

Para Padres  
y Educadores



# El niño de 0 a 3 años

Guía de Atención Temprana

Equipo de Atención Temprana de La Rioja



**Edita:**

Gobierno de La Rioja  
Consejería de Educación, Cultura y Deporte

**Preimpresión:**

Tipografía Digital, S.L.

**Impresión:**

Imprenta Vidal, S.A.

**I.S.B.N.:**

978-84-8125-309-2

**Depósito Legal:**

LR-110-2008

**Autores:**

Marian Garrido Eguizábal

Ana Rodríguez Ruiz

Reyes Rodríguez Ruiz

Anselmo Sánchez Rodríguez

# El niño de 0 a 3 años

Guía de Atención  
Temprana para Padres y Educadores

Equipo de Atención Temprana de La Rioja



# Presentación

La Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de La Rioja, presenta y difunde con gran orgullo esta “Guía de Atención Temprana: El niño y la niña de 0 a 3 años”, que completa así el Ciclo evolutivo con la ya editada en el año 2006, “Guía de Atención temprana: El niño y la niña de 3 a 6 años”. Ambas Guías han sido elaboradas por el Equipo de Atención Temprana de La Rioja.

Esta nueva Guía de cero a tres años, es eminentemente práctica y tiene un notable carácter preventivo y orientativo. Muestra cómo es el desarrollo evolutivo de cero a tres años, posibles signos de alarma y pautas de estimulación por edades, con el objetivo de ayudar a crear un entorno favorable y estimulador para los niños, así como de detectar cualquier desfase evolutivo y facilitar los medios adecuados para su solución.

Esperamos que sus contenidos ayuden a las familias, al centro educativo y al entorno de los niños y niñas en general, a lograr un óptimo grado de madurez y desarrollo en todas las áreas, en función de sus características.

**Luis A. Alegre Galilea**

Consejero de Educación, Cultura y Deporte  
del Gobierno de La Rioja



# Índice

Presentación .....	5
Introducción .....	9
Indicadores de desarrollo: .....	11
Introducción .....	13
Indicadores de desarrollo 0-1 año .....	15
• Desarrollo psicomotor y autonomía personal .....	16
• Desarrollo de la relación con el entorno social y físico .....	17
• Desarrollo de la comunicación y el lenguaje .....	18
• Signos de alarma .....	18
Indicadores de desarrollo 1-2 años .....	19
• Desarrollo psicomotor y autonomía personal .....	20, 21
• Desarrollo de la relación con el entorno social y físico .....	20, 21
• Desarrollo de la comunicación y el lenguaje .....	20, 21
• Signos de alarma .....	22
Indicadores de desarrollo 2-3 años .....	23
• Desarrollo psicomotor y autonomía personal .....	24, 25
• Desarrollo de la relación con el entorno social y físico .....	24, 25
• Desarrollo de la comunicación y el lenguaje .....	24, 25
• Signos de alarma .....	26
Pautas educativas .....	27
Pautas educativas 0-1 año .....	29
• El primer año de vida .....	30
• Estimulación sensorial (Táctil, visual y auditiva) .....	31
• Desarrollo motor .....	33
• Desarrollo cognitivo .....	36
• El lenguaje infantil .....	38
• Desarrollo personal y social .....	40
• Higiene y salud .....	42
• Primeros hábitos alimenticios .....	44
Pautas educativas 1-2 años .....	47
• El segundo año de vida .....	48
• Desarrollo motor (12-18 meses) .....	49



• Desarrollo motor (18-24 meses) .....	51
• Desarrollo cognitivo (12-18 meses) .....	52
• Desarrollo cognitivo (18-24 meses) .....	53
• El lenguaje infantil (12-18 meses) .....	55
• El lenguaje infantil (18-24 meses) .....	56
• Desarrollo personal y social (12-18 meses) .....	57
• Desarrollo personal y social (18-24 meses) .....	59
• Higiene y salud .....	61
• Primeros pasos para una alimentación autónoma .....	64

## Pautas educativas 2-3 años .....

• El tercer año de vida .....	68
• Desarrollo motor .....	69
• Desarrollo cognitivo .....	72
• El lenguaje infantil .....	75
• Desarrollo personal y social .....	77
• El hábito de la higiene .....	79
• Programa orientativo para el control de esfínteres diurno .....	80
• Programa orientativo para el control de esfínteres nocturno .....	81
• Consejos prácticos para una correcta alimentación infantil .....	82

## Temas generales .....

### Temas generales: Para saber más... .....

• Introducción .....	89
• Tabla de pesos, tallas y calendario de vacunaciones .....	92
• La Atención: (un proceso cognitivo) .....	94
• Guía básica para ayudar a los niños en la adquisición de la marcha .....	97
• Orientaciones para tratar la movilidad buco-facial .....	98
• El chupete .....	101
• Uso adecuado de la voz .....	102
• Orientaciones para padres de niños con problemas de fluidez en el habla (tartamudez evolutiva) .....	103
• Las Rabietas .....	105
• Aprendiendo a dormir .....	109
• El juego y el juguete .....	114
• Iguales pero diferentes (pautas a tener en cuenta en la educación de niños nacidos de partos múltiples) .....	116
• Los niños que muerden .....	118
• ¡Bienvenidos al centro infantil! .....	121
• Decálogo para educar correctamente .....	125

## Bibliografía .....

# Introducción

La elaboración de esta Guía es fruto del trabajo llevado a cabo por el Equipo de Atención Temprana de Logroño, que desde hace varios años realiza su labor con población infantil, en el ámbito de la Atención Temprana. Consideramos muy oportuno plasmar en esta publicación la experiencia acumulada, así como las observaciones realizadas sobre el desarrollo de los niños en el tramo de edad de **cero a tres años**.

Los primeros años de vida son cruciales para el desarrollo posterior de la persona puesto que la dependencia del niño de los que le rodean y la plasticidad cerebral, propia de esta etapa, requieren de un ambiente socio-estimular y afectivo que le permita tanto satisfacer sus necesidades como desarrollar al máximo sus capacidades.

Es importante tener en cuenta que el desarrollo en estas edades es tan progresivo como trascendental para su evolución futura, por lo que creemos imprescindible para padres y educadores conocer las diferentes etapas por las que los niños y las niñas<sup>1</sup> van pasando, con el fin de adecuar su actuación a las peculiaridades evolutivas de cada niño, considerando que cada uno presenta un ritmo diferente de progreso en función de sus posibilidades y situación personal y social.

Así pues, nos planteamos la elaboración de una Guía eminentemente práctica y con carácter preventivo y orientativo, que incluye:

- Mural de desarrollo evolutivo **cero a tres años**.
- Signos de alarma.
- Pautas de estimulación por edades.

En este documento también se recogen algunos “Temas Generales” de especial interés en esta etapa que nos servirán para ampliar conocimientos, consultar dudas, etc.

Agradecemos la colaboración prestada a todos aquellos profesionales que han participado con nosotros a lo largo de este tiempo y que han contribuido al enriquecimiento de nuestro trabajo.

Pensando en aquellas personas interesadas en el ámbito de la atención temprana, elaboramos en su día otra Guía que abordaba el desarrollo de los niños de **tres a seis años**. Con esta nueva publicación completamos el ciclo evolutivo **cero a seis años**.

Esperamos haber cumplido los objetivos planteados inicialmente y que realmente sea de ayuda para aquellos padres y profesionales a quienes va dirigida.

---

<sup>1</sup> A partir de ahora y por economía de términos, se usará la forma masculina y plural para referirnos a ambos sexos.



# Indicadores de desarrollo





Presentamos a continuación determinados indicadores que pretenden mostrar la evolución de los niños en las diferentes edades que abarca esta Guía (0 a 1; 1 a 2 y 2 a 3 años) para lo cual, y por criterios eminentemente prácticos, consideramos oportuno agruparlos en tres aspectos del desarrollo:

**Desarrollo Psicomotor y autonomía personal;**

**Desarrollo de la relación con el entorno social y físico y**

**Desarrollo de la Comunicación y el lenguaje.**

Para una mayor eficacia en la interpretación de dichos indicadores, marcaremos el final de cada tramo de edad como el momento para evaluar el grado de adquisición de cada uno de ellos.

Así mismo es importante tener en cuenta que pueden darse diferencias en el desarrollo de cada niño, ya que en este proceso intervienen variables muy importantes que tienen que ver tanto con las características personales como con el ambiente socio-estimular y afectivo en el que se desenvuelve.

En cada una de las edades, se ha considerado conveniente incluir unos signos de alarma que tienen carácter orientativo. Para evitar falsas alarmas, dadas las edades y el periodo evolutivo en el que nos movemos, es imprescindible que se den simultáneamente al menos dos de los síntomas indicados y siempre al finalizar cada etapa.

En ocasiones puede ocurrir que se mantengan situaciones en que estén presentes algunos signos de alarma correspondientes a etapas anteriores, en cuyo caso es siempre recomendable consultar con un especialista.





Indicadores de desarrollo  
0-1 año



## ● Desarrollo psicomotor y autonomía personal

### 0-3 meses

1. Mantiene la cabeza erguida cuando está en brazos.
2. Fija la mirada y la mueve siguiendo movimientos de un objeto o persona.
3. Sostiene objetos con presión involuntaria y los agita.
4. Descubre y juega con manos y pies.

### 3-6 meses

5. Levanta y mueve la cabeza cuando está boca abajo.
6. Gira desde la posición de boca arriba a la posición de lado y viceversa.
7. Coge y agita objetos cercanos.

### 6-9 meses

8. Se mantiene sentado sin apoyo.
9. Se arrastra por el suelo.
10. Se sostiene de pie con apoyo.
11. Sonríe ante su imagen en el espejo, la acaricia y parlotea.
12. Tira los objetos para ver cómo caen y oír el ruido que hacen.
13. Se lleva alimentos y objetos a la boca.
14. Coge objetos y los golpea.

### 9-12 meses

15. Se sienta y se levanta con apoyo.
16. Gatea.
17. Descubre objetos ocultos en su presencia.
18. Mete y saca objetos de un recipiente.
19. Da sus primeros pasos con ayuda.
20. Juega con la cuchara y se la lleva a la boca.
21. Colabora en juegos de imitación.
22. Obedece a una orden simple cuando va acompañada de ademanes o gestos.

## ● Desarrollo de la relación con el entorno social y físico

### 0-3 meses

1. Sonríe en respuesta a un estímulo.
2. Reconoce visualmente a la madre.
3. Responde positivamente, emite gorgoritos y ríe cuando juegan con él.

### 3-6 meses

4. Sonríe o patalea ante personas conocidas.
5. Reconoce a quienes lo cuidan.

### 6-9 meses

6. Acaricia objetos suaves y personas.
7. Se altera y llora cuando se va la madre o ante personas extrañas.
8. Imita palmas y movimientos de “adiós”.

### 9-12 meses

9. Abraza y besa al adulto y a otro niño.
10. Responde cuando se le llama por su nombre.



## ● Desarrollo de la comunicación y lenguaje

### 0-3 meses

1. Localiza sonidos laterales moviendo la cabeza.
2. Realiza balbuceos y sonidos guturales.

### 3-6 meses

3. Emite sonidos para atraer la atención del adulto.
4. Realiza reduplicaciones (ma-ma; gu-gu; ta-ta...) repitiendo cadenas silábicas de consonante más vocal.

### 6-9 meses

5. Localiza sonidos procedentes de diferentes direcciones.
6. Muestra agrado y realiza movimientos ante canciones infantiles.

### 9-12 meses

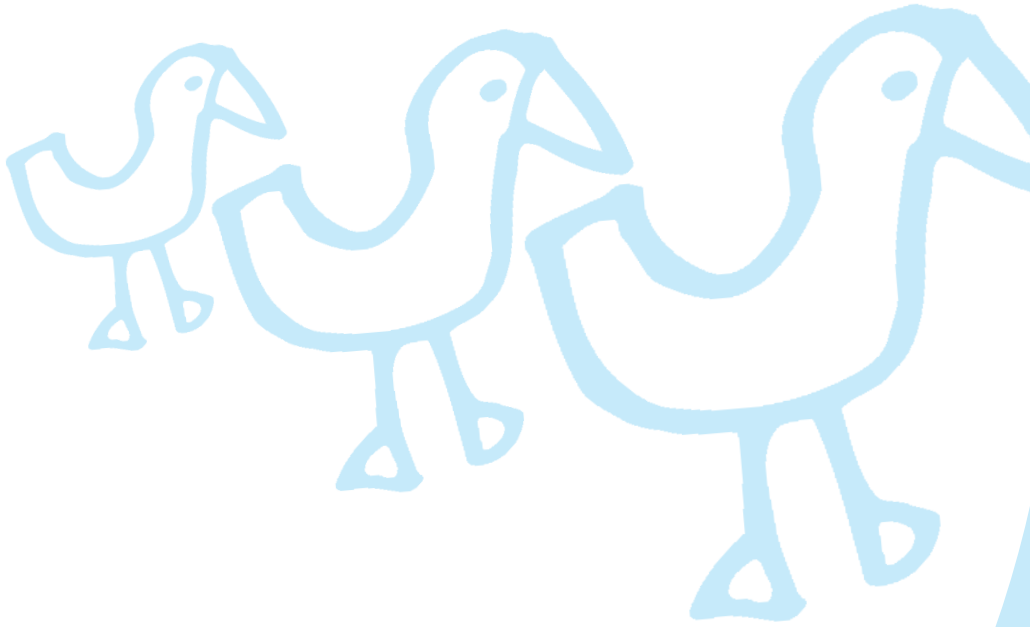
7. Emite las primeras palabras con significado.

### Signos de alarma

1. Al finalizar el año, todavía no se mantiene sentado sin apoyo.
2. No es capaz de sujetar objetos con las dos manos.
3. No sonrío a las personas conocidas.
4. No se interesa por lo que le rodea.
5. No emite ningún sonido para atraer la atención.
6. Nunca llora ni protesta ante la ausencia de personas muy cercanas y familiares.

#### NOTA:

Estos signos tienen carácter orientativo y para evitar falsas alarmas, es conveniente que se den al menos dos de estas situaciones al finalizar esta etapa.



Indicadores de desarrollo  
1-2 años

## ● Desarrollo psicomotor y autonomía personal 12 a 18 meses

1. Se pone de pie y da pasos sin apoyo.
2. Hace rodar una pelota, imitando al adulto.
3. Comienza a comer con cuchara derramando un poco.
4. Comienza a admitir comida sólida.
5. Manipula libremente con juegos de construcción.
6. Reconoce partes del cuerpo (cabeza, manos, pies).

