesario que se pongan de acuerdo, respetando lo que los padres consideran que se debe hacer, ya que de otro modo la crianza será muy difícil y tendrá un efecto negativo, tanto para la guagua como para la familia.

Si requiere información o ayuda sobre cómo tratar estas situaciones, converse con las educadoras de su sala cuna o llame a Fonoinfancia. Allí encontrará apoyo y orientación de profesionales calificados.

Fono: 800-200-818

# ¡LA FORMA COMO SOLUCIONAMOS NUESTROS CONFLICTOS, ENSEÑA A NUESTRA GUAGUA!

¿Ha escuchado aquello de que “**todos los días se aprende algo nuevo**”? Pues bien, ese dicho se aplica muy bien a nuestra guagua, porque ella está aprendiendo siempre. Todos aprendemos a través de lo que vivimos, aun cuando no siempre nos demos cuenta de ello. Durante el primer año de vida la guagua es una verdadera “esponja” para aprender; está muy atenta a lo que sucede a su alrededor. Por eso, no sólo aprenderá sobre lo que le hablemos; todo lo que ella vea, oiga y sienta tendrá un efecto mucho más fuerte que las palabras.



## Escuche bien...

Es necesario que cuidemos nuestras reacciones, y que intentemos buscar soluciones a nuestras diferencias de manera positiva, no sólo por lo que pueda afectar a nuestros hijos e hijas, sino también por nosotros mismos.



# *Esta es Mi familia*

SOMOS UNA FAMILIA



## *El padre no vive con nosotras*

**Cuando** el padre no está presente y enfrentamos solas la crianza, es muy probable que nos sintamos agobiadas por la responsabilidad y sobrepasadas por las circunstancias. Esto puede llevarnos a estar más irritables y con pocas ganas de compartir con nuestra guagua, lo que no es bueno para nuestra relación con ella, ni para nosotras, porque pensar que no somos buenas madres, nos crea un sentimiento de culpa.

Es importante poder compartir nuestras inquietudes con otras personas que tengan más experiencia en criar hijos, o bien con otras madres, ya que podremos apoyarnos mutuamente, y comprender que, en general, compartimos las mismas dudas y preocupaciones.

Podemos buscar apoyo en nuestra familia de origen, en nuestros amigos, en el consultorio y también en las tías de la Sala Cuna, en quienes encontraremos comprensión y ayuda.

**¡El padre de mi guagua no vive con nosotras, pero cuando aparece me echa a perder todo lo que tengo organizado!**

Cuando el padre se hace responsable de su paternidad, a pesar de que no viva con su guagua, es importante valorarlo. Debemos comprender que para cada hijo e hija es muy necesario contar con la imagen y el amor de ambos padres, ya que eso tiene una influencia positiva en su desarrollo.

Por diferentes razones, a veces el padre no puede vivir bajo el mismo techo, pero eso no significa que lo dejemos fuera de la crianza. Entonces, tratemos de involucrarlo al máximo y de darle un espacio para que comparta con su hija o hijo:

1. Pónganse de acuerdo en las cosas prácticas de la guagua, como son los horarios, la alimentación, las mudas, etc.
2. Explíquese cómo ha ido creciendo la guagua, los controles de salud, lo que necesita.
3. Cuénteles lo que ha aprendido, sus “nuevas gracias” y cómo él puede ayudar para que aprenda más.
4. Dígale cómo su guagua disfruta de su compañía y amor.

Es bueno que los papás aprovechen con calidad el tiempo que pasan con su guagua y que participen de sus cuidados; esta cercanía les ayudará a crear una relación de afecto que durará para toda la vida.

**Los padres pueden dejar de ser pareja,  
pero nunca dejan de ser padres.**

## ¡LA FORMA COMO SOLUCIONAMOS NUESTROS CONFLICTOS, ENSEÑA A NUESTRA GUAGUA!

*Aunque he tratado de que vaya dejando el pecho,  
¡no hay caso!*

**R**osita tiene 8 meses y la leche de su mamá ya no es suficiente para ella; necesita que le den, además, otros alimentos que le entregan nutrientes fundamentales para desarrollarse fuerte y saludable. Le están saliendo sus dientes, y podrá comenzar a recibir comida, la que poco a poco irá cambiando de consistencia, fortaleciendo con esto su dentadura. Pero, sobre todo, le ayudará a continuar siendo sana.

Todo eso lo entendemos, pero en ocasiones cuesta mucho dejar de darles pecho, ya sea porque nuestra guagua no quiere dejarlo y llora, exigiéndonos que continuemos dándoselo, o porque pensamos que somos malas mamás y que vamos a hacerla sufrir si se lo quitamos. La tarea es irnos

convenciendo de a poco, con tranquilidad, sin forzarnos ni menos forzar a nuestra guagua para que logre el “destete” cuando ambas aún no nos sentimos preparadas.

Con los profesionales del consultorio puede coordinar el “destete” de su guagua, y también podrán ayudarla las tías de su Sala Cuna. Le enseñarán que se debe hacer paso a paso, con mucha paciencia y comprensión, ya que no solo se trata de “retirarle el pecho”, sino que también tiene que ver con otra manera de relacionarnos al alimentarla. Lo importante es hacerlo con el mismo cariño, ya que así la relación con su guagua no se debilitará; por el contrario, le facilitará el camino para su crecimiento.

### ¡Estamos preocupados! Nuestra guagua casi cumplió un año y todavía quiere dormir con nosotros

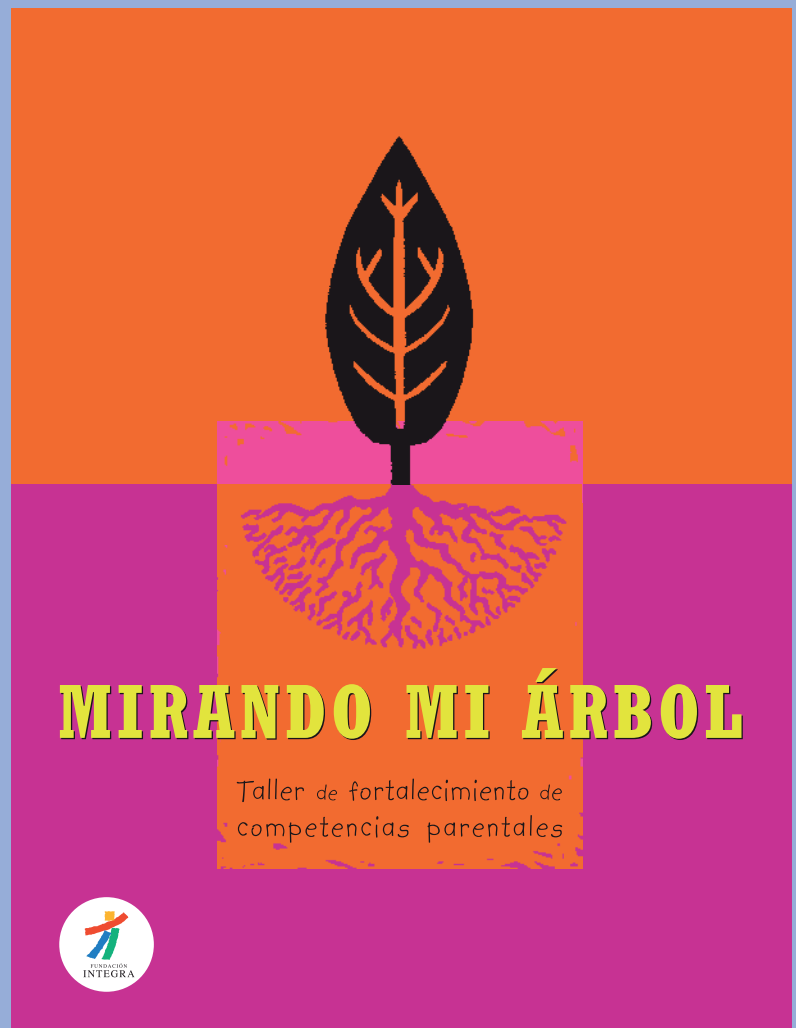
Es muy común que la guagua quiera dormir con los papás o con la mamá, cuando vive sola con ella, ya que de esta forma se siente más cobijada y segura. Además, los padres se justifican con la idea de que “es conveniente tenerla cerca por las noches para atenderla mejor...”. Por esta razón se puede transformar rápidamente en un hábito difícil de quitar.

Lo ideal es que la guagua pueda dormir en un espacio propio, sobre todo mientras más pequeña es, para evitar el riesgo de aplastarla.

# A NADIE LE ENSEÑAN A SER MAMÁ O PAPÁ PERO SE PUEDE APRENDER

“Hoy vi lo importante que es ponerse en el lugar de nuestros niños. Yo no podía entender a mi hija mayor que siempre digo que no se parece a mí y no me pongo en su lugar, hoy entendí que no todos son iguales y cada hijo es distinto y que uno como madre debe entender a cada uno de ellos.”

—Mamá participante del taller Mirando Mi Árbol



**MIRANDO MI ÁRBOL**

Taller de fortalecimiento de competencias parentales

FUNDACIÓN INTEGRAL

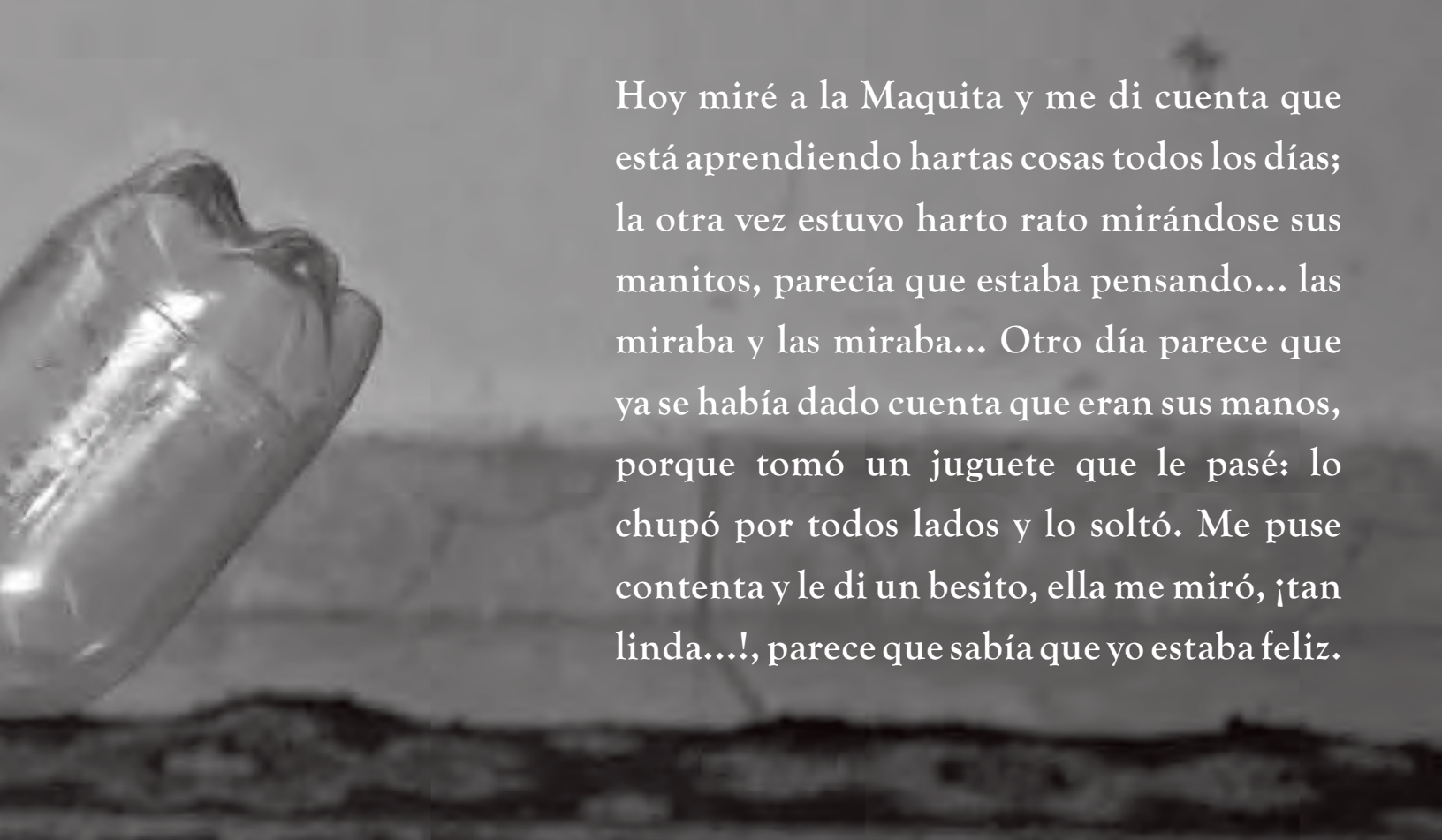
## ES MÁS FÁCIL APRENDER CUANDO COMPARTIMOS CON OTROS

TALLER GRATUITO PARA MADRES Y PADRES: INFÓRMESE EN LA SALA CUNA DE FUNDACIÓN INTEGRAL MÁS CERCANA

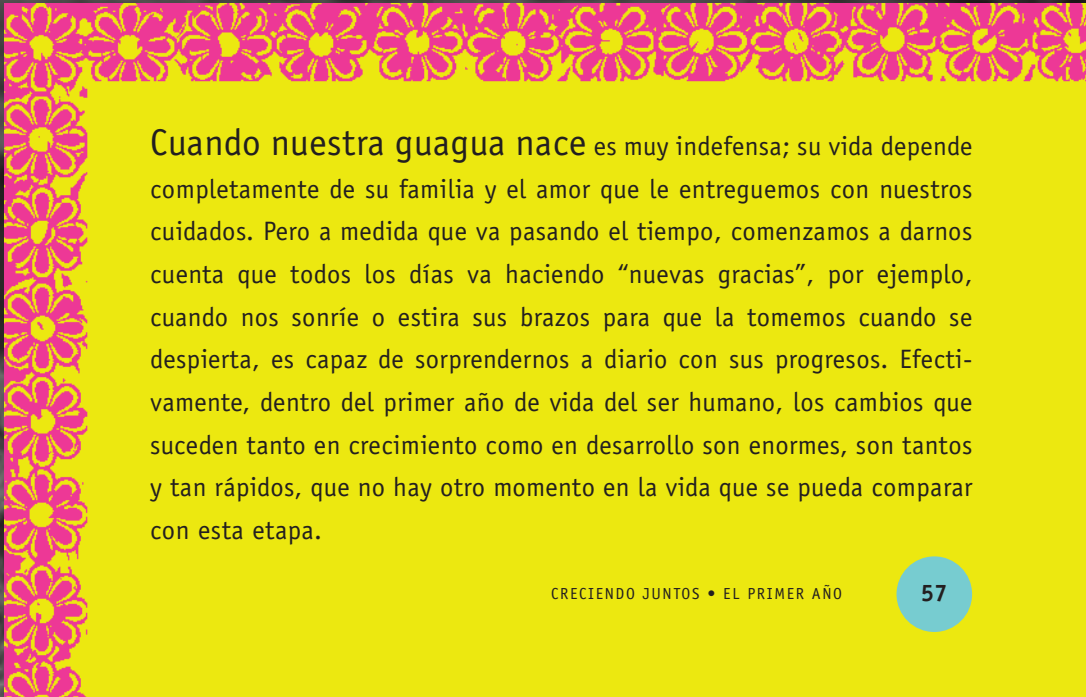




# Una aventura que **rápido** avanza



Hoy miré a la Maquita y me di cuenta que está aprendiendo hartas cosas todos los días; la otra vez estuvo harto rato mirándose sus manitos, parecía que estaba pensando... las miraba y las miraba... Otro día parece que ya se había dado cuenta que eran sus manos, porque tomó un juguete que le pasé: lo chupó por todos lados y lo soltó. Me puse contenta y le di un besito, ella me miró, ¡tan linda...!, parece que sabía que yo estaba feliz.