## ● Desarrollo de la relación con el entorno social y físico 12 - 18 meses

1. Reconoce a personas no familiares pero que pertenecen a su entorno cotidiano.
2. Reconoce los objetos de uso habitual (cuchara, toalla, esponja, juguetes...).
3. Imita en el juego los movimientos del adulto.
4. Acepta la ausencia de los padres, aunque puede protestar momentáneamente.
5. Repite las acciones que provocan risa o atraen la atención.
6. Explora y muestra curiosidad por los objetos familiares.

## ● Desarrollo de la Comunicación y lenguaje 12-18 meses

1. Repite sonidos que hacen otros.
2. Obedece órdenes simples acompañados de gesto.
3. Combina dos sílabas distintas.
4. Identifica entre dos objetos el que se le pide.
5. Le gusta mirar cuentos con imágenes.
6. Atiende a su nombre.

## ● Desarrollo psicomotor y autonomía personal 18 - 24 meses

1. Bebe en taza sosteniéndola con las dos manos.
2. Comienza a comer con cuchara derramando un poco.
3. Reconoce algunos útiles de higiene personal.
4. Reconoce algunas partes del cuerpo (ojos, nariz, boca...).
5. Dobla la cintura para recoger objetos sin caerse.
6. Se reconoce a sí mismo en fotografías.

## ● Desarrollo de la relación con el entorno social y físico 18 - 24 meses

1. Reconoce los espacios básicos de su entorno habitual (casa, centro infantil, etc.)
2. Toma parte en juegos con otro niño durante periodos cortos.
3. Comparte objetos con otros niños cuando se le pide.
4. Reconoce algunos elementos propios de la estación del año en la que estamos: ropa y calzado.
5. Participa habitualmente en las actividades que se le proponen.
6. Comienza a reproducir acciones reales con juguetes (comidita, coches, etc.).

## ● Desarrollo de la Comunicación y lenguaje 18 - 24 meses

1. Emplea una o dos palabras significativas para designar objetos o personas.
2. Disfruta con la música e imita gestos y ritmos.
3. Comienza a entender y aceptar órdenes verbales (recoger, sentarse, ir a la mesa, etc.).
4. Comienza a juntar palabras aisladas para construir sus primeras "frases" (mamá pan).
5. Atribuye funciones a los objetos más familiares y comienza a nombrarlos.
6. Imita sonidos de animales y objetos conocidos (onomatopeyas).

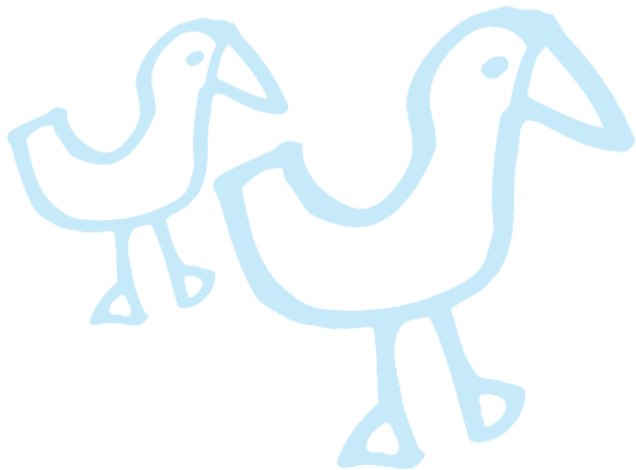
1. No anda solo.
2. No señala las principales partes del cuerpo.
3. Nunca se acerca ni muestra interés por jugar con otros niños.
4. No reconoce distintos espacios muy familiares (cocina, baño, dormitorio, etc.).
5. No imita acciones ni sonidos conocidos.
6. No responde a su nombre.

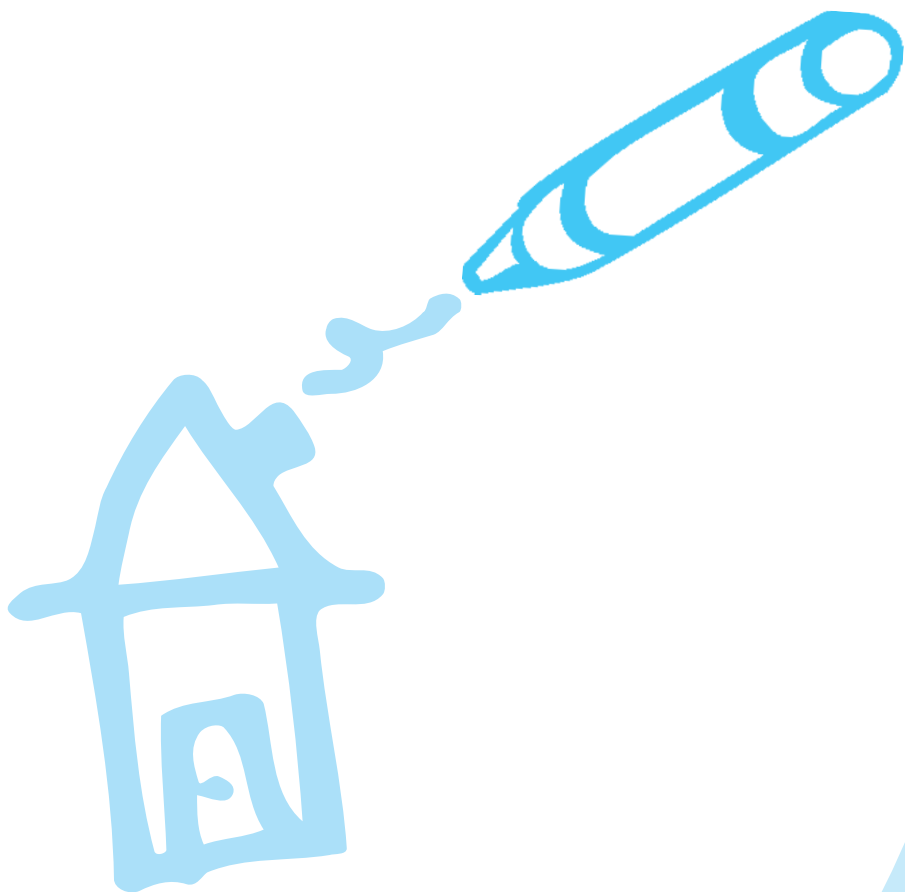


### NOTA:

Estos signos tienen carácter orientativo y para evitar falsas alarmas, es conveniente que se den al menos dos de estas situaciones al finalizar esta etapa.

Puede haber casos en que esté presente algún signo de alarma correspondiente a la etapa anterior, en cuyo caso es recomendable consultar con un especialista.





Indicadores de desarrollo  
2-3 años



## ● Desarrollo Psicomotor y Autonomía personal 24 - 30 meses

1. Salta con ambos pies.
2. Lanza la pelota con las manos y los pies.
3. Se quita los zapatos y pantalones desabrochados.
4. Utiliza cuchara y tenedor y bebe en taza sin derramar.
5. Completa un tablero de tres formas geométricas (redonda, cuadrada y triangular) en tablero inverso.
6. Conoce el orinal y el wc. y los utiliza por indicación del adulto.

## ● Desarrollo de su relación con el entorno social y físico 24 -30 meses

1. Se mueve con soltura por los espacios habituales (casa, centro infantil, etc.).
2. Identifica algunos cambios en la naturaleza correspondientes a las diferentes estaciones del año.
3. Reconoce en fotografías a las personas más cercanas.
4. Juega junto a dos o tres niños de su edad.
5. Diferencia en imágenes algunos de estos términos: persona, animal y planta.
6. Saluda a niños y mayores conocidos, si se le indica.

## ● Desarrollo de la Comunicación y del lenguaje 24-30 meses

1. Hace frases del tipo sustantivo + verbo (“papa ven”).
2. Emplea el “no” de forma oral y no sólo con el gesto.
3. Responde a preguntas del tipo: ¿qué estás haciendo?, ¿dónde?
4. Conoce los conceptos “grande” - “pequeño”.
5. Presta atención durante algún tiempo a música o cuentos cortos.
6. Entona algunas canciones aprendidas y se mueve a su ritmo.

## ● Desarrollo psicomotor y autonomía personal

### 30 - 36 meses

1. Realiza actividades de enroscar, encajar y enhebrar.
2. Es capaz de correr y salta con cierto control.
3. Pide ir al baño cuando lo necesita.
4. Copia el círculo, la línea vertical y la línea horizontal.
5. Come de forma autónoma todo tipo de alimentos.
6. Identifica algunos conceptos espaciales (aquí-dentro-encima-debajo-lejos...) y temporales (de día-de noche).

## ● Desarrollo de la relación con el entorno social y físico

### 30 -36 meses

1. Comienza a mostrar preferencias personales entre iguales.
2. Muestra afecto hacia niños más pequeños y animales domésticos.
3. Va conociendo normas y hábitos de comportamiento social de los grupos de los que forma parte.
4. Contribuye al orden de sus cosas en casa o centro infantil cuando se le indica.
5. Comienza a identificar y distinguir diferentes sabores y olores (dulce-salado, buen-mal olor, etc.).
6. Identifica lugares de visita frecuente dentro de su entorno: casa de un familiar, parque, panadería, etc.

## ● Desarrollo de la comunicación y del lenguaje

### 30 - 36 meses

1. Dice su sexo cuando se le pregunta.
2. Emplea el gerundio, los plurales y los artículos.
3. Articula correctamente los sonidos: b, j, k, l, m, n, ñ, p, t.
4. Es capaz de comunicarse a través de los gestos y la mímica, además del lenguaje oral.
5. Habla de sí mismo en primera persona utilizando "yo", "mi" y "me" en lugar de su nombre.
6. Utiliza el lenguaje oral para contar lo que hace, lo que quiere, lo que le pasa, etc.

1. Al finalizar el tercer año, no pide pis ni cacas.
2. No comprende órdenes sencillas.
3. No identifica imágenes.
4. Permanece aislado. No muestra curiosidad por nada.
5. Utilización exclusiva de palabras aisladas, sin conexión entre ellas.
6. No imita trazos sencillos (vertical, horizontal).



### NOTA:

Estos signos tienen carácter orientativo y para evitar falsas alarmas, es conveniente que se den al menos dos de estas situaciones al finalizar esta etapa.

Puede haber casos en que estén presentes algunos signos de alarma correspondiente a etapas anteriores, en cuyo caso es recomendable consultar con un especialista.



# Pautas educativas





Pautas educativas  
0 a 1 año



# El primer año de vida

**Desde que nace, el niño aprende a amar y confiar en la medida en que siente el cariño y la atención de las personas que le rodean.**

Durante el primer año de vida, suceden de forma acelerada grandes avances en el desarrollo de los niños. A lo largo de estos doce meses, los bebés pasan de una escasa actividad (aunque muy intensa en términos evolutivos) a intentar ganarse la atención y el afecto de quienes le rodean a través de sus gestos, sonrisas e incluso, primeros sonidos y palabras.

Día a día va conquistando nuevas adquisiciones que suponen grandes avances evolutivos:

- **Descubre el movimiento:** El avance en las habilidades motrices, es lo más evidente durante el primer año. El bebé adquiere fuerza y tono muscular. Pasa de controlar únicamente su cabeza a rastrear, gatear y casi sin darnos cuenta, a dar sus primeros pasos.
- Cada vez le interesan más los objetos que le rodean deseando cogerlos y manipularlos con sus manos, lo cual va a favorecer el desarrollo de su motricidad fina.
- **Agudiza sus sentidos:** Desde que nace, su audición es perfecta; el tacto también está desarrollado por lo que disfruta de las caricias y contacto físico. Su visión va desarrollándose poco a poco pasando de ver sólo a una distancia de unos 25 cms., en el primer mes y estabilizándose ya alrededor de los seis meses, momento en que es capaz de enfocar, seguir los objetos y explorarlos con la vista.
- **Aprende a expresarse:** Desde el primer mes, ensaya nuevas formas de expresión llamando la atención a través del llanto y movimientos de brazos y piernas. Posteriormente empieza a emitir balbuceos pasando poco a poco a imitar sonidos muy básicos pero aprendidos de su entorno, hasta llegar a las primeras palabras al rededor de los doce meses. A través de las pequeñas interacciones del niño, se van sentando las bases de su desarrollo social y emocional.

El primer año del niño va a tener una importancia vital en la formación de su personalidad. El afecto recibido por parte de los padres en estos momentos revierte muy positivamente en su futuro. La privación de esta relación puede marcar la vida afectiva de los niños.



# Estimulación sensorial

**La creación de un ambiente rico en estímulos táctiles, visuales y auditivos, junto con un clima lleno de afecto y la adecuada satisfacción de sus necesidades, ayudarán al niño en su crecimiento y en el desarrollo de sus capacidades y habilidades**

Durante los primeros meses de vida, el bebé reacciona fundamentalmente:

- A la información que le llega por los diferentes sentidos, especialmente por el tacto, la vista y el oído.
- A la interacción que mantiene con sus padres y cuidadores.

## Estimulación Táctil

**Realizamos esta estimulación cuando estamos en contacto directo con nuestros bebés, cuando los cogemos en brazos, les damos besos, acariciamos o damos masajes y también a través de su propia manipulación y movimiento.**

- Aprovecharemos el momento del baño para estimular todo su cuerpo, además dejaremos que disfrute del contacto con el agua permitiendo, siempre con cuidado y supervisión, que chapotee, salpique y tenga algunos juguetes a su alcance para que los toque o tire al agua.
- Mientras le secamos y le aplicamos la crema después del baño, podemos darle un pequeño masaje empezando por los pies, luego se sube por las piernas hasta los muslos. Se le tocan las manos, los brazos, la tripa y la espalda, a la vez que, a través de canciones o con una voz suave, vamos nombrando las partes estimuladas.
- Para proporcionar al niño distintas sensaciones, se le puede poner en mantas con diferentes tactos (suave, un poco áspero, rugoso, liso, frío (metal) calido (peluche), creando su mantita de actividades y texturas e incluso poner saquitos que al moverlos hagan ruidos.
- Podemos ofrecerle objetos diferentes, apropiados a su edad, para que los manipule, los apriete, los mire, los lance, etc.



## Estimulación Visual

**La estimulación visual la realizamos, cuando proporcionamos al niño diferentes estímulos que percibe a través de la vista y que llaman su atención.**

- A los bebés les gusta mirar objetos luminosos que hacen sombras o iluminan la habitación, móviles de colores vivos, objetos que se mueven con desplazamientos de arriba, abajo y/o derecha izquierda... y, si además tienen música, ¡mucho mejor!
- Facilitar que pueda explorar la cara del adulto, que la toque y posteriormente llamar su atención e interactuar con el bebé a través de juegos como: cinco lobitos, cu-cu, marionetas de mano, etc. Los collares y las gafas también le gustan mucho. Si se colocan collares vistosos, el niño se fijará en ellos y también tratará de cogerlos.
- Con este tipo de estimulación le ayudaremos además a fijar su atención.

## Estimulación Auditiva

**A lo largo del primer año el niño va diferenciando los sonidos de su entorno y va prestando más atención a ellos.**

- Inicialmente son las voces de los adultos que le rodean lo que más le gusta y las va diferenciando poco a poco.
- Mantener una musiquita suave y agradable mientras se le baña o mientras come, estimulará su desarrollo auditivo y además en ocasiones servirá para relajarlo.
- Ofrecerle juguetes sonoros para que se dirija hacia ellos, que intente cogerlos y posteriormente sea él mismo quien los haga sonar. Así no solamente se estimula la percepción y discriminación auditivas, sino que comienza a entender que sus acciones tienen unas consecuencias.



# Desarrollo Motor

## Motoricidad gruesa: Grandes movimientos.

### Tumbado boca arriba:

- Desarrollamos el tono muscular de cuello y tronco, cogiéndole de las manos y tirando del niño hasta llegar a la posición de sentado, dejando que vaya haciendo cada vez más fuerza para incorporarse.
- Jugamos a “aserrín-aserrán” potenciando, al mecerlo suavemente hacia atrás y adelante, el control y fortalecimiento de los músculos del cuello y tronco.
- Le estimulamos el volteo facilitando que se gire, primero llamando su atención con juguetes que colocamos a un lado u otro. Posteriormente volteará sólo cuando quiera alcanzar un objeto deseado.
- Le damos una mano para que se incorpore, incitándole a hacerlo apoyando la mano que no le agarramos.

### Tumbado boca abajo:

#### Hasta el cuarto o quinto mes:

- Intentamos que levante la cabeza para mirar hacia objetos sonoros y/o luminosos que le presentamos, haciendo apoyos de brazos y manos para incorporarse.
- Podemos ofrecerle juguetes para que se entretenga; jugar con él a quitarle los juguetes, a ofrecérselos, a golpearlos uno contra otro, contra el suelo... En esta posición le ponemos frente al espejo, esperamos a que intente acariciarse, le dejamos tocar el espejo, mirarse, jugar con él.
- Una vez que se encuentra a gusto en esta posición le ofrecemos los juguetes a una cierta distancia para que intente arrastrarse para cogerlos, si no lo consigue facilitamos el movimiento doblando la pierna y dejando que el niño de él último impulso.



### **A partir del quinto o sexto mes:**

- Favorecer la posición de sedestación (sentado inicialmente con apoyos, respaldo de la silla, almohada o cojines) y posteriormente procurar que haga apoyos con las manos para pasar a sujetarse sin ayuda.
- Colocar al niño a “cuatro patas” y dejarle así unos segundos, enseñarle un juguete llamativo y esperar a que despegue una mano del suelo, no importa si pierde la postura, dejamos que lo manipule y volvemos a repetir el ejercicio. Poco a poco se mantendrá más tiempo en esta postura y, al despegarse del suelo para coger el juguete, dejará de caerse. Posteriormente le alejaremos más el juguete para que avance un poco.
- Una vez que comienza a gatear, permitir que se desplace libremente por los lugares donde no exista peligro y en espacios abiertos.
- Así mismo irá mostrando deseos de experimentar, subiéndose y bajándose a sillones, pequeños escalones, etc.
- Una vez que observamos que el niño va cogiendo fuerza en las piernas, facilitaremos que se mantenga de pie soportando su peso y apoyándose en muebles o personas.
- Estimular la deambulación (andar), cogiéndole de ambas manos.



### **RECUERDE:**

Esté pendiente cuando su bebé esté manipulando objetos que puedan entrañar algún peligro.

## Motricidad fina:

### Movimientos que exigen mayor precisión manipulativa.

- Le ayudamos a descubrir sus manos colocando pulseras sonoras que llamen su atención. Frotamos sus manos entre ellas y con las nuestras.
- Canción de los “cinco lobitos”, moviendo ambas manos al ritmo de la música.
- Juegos de tocar palmas; abrir y cerrar los dedos (adiós) agitar las manos..., etc.
- Juegos de coger con las dos manos: Ofrecerle juguetes para que los coja y se los vaya pasando de una mano a otra; trabajar distintos movimientos de la mano (girar, apretar, empujar...)
- Jugar con materiales de distinta textura con el fin de que ejercite la presión y mantenimiento de objetos para manipularlos como: escurrir el agua de la esponja, apretar un peluche, tirar agua de un recipiente ...
- Al final de la etapa, utilizar el índice para hurgar en un centro de actividad con rueda de teléfono, clavijas, diferentes agujeros, etc. Mediante estos juegos lo que se consigue es separar (disociación) el dedo índice de los demás. Cuando el niño haga esto espontáneamente, reforzarlo.
- Ofrecemos pivotes con aros para que los meta y saque.

Facilitamos la manipulación de objetos cada vez más pequeños (con supervisión del adulto). Hasta llegar a iniciar la pinza digital a los 8-10 meses (presión con índice y pulgar) ofreciéndole objetos más pequeños para que los coja.





# Desarrollo Cognitivo

## Juegos de esconder:

Este tipo de juegos estimulan además la memoria y la atención, aspectos muy importantes para el desarrollo en general.

- Poner al alcance del niño distintos objetos para que los toque, los agarre y los presione con ambas manos, reconociéndolos a través de la manipulación, la vista y el reconocimiento con la boca.
- Favoreceremos que el niño descubra el espacio por medio del juego. Les encanta tirar los objetos para que hagan ruido y buscar donde han caído.
- Esconder parcialmente juguetes para que los descubra y juegue con ellos.
- Jugar a esconderse y esperar a ver si el niño intenta buscarnos, bien mirándonos o desplazándose hacia el lugar donde nos encontramos, siempre que él haya visto el lugar donde nos hemos escondido.
- Tapar el juguete y esperar a que los descubra; esta actividad se puede ir complicando progresivamente con un juguete y dos escondites, tres... [Ej.: dos cubiletes y un muñeco que escondemos en uno de los cubiletes...]
- Esconder un juguete musical debajo de los tres pañuelos que tenemos y dejamos que descubra dónde está...
- Esconder los juguetes que más le gustan en una caja, dejando que nos vea y pedirle luego que lo saque.

## Juegos de descubrimiento:

- Le ofrecemos por ejemplo una caja de juguetes que le gustan, la abrimos delante de él y la tapamos, se la damos y esperamos; el niño tiene que intentar abrirla, si es fácil de abrir le dejamos, si no, le ayudamos.

- Le damos un recipiente de plástico e introducimos una bola y se la damos, él tiene que intentar sacarla dando la vuelta al recipiente.
- Envolvemos un juguete en un paquete fácil y él tiene que descubrirlo.

### Juegos de observación:

- Jugar con títeres o marionetas delante del niño.
- Enseñarle cuentos cortos con dibujos grandes e ir contándoselos.
- Si vemos que se interesa por algo, dejar que lo observe sin interrumpirle.
- Enseñarle juguetes a través del espejo y que él intente cogerlos.
- Observar y anticipar los hechos que ocurren con frecuencia en los juegos o acciones que le son familiares.
- Mirar al adulto cuando le canta, le enseña cosas...y/o al objeto que le enseñamos, manteniendo cada vez durante un periodo de tiempo mayor, su atención.

### Juegos de imitación:

- Enseñarle a imitar gestos sencillos: movimientos de cabeza a un lado y otro al son de una canción.
- Tocar palmitas, echar besos, “cinco lobitos”, etc.
- Hacer gestos delante del espejo; cantar canciones, etc.

### Juegos de reconocimiento:

- Realización de juegos de espejo, jugar y hablar delante del espejo a una distancia que no pueda tocarse, cuando él se incorpora para tocarse, le dejamos y permitimos que se observe y juegue con su propia imagen, para reconocerse.
- Reconocer partes de su cuerpo, ojos, nariz, boca y que las señale cuando se lo pedimos.
- Reconocer y señalar objetos, personas de su entorno más familiar y posteriormente imágenes.



tao  
tao tao

# El lenguaje infantil

## Estimulación audio-visual:

- Utilización de juguetes musicales.
- Hablar al niño en todo momento y sobre todo de forma específica, mientras se le alimenta, en las horas de juego, durante el baño.
- Hablar al niño utilizando cambios de voz y de tono, repitiendo sonidos familiares para el niño (Rin, rin...piii, piii, etc.).
- Seguimiento y localización de la fuente de sonido, incitándole a que dirija la mirada hacia el sonajero, campanillas u otros objetos que hacemos sonar cerca de él).

## Estimulación vocal:

- Responder a los intentos comunicativos del niño, hablándole, ya desde los primeros días de vida.
- Gratificar al niño mediante sonrisas, gestos, etc., en cuanto emita algún sonido o cuando comience a balbucear.
- Al final del primer año debe intentar las vocalizaciones, repitiendo los sonidos emitidos por el adulto.
- Favorecer la comprensión de palabras familiares: papá, mamá.
- Describir verbalmente, y de forma sencilla, las cosas que hacemos nosotros y las que hace él.
- Jugar a realizar movimientos con la boca, la lengua, a soplar, a fruncir los labios, dar besitos...
- Responder a órdenes sencillas cuando se lo indicamos “toma”, “dame”, “mira”, “ven”, “peinate”, y órdenes con objeto “dame la muñeca” “dásela a papa”, “límpiame la boca”.

## Cómo estimular el lenguaje<sup>2</sup>:

Con la aparición de primeras palabras llega un momento clave para la estimulación del lenguaje. Los padres pueden:


- Favorecer la intercomunicación aprovechando los momentos de juego, alimentación, baño...
- Aprovechar las palabras que el niño va incorporando a su lenguaje, utilizándolas en distintos contextos y gratificándolas siempre.
- Describir verbalmente y, de forma sencilla, las cosas que hacemos nosotros y las que hace él.
- Jugar a realizar movimientos con la boca, la lengua, a soplar, a fruncir los labios, dar besitos...
- No olvidemos que a hablar se aprende hablando: Hable con su hijo.



---

<sup>2</sup> Véase apartado de “Estimulación del Lenguaje”





# Desarrollo personal y social

## Socialización

- Favorecer la capacidad para recibir información del exterior, interactuando correctamente y respondiendo a los estímulos del ambiente.
- Plantearemos al niño juegos de intercambio en los que él vaya participando cada vez de forma más activa.
- Estimular los intercambios afectivos por medio de sensaciones placenteras. Favorecer la sonrisa social, poniéndonos frente al niño, hablándole y haciendo diferentes gestos que llaman su atención. [Juegos de cu-cu y similares].
- Proponerle juegos de esconderse, tapándonos con un pañuelo o tapando su cara, de forma que el niño vea dónde nos hemos escondido, y mediante llamadas de atención pedirle que nos busque y/o nos descubra, manifestando distintas expresiones de sorpresa y alegría.
- Responder cuando le llamamos por su nombre; cuando le llamamos desde lejos, que dirija la mirada o se gire hacia nosotros...
- Utilizar pelotas blandas o globos para llamarles la atención, desarrollar la interacción, provocar el intercambio, etc.
- Nombrarle a distintas personas de su entorno para que las reconozca.
- Juegos de imitación de gestos tanto con la cara como con todo el cuerpo; posteriormente pasaremos a canciones acompañadas de gestos.
- Pedirle que de besos y abrazos cuando saluda o despide a sus familiares.
- Hacerle cosquillas, caricias, pequeños masajes, etc. que favorezcan el contacto físico y la interacción.

## Hábitos

A esta edad es fundamentalmente el adulto el que cubre las necesidades del niño respecto a los hábitos de comida, higiene y vestido, pero ya al final de la etapa podemos:

### **Vestido:**

En este momento podemos pedirle colaboración en el momento de vestirle. Cuando le ponemos una prenda de abrigo, debe colaborar facilitando la entrada de la prenda y acabar el movimiento de estirar el brazo o la pierna, para conseguir que ésta esté bien puesta.

Además ya puede empezar a quitarse algunas prendas de vestir: gorro, guantes, calcetines y zapatos.

### **Higiene:**

Dejar que juegue con la esponja, con el agua, ayuda a dar el grifo para que salga el agua; deja que se le limpie cuando está sucio (comida, mocos...).

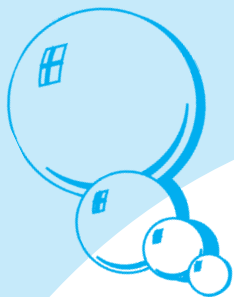
Nombrarle cada una de las partes del cuerpo cuando lo estamos bañando o secando con la toalla.

### **Alimentación<sup>3</sup>:**

Permitirle la experimentación y el descubrimiento de la comida y de los útiles de alimentación (cuchara, taza, plato). Aunque se manche, es adecuado permitirle este descubrimiento siempre con control del adulto.

---

<sup>3</sup> Véase apartado de Alimentación



# Higiene y salud

**El ritmo de crecimiento físico no es uniforme y presenta algunas variaciones entre unos niños y otros. Por eso en los primeros años de vida es muy importante realizar controles pediátricos periódicos, con el fin de que el especialista nos aconseje sobre aquellos aspectos que favorecen un desarrollo saludable de nuestros hijos.**

Durante el primer año de vida, los aspectos de higiene y salud adquieren una importancia crucial y son los padres los que, mediante sus actuaciones, deben prevenir enfermedades y proteger la salud física del bebé, así como asegurarle un crecimiento sano y equilibrado.

En este periodo, los bebés también necesitan una serie de condiciones del entorno que, a la vez que estimulen su desarrollo a través de experiencias, eviten las situaciones de peligro con las que se puede encontrar y así:

- Mientras es propio de la edad descubrir las cosas a través de la boca, los padres deberán poner especial cuidado en evitar riesgos tales como: tragar objetos pequeños o ingerir sustancias tóxicas, entre otros.
- A medida que la movilidad aumenta, corren el riesgo de sufrir algún accidente ya que todavía no controlan el peligro. En este sentido, recordaremos que los padres deberán prestar la máxima atención, para evitar que el niño se acerque a enchufes, objetos frágiles, estufas u otros objetos que puedan suponer un riesgo para ellos.

**Algunos consejos para asegurar la salud de vuestros hijos en la atención diaria de sus necesidades:**

## **Baño:**

- Preparar los útiles del baño antes de empezar para tenerlos siempre a mano.
- Asegurarse de que la temperatura del agua es correcta para que ésta no le impresione.
- Agarrar al bebé con seguridad, evitando accidentes que le asusten y hagan aparecer temores a la hora del baño.
- Limpiar y secar bien los pliegues de la piel, donde se suele acumular suciedad.