Cuando nuestra guagua nace es muy indefensa; su vida depende completamente de su familia y el amor que le entregemos con nuestros cuidados. Pero a medida que va pasando el tiempo, comenzamos a darnos cuenta que todos los días va haciendo "nuevas gracias", por ejemplo, cuando nos sonrío o estira sus brazos para que la tomemos cuando se despierta, es capaz de sorprendernos a diario con sus progresos. Efectivamente, dentro del primer año de vida del ser humano, los cambios que suceden tanto en crecimiento como en desarrollo son enormes, son tantos y tan rápidos, que no hay otro momento en la vida que se pueda comparar con esta etapa.

En este primer año, nuestra guagua pasa de estar durmiendo por muchas horas, a estar alerta e interesada por todo lo que sucede a su alrededor, logrando sus primeras palabras al finalizar el año; también pasa de estar en posición acostada a sentada, tomando todas las cosas que encuentra a su alrededor. Y para qué decir cuando comienza a gatear, y luego da sus primeros pasos, revolucionando a toda la familia.

## ¿POR QUÉ MI GUAGUA CAMBIA TAN RÁPIDO EN SU PRIMER AÑO DE VIDA?



El primer año de vida es un período importante para la formación del cerebro. A través de sus sentidos: olfato, oído, gusto, tacto y vista, aprende de los objetos, de la naturaleza y, especialmente, del afecto que le podemos brindar las personas que la queremos.

El cerebro es el encargado de dirigir el funcionamiento de la mayor parte de nuestro cuerpo. Cuando nace un ser humano, está en plena formación; por esta razón, en los primeros años de vida se produce el desarrollo más importante, que será la base de la inteligencia, la personalidad y el comportamiento futuro del niño o la niña.

Por lo tanto, en este primer año nuestra guagua viene preparada y dispuesta a aprender de lo que está a su alrededor con ganas y mucho entusiasmo; como familia, debemos aprovecharlo al máximo, ya que no solo podemos acompañarla en su desarrollo, sino ayudar a que ocurra de la mejor forma posible.

Nuestra guagua explora las cosas que están a su alrededor y que le llaman la atención a través de todos sus sentidos.

Necesita chupar, oler, tocar, escuchar y mirar los objetos que le interesan.

*La familia es muy importante para ayudarla y cuidarla en sus aprendizajes.*

No es necesario hacer cosas muy complicadas, sino aprovechar nuestros recursos y la vida diaria. Por ejemplo, darle la posibilidad de explorar todo cuanto se pueda y que no sea riesgoso: los juguetes, pasto, hojas, tierra, flores, etc.; llevarla a distintos lugares, tratar de que conozca y comparta con diferentes personas, que participe de celebraciones familiares. En fin, darle oportunidades para aprender, descubrir, experimentar y comunicarse.



*Ya sé que es muy importante su primer año de vida, pero...*

## ¿CÓMO NOS PODEMOS ENTENDER MEJOR CON MI GUAGUA Y ASÍ AYUDARLE MÁS EN SU DESARROLLO Y APRENDIZAJE?

**D**urante el primer año es muy importante poner atención a las señales de nuestra guagua, y a las maneras cómo se comunica con nosotros. Recordemos que el llanto es una de las principales formas de decirnos lo que le pasa, lo que siente o necesita. En la medida que conozcamos más lo que su llanto nos quiere decir, podremos responderle mejor, lo que fortalecerá nuestra relación.


Nuestra guagua también se comunicará con nosotros a través de sonrisas, gestos y sonidos

diversos. Primero hará “gorgoritos” ¡gggg,grrr!; luego, vocalizaciones como ¡aaa! y después repeticiones de sílabas o balbuceos como: ¡ta-ta-ta! Hasta inventará sus propias palabras, que de seguro nosotros, su familia, entenderemos muy bien. Esto suele ocurrir antes de que pueda decir palabras, como MAMÁ. Lo más importante es que siempre intentemos comunicarnos con ella hablándole claro, usando gestos y jugando a conversar, demostrándole así nuestro cariño.

### *Datos útiles, buena ayuda*

1. Enséñele a conversar, es muy sencillo: háblele, espere que ella le conteste con un movimiento, sonrisa o balbuceo, y vuelva a hablarle, para ir poco a poco mostrándole que en una conversación uno habla y el otro escucha, y luego, uno escucha y el otro habla. Repita este proceso cada vez que pueda.
2. En las rutinas diarias que desarrolla con su guagua, por ejemplo, en los momentos de hacerla dormir o mudarla, aproveche de cantarle canciones sencillas, con letras cortas, de contenidos familiares para ella y con melodías adecuadas al momento en que se está. Por ejemplo, para dormir, podrá cantarle canciones suaves y relajantes.
3. Nuestra guagua entiende mucho de lo que se le dice, háblele sobre lo que está haciendo o lo que están por hacer, por ejemplo, “ahora vamos a ir a dormir, vamos a sacar tu ropa, primero te sacaré los zapatos y ahora los pantalones”. De esta manera le daremos seguridad.
4. Juegue con ella a nombrar y tocar distintas partes de su cuerpo y también del suyo, así irá reconociéndolas. Es bueno hacer esto con diversas entonaciones e intercalar preguntas, para amenizar el juego. Por ejemplo: “¿Dónde está tu boquita? ¡Aquiiii!” ¿Dónde está mi mano? ¡Acá! Y darle tiempo para ver si ella logra ubicarla.





**Busque objetos grandes,** de atractivos colores, cántele mientras juega a moverlos lentamente frente a la vista de su guagua, alentándola a que los siga con la mirada; cuando ya pueda tomarlos, recuerde que se los llevará a la boca, los chupará, tocará, mirará, hasta que ya no le interesen más y los cambie por otros objetos.

A medida que su guagua va creciendo, comienza a descubrir que puede hacer cosas entretenidas con los objetos; por eso, la verá repitiendo los juegos una y otra vez, como cuando aprieta un muñeco y suena, etc. Por lo tanto, busque objetos que le permitan descubrir efectos interesantes, tales como autos a cuerda, cajitas musicales, panderos. Hágalos funcionar moviéndolos, dándoles cuerda, para que ella los vea y se anime a descubrirlos.

¡Esto le encantará, seguramente pedirá con movimientos, grititos y sonrisas, que lo vuelva a hacer!

**¡ATENCIÓN  
CON LO QUE  
LE ENTREGAMOS!**

Los objetos deben ser seguros para que no ocurra un accidente.

¿CÓMO NOS PODEMOS ENTENDER MEJOR  
CON MI GUAGUA Y ASÍ AYUDARLE MÁS EN SU  
DESARROLLO Y APRENDIZAJE?

## *Invite a los hermanos y hermanas mayores a regalonear con su guagua*

**Cuénteles** que ella puede darse cuenta cuando le hacen cariño y le hablan.

**Recuérdelos** que cuando eran guaguas también los acariciaban y lo mucho que disfrutaban con eso.

**Muéstreles** cómo pueden jugar con la guagua y lo que le gusta que le hagan.

**Felicítele** cuando le den muestras de cariño y jueguen con ella.







¿CÓMO NOS PODEMOS ENTENDER MEJOR  
CON MI GUAGUA Y ASÍ AYUDARLE MÁS EN SU  
DESARROLLO Y APRENDIZAJE?



Poco a poco irá descubriendo que los objetos o personas existen a pesar de que no las vea siempre; le encantará encontrar cosas escondidas. Al principio solo mirará, luego usará sus manos y todo su cuerpo en esta búsqueda y, una vez que lo logre, su alegría será inmensa. Ayúdela, escondiéndole en lugares fáciles juguetes u objetos que le interesen, por ejemplo: debajo de la almohada o de un cojín, dentro de una caja,

detrás de un peluche, etc.; ¡felicítela cuando lo encuentre!

Una vez que ya pueden sentarse sin apoyo, intentarán ponerse de pie para alcanzar aquello que llama su atención, apoyándose en los muebles que encuentren en su camino. Esta es una etapa muy agotadora para la familia, porque hay que estar alerta a que se caigan o lleguen a lugares desde los cuales no saben volver, y en estos casos... habrá que ir a "rescatarlos".

Jugué al *¿Está o no está?* Me puse frente al Juanito, tapé mi cara con un pañal para que no me viera y le pregunté *¿dónde está el papá?* Luego me descubrí diciéndole *¡aquí está!* Movió sus manos y dio grititos de felicidad, así que lo repetí varias veces.







**¿CÓMO NOS PODEMOS ENTENDER MEJOR  
CON MI GUAGUA Y ASÍ AYUDARLE MÁS EN SU  
DESARROLLO Y APRENDIZAJE?**

## DATOS ÚTILES

1. Cuando ya sea capaz de ponerse de pie e intente caminar, tome sus manos y acompañe su caminata. Esto dará seguridad a sus primeros pasos.
2. Ponga cerca de su guagua objetos de su interés para que intente llegar a ellos. Dele ánimo y felicite sus desplazamientos.
3. Revise todos los lugares que su guagua podría recorrer afirmándose. Para hacerlo, agáchese para ubicarse a su altura y desde ahí observe con detenimiento todo lo que encontrará en su recorrido, de modo de chequear que no haya elementos riesgosos para su seguridad como esquinas puntudas, desniveles, hoyos en el piso, etc. Preocúpese de poner protecciones en aquellos objetos que sean focos de peligro, como enchufes, escalas, cosas frágiles, estufas.

*¡Estoy muy cansada, sólo quiere aprender a caminar!*

Mi guagua se para una y otra vez, agarradita de los muebles llega donde quiere, no puedo descuidarme ni un minuto, porque allí está nuevamente, tratando de ponerse de pie. Me da susto que se caiga, así que ando al lado de ella, pero a veces estoy tan cansada, que me siento en el suelo con mis brazos abiertos y la llamo para que venga hacia mí.



¿SABÍA <sup>USTED</sup> QUE

— *los* —  
**ANDADORES**  
— *son* —  
**PELIGROSOS?**



Son peligrosos, porque el niño o niña no logra calcular bien los espacios que necesita para desplazarse, pudiendo tener caídas graves. Además, el andador no le hará caminar antes, pues su uso no favorece el desarrollo de los músculos para caminar.

PARA SABER   
Y HACER

Una B O T E L L A  
**M U Y**  
E S P E C I A L

#### MATERIALES

Botella plástica transparente de 500 cc, jabón líquido, botones de colores de distintos tamaños, agua y pegamento firme.

#### CONFECCIÓN

- Lave la botella y póngale agua hasta la mitad con 1 cucharada de jabón líquido.
- Agregue los botones de colores.
- Póngale bastante pegamento en el gollete de la botella (parte externa) y ciérrela muy bien, para que no se pueda abrir.

¡Agítela y a jugar con su guagua! Verá que el líquido y los objetos se mueven lentamente por el jabón, lo que es muy atractivo.



## Un momento para mí...

*“De sólo pensar en todas las cosas que hice durante el día... ¡no lo puedo creer!*

*Ahora que está todo en calma, los niños acostados y mi guagua durmiendo, me recostaré en la cama un momento, respiraré bien profundo y cerraré los ojos para recordar los momentos que viví hoy con mis hijos.*

*Es difícil estar sola criándolos, es mi gran tarea y no pararé hasta verlos grandes y convertidos en personas felices. A veces me cuesta mucho, pero en el fondo... ¡me siento muy capaz!”*

Darse un momento para relajarse durante el día, nos permitirá recuperarnos. Aprovechémoslo para dormir, para ver un programa de televisión, para hacer alguna manualidad o simplemente para no hacer nada y descansar.

Todos necesitamos más apoyo en algunas situaciones. Si es así, llame a Fonoinfancia al 800-200-818, donde le atenderán psicólogos y educadores especialistas que contestarán todas sus inquietudes. ¡Llámelos!

## ¿En qué me debo fijar para que los objetos que le ofrezco a mi guagua sean seguros?

- Que tengan bordes y puntas redondeadas, con superficies lisas, sin astillas o grietas pronunciadas, para evitar lesiones.
- Que sean de material no tóxico (si están pintados, que no se descoloren o descascaren).
- Que sean lavables (idealmente, de plástico o género).
- Que cada pieza sea igual o superior al tamaño de una caja de fósforos o pelota de pimpón, para evitar que se atoren.
- No usar como juguetes cajas vacías de remedios ni envases en desuso de cloro, alcohol, detergentes o desinfectantes, ya que nuestra guagua puede encontrarlos después con elementos en su interior y pensará que puede usarlos, poniendo en grave riesgo su vida.

**Recuerde:** Todos los juguetes y objetos que le entregue a su guagua debe mantenerlos limpios lavándolos periódicamente, reparándolos o eliminándolos cuando se encuentren en mal estado.





ANTE UNA EMERGENCIA POR  
INTOXICACIÓN, llame al Centro de  
Información Toxicológica (CITUC),  
teléfono 02-635 3800.



## OBJETOS Y JUGUETES SEGUROS y entretenidos

- Juegos de arrastre (botellas con cordel corto, cajas con cordel corto, caminador colibrí).
- Pelotas de diversos tipos (de calcetín, de goma, de género, con sonido, con textura de "erizo").
- Autos de plástico resistente.
- Cojines de diversas formas y tamaños.
- Objetos apilables para hacer torres.
- Juegos de encaje (botella con argollas).

PARA DIVERTIRSE EN FAMILIA

### Un cuento de nunca acabar...

...Y en esto... llegó otro pato, que detrás de la pata andaba y al oír lo que conversaban, se puso a escuchar un rato... y en esto... llegó otro pato (sigue lo mismo)...

Este cuento, que no termina nunca, le encantará a su guagua. Cuénteselo con mucha expresión, emplee diferentes tonos de voz y haga gestos con las manos y cara.

**¡INTÉNTENLO, SE DIVERTIRÁN!**

### ¿Qué nos entrega la música?

La música no solo entretiene por sus melodías y ritmos que nos dan alegría y ganas de bailar; para nuestra guagua es aún más positiva, pues le ayuda a desarrollar sus movimientos, su lenguaje, su oído, su imaginación, su pensamiento y su relación con otras personas. Por eso, trate de que escuche diferentes ritmos y estilos de música: folclórica, clásica, popular e indígena.

**¡Úsela para que se relaje, para que le den ganas de bailar, de cantar y se sienta muy feliz!**



PARA SABER  
Y HACER



UN SURTIDO ENTRETENIDO

# CAJA MÁGICA



En una caja de cartón, zapatos o similar, ponga diversos objetos que puedan ser atractivos para su guagua, tales como: sonajeros, cajas de diferentes tipos y materiales (metálicas, plásticas, de cartón), géneros de diferentes colores y texturas, revistas, utensilios de cocina como las cucharas de palo, pocillos plásticos, tapas de olla, coladores, etc. Deje la caja al alcance de su guagua, para que pueda explorarla y tomar los objetos que le llamen la atención.

Cuando note que hay ciertos objetos que ya no le interesan, reemplácelos por otros que sí puedan ser de su gusto.

¡Verá cómo se entusiasma descubriendo lo que hay dentro de la caja!



## DATOS ÚTILES PARA ENTENDER NOS MEJOR

1. Pídale hacer pequeñas tareas, como una manera de ejercitar su comprensión. Cosas tan simples como “pásame tu chupete”, “tráeme las llaves, por favor”, acompañando estas peticiones con gestos para favorecer su comprensión.
2. Busque momentos para leerle cuentos. Esta es una actividad que le permite tener un momento especial, de cercanía y complicidad. Siéntela en sus rodillas y muéstrole imágenes de un libro, nombrando o describiendo lo que allí hay; invente un relato a partir de las imágenes; imite los sonidos que hacen los animales (“onomatopeyas”), como muhh, guau guau, miau... ¡Esto les fascina!
3. Muéstrole fotografías de su familia, nombrándole a todos los integrantes y pregunte ¿dónde está la mamá? (y otros miembros de la familia), para que vaya indicando con su dedo el lugar en el que están.
4. Cuando su guagua diga una palabra que ha inventado para expresar algo, acéptela, pero dígame la palabra correcta para que poco a poco vaya incorporándola en su vocabulario.
5. Enriquezca su vocabulario nombrándole los objetos que están en su ambiente, especialmente los que son de uso cotidiano. Por ejemplo: “esta es tu mamadera, tiene rica leche para tomar, ¿quieres que te pase tu mamadera?”. Si repetimos el nombre de un objeto, rápidamente comenzará a reconocerlo.
6. Háblele con mucha frecuencia y mírela a los ojos cuando lo haga. Utilice tonos de voz acordes a lo que le está diciendo y de una manera que capte su atención.
7. Pronuncie adecuadamente las palabras. Aunque su guagua las diga mal, es importante que pueda escucharlas correctamente.

*...muhh, guau guau, miau... ¡Esto les fascina!*





## Para saber, para contar y para investigar

Arrurrú mi niño,  
arrurrú mi sol  
¡Duérmete en la cuna  
de mi corazón!

### Para investigar juntos...

- Revistas en las que aparezcan personas realizando diferentes acciones.
- Dibujos de objetos cotidianos.
- Fotos familiares.
- Postales con imágenes de paisajes, animales, etc.

### Para comenzar un cuento:

Esteras y esteritas, para contar peritas,  
esteras y esterones para contar perones.  
Esta era una vez...

### Para finalizar un cuento:

Colorín colorado este cuento se ha acabado,  
pasó por un zapatito roto  
para que mañana te cuente otro.

Ojitos de pena,  
carita de luna,  
lloraba la niña,  
sin causa ninguna.

Sana, sana,  
colita de rana,  
si no sana hoy,  
¡sanará mañana!







PARA SABER  
Y HACER



# LIBRO HECHO EN CASA POR TODA LA FAMILIA

## FOTOS PARA RECORDAR

### MATERIALES

Cartón, pegamento, fotografías familiares, plumón, cartulinas de colores.

### PREPARACIÓN DE LAS HOJAS DE NUESTRO LIBRO

- Busque cartones y córtelos en rectángulos del tamaño de un cuaderno chico. Sobre cada página puede pegar una cartulina de color para que las fotos se destaquen más. Le recomendamos preparar 3 a 5 hojas.
- Busque las fotografías que utilizará para este libro. Ojalá sean aquellas

en las que aparecen las personas más importantes para su guagua, en diferentes situaciones. En cada página pegue una foto al centro y escriba el nombre de quienes aparecen y lo que están haciendo. Por ejemplo: "mamá Gabriela está caminando en la plaza".

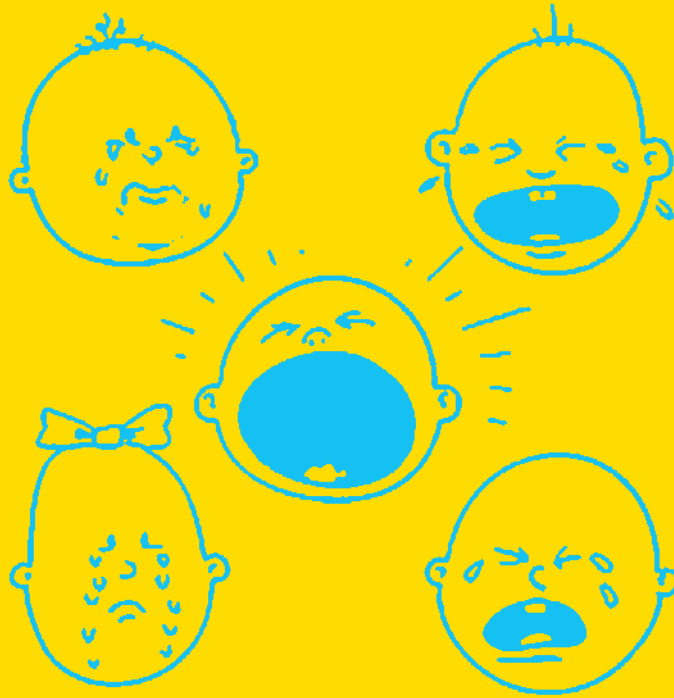
### ARMADO DEL LIBRO

- Reserve un cartón para la portada. En ella escriba un título entretenido y agregue el nombre del autor. Si quiere puede ponerle una imagen que adelante lo que hay dentro del libro.
- Haga dos orificios en cada hoja y pase una lana o cordel uniendo cada una de ellas. Amarre con firmeza.

¡Ahora ya tenemos un libro de recuerdos!







## Estos primeros meses

con Javierito han sido complicados para todos, porque llora mucho y no sabemos qué le pasa. Cuando llego del trabajo, ayudo a mudarlo, le doy su leche, lo tomo en brazos para regalarlo, pero de pronto... se pone a llorar y no para, nos desesperamos, sobre todo mi mujer, que no sabe qué hacer y yo no sé cómo ayudar más...

## ¿MI GUAGUA NO PARA DE LLORAR!

*¡Ojalá pudiera decir lo que quiere!*

Cuando en casa llora la guagua, todos corremos a calmarla, probamos diferentes cosas, abrirla, alimentarla, entretenerla, etc., pero a veces no se tranquiliza con nada. Con esto, sin lugar a dudas, la armonía se altera bastante.

Durante el primer año de vida el llanto es una respuesta refleja normal frente a algunas situaciones, como el dolor o el hambre, mientras que en los niños mayores y en los adultos, responde generalmente a motivos emocionales como miedo, tristeza o frustración.

El llanto es la primera forma de comunicación verbal de las guaguas y se puede interpretar como un mensaje de urgencia o de angustia. Es la manera como la naturaleza se asegura de que nosotros, los adultos, les prestemos atención lo más rápido posible, ya que ciertamente muy pocas personas pueden tolerar escuchar el llanto de ellas, ¿verdad?



**El llanto es la forma que tiene su guagua para comunicarse con usted cuando necesita su ayuda. Acójala, mímla, descubra lo que le dice, mantenga la calma y verá que vuelve a la tranquilidad.**

**Si el llanto continúa por un período superior a lo usual y no logra consolarla con ninguno de los medios anteriores, busque asistencia médica para recibir orientación.**

## ¡MI GUAGUA NO PARA DE LLORAR!



**Nos encantaría entender lo que nuestra guagua nos quiere decir al llorar con tantas ganas**

*¿Qué puedo hacer?*

Si su guagua llora en forma ocasional con mucha fuerza, considere lo siguiente:

### Las guaguas

necesitan recibir alimentación en cantidad suficiente y en un horario determinado. Para esto es positivo apoyarse en las indicaciones dadas por el consultorio, anotándolas en un lugar específico de la casa, que sirva para conocimiento y recordatorio de toda la familia.

### En ocasiones,

las guaguas lloran por dolor. Es frecuente que haya dolor por gases o espasmos intestinales después de la alimentación, los que se producen por sobrealimentación o porque no se le sacaron bien los gases. Estos dolores, llamados cólicos, se presentan generalmente al final de la tarde o en la noche.

### Otras veces

lloran debido a situaciones molestas como el pañal húmedo; ropa mal puesta o apretada; postura incómoda en la cuna; calor o frío del ambiente; ruidos estridentes; mucha luz o mucha oscuridad. Por lo tanto, debemos cuidar que el ambiente en donde esté sea agradable y que su ropa sea adecuada.



# UN PAPÁ DESESPERADO

## ¡MI GUAGUA LLORA QUE LLORA! ¿QUE HAGO?

Si usted se ha preocupado de atenderla y piensa que no tiene ninguna molestia, dolor o hambre, entonces:

- **HÁBLELE SUAVEMENTE**, porque se tranquilizará al escuchar su voz.
- **CÁMBIELA DE POSICIÓN** si está en la cuna o en la cama.
- **PÓNGALE MÚSICA SUAVE** y melodiosa, para brindarle un ambiente confortable.
- Tómela en brazos y **COLÓQUELA EN SU PECHO**, porque le gustará sentir su respiración y los latidos de su corazón.
- **MASAJÉELE EN FORMA CIRCULAR EL PECHO**, el vientre o la espalda, sin necesidad de desnudarla. Esto puede hacer que rápidamente recobre la tranquilidad.
- **ACARÍCIELA**, porque la tibieza de su piel y sus manos le harán sentir su amor.
- Tómela en brazos, **MÍRELA A LOS OJOS CON DULZURA**; si le canta una canción, podrá interesarse en usted.

## CON LOS HORARIOS CAMBIADOS

Ya no doy más..., mi guagua se despierta en mitad de la noche, se pone a conversar en su media lengua y ya nadie puede dormir, solo quiere jugar... Así que tengo que levantarme y estar con ella hasta que retoma el sueño, y eso puede ser hasta la madrugada.

A medida que nuestra guagua crece, va adquiriendo su rutina para pasar despierta parte del día y dormir períodos más largos en la noche. Sin duda, el que nos levantemos en medio de la noche para intentar hacerla dormir nuevamente es agotador, sobre todo cuando ella está muy activa y juguetona, como si fueran las 11 de la mañana. El tema se hace más difícil cuando al otro día hay que levantarse temprano para realizar distintas tareas, ya sea en casa, en el trabajo o estudio.



## ¡Se despierta todas las noches y ya no sé qué hacer!

Si su guagua ha tenido un día entretenido, cuando llegue la noche estará cansada y se dormirá rápido y espontáneamente, pero si ha estado mucho tiempo sola, en un mismo lugar, sin jugar con otras personas, se mostrará nerviosa y estresada, siendo muy probable que si logra quedarse dormida, despierte en medio de la noche muy inquieta.

Como familia, debemos organizarnos, ya que en ocasiones, debido al cansancio del día o porque llegamos tarde a la casa después del trabajo, queremos compartir y hacer otras cosas hasta tarde en la noche y nuestra guagua está ahí con nosotros. Eso dificulta que adquiera horarios para dormir y descansar adecuadamente.

**A medida que crecen, las guaguas se van acostumbrando a permanecer despiertas durante el día y a dormir durante la noche. La familia es muy importante en esto, ya que en la medida que las integren en las rutinas diarias de la casa, se darán cuenta de que todo tiene un tiempo para ser realizado. Incorporarlas a los distintos momentos que se viven durante el día ayudará a organizar mejor la hora de dormir.**

## ¿Cómo puedo organizar mejor el tiempo de mi guagua para que esté despierta de día y duerma toda la noche?

### *Mi vecina me aconsejó...*

- **Integra a tu guagua** a las actividades normales de la casa, en momentos como la comida, el aseo o cuando compartan en familia. Llévala a visitar a tus vecinas y sal a comprar con ella; todos estos momentos harán que tu guagua disfrute y se entretenga, durmiendo mejor por la noche.
- **Procura que, poco a poco,** se mantenga mayor tiempo despierta y vaya ajustando su horario de dormir a la noche, resguardando que reciba su leche cada vez que lo requiera.
- **A medida que vaya creciendo** organiza el horario de tu guagua creando una rutina para su alimentación y descanso. Así se ordenará y estará mejor dispuesta a realizar esas actividades.
- **Deja un momento para regalonear** con tu guagua antes de dormir, hazle masajes con una crema para que lo sienta más suave. Aprovecha de decirle cuánto la quieres, con palabras dulces y amorosas.
- **Antes de hacerla dormir** puedes darle un baño con agua tibia, acariciarla y conversarle sobre cómo estuvo el día y contarle que luego será tiempo de ir a dormir muy tranquila y feliz.



## ¡QUÉ SUSTO! ¿QUIÉN ES?

Estoy preocupada, porque mi guagua antes era muy amistosa, se reía con todos y no tenía problemas de quedarse con otras personas de la familia. Ahora se ha puesto temerosa, no quiere ni que la tomen y llora mucho cuando tengo que separarme de ella.

En los primeros meses nuestra guagua no manifiesta preferencia por unas personas u otras, ni tampoco le producen ningún temor las personas desconocidas. Por ello, somos nosotros, los adultos, los que debemos cuidarla y protegerla totalmente, teniéndola en sitios seguros y evitando que se le acerquen personas extrañas o animales.

Alrededor de los 8 meses las guaguas demuestran una clara preferencia por quienes las cuidan, ya sean los padres, algún familiar u otra persona. Por

otra parte, rechazan a los desconocidos, ¡pero no se asusten!, porque eso demuestra que están creciendo normalmente.

Lo anterior ocurre porque a esta edad la guagua comienza a reconocer a las personas con las que permanece más tiempo y con las que tiene una relación de mayor afecto, estableciendo un vínculo de apego con ellas. Este vínculo le permite crecer sintiéndose segura, amada y en bienestar general, lo que permanecerá durante toda su vida.

### Para recordar...

Es fundamental responder en forma oportuna y sensible a sus señales, porque así irá sintiéndose confiada y bien dispuesta frente a nuevas personas o situaciones.

**¿Quiere conversar con personas que le orienten respecto a este tema u otros?**

**No dude en contactarse telefónicamente con Fonoinfancia al 800 200 818. Allí le atenderá un equipo de profesionales de Fundación INTEGRA gratuitamente.**

**¡Esta puede ser una gran oportunidad para aprender!**



# *Esta es Mi familia*

SOMOS UNA FAMILIA





# El segundo año

*En esta sección  
descubriremos que el  
segundo año de nuestros  
hijos e hijas nos trae  
nuevos desafíos y nunca se  
termina de aprender.*

**CRECIENDO JUNTOS**

Nunca



# se termina de aprender a ser mamá



Yo pensé que ya sabía lo que ella necesitaba y cómo tratarla, pero me doy cuenta de que siempre hay algo nuevo y no termino de aprender.



**Con el Manuel** disfrutamos mirando todas las cosas que hace Margarita, y nos sentimos felices de verla contenta, riendo a carcajadas, moviéndose libremente por todas partes y descubriendo cada día cosas nuevas. ¡Ha cambiado tanto! Yo pensé que ya sabía lo que ella necesitaba y cómo tratarla, pero me doy cuenta de que siempre hay algo nuevo y no termino de aprender.

Los padres queremos lo mejor para nuestros hijos e hijas; que crezcan felices y saludables, sintiendo que les queremos y valoramos, y ofreciéndoles oportunidades para desarrollarse plenamente. Quisiéramos poder apoyarles en cada nueva etapa, pero no es fácil, porque están cambiando permanentemente, sobre todo durante los dos primeros años. Por eso, es probable que nos veamos enfrentados cada vez a nuevos desafíos como madres y padres.

Es natural tener sentimientos encontrados frente a su crecimiento, porque les queremos mucho y deseamos que vayan creciendo y desarrollándose. Pero también nos da susto cuando empiezan a ser más independientes, ya que pensamos que tal vez podría pasarles algo malo o dejar de necesitarnos. Nuestras hijas e hijos deben ir adquiriendo mayor autonomía, para lo cual tenemos que darles más oportunidades para hacer cosas por sí mismos. Esto significará un esfuerzo, ya que nos demandará mucha energía y atención.