- Hablarle con dulzura mientras se le baña y cambia.
- Cambiar el pañal con frecuencia para evitar que se escueza.

### **Sueño:**

Para que el bebé adquiera independencia y buenos hábitos de sueño, conviene que cuanto antes disponga de una habitación propia para dormir bien ventilada y con temperatura agradable.

- Asegurarle las horas de sueño<sup>4</sup> que necesita y mantener regularidad, teniendo en cuenta que estas van disminuyendo con la edad.
- Evitar malos hábitos a la hora de dormir como dormirlo en brazos meciéndole, o meterlo en la cama de los padres...
- Procurar que el momento de acostarse sea lo mas agradable y tranquilo posible.

### **Paseo:**

Es aconsejable sacar todos los días al bebé a pasear un ratito y, en lo posible por ambientes saludables (parque, jardines, calles con poco tráfico, etc.)

### **RECUERDE:**

Algunos aspectos a tener en cuenta son:

- Realizar seguimientos pediátricos regulares, aunque el niño esté sano: control de peso y talla, cambios de alimentación<sup>5</sup> y cantidades adecuadas, dentición, vacunas... y siempre que algún aspecto de su salud nos inquiete.
- Asegurarle tiempos de descanso y sueño estables.
- Mantener su higiene corporal mediante el baño diario.
- Y en general, aportar al bebé los cuidados básicos y la atención afectiva que necesita.


Evitar peligros:

- No dejarle nunca solo encima del cambiador.
- No dejar a su alcance objetos pequeños que se pueda tragar, ni peligrosos como tijeras, vasos de cristal, productos de limpieza, medicamentos...
- Evitar mobiliario (cuna) y juguetes con esquinas, pinturas tóxicas,...
- Colocar protectores en los enchufes...

**“Un niño limpio, sano y querido es un niño feliz”**

<sup>4</sup> Véase Tema del sueño (Tabla del sueño)

<sup>5</sup> Véase capítulo de alimentación



# Primeros hábitos alimenticios 0-12 meses

**Comer de forma saludable dietas sanas y equilibradas, contribuye a asegurar la felicidad de los niños y padres al saber que una de las necesidades básicas está cubierta y sus defensas alimenticias preparadas ante cualquier eventualidad. Pero hay que empezar por el principio; no esperemos a la aparición de problemas alimenticios del niño para preguntarnos qué podemos hacer.**

A lo largo de este primer año de vida, ocurren grandes cambios en la alimentación de los niños, ya que en tan sólo doce meses, pasan de ser capaces únicamente de succionar pecho o biberón a base de leche materna o maternizada, a poder degustar cualquier sabor, masticar alimentos sólidos y asimilar cualquier sustancia complementaria (sal, azúcar, gluten, otros condimentos...) siempre con la debida moderación y siguiendo las indicaciones de su Pediatra.

Podríamos decir, que en un año se va a conformar prácticamente toda la base de hábitos alimentarios que regirá el resto de su vida.

Durante ese año, los niños dependen absolutamente de sus padres o tutores, así que fundamentalmente depende de su actuación conseguir niños correctamente alimentados y con una educación alimentaria realmente eficaz de cara al futuro.

**Tener en cuenta que...**

**Calendario "orientativo" de introducción de alimentos (Siguiendo siempre las orientaciones de su Pediatra).**

Edad	Alimentos
4-6 meses	Cereales sin gluten. Empezar por una sola variedad.
6 meses	Verduras (patata, calabacín, zanahoria, puerro, acelga, judías verdes) de una en una y, en el caso de las verduras verdes, retirando las “hebras” al principio antes de triturar. Fruta (pera, manzana, plátano, naranja).
7-8 meses	Pollo, y después ternera (opcional).
10 meses	Yema de huevo (opcional: puede esperarse a los 12 meses). Pescado blanco (opcional: puede esperarse a los 12 meses) Jugos de verduras crudas (tomate, zanahoria), añadidos en el puré; guisantes. Cereales con gluten. Puedes añadir aceite de oliva crudo en el puré.
12 meses	Yogures, quesos frescos o semicurados. Otras verduras: nabo, rábano, remolacha, espinacas, cebolla, berros (excepto coles, repollo, coliflor, brócoli). Legumbres trituradas con el pasapurés. Jamón de York. Puedes poner un poco de sal en sus comidas. Puedes endulzar los yogures con un poco de azúcar o miel.

### Algunas recomendaciones para conseguirlo:

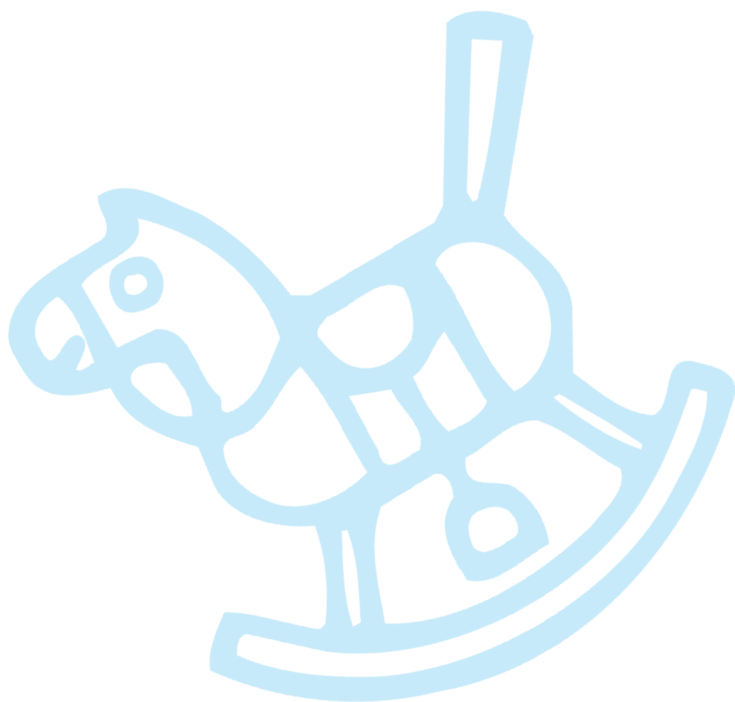
- Hablar con los niños, cantar, divertirse comiendo.
- Cambiar a menudo de sabor en las papillas de cereales para que se acostumbren a los cambios fácilmente.
- Si un día no quiere comer porque “algo” ha cambiado, no desistir. Volver a ofrecérselo otro día.
- Cuando vayan apareciendo los dientes... y le duela, tener un poquito de paciencia si le cuesta comer y aliviárselos con algún objeto adecuado para morder.
- Es bueno que vaya ejercitando los músculos de su boca, chupando pan o fruta sólida, como ejercicio previo a la masticación. Nunca dulces o alimentos que le sacien.
- Que explore los alimentos con todos sus sentidos. Los toque, los huelga, los pruebe... ampliará sus experiencias (esto que se permite a esta edad, posteriormente se irá controlando, para conseguir una buena conducta en la comida).

- Ha de comer... y beber agua, leche, zumos de frutas.
- A partir de los diez meses ir haciendo los purés más sólidos y separar los trocitos de carne o pescado para que vaya acostumbrándose a masticar.
- No dejarle solo mientras come ni darle objetos pequeños para evitar que se atragante.
- Permitidle que se lleve la comida a la boca él solo, aunque se manche un poco. Le empieza a gustar sentirse mayor y saber que puede dominar la cuchara.



### RECUERDE:

- Seguir un horario adecuado y regular para consolidar correctamente el hábito de comer.
- Ante la primera negación a comer un alimento nuevo, no pensar que es definitivo, sino volvérselo a ofrecer en otro momento o en menor cantidad, hasta que vaya aceptándolo.
- No forzarle a comer más de lo que necesita.
- El niño necesita un ambiente tranquilo y relajante a la hora de comer, así como olvidarnos de las prisas.
- Evitar alimentos entre las comidas.
- Seguir siempre las orientaciones de su Pediatra.
- Es importante olvidarnos de las prisas. Hablar con los niños, cantar, divertirse comiendo.
- Si ponemos poca comida en el plato, el niño pensará que acabarlo no le cuesta mucho y se lo comerá sin demasiada dificultad. Esto le dará seguridad e incluso puede que le den ganas de pedir más.



Pautas educativas  
1 a 2 años





## Segundo año de vida

A lo largo de esta etapa, el niño va ampliando poco a poco sus límites y su campo de acción, descubriendo el entorno de forma activa.

Inicia y afianza la marcha, lo que le permite tener una nueva visión del mundo que le rodea, a la vez que una cierta sensación de dominio. Manipula objetos de forma más precisa. Estas adquisiciones motoras, le permiten a la vez un mayor desarrollo en otras áreas, ya que el niño hace un descubrimiento de situaciones nuevas por experimentación, dejando atrás el descubrimiento por azar y convirtiéndose en un agente activo que va aprendiendo por medio del ensayo-error.

Continúa con su proceso aprendizaje, aumenta su capacidad de observación e imitación de las personas de su entorno y es capaz de reproducir acciones o pequeñas secuencias de acción.

Empieza a decir algunas palabras familiares y a reclamar atención continuamente. Alrededor del año y medio se produce un sorprendente salto en el desarrollo de la comprensión de muchas más palabras de las que es capaz de pronunciar [la comprensión va delante y facilita la expresión].

Comprende órdenes muy sencillitas: mira..., ven..., toma..., dame... En general atiende y obedece a estas órdenes, pero en ocasiones, comienza a aparecer un cierto nivel de desobediencia, observándose al final de la etapa de 12 a 24 meses una manifestación clara de su egocentrismo.

A esta edad van desarrollándose diferentes emociones como: alegría, rabia, enfado, miedo, tristeza, afecto. Es importante por tanto asegurar al niño un ambiente que le de seguridad, en el que se sienta querido y que le permita actuar con confianza. No por ello debemos consentir todo lo que le apetezca, sino que ya, fundamentalmente al final de la etapa, deberemos iniciar la asunción de normas básicas.

Se puede decir que pasa de ser un bebé absolutamente dependiente, a ir adquiriendo un mayor nivel de autonomía, tema muy importante y al que con frecuencia no se da la consideración que merece en este momento evolutivo. Generalmente se tiende a considerar que los niños "son muy pequeños" y/o que es más costoso "dejar que participen" que "hacérselo todo". Sin embargo el buen tratamiento de este aspecto del desarrollo influirá positivamente en su evolución posterior.

Comienza además a establecer intercambios sociales que le permitirán ampliar sus posibilidades de relación con las personas de su entorno.



# Desarrollo motor (12-18 meses)

En esta etapa se inicia una actividad del niño en ocasiones “agotadora”, ya que, al sentirse independiente gracias a la adquisición de la marcha, siempre quiere más. A ello hay que añadir que, al no tener consciencia de los peligros, no los controla y requiere una atención continuada por parte de los adultos.

## Motricidad Gruesa

- **Facilitar el desplazamiento mediante<sup>6</sup>:**
  - Deambulación con ayuda, y posteriormente de forma autónoma. En este aspecto, generalmente suele haber un gran avance en esta etapa evolutiva. (Ver orientaciones generales para la adquisición de la marcha).
  - Introducir distintas superficies por las que desplazarse: hierba, arena, suelo irregular, colchoneta.
  - Fomentar la marcha rápida (jugar a que te pilló...).
  - Andar hacia atrás y/ hacia los lados.
  - Animar a subirse en un triciclo, en principio con ayuda, que disminuirá progresivamente. Desplazamiento sin pedales, moviendo los pies y dirigiendo el manillar.
- **Favorecer la coordinación:**
  - Subir y bajar pequeñas superficies y no frenar sus impulsos de trepar por alguna superficie (silla alta, tobogán...) manteniendo siempre la atención del adulto.
  - Chutar la pelota con ayuda y salvar obstáculos. Si mantiene el gateo, no debemos impedirselo.

<sup>6</sup> Véase “Guía básica para ayudar a los niños en la adquisición de la marcha”

- **Favorecer el control postural:**
  - Animarle a que se siente solo en una silla pequeña.
  - Facilitarle la estimulación vestibular (columpio, balanceo...).
  - Mantenerse en distintas posiciones en cuclillas, agacharse y levantarse, mantenerse de puntillas...
  - Realizar juegos que requieran cambios de posición bruscos: volteretas, hacer el avión, balanceos a los lados, adaptando siempre estos juegos a las posibilidades de los niños.

## Motricidad Fina de manos

- Juegos de manipulación de distintos materiales: blandos, duros, objetos que suenan al presionarlos, papel, arena, agua, plastilina...
- Meter objetos en una caja disminuyendo progresivamente el tamaño de la abertura.
- Juegos de coordinación, mediante encajes con cubos grandes: construcción de torres.
- Potenciar la utilización del índice para señalar, para indicar algo, etc.





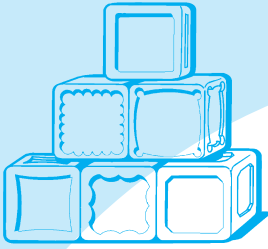
# Desarrollo motor (18-24 meses)

## Motricidad Gruesa

- Marcamos caminos en el suelo con el fin de que ande por un espacio limitado; los caminos en principio serán anchos.
- Ponemos pequeños obstáculos como un juguete, una pieza de construcción...y le pedimos que no lo pise, le ayudamos dándole las manos para que salte, al principio le aupamos y después dejamos que lo haga solo.
- Hacemos marcas en el suelo en forma de zapato grande y jugamos a ir de una a otra.
- Le damos un objeto en cada mano para que lo transporte de un lado a otro, donde nosotros le digamos que es la meta.
- Le llenamos las manos de juguetes pequeños, cochecitos, cubos, muñequitos, etc. y jugamos a trasladarlos sin que se le caigan. Empezamos con pocos y terminamos con muchos.
- Le pedimos que suba y posteriormente baje pequeños escalones sin ayuda.
- Jugamos a chutar el balón sin ayuda.

## Motricidad Fina de manos

- Le pedimos que desenvuelva los caramelos.
- Jugamos con un cubo a coger y tirar agua, arena o juguetes.
- Ofrecemos al niño hilos de diferentes grosores y jugamos a cogerlos y meterlos en una caja.
- Jugamos a pinchar palillos en plastilina blanda.
- Le damos botellas con tapón de rosca o juegos de tornillos y le enseñamos a desenroscarlos.
- Con revistas y/o periódicos le enseñamos a estrujar y hacer bolas de papel.
- Jugamos a pillarnos las manos, primero ponemos la nuestra, luego la suya, otra vez la nuestra y así sucesivamente.
- Tiramos el balón con las dos manos, sentado o de pie.
- Introducir objetos pequeños en huecos cada vez más pequeños.
- Le enseñamos a estirar del lazo, sujetando el cordel con el dedo índice y pulgar, para desatarlo.
- Juegos manipulativos de abrir y cerrar cajas, puertas..., girar, manipular clavijas, encajar formas sencillas, girar la manilla de una puerta, pasar páginas de un libro primero varias a la vez y, posteriormente, de una en una.