Vemos que a medida que ha ido creciendo, podemos

comprender mejor lo que le pasa o necesita, ya puede hablarnos más, dice más palabras y cuando tiene pena o enojo, no solo llorará, sino que también podrá contar con una frase lo que le pasó. Por ejemplo, podrá decirnos: “mamá lalo pegó” o “susto perro”. Además, aparecerán nuevas emociones, como la **vergüenza**, la **culpa** y el **orgullo**. Podrá enrojecer cuando le “pillemos” en una falta; tendrá los ojos tristes y llorosos cuando se sienta culpable de algo que ha hecho o feliz cuando nos muestre sus “trabajos” o supere un obstáculo.

Es muy importante que nuestros hijos e hijas sientan que aprobamos sus emociones, y que los ayudamos a encauzarlas adecuadamente. Igual que en el primer año, es bueno que los observemos con atención para descubrir **qué sienten** y **cómo lo expresan**, porque eso nos permitirá responder de mejor forma. Hay que recordar que no debemos descalificar sus emociones, sino más bien ayudarles a reconocer lo que sienten poniéndole nombre a esas emociones y animándoles a expresarlas de una buena forma.

## Guía positiva

### Evite descalificar

Cuando nuestra hija o hijo sienta vergüenza por algo que ha hecho, no lo descalifiquemos, diciéndole, por ejemplo: *¡Pero, Gonzalo, por qué se pone rojo, si no pasó nada!*, ni tampoco lo expongamos frente a las otras personas: *¡Miren a la Rosita, se puso roja como un tomate de vergüenza, porque se hizo pipí y sabe que no debe!*

### Trate de descubrir

Lo mejor es reconocer lo sucedido y preguntarle cariñosamente qué le pasó. Decirle por ejemplo: *¿Qué te pasó Gonzalo? ¿Por qué te dio vergüenza? Está bien, no te preocupes si se rompió el juguete, vamos a tratar de arreglarlo;* o, *Rosita, ¿qué pasó?, ¿te dio vergüenza hacerte pipí?, no se preocupe mi niña, vamos a cambiarle de ropa y la próxima vez me avisa.*

## ¡PARECE QUE JUGARA CON OTROS NIÑOS, PERO NO QUIERE COMPARTIR SUS JUGUETES!

Durante el año anterior nuestra guagua jugaba sola, con su propio cuerpo y sus juguetes, haciendo sonidos o explorando los objetos. Ahora podemos ver que busca a otros niños y niñas para jugar, se acerca, se instala a su lado y comienza a imitarlos, por ejemplo, a hacer andar los autitos por el suelo. En realidad, aún **no juega con ellos** sino que **junto a ellos**, es decir, juegan uno al lado del otro, pero no se relacionan entre sí. Esto se llama el **juego paralelo** y es típico de esta edad, así que... ¡no se preocupe si ve que juegan juntos, pero no se toman en cuenta!

Por otra parte, todavía no podrán compartir sus juguetes con otros niños o niñas, y creerán que todas las cosas les pertenecen; dirán **“mío”** a sus juguetes y a todo lo que les interesa, lo que podrá ser una fuente de conflicto, ya sea con sus hermanos, familiares o amigos. Es importante comprender que aún no están en condiciones de compartir, porque están más preocupados de sí mismos, de lo que quieren o necesitan. Hay que tener paciencia y no retarles, porque esto es muy natural.



## ¡PARECE QUE JUGARA CON OTROS NIÑOS, PERO NO QUIERE COMPARTIR SUS JUGUETES!



### 5 consejos que nos ayudarán

1. Cuando nuestra hija o hijo no quiera compartir un juguete con otro niño, démosle la posibilidad de seguir jugando con eso durante un momento y digámosle que luego puede cambiarlo..., ¡porque cambiar los juguetes es más entretenido!
2. Si quiere quitarle algo a otro niño o niña, tenemos que tratar de entenderle y no retarle, pero tampoco dejar que le quite sus cosas a los otros o que les pegue si no se las pasan. Una buena solución sería tratar de llamar su atención con otra cosa, por ejemplo, "Amanda, mira este otro balde qué grande es, pongámosle arena y agua".
3. Aprovechemos de explicarle que no podemos pegarle a las personas, porque les hacemos daño y les duele. Además, podemos enseñarle a "pedir por favor".
4. Cuando ocurren conflictos entre nuestros hijos y otros niños no debemos pelearnos con los padres. Es natural querer defenderlos, pero tenemos que tratar de comprender que son conflictos pasajeros y que niñas y niños no tienen una mala intención.
5. Permitamos que participe en actividades sociales, para que vaya familiarizándose con nuevas personas y aprendiendo a ser más sociable. Por lo tanto, preocupémonos de integrarle a celebraciones familiares y de amigos, a las actividades de nuestra comunidad organizadas por la junta de vecinos, clubes deportivos, grupos folclóricos, etc.



# APRENDIÓ A DECIR **NO** ¡Y NO SÉ QUÉ HACER!

Ahora que nuestra hija o hijo está más grande, tiene más claro lo que quiere y lo que no, y ya se ha dado cuenta de que puede pedirlo... o exigirlo. También ha comenzado a darse cuenta que a veces puede decidir qué hacer, y no quiere hacer caso a lo que le digamos. Nos enfrentamos a sus primeros **NO**.

Que se manifieste así es muy bueno, porque indica que está desarrollándose bien y fortaleciendo su personalidad; por lo tanto, ¡permitámosle que decida algunas pequeñas cosas, dentro de ciertas posibilidades, para que pueda ejercitar esta nueva capacidad! Por ejemplo, podría escoger la polera que se quiere poner, el color del autito o de la pelota, comer una manzana o un plátano, ponerse falda o short, pero no puede escoger cuándo tomarse el remedio que le recetaron.

Pero, OJO, dejarlo decidir no significa dejarlo hacer todo lo que quiera, porque esto en vez de ayudarlo le hará daño: no le permitirá aprender qué es lo bueno y qué es lo malo, y cómo puede hacerlo para portarse bien.

¿Sabía usted que para que nuestro hijo e hija aprenda qué se puede y qué no se puede hacer necesitamos antes ponernos de acuerdo sobre esto en nuestra familia, los padres o abuelos y no desautorizarnos mutuamente?

**Es bueno ponerle límites, pero con flexibilidad...** esa es la fórmula básica para ayudarlo en esta etapa. Así comprenderá que:

- Hay cosas que sí se pueden hacer.
- Hay otras que no se pueden hacer.
- Y que la forma de solucionar los problemas es conversando y poniéndonos de acuerdo.

**Confiamos en sus capacidades,** cuidémosle, pero evitemos la sobreprotección, ya que limitaremos sus acciones. Por ejemplo, cuando esté dando sus primeros pasos acompañémosle, pero dejemos que ensaye sin alarmarnos por posibles caídas.

**Aprende desde muy pequeño o pequeña lo que está bien y lo que está mal,** y somos los adultos quienes se lo enseñamos a través de nuestras acciones y nuestra forma de relacionarnos en la vida diaria.

¿Sabía usted que... la seguridad y confianza para funcionar en el mundo se construyen en estos primeros años de vida, y que cuando un niño o niña se siente confiado y querido puede aprender de mejor manera, pues tendrá la seguridad de contar con adultos que le cuidan y aceptan?

## APRENDIÓ A DECIR **NO** ¡Y NO SÉ QUÉ HACER!

### ¡Aprendió a decir malas palabras y todos se lo celebran!

Cuando nuestros hijos e hijas comienzan a aprender nuevas palabras, es probable que aprendan algunas que no nos parezcan adecuadas, como son los garabatos.

Los niños y niñas aprenden los garabatos, porque los han escuchado y porque se dan cuenta de que, al decirlos, los adultos reac-

cionan con risas, asombro, aplausos, admiración. Además, como todavía no pronuncian bien las palabras, las dirán de modo divertido, llamando así la atención de todos. Por lo tanto, si en nuestra familia utilizamos garabatos, nuestra hija o hijo los aprenderá rápidamente.

Es importante comprender que, a pesar de lo divertido que nos parezca, no es bueno que aprendan a hablar con garabatos; por una parte, eso limita su vocabulario y, por otra, le enseña una manera equivocada de relacionarse con otras personas.

Este es el momento oportuno para ponernos de acuerdo en familia sobre cómo enseñaremos a nuestros hijos e hijas para que aprendan lo que está bien o está mal. **¡Démosles el ejemplo!**

*¿Qué hago? ¡Ahora muerde!*

### Si nuestra hija o hijo está mordiendo a otros niños, no nos alarmemos...

- Aunque no es muy agradable, no es raro que a esta edad comiencen a morder. Pero no lo hacen porque son o serán personas agresivas, sino para llamar la atención del adulto, cuando algo no les ha resultado como querían (porque le quitaron un juguete, porque no puede ir donde desea, etc.) o cuando se encuentra nervioso por alguna situación (cambio de casa, llegada de un hermanito, etc.).
- Si le muerde, hágale notar **muy seriamente cuánto le dolió**: por ejemplo, *¡Ay, Felipe, eso me duele muuuucho!* Luego, dígame que por eso **NO** se debe morder y que es mejor que le haga cariño. Explíqueme esto mismo cuando muerda a otras personas.
- Tenga claro que demorará un tiempo en aprender a no hacerlo, y que mientras dure este hábito es necesario **vigilarle de cerca**.
- **NUNCA le muerda usted de vuelta.** Eso será negativo y solo le enseñará que sus papás también se permiten morder.

#### La Sala Cuna: una oportunidad para crecer junto a otros

Ingresar a la Sala Cuna implica un período de adaptación inicial, en el que tanto nosotros, los padres, como nuestra hija o hijo, debemos acostumbrarnos a la separación y a crear lazos de afecto con las tías.

Una vez superada esta primera etapa, nuestro niño o niña podrá disfrutar del contacto e intercambio con otras personas, lo que le hará muy bien para su desarrollo emocional y social.



# *Esta es Mi familia*

SOMOS UNA FAMILIA



*El cariño siempre  
hace bien y alegra  
el alma, tanto al  
que lo da  
como al que lo  
recibe*







## EL CARIÑO... SIEMPRE ES EL INGREDIENTE PRINCIPAL

El cariño es lo más importante para que nuestra hija o hijo crezca feliz y saludable emocionalmente.

Siempre necesitará sentir que nosotros, sus padres, estamos presentes y disponibles para lo que desee y que le queremos incondicionalmente. Pero tan importante como quererlo, es demostrárselo siempre, haciéndole cariño y diciéndole cuánto le queremos.

Permanentemente conversemos con ellos, escuchémosles, así les mostraremos nuestro cariño. Tengamos claro que, por reducido que sea su lenguaje, igual nos puede responder y mantener una conversación entretenida en su "media lengua"... ¡eso le gustará mucho!, así que la invitación está hecha; ahora solo debemos CONVERSAR.

### *Claves para darles seguridad y cariño*

- Haciéndole cariño, abrazándolo, dándole besos, diciéndole palabras lindas. Por ejemplo: "qué bonita que está mi niña"; "¡muchas gracias, Alberto, me ayudaste mucho!"; "¡qué ricos tus besitos y abrazos!"
- Estando presente y disponible: "estar ahí" para escucharle, darle atención, apoyarle, acompañarle y acogerle cuando está alegre, con susto, pena, inquietud o enojo.
- Poniéndonos a su altura y mirándole a los ojos cuando le hablamos.
- Dándole oportunidades para expresarse, mostrando sus preferencias, intereses y deseos. Por ejemplo, permitiéndole escoger cuál pantalón o polera quiere ponerse.
- Alentándole a hacer cosas de manera independiente, para que desarrolle confianza y se sienta capaz. Por ejemplo: comer sin ayuda, guardar sus juguetes.

# Mi hija

*A la Paola le ha  
dado con jugar  
con la tapa de la  
olla, como si fuera  
el manubrio de  
un auto.*

# me sorprende cada día **más**

Es increíble cómo la Tania está cambiando, ¡se está poniendo muy “pilla”!; hace muchas cosas nuevas y se entretiene hartito. La miramos y no dejamos de sorprendernos y entretenernos con ella. El otro día le pasé unas botellas de plástico, las puso en el suelo y con una pelota las botó; se puso tan contenta, que yo misma le puse otras botellas que tenía y jugamos a los palitroques un buen rato. Cada vez que botaba una, aplaudía y se tiraba al suelo riéndose a carcajadas. Siempre tengo algo nuevo que contarle a mis amigas sobre lo que hace, y me río sola en la micro cuando me acuerdo de sus travesuras.

**D**urante el segundo año de vida, nuestra hija o hijo está creciendo y disfruta ejercitando sus nuevas posibilidades de movimiento con gran vitalidad. A veces nos preguntamos... ¿De dónde saca tanta energía? ¡No se cansa nunca! Además, está siempre intentando hacer nuevas cosas, y nos sorprende con cada uno de sus logros.

Poco a poco nos demostrará que quiere hacer las cosas de manera independiente, por ejemplo, cuando le descubramos intentando ponerse alguna ropa e insistiendo hasta lograrlo. Es bueno que estemos pendientes y podamos ayudarle en sus iniciativas, tales como ponerse o sacarse

la ropa, alimentarse usando la cuchara, lavarse las manos o cara, elegir qué zapatos ponerse, etc.; también podemos darle la posibilidad de participar más en tareas sencillas de la casa, como ayudar a poner las cosas sobre la mesa para almorzar, pedirle que entregue algún objeto a otra persona, ayudar a ordenar sus juguetes, entre otras. Todo esto le hará sentirse capaz y le animará para seguir aprendiendo; sin embargo, también puede ser muy agotador para nosotros, que a veces preferiríamos hacerlo todo, para que resultara más rápido y mejor; pero ¡vale la pena el esfuerzo!, ya que le estamos ayudando a que se sienta una persona importante en su familia.



# ¡PERO SI HACE POCO ERA UNA GUAGUA Y AHORA HASTA HABLA!

**R**ecordemos que su cerebro continúa formándose con mucha rapidez. Por lo tanto, es un muy buen momento para seguir aprendiendo y relacionándose con todo lo que le rodea: las cosas, los animales y las personas de su entorno le interesan mucho y querrá descubrir cómo se llaman, cómo son y lo que se puede hacer con ellos. Asimismo, querrá relacionarse con otras personas.

Si el año anterior solo podía decirnos algunas palabras, veremos cómo ahora comienza a hablar cada vez más; nos divertirá su forma de decir las cosas incluso, cómo inventa sus propias palabras. De esa forma será más fácil comunicarnos y comprender lo que quiere o necesita, pudiendo avanzar hacia nuevos desafíos, como aprender a comer o ir al baño sin ayuda.



Como hemos dicho antes, en esta etapa de su vida usa todos los sentidos para aprender: la vista, olfato, oído, gusto, tacto, y podemos ayudarlo en sus aprendizajes con acciones simples; por ejemplo, conversándole, entregándole diversos objetos para que conozca y explore. Además, podemos aprovechar su interés por caminar y conocer lo que le rodea para salir de la casa, a la plaza, al parque, la cancha de juegos o simplemente a dar una vuelta por el barrio; si hace frío, póngale ropa gruesa y... ¡a salir!

Su curiosidad lo llevará a querer explorar y conocer todo, principalmente ahora que camina y se siente capaz de llegar adonde sea. Es más... ¡podrá subirse a todo lo que encuentre!, incluso a lugares que pueden ser peligrosos en nuestra casa..., por lo tanto, debemos estar preparados para prevenir cualquier accidente. Para eso, mire a su alrededor e imagínese qué hará su hija o hijo cuando pase por ahí: ¿querrá subirse a ese mueble?, ¿podrá abrir la puerta de la calle?

## ¿Cómo lo hago para evitar que mi hijo o hija se accidente en la casa?

**1. La cocina es un lugar peligroso.** ¡Cuide que su hija o hijo nunca entre a ella cuando usted está cocinando! Para evitarlo puede poner una “barrera” para detener su paso, con las barandas de la cuna, un mueble u otro. Mientras cocina, vea que esté con una persona para que juegue; si no cuenta con alguien que le ayude, déjele en un corral a su vista, con juguetes con los que se pueda entretener.

**2. Recorra su casa buscando otros lugares peligrosos:** las escaleras, los peldaños o desniveles en el piso, ventanas con vidrios quebrados, puertas que no cierran bien (que se trancan), enchufes a baja altura o en mal estado, alargadores de corriente. Cuando los encuentre, prevenga accidentes resolviendo lo que esté a su alcance, por ejemplo: póngales protección y arregle los enchufes, saque los vidrios quebrados, etc.

**3. Revise sus muebles:** vea que no tengan puntas pronunciadas, astillas, clavos sobresalientes, tachuelas o resortes a la vista. Si es así, ¡arreglélos!

### 4. En cuanto a sus artefactos:

- Fije la cocina a la pared o al piso, con pernos o tornillos.
- Amarre la tapa del horno de su cocina cuando no lo esté usando o póngale un seguro. Puede hacerlo con una sogá a su alrededor.
- Deje la plancha en un lugar seguro.
- Mantenga la estufa en un rincón de su casa, por donde su hija o hijo no transite.
- Ponga la tetera o el hervidor de agua en una mesa con suficiente espacio para que no se vuelque.
- No ponga recipientes con agua sobre estufas o braseros.

*Y sobre todo...  
¡busque formas para que  
se entretenga sin peligro!*

PERO SI HACE POCO ERA UNA GURGUR Y  
**AHORA...**

## **Caminar, caminar y no quiere parar...**

Debemos prepararnos para sus incansables caminatas... porque seguramente querrá que le acompañemos de un lado al otro... ¡Incluso en los momentos en que nos sentimos más cansados!

*¡Anímense a salir de la casa a pasear,  
es un buen momento para compartir,  
conversar y conocerse mejor!*

Pero como no siempre estamos dispuestos, o no podemos pasar todo el tiempo caminando a su lado, compartir esta "misión" en familia puede ser una buena idea, y así ayudamos a nuestro hijo o hija, que realmente quiere y necesita ejercitar su caminar. Es importante que lo haga con alguien, ya que esto le dará una gran seguridad.

Por eso, ¡BIENVENIDOS TODOS! Abuelos, abuelas, mamá y papá, hermanos y hermanas, tíos y tías, primos y primas...







NATURAL RESERVE  
MONTI HAY LAGAN DITA

PERO SI HACE POCO ERA UNA GUAGUA Y  
**AHORA...**

## ¿De qué manera me puedo relacionar con mi hijo o hija para ayudarle en sus nuevos aprendizajes?

Para que nuestra hija o hijo se atreva a explorar con seguridad el mundo, necesita sentirse en confianza y amado; para eso es bueno que podamos mostrarle nuestro cariño en todo momento; una mirada, una caricia, serán siempre buenas. Las palabras afectuosas y positivas que le digamos le ayudarán en la formación de su imagen como persona. Por ejemplo, “¡Qué inteligente mi niña!” “¡Eres tan amoroso!” “¡Tú puedes hacerlo!”.

Es muy bueno que conversemos sobre lo que estamos viviendo, las cosas comunes que hacemos a diario: cuando aseamos la casa, salimos a comprar o visitamos a nuestros vecinos, etc. Así irá aprendiendo cómo uno se va relacionando con otras personas, “qué son”

las cosas, “para qué” sirven y “cómo” se usan, y poco a poco irá diciendo nuevas palabras, mejorando su pronunciación y armará pequeñas frases que le permitirán integrarse y participar. Podemos ayudarle hablándole correctamente, pronunciando bien cada palabra, porque a pesar de que aún no logra pronunciarlas bien, ¡sí las entiende perfectamente!

Escuchemos con atención lo que nos quiere decir y respondamos sin hacerle esperar, ¡aunque a veces no le entendamos muy bien!

Hagámosle preguntas, pidámosle que nos cuente cómo son las cosas, si hizo algo especial, lo que le gusta o no le gusta. Por ejemplo, ¿qué comiste hoy día, Gonzalo?, ¿cómo estaba la comida?, ¿te gustó?, ¿dónde dejaste la cuchara?



# ¡ME ENCANTA QUE JUEGUE!

Los niños y niñas aprenden jugando acerca de las personas, de los objetos y del medio que les rodea; por lo tanto, es muy importante que los dejemos jugar y experimentar, integrándonos en la medida que ellos así lo quieran también. No les apuremos, démosles tiempo para conocer, descubrir y maravillarse con todo aquello que llama su atención.

Al jugar van descubriendo que lo que hacen produce efectos sobre los objetos; por ejemplo, cuando tiran algo al suelo se puede quebrar o dar bote. Descubren que se puede meter un objeto dentro de otro, que al apretar un botón se apaga el televisor o suena una música, etc. Es muy bueno que podamos ofrecerle objetos variados, con los que pueda jugar provocando nuevos e interesantes efectos.

## ¿Te propongo un juego?

Frente a su hija o hijo, haga rodar una botella plástica para que se meta debajo de la cama. Dígale: “¿dónde está la botella?”, “¿quién la hizo rodar?”, “¿viste cómo rodó la botella?” Repita la acción, para que descubra que fue usted quien provocó este efecto, y cuando descubra la botella, felicítele con cariño e invítele a jugar: “¿quieres hacerlo de nuevo para que veamos qué pasa?”.

*¿Qué objetos le puedo ofrecer a mi hija o hijo para que se entretenga aprendiendo?*

**OBJETOS DIVERSOS** que podrá juntar, porque tienen algo en común, por ejemplo:

### **Autos**

*(de madera, de plástico, de colores distintos)*

### **Botellas plásticas de bebidas**

*(de medio litro, de litro, transparentes, de colores )*

### **Tapas**

*(de botellas de bebida, de frascos)*

### **Cucharas**

*(de madera, de metal, de plástico en diferentes tamaños)*

### **Cajas**

*de distintas formas, tamaños y materiales (cartón, metal, plástico, madera)*

### **Otros:**

*artefactos en desuso, ropa para disfrazarse, revistas, envases plásticos, etc.*

Cuide que sean... “a prueba de niños”, es decir, que no sean riesgosos o que puedan accidentarse con ellos.



PARA SABER  
Y HACER



## CON BOTELLAS PLÁSTICAS

# CASCADA — EN — BOTELLAS

### MATERIALES

2 botellas plásticas transparentes de 250 cc, agua, témpera, pegamento firme, cinta adhesiva de colores.

### CONFECCIÓN

- Lave ambas botellas. Si quiere puede decorarlas con la cinta adhesiva, envolvi ndosela en algunas partes.
- Introduzca agua en una de las botellas y luego témpera con el color que usted desee y en una cantidad suficiente que

permita lograr la tonalidad deseada.

- Ponga la botella vacía arriba y una ambas botellas por el gollete, peg ndolas firmemente con el pegamento.
- Cuando el pegamento est  seco, fijela con cinta adhesiva, envolvi ndolas varias veces hasta que queden completamente firmes.

 M rele su carita cuando d  vuelta la botella y el agua de color pase a la botella vacía!

 Le encantará!



# ¡ME ENCANTA QUE JUEGUE!



## Buenas palabras...

Este es un buen momento para iniciarles en el uso de palabras que contribuyen a una buena convivencia, como, por ejemplo: “gracias”; “por favor”. Al principio las dirán solo por imitación, pero poco a poco comprenderán su significado e irán notando que al usarlas las personas les responden amablemente, por lo que las usarán cada vez con más frecuencia.

## Nuevas palabras...

Es muy bueno usar nuevas palabras con nuestras hijas e hijos y llamar a las cosas por su nombre; cuando le pidamos algo, no digamos, “tráeme esa **cosa**, por favor”, sino “tráeme ese **uslero**, por favor.”

¿Sabía usted que aunque estén más grandes, nuestros hijos e hijas necesitan de nosotros para sentirse seguros y confiados, sobre todo cuando están descubriendo lo que les rodea? ¡Por eso es importante que les observemos, acompañemos y animemos en sus intentos!

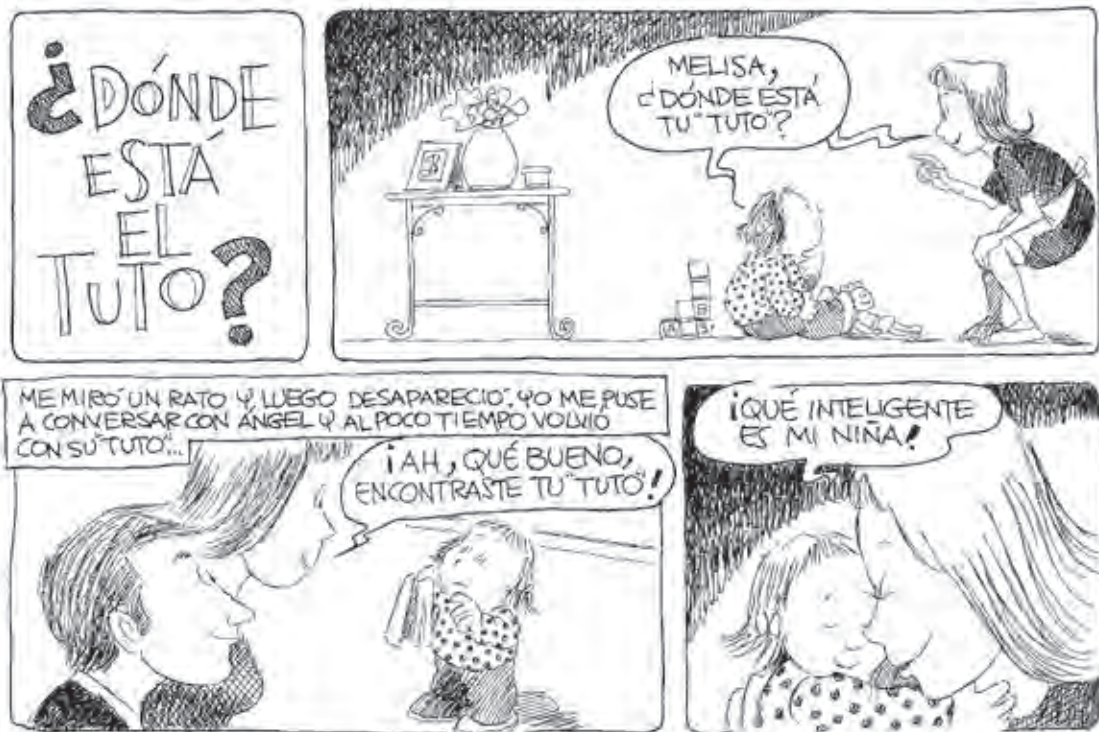
## ¡ME ENCANTA QUE JUEGUE!

### *A Gabriel le encanta jugar con su Caja Mágica*

Le tengo en la casa una caja de cartón de esas del supermercado; ahí le eché un montón de cosas; juguetes, una cuchara de palo, unas campanitas, envases de plástico, cajitas y pelotitas de diferentes tamaños, un reloj despertador en desuso, unos retazos de géneros, revistas... y a veces le pongo hasta algunas frutas como una naranja o un limón.

Le encanta jugar con esas cosas, las saca, las chupa, las junta, trata de meterlas unas dentro de otras... ¡Veo que se entretiene hartito! La otra vez le pedí una pelota y me pasó una de tenis, después le dije que me

pasara otra y me entregó la de pimpón, ahora cuando le digo "¡pásame las pelotas, Gabrielito!" él me las entrega todas, incluso las que hicimos la otra vez con papel de diario".





Los niños y niñas comienzan poco a poco a darse cuenta de que hay cosas que se parecen entre sí, que son de un mismo tipo. Así que es común que los veamos juntando objetos que les interesan. Esto es importante, porque quiere decir que su pensamiento se ha ido desarrollando y están dándose cuenta de que las cosas tienen ciertas características particulares; por ejemplo, Gabriel se dio cuenta de que a pesar de que se ven distintas por su tamaño, color o material con que están hechas, igual son *pelotas* y se las entregó a su mamá.

Es bueno animarlos y darles la oportunidad de juntar cosas del mismo tipo, y de guardarlas y sacarlas una y otra vez para jugar.

Otra buena forma para acompañarlos en este aprendizaje es pedirles que nos ayuden a ordenar, por ejemplo, las cosas de la casa o sus juguetes. Así, podemos decirle: Emilio, ¿guardemos los calcetines en esta caja?, ¿dónde guardamos tus pañales, Valentina?, ¿te fijas que aquí guardamos las ollas y acá guardamos las cucharas?

# ¿SABÍA <sup>USTED</sup> QUE

los niños y niñas se encuentran en una etapa en la que empiezan a ver en su mente las cosas cuando no están presentes, algo así como guardar en su mente

## “FOTOGRAFÍAS”

de lo que conocen?



# ¡CÓMO HA CAMBIADO EN SUS JUEGOS!

**E**n este segundo año su hija o hijo comenzará a jugar al “como si”, es decir, utilizará objetos “como si” fueran otros. Por ejemplo: usará un zapato como si fuera un teléfono o una escoba como si fuera un caballo. Este tipo de juegos es muy importante para el desarrollo de su pensamiento y la comunicación con otras personas. Démosles la libertad de realizarlos como quieran, y si desean jugar con nosotros... ¡juguemos con ellos!

Preguntémosle por objetos familiares y personas cercanas que no estén a su vista, para ayudarle a recordarlas. Por ejemplo, podemos preguntarle por sus juguetes favoritos, por personas de su familia, por animales que conoce: ¿dónde está el papá, Renato?, ¿dónde estará la muñeca, Claudia?



**A la Paola le ha dado con jugar con la tapa de la olla, como si fuera un manubrio de auto.**  
¿Por qué lo hará?

¡Esto es muy bueno! Nos indica que ya es capaz de recordar o “ver en su mente” acciones que ha visto hacer en otros momentos y reproducirlas utilizando cualquier objeto que le sirva para ese fin.

De este modo, podremos verla, por ejemplo, haciendo “como si” leyera, igual que lo hace su abuelo; jugar a ir al colegio, poniéndose la mochila como lo hace su prima o jugar a dar de comer a la muñeca, como lo hace la mamá con ella.

¡Es importante animar a niños y niñas a hacer estos juegos, porque con esto su pensamiento y su capacidad de comunicarse se desarrollan cada vez más!





La tía de la Sala Cuna nos dijo a las mamás y a los papás que podíamos empezar a hacerle una biblioteca a nuestras hijas e hijos. Yo pensé: *¡pero, cómo!, ¡de dónde voy a sacar plata para comprar libros?* Ella me dio la idea de hacer en la casa nuestros propios libros, aprovechando imágenes de los diarios y revistas. Es bien fácil, y para guardarlos usamos una caja de zapatos. En las noches, cuando el Diego se va a dormir, le digo: “Diego, ¿quieres que te lea un cuento?, tráeme un libro” y él dice “sí” y parte solito a buscarlo, porque ya sabe dónde están los libros.

### Cosas para jugar a leer

- Libros y revistas de todo tipo
- Postales
- Láminas con imágenes
- Fotografías
- Etiquetas de productos conocidos por los niños o niñas (por ejemplo, de jugos, cereales, chocolates, etc.)