# Desarrollo cognitivo (12 a 18 meses)

## Juegos de imitación:

- Imitar gestos de “adiós”, no, arriba, abajo.
- Cantar y escuchar canciones acompañadas de gestos.
- Simular actividades de la vida cotidiana imitando las acciones de los adultos (un peine para peinarse, la llave para abrir la puerta...) y que él mismo simule la actividad.

## Juegos de permanencia de objetos:

- Esconder el juguete que le gusta.
- Jugar al escondite (“cu-cu- tás” y otros).
- Cambiar de sitio un objeto que le gusta, para que lo busque...), al mismo tiempo podemos facilitar la expresión haciendo gestos de “no está” con la cabeza y expresándolo verbalmente para que nos imite.

## Juegos de expresión- comprensión:

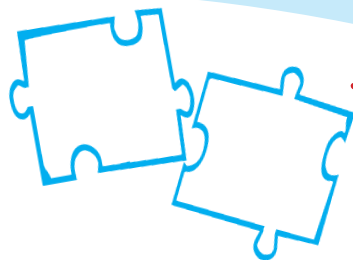
- Potenciar la expresión de distintas sensaciones (agrado, enfado) mediante cosas que sabemos que le son agradables, o no, de esta forma facilitamos su comunicación.
- Reforzar cualquier emisión de sonidos y vocalizaciones, facilitar mediadores que favorecen estas emisiones y por tanto la comunicación (teléfono, marionetas...).
- Ordenes sencillas: de una acción, “toma, dame, ven, sube, baja...Y de una acción con objeto “dame el..., toma la...y posteriormente “dale el muñeco a papá...por ejemplo.

## Juegos de construcción y encajables:

- Construcción de torres.
- Encajables de formas sencillas redondo, cuadrado, triángulo empezando sólo con el primero y siguiendo posteriormente con los demás.
- Meter aros en un pivote.

## Reconocimiento del propio cuerpo:

- Conocimiento del propio cuerpo (partes principales: cabeza (ojos-nariz-boca), manos, pies, tripa, culete etc. con canciones, mientras se le baña, mirándose al espejo, etc.



# Desarrollo cognitivo (18 a 24 meses)

## Juegos de imitación:

- Imitar movimientos complejos: golpearse la rodilla con sus manos; darle de comer a una muñeca; imitación de gestos de canciones o acciones de cuentos; imitar gestos vistos en imágenes... Poco a poco pediremos que los realice solo, sin modelo.
- Imitar puntos con pintura, dentro o fuera de la figura. Imitar rayas. etc...

## Juegos de identificar y emparejar:

- Identificación de objetos familiares entre cuatro o seis imágenes diferentes.
- Buscar e identificar: Le enseñamos cuentos y le pedimos que busque e identifique diferentes imágenes, que diga lo que ve, que pase páginas, primero varias a la vez y poco a poco una solo cada vez.
- Emparejar imágenes de dibujos familiares y sencillos, realizaremos el ejercicio ofreciéndole entre cuatro y seis tarjetas, aumentando el número de estas progresivamente.
- Reconocer objetos por su funcionalidad: lo que sirve para peinarnos, con lo que comemos sopa, para guardar la ropa...

## Juegos de construcción, encajables y puzzles:

- Realizar encajables con las formas básicas; al final de la etapa, encajará redondo cuadrado y triángulo.
- Construir torres con cubos aumentando poco a poco el número de éstos.
- Iniciar la realización de puzzles de dos-tres piezas.

## Juegos de permanencia de objeto:

- Jugamos a esconderle un juguete y que sea él quien lo busque, este ejercicio en principio lo realizamos escondiendo el juguete delante del niño, para que nos vea, pero progresivamente distanciaremos el tiempo en que se lo pedimos de forma que tenga que retener el sitio donde lo hemos escondido durante más tiempo, ejercitando de esta manera la memoria.

## Juegos de recordar y anticiparse:

- Este ejercicio se puede realizar aprovechando cualquier situación cotidiana (¿dónde está la ropa, tu babero, los vasos...?).
- Pedirle que anticipe gestos de canciones.
- Anticipar acciones de cuentos narrados previamente. Esto se consigue dejando que sea el propio niño el que diga lo que sigue de la canción que se está cantando o del cuento que se está narrando.

## Reconocimiento:

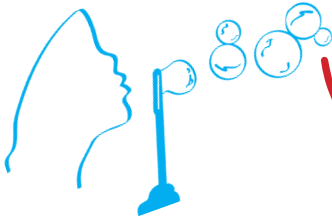
- Señalar una o dos partes del cuerpo primero en sí mismo, luego en la persona que está con el/ella o en el muñeco. .
- Reconocimiento de sí mismo y de sus familiares más cercanos en distintas fotografías familiares.

## Comprensión:

- Le pediremos que siga ordenes de dos elementos, ejemplo: Coge la pelota y la muñeca; mete el coche y la pelota; dos acciones: coge el coche y dámelo, dame la pelota y mete la muñeca...
- Hacerle preguntas sobre acciones y situaciones que ocurren en cuentos cortos que acaba de escuchar.

### RECUERDE:

- Llamar la atención de los niños y las niñas con estímulos adecuados a su capacidad de respuesta.
- Crear oportunidades y momentos especialmente estimulantes que favorezcan sus aprendizajes y su desarrollo.
- Si el estímulo es adecuado, porque el niño o la niña pedirán más.
- Trabaje de forma lúdica, haciéndole participar de lo cotidiano.
- Evite hacerle todo.
- Refuerce positivamente por medio de besos, abrazos, caricias, etc.



# Lenguaje infantil (12 a 18 meses)

Los padres hablarán con su hijo frecuentemente, ya que es a través de esta interacción, por la que el niño realiza sus aprendizajes más importantes. Mediante el uso del lenguaje, puede satisfacer y expresar la curiosidad por el mundo que le rodea.

## Cómo estimular el lenguaje:

Con la aparición de primeras palabras llega un momento clave para la estimulación del lenguaje. Los padres pueden:

- Favorecer la intercomunicación aprovechando los momentos de juego, alimentación, baño...
- Aprovechar las palabras que el niño va incorporando a su lenguaje, utilizándolas en distintos contextos y gratificándolas siempre.
- Describir verbalmente, y de forma sencilla, las cosas que hacemos nosotros y las que hace él.
- Jugar a realizar movimientos con la boca, la lengua, a soplar, a fruncir los labios, dar besitos...



# Comunicación y lenguaje

## (18 a 24 meses)

**El desarrollo del lenguaje inicia una carrera importante en esta edad, ya que comenzará a comunicarse de forma oral con mayor frecuencia<sup>7</sup>.**

### Cómo estimular la comunicación:

Es importante que el adulto mantenga una actitud estimuladora en estos momentos ya que esto le ayudará al niño a desarrollar este tipo de comunicación tan importante.

- Jugamos a nombrar sus juguetes. Elegimos unos cuantos, le señalamos uno y le preguntamos ¿Qué es esto?, si no responde se lo decimos nosotros, esperamos unos segundos y hacemos lo mismo con otros juguetes. No es necesario que diga el nombre de los juguetes, es suficiente con que nos escuche y atienda a lo que le estamos enseñando, si en ese momento está distraído es mejor esperar, no debemos forzar al niño a que nos escuche ni a hablar. Si forzamos esta situación corremos en riesgo de conseguir lo contrario de lo que pretendemos.
- Jugamos a terminar las palabras. Elegimos palabras sencillas y le enseñamos a que las termine.
- Le enseñamos a decir “sí” o “no”. Le ofrecemos un juguete y le preguntamos si lo quiere, cuando extienda los brazos para cogerlo se lo ofrecemos diciendo “sí”, le ofrecemos dos juguetes, le damos uno cuando vaya a cogerlo le decimos “no” y le damos el otro diciendo “sí”.
- Lo mismo cuando le damos la comida ¿Quieres comer?, le enseñamos la comida, se la ofrecemos diciendo “sí”.
- Contar cuentos con libros muy sencillos, nosotros le relatamos lo que está pasando.
- Nombrarle las acciones más importantes del día: es hora de comer, de vestirse, de acostarse...Hay que hablar al niño nombrándole los objetos que utiliza y las acciones que realiza.

<sup>7</sup> Véase el documento “Ejercicios de lenguaje”

# Desarrollo personal-social (12 a 18 meses)

## Socialización

- Reforzar las respuestas que supongan iniciativas para la interacción.
- Facilitar la reacción adecuada ante la utilización de tonos exagerados de voz que indiquen distintas emociones de alegría, tristeza, sorpresa, etc. poniendo al niño en situaciones que le hagan reaccionar con expresiones diferentes.
- Estimular para que realice una actividad previamente aprendida “cuando se le pide”: {¿Cuánto te quiere mamá?}...
- Facilitar la iniciativa y que sea él quien pida lo que quiere dirigiéndose al adulto: Haremos que se interese por un objeto y lo ponemos fuera de su alcance para que de alguna manera nos indique que lo quiere por medio de gestos, miradas, vocalizaciones...
- Responder con sonrisa a estímulos auditivos y táctiles que le gustan.
- Pedirle que nos de aquellos objetos que tenga cerca y que sean familiares para él.

## Hábitos de autonomía

### Comida:

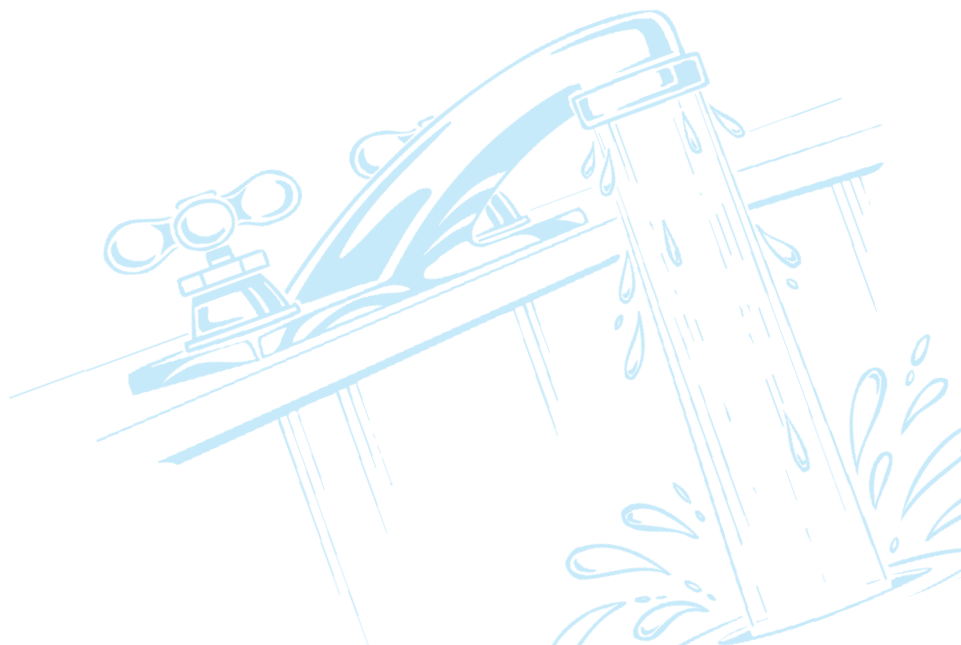
- Podemos ofrecerle galletas, trozos de pan o de manzana, etc. para que el niño los coja e intente llevárselos a la boca y comérselos él solo, bajo la atenta mirada de los padres.
- Introducir comida semi-sólida, iniciándole en la utilización de la cuchara. Mediante el juego se puede comenzar esta tarea para que tenga la intención de utilizar la cuchara; si no es así, facilitaremos su utilización ayudándole a llevar la cuchara desde el plato hasta la boca, para que sea él quien termine la acción, introduciéndola en la misma.
- Facilitar la utilización de la taza con asas para beber agua, llenándola con poca cantidad y dejando que sea él quien la coja y se la lleve a la boca.

### **Vestido:**

- Dejar que colabore en el vestido: metiendo los brazos y piernas en las prendas.
- Intentar subir el pantalón.
- Dejar que se quite la ropa pequeña o termine la acción de vestirse.
- A medida que le ayudamos en el vestido iremos nombrando las partes del cuerpo implicadas, para su reconocimiento corporal.

### **Aseo:**

- Dejar que participe en las actividades de aseo de manos y cara: frotar las manos; ayudarle a cerrar el grifo.



# Desarrollo personal-social (18 a 24 meses)

## Socialización

- Potenciar el encuentro con otros niños (centro infantil, parque, otros familiares...), facilitando que aprenda a desenvolverse en otros entornos y con personas diferentes.
- Le pedimos que salude y que responda a los saludos de los demás, al menos con algún gesto.
- Le enseñamos a recoger los juguetes con ayuda del adulto.
- Poco a poco puede ir aprendiendo que hay cosas que se pueden hacer y otras que no; sin reñirle, pero advirtiéndole y enseñándole.
- Mostrar una actitud receptiva y atenta ante los intentos del niño por transmitirnos algo.

## Hábitos de autonomía

### Vestido

- Le enseñamos a quitarse la ropa. Empezamos con prendas sencillas, calcetines, pantalón, abrigo...Le explicamos cómo tirar de ellos, antes sacamos un poco la prenda para facilitarle la labor.
- Le pedimos que colabore en bajar cremalleras, abrir cierres, deshacer lazadas, etc.
- Con el abrigo, chaqueta, pantalón etc. puesto, le ayudamos a bajar la cremallera.