### ¿Sabía usted que...

el juego del “como si” o juego simbólico es fundamental para los niños y niñas porque así desarrollan su inteligencia y lenguaje?



¡CÓMO HA CAMBIADO EN SUS JUEGOS!

## *Continuemos leyéndole*

Este es un momento en el que podemos compartir cercanamente con nuestro hijo o hija.

Seguramente, ahora hará más preguntas, señalará los animales e intentará imitar sus sonidos. Podemos incluir poesías, rimas cortitas, las que disfrutará por las diferentes sonoridades de las palabras, aun cuando no entienda sus significados. También, juegos que mezclen canciones y movimientos ¡Eso les encanta!



## *Para cantar y jugar*

El pájaro carpintero se puso a martillar toc-toc-toc-toc-toc,  
haciendo un agujero en el grandísimo peral toc-toc-toc-toc.

Las peras le reclamaban,  
hasta más no poder:

si sigues martillando, nos vamos a caer.

*(Suavemente nos derrumbamos en el suelo)*





**PARA SABER  
Y HACER**



# LIBRO HECHO EN CASA POR TODA LA FAMILIA

## RECORTES

ESTE LIBRO SERÁ MUY BUENO PARA RECORDAR junto a nuestra hija o hijo alguna experiencia entretenida vivida en la familia.

Para comenzar, propóngase un tema para que el libro tenga imágenes que se relacionen de alguna manera. Algunas ideas:

**EL PASEO AL PARQUE,**

**LA NAVIDAD,**

**LA VISITA A LA ABUELA, etc.**

### MATERIALES

Papel o cartulinas de colores, pegamento, imágenes de revistas o dibujos, plumón y scotch.

### PREPARACIÓN DE LAS HOJAS DE NUESTRO LIBRO

- Busquen hojas o cartulinas del tamaño que deseen para hacer las páginas del libro. Por lo menos 3 a 5 páginas. Pueden usar cajas de cartón en desuso limpias.
- Busquen en revistas o diarios alguna imagen en la que, idealmente, aparezca solo un elemento, por ejemplo una persona, un animal, una cosa (bicicleta, auto, etc.).

- Péguenla al centro de la lámina y escriban una frase que tenga que ver con la imagen o dibujo. Por ejemplo, imagen de un árbol de navidad, con la siguiente frase: "brillaban sus luces".

### ARMADO DEL LIBRO

- Reserven una lámina para la portada. En ella escriban un título entretenido y agreguen el nombre de los autores y la fecha.
- Haga dos orificios en cada hoja y pase una lana o cordel por éstos, uniendo cada una de las hojas. Amarre con firmeza.

### YA ESTÁ LISTO

¡Ahora a "leerlo" todos juntos, será muy entretenido!







# *Esta es Mi familia*

SOMOS UNA FAMILIA



## ¡TODAVÍA NO AVISA!

**Romina** sigue con pañales, me dicen que ya está grande y que debe ir sola al baño, puede ser, pero... yo la veo tan chiquitita, además hace frío y se me puede enfermar, así que hablaré con la tía para que me ayude en la Sala Cuna, porque no sé qué hacer.

Para que nuestra hija o hijo aprenda a ir al baño, en primer lugar tiene que tener una madurez, que le permita dar el paso de los pañales a la bacinica sin problemas, siendo necesario que antes pase por una etapa de preparación. Normalmente, los niños y niñas pueden iniciarse en este aprendizaje alrededor de los 2 años, pero

se admiten variaciones, según las características particulares de cada uno.

Esta situación, en ocasiones, despierta mucha angustia en los padres; incluso, les comparan con otros niños y niñas de la misma edad. Pero si la familia se relaja y apoya este proceso con cariño, este aprendizaje se logrará fácil y adecuadamente.

### *¿A qué edad se puede iniciar este aprendizaje?*

La edad de inicio de este aprendizaje, tanto para hacer pipí como caca, es variable, pero en general, es esperable que ocurra entre el año y medio y los dos años y medio. Esto depende del grado de sensibilidad y control muscular del niño o niña, que le permita, en un comienzo, sentir cuándo ha ensuciado el pañal y, más adelante, regular su necesidad de ir al baño.

Por lo anterior, el niño y niña aprenderá primero a reconocer las señales que le indican que quiere hacer pipí, luego avisará cuando tiene caca en su pañal, y más adelante, cuando se haga pipí.

Lo más importante para un buen aprendizaje en este aspecto es que la familia entregue un apoyo adecuado, celebrándole sus esfuerzos y logros, y evitando las presiones y retos.



## ¡TODAVÍA NO AVISA!

En este aprendizaje no influye solamente el nivel de madurez del niño y la niña, sino que también, y en forma muy importante, la relación que las mamás y otras personas que los cuidan tengan con él o ella.

Es decir, todas las personas que tienen una relación cercana, que se encargan de educar y de enseñarle límites (familiares o personas que vivan con el niño, educadores, tías), son importantísimas en este proceso de aprender a controlar esfínteres.

La alimentación de niñas y niños es muy importante. Cuando carece de verduras o se da en horarios desordenados, puede alterarse su digestión y provocar estreñimiento. Un niño o niña que padece de estreñimiento (dificultad para hacer caca), por lo general, presentará dolor al “tratar de hacer” y siempre que pueda lo evitará, lo cual hará difícil el aprendizaje.

## ¿Cuándo comenzar con su control de esfínteres?

*Cuando se dan dos situaciones:*

1. El niño o niña logra darse cuenta cuándo está haciéndose pipí o caca en el pañal. Para ayudarlo en este darse cuenta, es bueno que unos meses antes comencemos a decirle en palabras: “hiciste pipí”, “hiciste caca”, cada vez que ensucie el pañal, para que vaya familiarizándose con esas palabras y comprendiendo qué ocurrió.
2. El niño o niña da señales de que está tratando de no “hacerse”: pone “caritas”, da saltitos, junta las piernas o se esconde.



¿Sabía usted que... si retamos, presionamos o castigamos a nuestra hija o hijo, porque se “hizo”, será negativo y se demorará más en aprender?

# ¿Cómo le ayudamos en este aprendizaje?

- Haciendo las cosas con naturalidad, sin obligarle, para que se familiarice poco a poco con el baño y la bacinica que va a utilizar; de esa manera no se le generará angustia.
- Felicitándole y contándole a la familia, cuando nos empiece a avisar.
- Partir sacándole el pañal del día, y mantenerle el de la noche. Este se le quitará una vez que empiece a amanecer completamente seco.
- Poniéndole ropa cómoda, que sea fácil de subir y bajar para cuando vaya al baño, como por ejemplo: pantalones o short elasticados. La ropa apretada o con broches sólo dificultará su acción y terminará “haciéndose” por la demora.
- Descubriendo a qué horas hace “caca” o “pipí”, para invitarle a sentarse en la bacinica según ese horario. Si no tuviera un horario fijo, tratemos de detectar las señales que muestra cuando desea “hacer”.
- Sentándole por ratos cortos en la bacinica, sin estímulos que lo distraigan de su “tarea”, por ejemplo, sin entregarle juguetes para que se entretenga durante ese momento. Si no hace “nada”, no desalentarse, mantener la calma y saber que este aprendizaje se logra lentamente. Paciencia... ya aprenderá.

**No es recomendable enseñar a dejar los pañales cuando ha ocurrido algún cambio importante en su vida cotidiana, como el nacimiento de una guagua, un cambio de casa, el ingreso a la Sala Cuna. Probablemente, eso les afectará y les producirá ansiedad, lo que obstaculizará su aprendizaje. Por lo tanto, si es éste el caso, es conveniente postergar el entrenamiento para más adelante.**

## Paciencia, respeto y amor

El control de esfínteres es un hábito más que el niño y la niña deberán aprender en sus primeros años de vida. Lo importante es que los adultos tengamos la paciencia y el amor suficientes para comprender que debemos respetar sus ritmos y tiempos de aprendizaje, y saber que más temprano que tarde lo lograrán y será un gran acontecimiento en su vida y también para toda la familia.

**Cuando los adultos estamos tranquilos al llevar a nuestra hija o hijo a sentarse en la bacinica, lo perciben y se relajan también, haciendo mucho más fácil que aprendan este hábito.**

## Una ayuda de la Sala Cuna

Las actividades preparatorias que se organizan en las Salas Cuna, para que niños y niñas aprendan a ir solos al baño, facilitan su logro, ya que estas actividades son coordinadas con las familias para que se desarrollen en forma agradable, sin obligar o presionar a los niños y contribuyendo a alcanzar la meta deseada.

# ¿EMPEZAMOS CON LAS PATALETAS?

Es complicado cuando estamos de paseo y llega el momento de volver a la casa, porque cuando Danielita se da cuenta comienza a gritar muy fuerte, se tira al suelo, llora y no sabemos qué hacer, tratamos de preguntarle sobre lo que quiere, pero no dice nada, parece que fuera peor hacerlo, porque más se enoja y todos nos alteramos mucho...

## Para comenzar a entender...

### ¿Qué es una pataleta?

Una pataleta es un comportamiento que surge frente a una situación de frustración, en la que el niño o niña no ha podido hacer lo que deseaba, y busca llamar nuestra atención y obtener lo que desea. Puede manifestarse de diferentes maneras, desde llanto intenso hasta tirarse al suelo, gritar y "patalear".

Las pataletas ocurren en la medida en que el niño y la niña se van dando cuenta de que son personas con gustos, deseos e ideas propias, que puede hacer muchas cosas sin ayuda, ser más independientes de nosotros y comunicarse cada vez mejor. Todo esto hace que se sientan muy capaces de tomar sus propias decisiones, por lo que les costará aceptar la voluntad de otros. Muchas veces tenderán a rebelarse, pudiendo hacerlo a través de una pataleta.

Seguramente, este relato le parece conocido, ya que en alguna ocasión todos los padres hemos presenciado estos "ataques de rabia" en nuestros hijos e hijas. Las pataletas son bastante frecuentes y pueden presentarse a partir del segundo año de vida aproximadamente.

Las pataletas son un tipo de comportamiento que resulta altamente molesto para las otras personas, pero afortunadamente pueden manejarse si actuamos con serenidad y de manera adecuada. A medida que niñas y niños crecen, las pataletas van disminuyendo debido a que se tiene una mayor capacidad de control emocional y se aprenden otras maneras de expresar lo que se desea.



Hay que comprender que las pataletas son una manera que los niños y las niñas han encontrado para comunicarnos lo que les sucede y que, si recurren a ellas, es porque no se les ocurren otras formas más adecuadas de expresar sus deseos y porque, seguramente, en el pasado les resultaron exitosas para obtener lo que querían.



## ¿Cómo le ayudamos a expresar lo que quiere de una manera más adecuada?

Es básico tener en el hogar normas y reglas claras que orienten y guíen sus conductas, y faciliten su convivencia con otras personas.

Los niños y niñas que desde pequeños tienen límites bien definidos en su hogar y una rutina de vida clara, crecen como personas

organizadas, responsables e independientes, desarrollando su capacidad para esperar y tolerar frustraciones.

Esta rutina, que se expresa en ciertos horarios para comer, jugar y dormir, se construye a diario con paciencia y amor.

## ¿EMPEZAMOS CON LAS PATALETAS?

### ¡Está con pataleta!

# ¿Qué hago?

Siempre será positivo prevenir las pataletas. Para esto, digamos “no” solo a lo realmente necesario, y démosle la posibilidad de elegir en distintas situaciones. Por ejemplo: *¿quieres ponerte hoy la polera azul o la verde?* Lleguemos a acuerdos.

- Cuando presente la pataleta, debemos mantener la calma y no acceder a sus deseos, y evitar amenazas o agresiones.
- Al inicio de la pataleta, intentemos distraer su atención hacia otra actividad o situación que pueda ser interesante. Por ejemplo: “¡mira, tu perrito está jugando con una pelota!, ¿tú se la prestaste?”
- Podemos dejar de prestarle atención, pero manteniéndole siempre bajo nuestra observación, para evitar situaciones riesgosas, y decirle: “cuando se te pase tu pataleta, vamos a conversar”. De esta manera sentirá que su expresión no da los resultados que pretende y poco a poco irá disminuyendo esta forma de reaccionar.
- Si estamos en un lugar donde hay más personas y no se le pasa la pataleta, **aunque nos dé vergüenza, no cedamos a lo que quiere.** Podemos llevarle a otro lugar, donde podamos seguir escuchándole y viéndole, pero nunca encerrarle, ya que esto le producirá angustia y no lograremos que se calme.
- Utilicemos palabras que le hagan ver que su conducta es inapropiada: “con gritos y pataleos no nos podemos entender, ¿conversemos?”. Nunca calificarle con palabras negativas, ya que eso dañará su autoestima.
- Una vez que termine la pataleta, abracémosle, digámosle con cariño y firmeza que no nos gusta que se ponga así, porque es molesto para todos, y que estamos muy contentos de que se haya tranquilizado.

**Es importante que nosotros, los padres, comprendamos que estas conductas son frecuentes en estas edades y que a medida que van creciendo irán disminuyendo. Pero también es necesario que les enseñemos a buscar mejores maneras de comunicarse, para así compartir una vida más feliz.**

# ¡UFFF...

## NO QUIERE COMER!



Todos los días lo mismo.

Preparo la comida, me queda rica... pero al momento que le pongo el plato, Víctor comienza con sus mañas. ¡No quiere comer, mueve su cabecita hacia el lado, cierra la boca y hace, pffff! En otras ocasiones, hasta bota la comida de la boca.

Cuando nuestros hijos e hijas no quieren comer nos preocupamos mucho porque pensamos que se van a enfermar, que no van a crecer, sobre todo cuando son pequeños. No encontramos la manera para convencerlos de que coman, y terminamos muy enojados y desesperados.

Después del año y medio, comienzan a preferir algunos alimentos por sobre otros. Además, tienen ritmos y tiempos distintos para comer, habiendo quienes comen muy rápido y quienes lo hacen muy lentamente. Otros, comienzan a negarse rotundamente a abrir la boca cuando la comida no les gusta.

### ¿Qué puede estar pasando?

- Que no hayamos establecido horarios de alimentación o que nos estemos "saltando" algunas comidas.
- Que esté comiendo otras cosas (pan, dulces, golosinas) a cualquier hora del día.
- Que la cantidad de alimentos que estamos ofreciendo sea mayor que lo que necesita.
- Que la comida que ofrecemos sea monótona. A esta edad puede comer preparaciones de la comida familiar, evitando las frituras y condimentos.
- Que estemos ofreciendo bebidas o jugos junto con los alimentos y por tanto se "llenen la guatita" con éstos.
- Que no le guste sentarse con nosotros a la mesa, porque siempre estamos insistiendo en que coma y no conversamos de otras cosas.
- Que en algunos momentos hayamos perdido el control, gritándole o castigándole, con lo que claramente no logremos fomentarle el gusto por la comida.
- Si el rechazo a la comida dura mucho tiempo, solicite ayuda que le permita descartar alguna enfermedad, para lo cual debe llevarlo a una revisión médica.



## ¡UFFF... NO QUIERE COMER!

*¿Qué puedo hacer para que le den ganas de comer?*

- Pongamos horarios para comer en familia.
- Preparemos el lugar para comer: la mesa, platos, servicio, vasos, etc. Que se vea lo más lindo posible; evitar tener el televisor encendido, puesto que sólo le distraerá.
- Sentémonos a la mesa todos juntos, al menos una vez al día o cuando se pueda, según las actividades de cada uno.
- Los adultos somos su modelo: si comemos con apetito todo tipo de comidas, diciendo lo ricas que son, de seguro nos imitarán.
- Conversemos en la mesa temas agradables: lo que haremos el fin de semana, alguna situación chistosa o entretenida del día.
- Demos a los niños y niñas cantidades de comida menores que a los adultos.
- Ofrézcales una alimentación variada con texturas diferentes, cortes distintos (molido, picado chico) y combinación de colores.
- Tratemos de que la presentación de la comida sea “bonita”, utilizando verduras de diferentes colores. En lo posible, ofrecer diariamente verduras verdes, rojas y amarillas o naranjas.
- Motive para que coma sin ayuda, dejando que se ensucie en su intento.
- Si es posible, ofrézcale los alimentos en platos o con cucharas que identifique como propios.
- Felicítele cuando pruebe nuevos alimentos.

**Es importante que recordemos que nosotros somos un modelo para nuestros hijos e hijas, así que el simple hecho de sentarnos a la mesa, tener horarios para alimentarnos, comer variado (especialmente verduras) y disfrutar de este momento, sin duda hará que aprendan buenos hábitos y a alimentarse bien.**

## ¿Qué hago cuando NO QUIERE COMER?

- Ponga el plato con comida, dándole un tiempo para comerla; si no lo hace y ha pasado el plazo, retírelo. No deje a la vista el postre, porque puede querer comérselo en vez de la comida.
- Dígale que para comer nuevamente deberá esperar hasta la próxima comida, es decir, si no comió el almuerzo, esperará hasta la once.
- Si no comió en su momento, no hay que darle otros alimentos a deshora. No le pasará nada si siente un poco de hambre en la espera.
- No fomentemos las “mañas”, es decir, si preparamos acelgas al almuerzo y nos dice que no le gustan, pidámosle que la pruebe. Si no quiere más, que no la coma, pero no se la cambiemos por otra cosa.
- No mezcle la comida con el postre, para que aprenda a diferenciar y disfrutar sabores distintos.
- Si cada vez que no le gusta algo le preparamos otra cosa, le estaremos enseñando a que “puede hacer siempre lo que quiera”, premiándolo, además, con lo que sí le gusta.
- No use los alimentos como premio.

¿SABÍA <sup>USTED</sup> QUE

# SI CREAMOS UN AMBIENTE AGRADABLE

durante las horas de comida, sin presiones, ni retos, nuestros niños y niñas se dispondrán positivamente y comerán mucho mejor?

Es frecuente que cerca de los dos años de edad rechacen la mamadera, porque se cansan de las preparaciones. En este caso le puede ofrecer como alternativa un yogur (125 cc) con cereal, lo que reemplaza el aporte de la mamadera.



# ENSALADA ENTRETENIDA



## I N G R E D I E N T E S

½ taza de zanahoria rallada  
(para la peluca)

2 rodajas de pepino  
(para los ojos)

1 aceituna partida por la mitad  
(para el centro de los ojos)

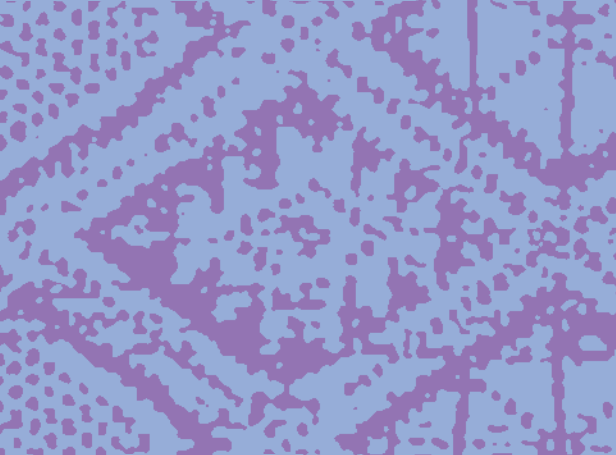
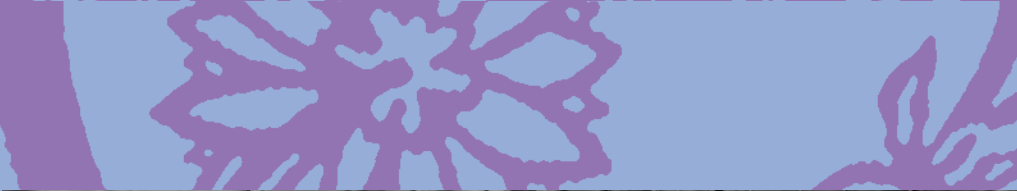
1 yema de huevo  
(para la nariz)

1 rodaja de tomate partida por la mitad  
(para la boca)

## Y... ¡MANOS A LA OBRA!

En un plato ponga cada verdura de modo de formar una cara divertida. A su hija o hijo le encantará ver una comida tan

**linda y rica**





# Lo que nos quita el sueño



*En esta sección podremos  
compartir las preocupaciones  
e inquietudes que las madres,  
padres y familias tenemos  
durante los dos primeros años  
de nuestros hijos e hijas.*

**CRECIENDO JUNTOS**

Hacer las cosas en la casa,  
es una oportunidad para  
compartir y aprender.

Cómo





# aprovechar la **Vida** cotidiana



El sábado me levanto temprano, me pongo a lavar, planchar. Mientras preparo el almuerzo, hago las camas y limpio; todo el día ando de aquí para allá y el Alejandro sólo quiere caminar. ¡A veces me siento muy cansada y no sé qué hacer cuando él se aburre, se pone a llorar y tengo que hacer las cosas igual!



## EL TRABAJO EN LA CASA

Trabajar en la casa puede ser muy agotador, ya que requiere de mucho esfuerzo y preocupación. No tiene horario ni salario, pero si lo miramos de una manera más positiva, a todas las personas nos gusta y nos hace bien estar en un ambiente grato. Si logramos organizarnos y hacer que todos cooperen, se nos hará mucho más fácil y agradable.



### *Pasarlo bien en familia*

Las tareas de la casa pueden ser un buen momento para pasarlo bien con nuestra familia. A continuación le entregamos algunas sugerencias que pueden ser muy útiles:

#### **Cada cosa en su lugar...**

Guardemos las cosas en un lugar determinado, por ejemplo, los juguetes en una caja y la ropa sucia en un canasto o una bolsa. Cada persona de la familia, incluso los más pequeños, deben saber dónde encontrar y guardar cada cosa. Cuando todo está ordenado, es más fácil encontrar lo que necesitamos y así nuestra vida se hace más agradable.

#### **Manos al aseo...**

Si hacemos bien el aseo una vez por semana, nuestra casa se mantendrá limpia muchos días. Invitemos a cada miembro de la familia a hacer un aseo profundo. Todos participan y escogen algo que puedan hacer o que les guste hacer. ¡Será una experiencia entretenida para aprender y compartir con nuestros seres queridos!

#### **El regalo de la semana...**

¡Ya terminamos el aseo profundo! Felicitemos a quienes participaron, ¡sobre todo a los niños y niñas! Lo más importante es que los buenos resultados son fruto del esfuerzo que todos pusieron, incluso los más pequeños, a los que podemos decirles algunas palabras cariñosas, darles algunos permisos especiales o, mejor aún, invitarlos a dar un paseo o a jugar en la plaza, por ejemplo.

#### **Cosas para jugar y compartir con mi guagua**

- cucharas de palo
- pocillos de plástico
- coladores de plástico
  - ollas y tapas
  - cucharas
- exprimidor plástico
- vasos plásticos
- moldes de arroz

## Los consejos de mi vecina...

Estaba conversando con mi vecina y me contó qué hacía para pasarlo bien con su guagua... A mí me gustaron sus consejos y ahora yo también lo paso bien con mi guagua en la casa. Por eso los cuento, porque a otras mamás también les van a servir.

- Mientras cocinas, háblale sobre lo que estás haciendo.
- Muéstrale los alimentos que vas echando a la olla.
- Cuando tenga más de 6 meses, acércale verduras, frutas u otros alimentos para que los toque, los huela, los mire de cerca, y cuéntale sobre ellos. También puedes hacer que pruebe un poco de lo que estás preparando y preguntarle cómo está quedando.
- Cántale canciones entretenidas mientras preparas la comida o cuando estás ordenando la casa.
- Cuando estés lavando la ropa, toma espuma en tus manos y sóplala para arriba; le encantará y te pedirá con grititos que lo repitas.
- Juega con los calcetines como pelotitas y pídele que te ayude pasándotelos para hermanarlos.











## LO QUE VE LA ABUELITA

Aquí en la casa cada uno hace sus cosas; el fin de semana se pasa volando entre que mi yerno va a la feria con mi hija y ordenan la casa, yo hago la comida y mis nietos salen afuera a jugar. En la tarde el Jonathan, como es más grande, sale con sus amigos al fútbol, otros duermen siesta y yo me quedo viendo la tele o tejiendo, así aprovecho de cuidar a Panchito, que pasa harto tiempo jugando.

## LO QUE VE LA ABUELITA

El fin de semana es especial para hacer cosas distintas, para descansar y pasarlo bien, después de tanto trabajo dentro y fuera de la casa, el estudio, la rutina semanal...; por esto, una forma de aprovecharlo al máximo es buscar actividades que nos guste realizar.

¿A quién se le ocurre una buena idea?

### Ideas para compartir el fin de semana

**A la feria...** Con los niños, para que ayuden a comprar, conversen con los vendedores, conozcan distintas frutas y verduras, lleven las bolsas o el carrito.

**¡Vamos a la pichanga!**... Acompañemos a los futboleros y futboleras a la cancha, para hacerles barra, gritar ¡Gooooool! y comer alguna cosita mientras tanto, y quién sabe, jugar una "pichanga".

**Inventemos algo para celebrar...**

Con los amigos, los vecinos, la familia. Siempre hay algo que celebrar: el santo, la llegada de una mascota, el nuevo trabajo, el partido de fútbol.

**Y si no se nos ocurre nada más, preguntémosle...**

A nuestra familia qué le gustaría hacer. Es bueno que todos puedan opinar y que las ideas se hagan realidad.



Cada experiencia que se vive en familia es muy importante para el desarrollo y crecimiento de su guagua.

## *Consejos de la abuelita* para que la guagua participe más

- Si ya camina, puede ir de la mano a dar una vuelta corta. Deténganse a descansar y háblele sobre las personas, cosas o lugares que vean en el paseo.
- Llévela a la plaza, muéstrela y cuénteles sobre los animales, plantas, autos o personas, que vean.
- Cuénteles pequeños cuentos, rimas, poesías, y cánteles canciones.
- Si teje, pásele el ovillo de lana, que es blandito y suave, para que juegue y se entretenga.
- Cuando terminen de comer y no haya nada peligroso en la mesa, siéntela en la falda para que comparta la conversación en la mesa.
- Mientras los otros hijos o hijas hacen las tareas, ubíquese a su lado, siente a su guagua en brazos y pásele una hoja y un lápiz de cera grueso para que juegue a dibujar. Celebrele sus "dibujos".
- Cuando tenga que ordenar la casa, pídale a la guagua que le ayude, pásele algunas cosas de ella y pregúntele dónde se guardan; muéstrela dónde va cada cosa y felicítela cuando logre ordenar algo.

### SER ABUELOS O BISABUELOS

Una de las mayores alegrías al envejecer es convertirse en abuelos. Amar, acompañar, enseñar y aprender de los nietos es una experiencia que rejuvenece. Es importante saber aprovecharla.

# DULCES DE COCO

PARA EL CUMPLEAÑOS

*Una*  
**RICA RECETA  
DE LA ABUELITA**



**10 a 15 unidades**  
**INGREDIENTES**


- 300 gramos de coco rallado (aparte 2 cucharadas)
- 1 tarro de leche condensada
- 2 claras de huevo

**PREPARACIÓN**

- Bata las claras hasta que estén firmes.
- Agregue la leche sin dejar de batir.
- Agregue el coco rallado a la mezcla.
- Revuelva con una cuchara de madera hasta que esté todo unido.
- Coloque montoncitos en la lata del horno o fondo de olla enmantequillada.
- Ponga a fuego suave por 15 minutos.
- Sáquelos, espolvoree con coco y ponga en una bandeja con servilletas o papelitos porta bombones.

*Y...* ¡CUMPLEAÑOS FELIZ!





**Hoy en día** las mujeres asumimos muchas responsabilidades: criar a los niños y trabajar, dentro y fuera de la casa.

Trabajar fuera del hogar también tiene sus costos, no solo por el cansancio que significa, sino porque tenemos menos tiempo para estar con nuestros hijos e hijas. Pero también tiene beneficios: somos más independientes, nos desarrollamos en otros aspectos y, además, contribuimos económicamente a nuestra familia.

Sin embargo, si nos organizamos, podremos dedicarles el tiempo y atención necesarios. Mientras estemos fuera de la casa, tenemos que preocuparnos de que nuestra guagua esté bien cuidada.

# ¡MAMÁ ENCONTRÓ TRABAJO!



En la noche dejo todo listo para levantarnos y salir en la mañana. Llevo a los niños a la escuela y a la Natalia a la Sala Cuna. Viajo en micro para llegar a mi trabajo y estoy todo el día allá, me canso hartito. En la tarde paso a buscar a los niños, llego a la casa y tengo que seguir haciendo las cosas... pero cuando los veo creciendo tan lindos, parece que el cansancio se me pasa. ¡Hay días que me gustaría que todo estuviera listo para poder aprovechar más el tiempo con mis hijos!

## ¡MAMÁ ENCONTRÓ TRABAJO!

*Mi guagua quiere estar conmigo y llego muy cansada. ¿Qué puedo hacer?*

### Mi amiga me dio estos consejos

- Mientras preparas la comida, convérsale sobre cómo estuvo el día; si tu guagua trata de comunicarse contigo, contéstale, entrégale juguetes para que esté entretenida y sea un momento agradable para las dos.
- Vestirla puede ser muy entretenido; por ejemplo, cuando le cambies ropa puedes jugar a taparte la cara y aparecer repentinamente, con alegría.
- Al bañarla o darle su comida puedes ir diciendo las acciones que vas realizando: “¡Te echo agua calentita en la espalda!”
- “¡abra la boca que la comida que le preparé a mi guagüita está muy rica!”, etc.
- Antes de que se duerma, tiéndete en un lugar cómodo y tranquilo, toma a tu guagua y ponla en tu pecho. Susúrrale una canción para que se duerma contenta.
- Relájate y dedica unos diez minutos diarios para regalinear con ella, pon música suave, ubícate de lado, mírala, acaríciala y deja que ella también te toque.
- Cuéntale cuentos cortos o canciones, rimas y poemas, con voz agradable.







*Sólo para ellas...*

## SIEMPRE ES UN BUEN MOMENTO

La idea es salir de la rutina. Uno de estos días puedes bajarte de la micro dos cuadras antes de llegar a tu casa y podrás ver detalles nuevos que hay en el barrio. Descubrir un parque o una plaza cercanos donde ir con los niños, un negocio que nunca antes habías visto. Gozar con el aire y color de las flores en primavera o con el viento helado de la tarde y las gotas de lluvia del invierno, te harán llegar a casa con ganas de preparar algo en familia...

*¿Cómo estarían unas ricas sopaipillas?*

## CAMBIA TUS HÁBITOS

Dormir bien es fundamental para sentirse fresca y descansada. Un buen sueño regenera las células de la piel y evita el envejecimiento prematuro. Comer diariamente más verduras y frutas, así como tomar a lo menos 2 litros de agua, te hará sentir mejor.

*Sobre el descanso  
y la salud...*



## UNA BUENA SIESTA



La siesta no reemplaza el descanso nocturno, pero contribuye a mantenerse en buen estado. El fin de semana aproveche de descansar un momento.