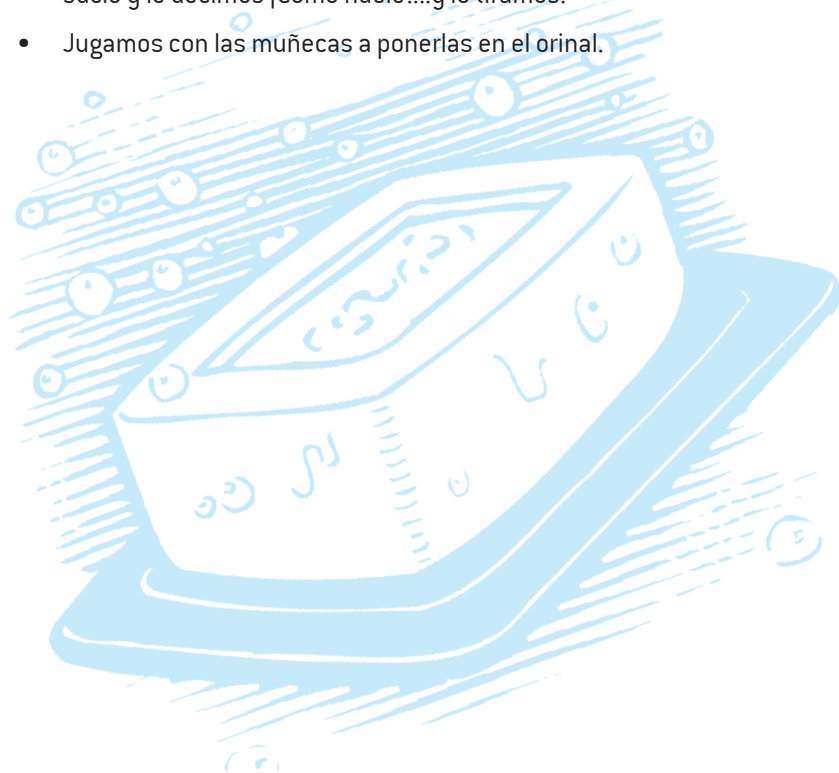
### Comida

- A la hora de comer no debe haber prisas, el niño tiene que aprender a comer solo y necesita tiempo.
- No debemos regañarle si se distrae o se ensucia, está aprendiendo y por lo tanto debemos enseñarle y darle esa oportunidad.

- Sentarse a su lado y ayudarlo a comer a la vez que dejamos que coma solo.
- Utilizar la cuchara y el tenedor con ayuda.
- Beber solo en una jarra con asa, evitando pro tanto las tetinas.

## Aseo

- Le enseñamos a lavarse manos y cara, antes y después de las comidas.
- Le enseñamos a peinarse.
- A la hora del baño le damos una esponja para que juegue con ella y vaya aprendiendo a usarla adecuadamente.
- Observamos si indica de alguna manera que tiene ganas de hacer pis o caca.
- Le pedimos que nos ayude a limpiarse o a cambiar el pañal, le hacemos buscar el pañal, le pedimos que coja las toallitas, le enseñamos su pañal sucio y le decimos ¡Como huele!...y lo tiramos.
- Jugamos con las muñecas a ponerlas en el orinal.





# Higiene y salud

**Ha cumplido un añito y todo empieza a cambiar a su alrededor: sus primeros pasos, su curiosidad sin límites, sus primeros gestos avisándonos de lo que les pasa, su incipiente independencia...¡¡¡ nos agotan!!!**

**No obstante, los padres hemos de recordar que los niños necesitan esta energía para evolucionar y ayudarles en su proceso. ¡Ánimo!**

## Lo que el niño puede ir consiguiendo:

- Hacia la mitad de este período, el niño comienza a lavarse las manos con nuestra ayuda.
- Manifiesta curiosidad por los utensilios de higiene como la esponja, el gel de baño, champú, la pasta y el cepillo de dientes..., entre otros.
- Empieza a darse cuenta de cuándo ha hecho pis o cacas.
- Le encanta bañarse, aunque todavía no es capaz de defenderse solo en la bañera y necesita que estemos a su lado.

En esta etapa también existen otras manifestaciones que los padres y madres debemos conocer para estar atentos y contribuir a su bienestar:

- Presenta síntomas de enfermedad más llamativos que hasta ahora, manifestándose lánguido, con menos apetito, ojos apagados, vómitos, toses..., etc., cuando no se encuentra bien.
- La aparición de dientes, muelas y colmillos<sup>8</sup>, puede provocar molestias en el niño.
- También pueden aparecer nuevos peligros a medida que su movilidad aumenta, ya que todavía no es capaz de valorar las situaciones a la que se enfrenta.

---

<sup>8</sup> Véase cuadro de Dentición

## Qué podemos hacer los padres y las madres en esta Etapa:

### Higiene:

- Conviene que el baño no dure más de veinte minutos.
- Es bueno aprovechar este momento para nombrarle y señalarle, a modo de juego, diferentes partes del cuerpo y practicar con el lenguaje<sup>9</sup>.
- Podemos untarle las cejas de vaselina, para que el agua no le entre en los ojos.
- También es preferible usar manopla en vez de esponja para evitar gérmenes nocivos.
- Cuando se le aseen los oídos, limpiarle sólo el pabellón exterior de la oreja pasándole un bastoncillo húmedo.
- Cuando se haya lavado, felicitarle por lo guapo que está tan limpiito.
- Animarle a manifestar con gestos o palabras que ha manchado el pañal y tiene molestias; que quiere agua, que necesita algo...

### Salud:

- Vigilar la boca del niño cuando le estén brotando las muelas, ya que es fácil que le suba la temperatura y que no se encuentre del todo bien. Comprenderle y calmarle, porque suele estar más alterado con el dolor; puede tener menos ganas de comer, estar más irritado..., etc.
- Animarle a manifestar con gestos o palabras dónde le duele.

### Ante los nuevos peligros:

- Inculcarle poco a poco, normas muy elementales de seguridad, por ejemplo, que no se mete el dedo en los enchufes, que baje los escalones despacio, que no se suba a los muebles sin ayuda, a ir por la calle de la mano...
- Adecuar el ambiente en el que el niño se desenvuelve habitualmente: Colocar los productos tóxicos (detergentes, medicinas) fuera de su alcance. Proteger o eliminar las aristas de los muebles. Adquirir juguetes sin aristas y adecuados al niño.
- Con cautela, dejarle satisfacer su afán de curiosidad y autonomía.

---

<sup>9</sup> Véase apartado de Lenguaje



## RECUERDE:

Durante el primer año de vida, los aspectos de higiene y salud adquieren una importancia crucial y son los padres los que, mediante sus actuaciones, deben prevenir enfermedades y proteger la salud física del bebé, así como asegurarle un crecimiento sano y equilibrado. Algunos aspectos a tener en cuenta son:

- Realizar seguimientos pediátricos regulares, aunque el niño esté sano: control de peso y talla, cambios de alimentación<sup>10</sup> y cantidades adecuadas, dentición, vacunas... y siempre que algún aspecto de su salud nos inquiete.
- Asegurarle tiempos de descanso y sueño estables.
- Mantener su higiene corporal mediante el baño diario.
- Y en general, aportar al bebé los cuidados básicos y la atención afectiva que necesita.
- Evitar peligros: No dejarle nunca solo encima del cambiador. No dejar a su alcance objetos pequeños que se pueda tragar, ni peligrosos como tijeras, vasos de cristal, productos de limpieza, medicamentos... Evitar mobiliario (cuna) y juguetes con esquinas, pinturas tóxicas,... Colocar protectores en los enchufes..., Subirse a los muebles (sillas, mesas...) y caer..., Pillarse los dedos con las puertas, etc.

---

<sup>10</sup> Véase capítulo de alimentación





# Primeros pasos para una alimentación autónoma

**Convertir la situación de la comida en un momento de intercambio y de convivencia familiar, a través de la paulatina incorporación del niño y de la niña a la “mesa de todos” contribuye de manera fundamental en la adquisición de un hábito alimenticio adecuado para los niños.**

A lo largo de este período también iremos observando cambios muy importantes en la evolución del hábito alimenticio. Veremos cómo va apareciendo el deseo de tener autonomía en la comida y el aumento del vocabulario relacionado con la alimentación.

Por otro lado, el paso de alimentación triturada o semisólida, a sólida, es otro de los retos más arduos que nos plantea este período evolutivo, en algunos casos nos encontramos con algunos niños inapetentes, otros sobreprotegidos y caprichosos que solo toman determinados alimentos..., etc. En ocasiones la prisa y el poco tiempo disponible por parte de los padres, también es un factor importante para que se planteen problemas de alimentación en los niños.

## A esta edad los niños ya son capaces de:

- Ir comiendo alimentos semisólidos (tortilla, jamón cocido, croquetas, pescado cocido...).
- Comenzar a comer con cuchara y, hacia la mitad del período, con tenedor.
- Empezar a comer sin necesidad de montar un “Teatro” en la mesa. ¿Qué tal si sólo hablamos y le contamos cosas?
- Comer aproximadamente un tercio de la ración de un adulto.
- Tomar otros alimentos que contengan: Proteínas (carne, pescado, legumbres), Hidratos de carbono (patatas, pasta, cereales, lácteos), Grasas (embutidos suaves, mantequilla, aceite), Vitaminas (frutas, verduras, hortalizas y huevos) y Minerales (Legumbres, pescado, queso, agua...). Es importante que el niño consuma 1,25 l. de líquido al día, entre bebidas y alimentos.
- Sentarse a la mesa con los demás. Nos aseguraremos de que esté cómodo y no encima de alguien o en una silla inadecuada.



## RECUERDE:

- Si lo puede hacer en el Centro Infantil, también lo hará en casa y viceversa, si nos coordinamos y mantenemos unos horarios estables.

## Cómo actuar:

Para conseguir hábitos alimenticios correctos es preciso comenzar cuanto antes, teniendo en cuenta las siguientes orientaciones:

- En esta edad, no conviene “obligar por la fuerza” al niño a comer todo lo servido. Así solo se consigue disminuir su apetito e irritarle.
- Aunque rechace muchos alimentos, si el niño se desarrolla adecuadamente, procurar no inquietarse ni compararlo con otros e ir introduciendo alimentos nuevos poco a poco.
- Es importante tomárselo con calma y saber que en ocasiones los niños utilizan el “no comer” como medio para conseguir lo que quieren y/o para manifestar alguna insatisfacción. Por eso los padres y madres ante actitudes de rechazo deben explorar la causa del conflicto y en función de esta, actuar.

## Algunos consejos prácticos:

- Cuando el niño desee comer solo, recordar que los platos hondos con los bordes altos, son muy prácticos.
- Ayudar a manejar la cuchara y el tenedor cuando el pequeño lo necesite, con una pequeña guía (cogiendo su mano).
- Utilizar una cuchara algo mayor que la de postre con los bordes redondeados. En general utilizar menaje que no ofrezca peligro.
- Dejar al niño que tome algunas comidas solo, aunque se le caiga, y que beba con vaso cuando el adulto lo considere oportuno.
- Nombrar los alimentos que ingiere y hacer preguntas al niño para que se esfuerce en pronunciar el nombre de los mismos.
- Aunque el primer día rechace el alimento sólido o semisólido, NO RENDIR-NOS en el primer intento. Volver a ofrecérselo al día siguiente y así hasta que vaya acostumbrándose poco a poco.



## RECUERDE:

- Seguir un horario adecuado y regular para consolidar correctamente el hábito de comer.
- Ante la primera negación a comer un alimento nuevo, no pensar que es definitivo, sino volvérselo a ofrecer en otro momento o en menor cantidad, hasta que vaya aceptándolo.
- No forzarle a comer más de lo que necesita.
- El niño necesita un ambiente tranquilo y relajante a la hora de comer, Y olvidarnos de las prisas.
- Evitar alimentos entre las comidas.
- Seguir siempre las orientaciones de su Pediatra.
- Es importante, olvidarnos de las prisas. Hablar con los niños, cantar, divertirse comiendo.
- Si ponemos poca comida en el plato, el niño pensará que acabarlo no le cuesta mucho y se lo comerá sin demasiada dificultad. Esto le dará seguridad, e incluso puede que le den ganas de pedir más.



Pautas educativas  
2 a 3 años



## El tercer año de vida

En esta etapa, aumenta la necesidad de manifestarse como persona “diferente” del adulto, es lo que llamamos la afirmación del “yo”. Consigue mayor autonomía en determinados hábitos, siendo el momento de la adquisición del control de esfínteres. Es capaz de establecer pequeñas relaciones con otros niños. Este importante avance hará que puedan aparecer a menudo:

- **Conflictos de autoridad:** Surge el enfrentamiento entre sus deseos y lo que le piden sus padres.
- **Comportamientos inadaptados:** el niño de esta edad es exclusivista, tiene un gran sentimiento de la propiedad y quiere todo para él, lo que a menudo desemboca en querer acaparar a sus padres continuamente.

Acercarse a los objetos, nombrarlos y explorarlos, le ayudará a conocerlos y a pensar sobre ellos, como paso previo y fundamental para posteriores aprendizajes tales como agrupamientos, clasificaciones, reconocimiento de semejanzas o diferencias, conceptos, nuevo vocabulario...etc.

El ejercicio físico mejorará su apetito, le ayudará a dormir y descansar mejor. Así mismo moverse, desplazarse por el espacio, superar poco a poco pequeños obstáculos, etc., ayudará a los niños a conocer mejor no solo su entorno sino, sobre todo, sus propias capacidades de movilidad y la sensación de seguridad que le permitirá seguir creciendo.

A través del juego y la experimentación se favorecerá el conocimiento de su entorno y la relación con los iguales siendo estas fuentes inagotables para su desarrollo evolutivo.

Es una etapa crucial en el desarrollo del lenguaje. A partir de ahora el niño, va a ser capaz de expresar muchas más cosas para regocijo suyo y de los que le rodean. En estos momentos tiene gran interés por los objetos y personas de su entorno próximo y siente curiosidad por el nombre y las cualidades de los mismos.

En sus juegos, aparece el “como si...” o inicio del juego simbólico, e imita las acciones del adulto. Este tipo de juego sirve para que el niño acepte la realidad y la vaya asimilando.

Este es el final de un período, en el que el niño ha asentado los pilares que marcarán el inicio de otras etapas, en las que se afianzarán los avances de su desarrollo evolutivo posterior.



# Pautas educativas desarrollo motor

## Motricidad Gruesa:

### Tumbado:

- Nos tumbamos boca arriba y jugamos a dar vueltas sobre nosotros mismos.
- Lo mismo pero nos tumbamos boca abajo.
- Hacemos un túnel con cajas de cartón o sillas y nos arrastramos por debajo.

### Gateo:

- Imitamos las posturas de los animales y andamos como ellos, haciendo también su “voz” (onomatopeyas).
- Hacemos carreras gateando.
- Le damos un trapo para que lo arrastre por el suelo y jugamos a darle brillo...

### De pie:

- Andamos por encima de un camino marcado en el suelo.
- Andamos subiendo exageradamente las piernas, sin flexionar las rodillas. Después flexionándolas.
- Imitar ejercicios con las piernas, fijándose en el adulto: Nos tumbamos y nos cogemos los pies, como si fuéramos a chuparlos.
- Abrimos y cerramos la piernas (sentados en el suelo).
- Sentados nos cogemos las rodillas.
- Pataleamos...
- Jugamos a correr simplemente, sin obstáculos ni nada que lo complique.
- Cuando sienta seguridad: Correr hacia una meta, pasar entre sillas puestas en hilera, corriendo.

- Correr en círculo.
- Andar hacia atrás, deprisa.
- Chutar balones mientras anda o corre.

### **Brazos:**

- La independencia del hombro respecto del brazo, nos da muchas posibilidades y ambos brazos trabajarán simultáneamente.
- Apoyados en la pared, subimos los brazos y los bajamos.
- Lo mismo, pero sin apoyarnos en la pared.
- En la misma postura, nos palpamos el cuerpo desde la cabeza hasta los pies, diciendo las partes que tocamos.
- Corremos con los brazos extendidos como volando. Después con los brazos en la cabeza. De la mano de un compañero. Con un muñeco agarrado en el pecho.
- Imitar posturas de los brazos. Cruzarlos sobre los hombros, cambiar de mano. Poner una encima de la otra y después al revés... Levantar un brazo y otro no, al revés...

## **Motricidad Fina**

### **Manos:**

- Encajar objetos simples en su lugar. Ensartar collares de bolas grandes o de macarrones previamente pintados. Enhebrar y desenhebrar; pasar cordones por agujeros...
- Lanzar objetos primero con una mano y luego con la otra.
- Lo mismo, pero con balones o globos que requieran las dos manos para cogerlos y lanzarlos.
- Jugar a tirar o empujar balones de gran tamaño o pelotas pequeñas. Primero con una mano; después con la otra.
- Untar objetos de plástico con aceite de bebé o con crema, de forma que sea difícil cogerlos.
- Lo mismo, pero untando las manos del niño con el mismo aceite.
- Jugamos a amasar plastilina sin darle forma, únicamente manipularla y aplastarla. Posteriormente haremos churros...

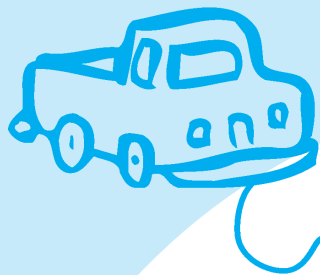
- Construcción de tren (cubos en fila), etc.
- Con papeles de revistas y/o periódicos le enseñamos a rasgarlos y hacer pedacitos.
- Garabatear y/o pintar con distintos tipos de pintura de dedos, siempre con vigilancia del adulto.
- Al final de la etapa se puede iniciar la imitación de trazos vertical y horizontal, con ayuda.
- Le enseñamos a pegar y despegar gomets y/o cintas adhesivas, utilizando el pulgar y el índice.

### **Dedos:**

- Jugamos a pintar cada dedo de un color, con pintura de dedos. Primero todos de un color, después cada uno de color diferente.
- Jugamos a dar palmadas dedo con dedo. Primero pulgar con pulgar; índice con índice... Después todos con todos. El pulgar con cada uno de los demás de la misma mano...
- Picamos encima de la mesa solamente con la punta de los dedos.
- Apoyamos los dedos en superficies de diferente textura: cristal, plástico; la pared; papeles diferentes... ¿hace ruido?, ¿deja marca?, ¿es blando o duro?...
- Que acaricie nuestros dedos, que limpie las manos de los muñecos.
- Dejaremos huellas de los dedos de las manos y también de los dedos de los pies, untándolos en agua o pintura y plasmándolo en un papel grande, en la arena, etc.







# Desarrollo Cognitivo

## Ejercicios de observación-atención:

- Jugar a buscar un objeto en su entorno.
- Observar lo que vemos en un cuento e ir nombrando imágenes, acciones, responder a preguntas que le hagamos, etc.
- Buscar personajes u objetos escondidos en láminas o cuentos sencillos.
- Escuchar un cuento corto sin que el niño realice muchas interrupciones.
- Escuchar atentamente una canción.

## Ejercicios de memoria:

- Cambiar el nombre de las cosas y que las diga bien.
- Esconder un juguete para ver cuál falta.
- Lo mismo con láminas o cartas...
- Reproducir canciones, onomatopeyas, dichos...
- Jugar a recordar los nombres de sus familiares, compañeros...
- Recordar los nombres de los personajes más conocidos de los cuentos.
- Juegos de memoria sencillos, en general.

## Juego Simbólico:

- **Juegos del “como si”:**
  - Jugar con una caja, como si fuera un coche.
  - Un cepillo puede ser un micrófono para cantar.
  - Etc.
- **Juegos de imitación al adulto:**
  - El niño hace de mamá que da de comer a la muñeca.
  - De médico que cura al osito.
  - Etc.

## Ejercicios de Lógica:

- Agrupar objetos por categorías: Los que tienen ruedas, animales, piezas de construcción...
- Agrupar u ordenar elementos por alguna característica: color, forma, tamaño...
- Jugar con cantidades: mucho – poco; lleno – vacío; todo – nada.
- Hacer series de dos elementos: camión, coche; camión-coche...
- Emparejar imágenes que sean iguales (lotos de animales, barajas de distintos temas, dominós...).
- Puzzles de tres a seis elementos.

## Aprendizajes básicos:

- **Conceptos básicos:**

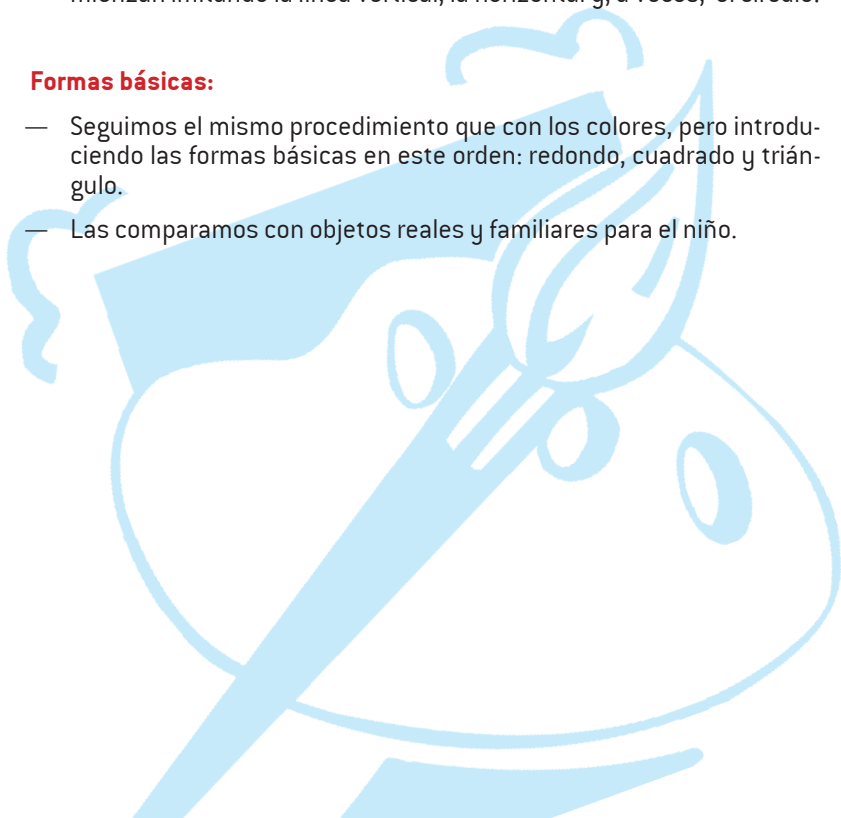
- Introducimos en nuestro vocabulario los conceptos básicos y les mostramos lo que significa cada uno, a través de ejemplos con objetos, acciones, canciones, imágenes...
- ¿Cuáles son estos conceptos?
  - Arriba-abajo.
  - Dentro-fuera.
  - Encima-debajo.
  - Delante-detrás.
  - Cerca -lejos.
  - Grande-pequeño.
  - Igual-diferente.
  - De día-de noche.
- ¿Cómo los trabajaremos? Para que el niño comprenda el significado de estos conceptos, es importante que los experimente primero con su propio cuerpo. (por ej.: Hacerle ver que arriba tiene la cabeza; que la lengua se puede meter y sacar de la boca...). Posteriormente buscando la relación del niño con el objeto (por ej.: meterse dentro de un aro; ponerse detrás de su mamá). Por último, podrá también comprobarlos con dos objetos entre sí (por ej.: poner el cochecito encima de la silla; poner la muñeca detrás del balón...); ver láminas de día y comentar lo que hacemos durante el día; lo mismo con la noche...

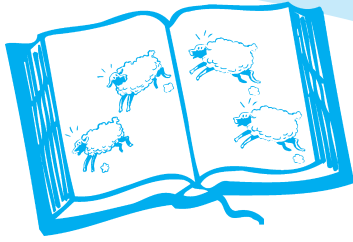
- **Colores:**

- Introducimos los nombres de los colores que vamos a trabajar en nuestro vocabulario. (Color de la ropa, de frutas, de juguetes...)
- Vamos introduciendo los colores básicos uno a uno (Rojo, amarillo y azul).
- Comenzamos con colores totalmente opuestos para conseguir la discriminación más fácilmente. (rojo-azul; azul-amarillo; amarillo-rojo)
- Inicialmente dejamos que el niño haga garabatos y los pinte del color que quiera. Se lo nombramos.
- Le enseñamos juguetes del mismo color con el que estamos pintando y le pedimos que nos señale objetos o dibujos de ese color.
- Jugamos con plastilina de un color determinado y le pedimos que lo nombre.
- A partir de aquí, y cuando ya conozca dos o más, comenzaremos a discriminar distintos colores entre sí y a nombrarlos de forma adecuada.
- Dibujaremos líneas simples para que las imite en papel grande o en una pizarra. Los niños a partir de dos años y medio a tres años comienzan imitando la línea vertical, la horizontal y, a veces, el círculo.

- **Formas básicas:**

- Seguimos el mismo procedimiento que con los colores, pero introduciendo las formas básicas en este orden: redondo, cuadrado y triángulo.
- Las comparamos con objetos reales y familiares para el niño.





# El lenguaje infantil

Los niños necesitan recibir la atención e interés de los padres desde el momento en que nacen. Es necesaria la estimulación de otras personas, estar cerca de ellos, mirarlos, oír sus voces y responder a sus demandas.

La experiencia del uso del lenguaje que el niño recibe en su hogar, puede ser un factor esencial a la hora de determinar sus actitudes hacia el aprendizaje en etapas posteriores de su vida.

Es conveniente que los padres hablen con su hijo frecuentemente, ya que es a través de esta interacción, por la que el niño podrá satisfacer y expresar la curiosidad por el mundo que le rodea, estableciendo lazos sociales y afectivos con las personas de su entorno más próximo.

## Cómo estimular el lenguaje en niños de 2 a 3 años<sup>11</sup>:

- Describir verbalmente las cosas que hacemos y las que hace él.
- Pedir que nombre las cosas y no utilice solamente el gesto.
- Aprovechar las palabras que el niño ya utiliza para incorporarlas a las conversaciones.
- Jugar a construir pequeñas frases referidas a personas y objetos del entorno familiar.
- Narrar sencillos cuentos infantiles y hacer preguntas sobre los personajes, situaciones, lugares etc. que aparecen en esos cuentos.
- Proporcionar al niño un entorno lingüístico simplificado para que le sea accesible, pero que a su vez sea capaz de crecer en complejidad, conforme crecen sus necesidades comunicativas.
- Favorecer las situaciones de juego en las cuales nuestro hijo sea una parte activa.

<sup>11</sup> Ver capítulo de "Ejercicios de lenguaje"

- Familiarizar al niño con pequeñas canciones infantiles.
- Crear situaciones comunicativas que favorezcan la aparición del lenguaje oral:
  - Pasear charlando, describiendo lo que vemos.
  - Utilizar fotografías familiares, libros de imágenes etc. y hacer comentarios con el niño.
- Para la adquisición normal del lenguaje es esencial una actitud comunicativa positiva y estimulante, intentando que el niño aprenda a hablar de forma natural, en la medida en que interactúa con el entorno social (familia, amigos etc.).
- El niño va construyendo el lenguaje de manera activa y necesita que pongamos a su alcance todos los medios para que lo consiga.





# Desarrollo personal y social

## Socialización

- Favorecer las relaciones sociales.
- Enseñarles a saludar a la gente y responder a los saludos de los otros, utilizando el gesto y la palabra.
- Puesto que a esta edad los niños quieren que sus deseos sean satisfechos al momento, es normal encontrarnos con berrinches y enfados si no podemos atenderlos inmediatamente. En ese caso, es aconsejable hablarle para que se de cuenta de que le estamos prestando atención.
- Fomentar el juego con otros niños, favoreciendo el compartir y el inicio de la cooperación.
- Al final del período, el niño puede aprender normas de conducta adecuadas que van a favorecer sus relaciones sociales: esperar su turno tanto para jugar como para hablar; respetar a los amigos y compañeros y sus juguetes, respetar los materiales de juego de casa o del aula o, etc.

## Hábitos de autonomía personal:

### Vestido:

- Ya puede colaborar en el vestido poniéndose los calcetines o quitándose los; deshaciendo el lazo de los zapatos; cerrar broches; unir velcros; bajarse y subirse pantalones y ropa interior...
- Jugamos a vestir y desvestir a los muñecos.

### Comida:

- Puede comer solo, utilizando la cuchara; bebiendo solo en un vaso; utilizando la servilleta si se le recuerda, y al final del período, utilizar un tenedor de poca punta para alimentos blandos.

### Aseo:

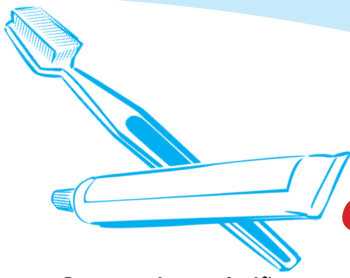
- Limpiarse los dientes con cepillo y agua.
- Lavarse las manos y la cara.

### Control de esfínteres:

- Aprovecharemos la capacidad de comprensión de los niños de esta edad para enseñarles este proceso.
- A partir de los dos años, el niño suele manifestar sus necesidades fisiológicas con gestos o palabras, por lo que podemos iniciar el proceso de control de esfínteres<sup>12</sup>:
  - Podemos empezar a poner al niño en el orinal y pedir que haga pis y caca.
  - Aprovecharemos si tiene una hora fija Sobre todo para la defecación y le pondremos siempre a esa hora.
  - No le tendremos excesivo tiempo sentado en el orinal porque podría llegar a rechazarlo.



<sup>12</sup> Véase Capítulo de Higiene y salud: “Programa Orientativo para el control de esfínteres diurno”



# El hábito de la higiene

Conseguir en el niño unos buenos hábitos de higiene personal, requiere por parte de los padres mantener la rutina, orden y horarios fijos que le permitan automatizar el hábito que queremos instaurar y con ello ir adquiriendo, poco a poco, una mayor autonomía personal.