# Rayando

## Me encanta

ver a Marcelo tan interesado por conocer y explorar todo; siempre se le ocurren cosas para hacer, pero a veces tiene comportamientos que pueden ser peligrosos para él o afectar a otros.

El otro día casi se quema, porque iba directo hacia la estufa que estaba en el living; otra vez, lo encontré rayando la pared...



# la cancha a nuestras hijas e hijos





## LOS LÍMITES SON IMPORTANTES

A medida que nuestras hijas e hijos van creciendo, se hacen cada vez más independientes, con mayor autonomía y capacidad para hacer cosas. Así, van queriendo probar estas nuevas capacidades en su ambiente. Su intención no es portarse “mal” o molestarnos, sino que expresar sus deseos. Lo hacen así, porque aún no han aprendido a controlar sus acciones y conductas ni a aceptar frustraciones.

Los niños y niñas pequeños son bastante impulsivos, es decir, actúan sin darse cuenta de las consecuencias de lo que hacen. Es deber y responsabilidad de los adultos mostrarles cuáles son los límites a sus acciones, y explicarles la razón por la cual ciertas cosas se pueden hacer y otras no. Solo así aprenderán a respetar normas y reglas que les permitan convivir sanamente con las personas.

¿Sabía usted que... poner límites a niñas y niños no sólo les ayuda a tener claro qué pueden hacer y qué no, sino que también les permite sentirse tomados en cuenta e importantes para los adultos?

### ¿QUÉ TENEMOS QUE TENER EN CUENTA EN RELACIÓN A LOS LÍMITES?

Como madres y padres, una tarea fundamental en esta etapa es ofrecerles ambientes seguros, mantenerse cercanos siempre y mostrarles o explicarles de manera simple cuáles actividades o conductas no son adecuadas.

A medida que crecen y se amplían sus posibilidades de acción, será más frecuente que nuestros hijos e hijas tengan conductas que afectan a personas y cosas. Lo importante es enseñarles, poco a poco, a actuar considerando las necesidades de otras personas.

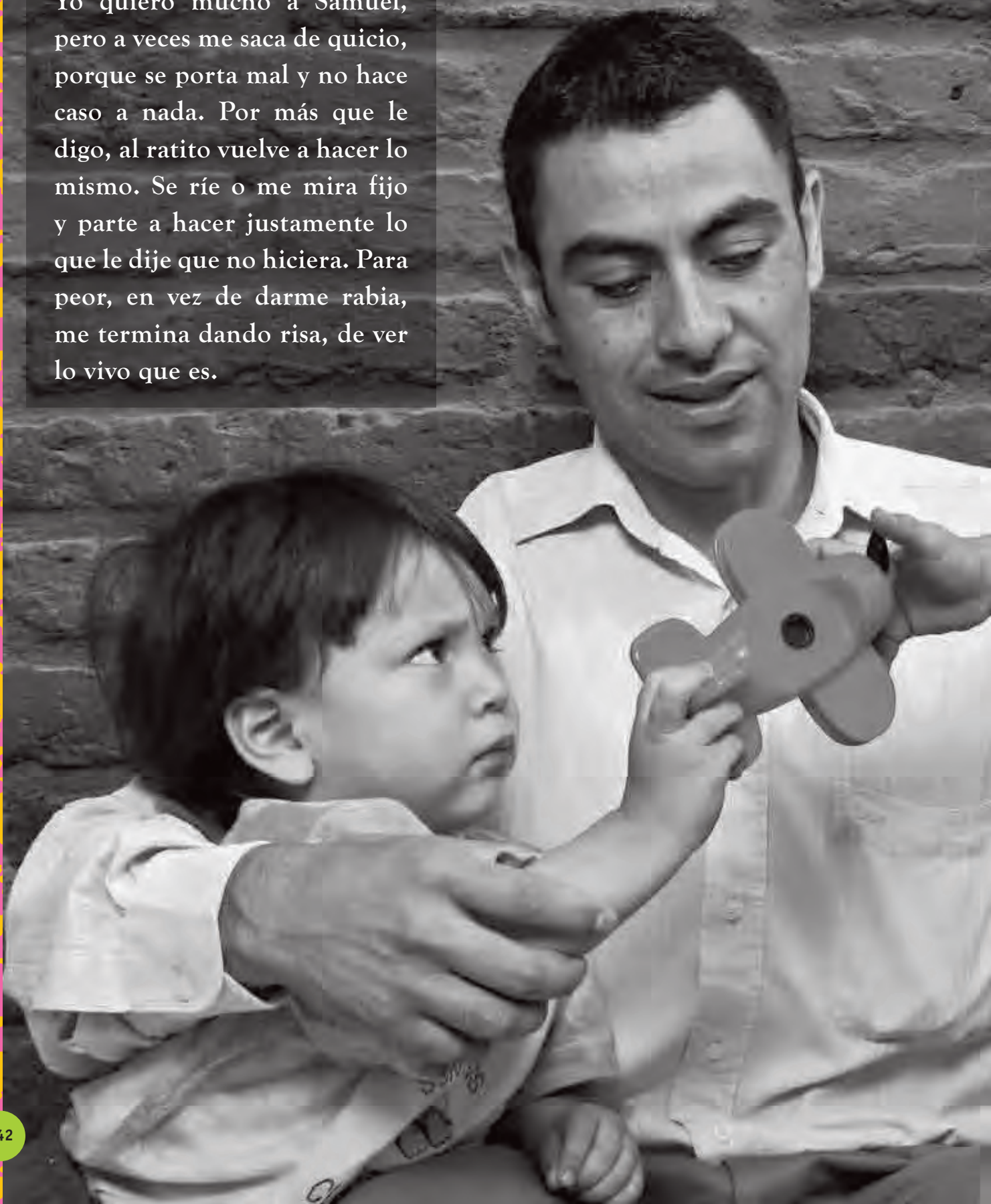


# *Esta es Mi familia*


SOMOS UNA FAMILIA

# ENSEÑANDO LÍMITES

Yo quiero mucho a Samuel, pero a veces me saca de quicio, porque se porta mal y no hace caso a nada. Por más que le digo, al ratito vuelve a hacer lo mismo. Se ríe o me mira fijo y parte a hacer justamente lo que le dije que no hiciera. Para peor, en vez de darme rabia, me termina dando risa, de ver lo vivo que es.







La mejor manera de enseñar a un niño o niña a portarse “bien” es mostrarle o explicarle por qué su conducta es inadecuada, y cuál sería una conducta alternativa apropiada.

*Enseñar a nuestros niños y niñas a portarse “bien”, es enseñarles a respetarse a sí mismos y a los otros.*

Como ya lo decíamos, tenemos que enseñarles a nuestros hijos e hijas, poco a poco, a regular sus comportamientos, para que puedan convivir armónicamente con los demás. Eso significa ponerles atención y reforzar todos sus aspectos positivos, así como no dar excesiva atención a aquellas conductas que nos parecen inadecuadas, ya que si lo hacemos pensarán que deben “portarse mal” para recibir nuestra atención.

## ENSEÑANDO LÍMITES

## ¿Cómo hacemos para que nos obedezcan?

**Para que nuestra hija o hijo aprenda a respetar límites y normas es necesario:**

- Hacerle comprender con claridad lo que nos parece una “mala conducta” (por ejemplo, dejar las cosas tiradas en el suelo) y cuál sería una “buena conducta” (guardarlas en su lugar).
- Establecer pocas normas, pero mostrarle que son “intransables”, es decir, siempre se le exigirá cumplirlas. Por ejemplo: no acercarse a la estufa, no tocar los enchufes, no pegarle a nadie, no romper objetos intencionalmente.
- Ser paciente y comprensivo, porque aprender a portarse “bien”, como cualquier aprendizaje, requiere tiempo y ejercitación.
- Exigirle con claridad y firmeza, pero sin retos, gritos ni amenazas, y celebrarle sus logros.
- Dejar siempre en claro que la conducta es la inadecuada y no la niña o el niño. Por ejemplo, en vez de decirle “¿Qué niño más desordenado!”, decir: “No dejes tirados los juguetes en el suelo, porque podemos tropezarnos y caer. ¿Te ayudo a ordenarlos?”
- Quitarle algo que le guste en vez de retarle duramente cuando se ha portado “mal”. Esto debe hacerse siempre que manifieste la conducta inadecuada e inmediatamente después, de manera que pueda relacionar la conducta con su consecuencia. Por ejemplo, no ver su programa de TV favorito, no comprarle un dulce en el almacén.







# *Esta es Mi familia*

SOMOS UNA FAMILIA



## La Sala

Voy a empezar trabajar en unos días más y nadie de mi familia puede quedarse con Ramiro, así que ando buscando una Sala Cuna, sé que me lo recibirán, pero... me siento tan mal al tener que dejarlo tan guagüita, con otras personas y en un lugar que no conozco.

# Cuna también es nuestra casa



La mayoría de las mujeres que hemos decidido salir a trabajar, por lo general, nos preguntamos: ¿Quién cuidará a mi guagua? ¿Cómo lo puedo hacer sin sentirme culpable? La misma angustia sienten las mamás jóvenes adolescentes que deben continuar con sus estudios o trabajos. En este momento en que nos vemos obligadas a buscar con quién dejarla, la Sala Cuna surge como una opción muy buena.



## ¿QUÉ NOS APORTA LA SALA CUNA?

La Sala Cuna es un espacio especial para nuestras guaguas, con personas preparadas técnica y profesionalmente para atender todas sus necesidades, tanto las básicas, de afecto, protección, alimentación, sueño, abrigo, higiene, seguridad, como sus necesidades

educativas. En la Sala Cuna nuestra guagua podrá aprender y desarrollar todas sus capacidades a través del juego. Podrá compartir con niñas y niños de su edad, en compañía de personas que apoyarán su desarrollo y crecimiento, con afecto.

Es importante saber que nuestras guaguas están en la mejor etapa de sus vidas para aprender, ya que durante estos primeros años su cerebro se está formando. Para que ello ocurra adecuadamente, es indispensable darles oportunidades de desarrollo integral, las que podrán ser ofrecidas por las Salas Cuna, como posibilidad complementaria al hogar.







## ¿CÓMO HAGO PARA QUE MI GUAGUA SE ACOSTUMBRE A LA SALA CUNA?

Es importante tener presente que llevar nuestra guagua a la Sala Cuna es una situación nueva, que requerirá de tiempo para que ella y nosotros, su familia, podamos adaptarnos. Para facilitar este proceso, es conveniente compartir nuestras inquietudes y temores con las tías, nuestros familiares u otras personas que hayan tenido esta experiencia. Así, nuestras dudas o angustias se irán transformando en seguridad y confianza.

Esta nueva situación puede ser bastante difícil para la guagua, porque no puede comprender por qué está en este lugar y quiénes son esas personas que no conoce. Por lo tanto, puede sentirse angustiada y llorar. Este período de **adaptación** es natural, y su duración depende tanto de lo que los adultos (tías, familia) podamos hacer para que se sienta segura y feliz lo más pronto posible, así como también de sus características particulares.

Para favorecer esta adaptación a la Sala Cuna, al inicio es conveniente llevar al niño o niña por períodos cortos, 1 o 2 horas diarias y, gradualmente, aumentar el número de horas.

También es positivo que la mamá o el papá puedan acompañar a su guagua en algunos momentos de la jornada, coordinando con las tías las horas más adecuadas; por ejemplo, durante la alimentación, las experiencias de aprendizaje en el aula, la siesta, etc. Siempre será muy beneficioso para nuestro hijo o hija y para nosotros, que nos vea relajados en este nuevo lugar; así se sentirá como en casa.

Una fórmula que nunca falla, es llevarle su juguete favorito, su "tuto" o un objeto personal que le encante. Para las guagüitas pequeñas, una prenda con el olor de la mamá es como algo "mágico" que la hará sentir calmada y feliz.

## ¿CÓMO HAGO PARA QUE MI GUAGUA SE ACOSTUMBRE A LA SALA CUNA?

El apego de nuestra hija o hijo no cambiará al estar en la Sala Cuna con otras personas. Nuestro vínculo seguirá siendo igual de sólido y, además, podrá ampliarlo a nuevas personas, lo que favorecerá su desarrollo emocional y social.

Es importante confiar en la Sala Cuna y en las tías, porque así le transmitiremos a nuestra hija o hijo la seguridad de que es un buen lugar para quedarse, con personas cariñosas y preocupadas de su bienestar. También, hablarle con entusiasmo y alegría sobre lo que hará durante el día, recordándole que pasaremos a buscarle para volver a la casa.

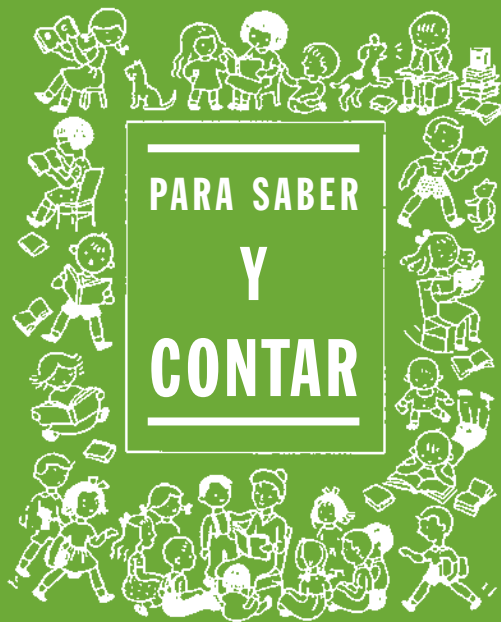
En el primer tiempo de asistencia a la Sala Cuna, es probable que nuestra guagua se enferme con más frecuencia que lo habitual, debido al contacto con una mayor cantidad de niños, pero no hay que alarmarse, porque es una reacción natural y pronto desarrollará más defensas contra las enfermedades.

### **Mi guagua le dijo mamá a la tía**

*¿Será que la quiere más que a mí?*

**No, ¡su guagua siempre sabrá que usted es su mamá!**

**Esto ocurre porque ya puede reconocer a las personas cercanas y significativas, pero como aún maneja pocas palabras, le dirá 'mamá' a la tía, como una manera de referirse a alguien que quiere. Poco a poco irá aprendiendo nuevas palabras, como 'tía'.**



# JUEGOS CON LAS MANOS

## La carita

Con mi dedito voy a hacer  
una carita en el aire,  
dos lindos ojos le pondré,  
un palito en la nariz,  
larga la boca sonriente,  
pelos de rayos de sol.

## Cinco lobitos

Cinco lobitos tuvo la loba,  
cinco lobitos detrás de la escoba,  
cinco que tuvo, cinco crió  
y a todos ellos, tetita les dio.

*Encante a los pequeños  
de la familia con la dulce  
armonía del lenguaje...*

## LAS CUATRO ESTACIONES

*Anónimo*

Tomados de las manos,  
giremos sin parar,  
yo soy la primavera,  
verano tú serás,  
tú puedes ser otoño,  
invierno queda atrás,  
así, así, giraremos sin parar.

---

## EL RELOJ

*Efraín Barquero, Chile  
(fragmento)*

Este era un reloj  
que hacía tolón,  
como un gran señor  
sordo y barrigón.

Hacía talán  
para ir a almorzar;  
hacía tilín  
para hacer pipí.

---

## EL PECECITO

*Oscar Jara Azócar, Chile  
(fragmento)*

Bailando está el pecesito  
en su salón de cristal;  
brilla su traje bordado  
con escamas de coral.



**¡¡NOS VAMOS AL MEDIO MENOR!!**







# EL FUTURO DE LOS NIÑOS ES SIEMPRE HOY

**Gabriela Mistral**