## Lo que el niño puede ir consiguiendo:

- A partir de los dos años, ya puede colaborar de forma más activa en su aseo personal: lavarse las manos, secarse la cara o iniciar el cepillado de dientes, con ayuda.
- Comienza a controlar sus esfínteres (pis y caca) y a pedir ir al WC, cuando lo necesita. Esta es una de las adquisiciones más significativas de este periodo.
- Y también puede adquirir algunas rutinas higiénicas antes y después de comer o al acostarse y al levantarse, tales como ir al baño o lavarse las manos.

## Qué podemos hacer los padres y madres para ayudarle:

- Tener muy claros cuáles son los hábitos que queremos instaurar (control de esfínteres, participar en el lavado de cara y manos, lavarse los dientes, etc).
- Acompañar siempre a los niños en estas actividades y enseñarles cómo deben hacerlo.
- Hacerlo siempre en un ambiente relajado, tranquilo y comprensivo, sobre todo cuando ocurra algún “fallo” ya que estamos empezando.
- En cuanto al control de esfínteres, es conveniente, además, evitar la obsesión por conseguirlo antes de que el niño esté maduro para ello. La edad normal para controlar el pis es a partir de los dos años.
- El control del pis por la noche, se comenzará cuando ya lo controle bien durante el día.
- Evitaremos en todo caso etiquetar a nuestros hijos con palabras como: “eres un meón”; “tu hermano controló mucho antes”; “estoy harto de lavar sábanas” y, asimismo, evitaremos utilizar castigos para conseguir este objetivo, ya que la angustia todavía provoca más ganas de hacer pis.

**Recordar que cada niño tiene su propio ritmo evolutivo.**





# Programa orientativo para el control de esfínteres diurno

Indicadores o señales de cuando empezar: el niño está preparado para iniciar este aprendizaje cuando observamos la mayor parte de estas señales:

- Se siente incomodo cuando está sucio o mojado.
- Podemos notar cuando está evacuando, pues realiza comportamientos como: caminar de un lado a otro, se toca los genitales... Esto nos indica que el niño ya logra reconocer señales corporales de su necesidad.
- Sabe y se esconde detrás de un sillón o desaparece un tiempo...En este caso además de reconocer posponer un periodo pequeño de tiempo la satisfacción de esta necesidad.
- Muestra interés por las actividades que se realizan en el baño. Mamá o papá utilizan el inodoro, imita acciones propias de esta actividad...
- Comienza a mostrar regularidad en sus conductas evacuatorias: pis en ciertas horas del día mas o menos fijas, por ejemplo al levantarse o al mediodía...
- Tras un periodo de tiempo, en el que ponemos al niño en el orinal o WC, con regularidad y observamos que la mayoría de las veces defeca o micciona cuando lo ponemos.

## A partir de aquí, debemos actuar de la siguiente forma:

- 1.- Retirar el paquete durante el día y no volvérselo a poner.
- 2.- Poner al niño/a en el Orinal o WC, durante no más de cinco minutos, cada dos horas los quince primeros días. Es importante hablar con él recordándole que va a hacer pis y que él lo diga.
- 3.- Cada vez que haga pis, reforzarle premiándole con algo que le guste.
- 4.- Si el niño controla pasados unos quince días, entonces comenzaremos a ponerlo cada dos horas y media.
- 5.- Reforzar de igual forma cada vez que haga pis.
- 6.- Después de otros quince días, si controla bien, pasar a ponerlo cada tres horas.
- 7.- A partir de este momento se le reforzará cada dos veces que haga pis en el orinal.
- 8.- A los quince días de controlar y pedir cuando tenga ganas de ir al WC, reforzar únicamente al final del día.
- 9.- Por último, retirar el refuerzo puesto que ya no lo necesita.



# Programa orientativo para el control de esfínteres nocturno

- 1.- Una vez conseguido el control durante el día, le retiraremos definitivamente las gasas de la noche.
- 2.- Es muy importante que el niño se acostumbre siempre a hacer pis antes de acostarse.
- 3.- Es posible que los primeros días no aguante toda la noche seco; en ese caso, procuraremos despertarle a media noche para que haga pis conscientemente en el WC. Si vemos que está mojado, entonces, la siguiente noche le levantaremos un poquito antes.
- 4.- Para ayudarle a controlar el pis durante más tiempo, es conveniente jugar durante el día a soltar y retener el pis varias veces cada vez que vaya al WC.

## RECUERDE:

Durante el primer año de vida, los aspectos de higiene y salud adquieren una importancia crucial y son los padres los que, mediante sus actuaciones, deben prevenir enfermedades y proteger la salud física del bebé, así como asegurarle un crecimiento sano y equilibrado. Algunos aspectos a tener en cuenta son:

- Realizar seguimientos pediátricos regulares, aunque el niño esté sano: control de peso y talla, cambios de alimentación<sup>13</sup> y cantidades adecuadas, dentición, vacunas... y siempre que algún aspecto de su salud nos inquiete.
- Asegurarle tiempos de descanso y sueño estables.
- Mantener su higiene corporal mediante el baño diario.
- Y en general, aportar al bebé los cuidados básicos y la atención afectiva que necesita.
- Evitar peligros: No dejarle nunca solo encima del cambiador. No dejar a su alcance objetos pequeños que se pueda tragar, ni peligrosos como tijeras, vasos de cristal, productos de limpieza, medicamentos... Evitar mobiliario (cuna) y juguetes con esquinas, pinturas tóxicas, ... Colocar protectores en los enchufes..., Subirse a los muebles (sillas, mesas...) y caer..., Pillarse los dedos con las puertas, etc.

<sup>13</sup> Véase capítulo de alimentación



# Consejos prácticos para una correcta alimentación infantil

**Ante cualquier problema que surja en el comportamiento alimentario de nuestros hijos, es mejor detenerse a pensar con calma en qué se puede hacer, en lugar de cruzarse de brazos o desesperarse.**

Una alimentación correcta es básica a lo largo de la vida, pero su importancia es decisiva en la infancia debido a las específicas necesidades del organismo en esta Etapa: Crecimiento y desarrollo de todos los órganos, actividad física elevada y momento idóneo para la formación de hábitos, conductas y pautas de comportamiento.

También es el mejor medio de defensa contra las enfermedades y, al favorecer la salud, permite mantener un mayor grado de atención estimulando el aprendizaje.

La correcta alimentación y la situación de la comida proporcionan un momento de relación privilegiada entre padres e hijos y jugará un papel fundamental en el desarrollo global de los niños.

A esta edad, los hábitos alimenticios correctos suelen estar bastante afianzados, no obstante es aconsejable seguir los siguientes consejos:

## Consejos Prácticos:

- Hacer descansar al niño antes de las comidas unos minutos, ya que un niño fatigado y excitado por los juegos será difícil que concentre su atención en la comida.
- Procurar no invertir en el hecho de comer un tiempo exagerado. De 30 a 45 minutos sería suficiente. Si en ese tiempo no ha comido es mejor abandonar, hasta la siguiente comida.
- Acostumbrarle a diferentes sabores y texturas, introduciendo salados y dulces; calientes y fríos; purés y sólidos...etc.
- Reforzar de forma adecuada el hecho de comer solo y mantener las normas básicas de comportamiento en la mesa.

- Si el niño come excesivamente lento y se distrae con facilidad, retiraremos todo aquello que pueda distraerle de la comida, animándole a terminar para poder jugar después.
- Es importante por parte del adulto ofrecer un modelo adecuado, enseñándole a comer de todo y de forma correcta. Un buen truco para motivarle a comer es cuidar la presentación de la comida.
- Aprovechar la hora de comer o cenar para convertirlo en un momento afectivo y de comunicación entre los miembros de la familia.

## Cosas que NO se deben hacer:

- Darle comida entre horas, sobre todo si es mal comedor.
- Ofrecerle varios platos diferentes “por si acaso” y distraerle de distintas maneras mientras se le da la comida.
- Convertir la hora de comer en un suplicio. Si esto ocurre, no dudéis en pedir ayuda a un especialista (Pediatra, Psicóloga del Centro Infantil, Educadora...), o encargarle a otra persona esta tarea, hasta que os sintáis con fuerza para reemprenderla.
- Dramatizar el hecho de que hay niños que necesitan menor cantidad de comida, o que “en ocasiones” pueden estar más inapetentes, olvidando que son situaciones normales.

### RECUERDE:

- Seguir un horario adecuado y regular para consolidar correctamente el hábito de comer.
- Ante la primera negación a comer un alimento nuevo, no pensar que es definitivo, sino volvérselo a ofrecer en otro momento o en menor cantidad, hasta que vaya aceptándolo.
- No forzarle a comer más de lo que necesita.
- El niño necesita un ambiente tranquilo y relajante a la hora de comer, Y olvidarnos de las prisas.
- Evitar alimentos entre las comidas.
- Seguir siempre las orientaciones de su Pediatra.
- Es importante, olvidarnos de las prisas. Hablar con los niños, cantar, divertirse comiendo.
- Si ponemos poca comida en el plato, el niño pensará que acabarlo no le cuesta mucho y se lo comerá sin demasiada dificultad. Esto le dará seguridad, e incluso puede que le den ganas de pedir más.



Temas generales





Temas generales  
para saber más...







Presentamos a continuación una serie de temas generales que abarcan distintos aspectos relacionados con el desarrollo evolutivo, la educación, etc. de niños de 0 a años, y que consideramos que por su relevancia deberían ser incluidos en esta Guía, a fin de que quien lo desee los consulte de forma independiente a los contenidos propios de la misma, si se considera oportuno:

- Tabla de pesos, tallas y calendario de vacunaciones.
- La Atención: (un proceso cognitivo).
- Guía básica para ayudar a los niños en la adquisición de la marcha.
- Orientaciones para tratar la movilidad buco-facial.
- El chupete.
- Uso adecuado de la voz.
- Orientaciones para padres de niños con problemas de fluidez en el habla (tartamudez evolutiva).
- Las Rabietas.
- Aprendiendo a dormir.
- Iguales pero diferentes (pautas a tener en cuenta en la educación de niños nacidos de partos múltiples).
- Los niños que muerden.
- El juego y el juguete.
- ¡Bienvenidos al centro infantil!
- Decálogo para educar correctamente.

# Tabla de pesos, tallas y calendario de vacunaciones

Esta tabla debe servirnos tan sólo como orientación. Recordamos que será el pediatra quien mejor puede valorar y asesorar a los padres en este aspecto.

NIÑOS			NIÑAS		
EDAD	PESO	TALLA (cm.)	EDAD	PESO	TALLA
1º mes	4.250	55	1º mes	4.050	54
2º mes	5.000	57	2º mes	4.800	55
3º mes	5.750	61	3º mes	5.500	60
4º mes	6.350	62	4º mes	6.100	61
5º mes	6.950	63	5º mes	6.700	62
6º mes	7.550	64	6º mes	7.300	63
7º mes	8.000	66	7º mes	7.750	65
8º mes	8.450	68	8º mes	8.200	67
9º mes	8.900	69	9º mes	8.650	68
10º mes	9.350	71	10º mes	9.100	70
11º mes	9.650	73	11º mes	9.400	72
12º mes	9.800	75	12º mes	9.600	72
18º mes	10,97	80,66	18º mes	10,42	79,37
2 años	11,92	85,14	2 años	11,56	84,11
3 años	13,95	93,58	3 años	13,35	91,94
4 años	16,07	100,13	4 años	15,58	99,14
5 años	18,03	106,40	5 años	17,48	105,95
6 años	19,91	112,77	6 años	19,64	112,22

Fuente: [www.guiainfantil.com](http://www.guiainfantil.com)

## Calendario Oficial de vacunaciones



**2 meses**

**TÉTANOS  
DIFTERIA  
TOSFERINA  
acelular  
H. INFLUENZAE b  
POLIO I, II Y III  
HEPATITIS B  
MENINGITIS C**



**4 meses**

**TÉTANOS  
DIFTERIA  
TOSFERINA  
acelular  
H. INFLUENZAE b  
POLIO I, II Y III  
HEPATITIS B  
MENINGITIS C**



**6 meses**

**TÉTANOS  
DIFTERIA  
TOSFERINA  
acelular  
H. INFLUENZAE b  
POLIO I, II Y III  
HEPATITIS B**



**15 meses**

**PAROTIDITIS  
SARAMPIÓN  
RUBÉOLA  
MENINGITIS C**



**18 meses**

**TÉTANOS  
DIFTERIA  
TOSFERINA  
acelular  
H. INFLUENZAE b  
POLIO I, II Y III**



**3 años**

**PAROTIDITIS  
SARAMPIÓN  
RUBÉOLA**



**1º Primaria  
6 - 7 AÑOS**

**TÉTANOS  
DIFTERIA  
TOSFERINA  
acelular**



**2º ESO  
13 - 14 AÑOS**

**TÉTANOS  
DIFTERIA  
VARICELA  
(2 Dosis  
(\*))**

[\*] Vacunación para niños que no hayan padecido la enfermedad o no hayan sido vacunados.

Gobierno de la Rioja

# La atención

## Un proceso cognitivo

En estos primeros años, el niño todavía tiene unos niveles de atención pequeños ya que la atención involuntaria o dificultad para seleccionar un estímulo frente a los otros del ambiente, es muy patente. Sin embargo está en manos de los adultos, que esta atención se desarrolle de forma adecuada o, por el contrario, se creen hábitos inadecuados.

Puesto que la capacidad de atención y concentración del niño, está en la base de todos sus aprendizajes, debemos tener en cuenta que cuando mira o escucha, activa su mente y desarrolla su percepción y su pensamiento.

Asimismo, es importante acostumbrarle a permanecer aplicado a un mismo asunto durante el tiempo suficiente para su terminación, consiguiendo así, poco a poco desarrollar su capacidad de concentración en una tarea.

### Condiciones para atender-concentrarse

1. Mirar-Escuchar
2. Seleccionar el estímulo de atención
3. Rechazar estímulos distractores
4. Mantener la atención en el estímulo.

### Factores favorecen el desarrollo de la atención

- Voluntad de atender (querer atender).
- Que el estímulo sea atractivo.
- Nivel de motivación adecuado.

## Qué podemos hacer:

Nuestra ayuda consistirá en ir creando en el niño unos hábitos atencionales que le ayuden a desarrollar adecuadamente este proceso.

### Algunas estrategias:

- Cuando nos dirigimos a él, lo haremos siempre **de frente**, si es posible poniéndonos a su misma altura.
- Nos aseguraremos de que **está mirando** el estímulo de atención (cara del adulto, juego o material objeto de atención, etc.)
- Utilizaremos estrategias para que el **estímulo** sea **atrayente** para el niño: tono de voz, estímulos acordes con sus intereses.
- Haremos el acto de atender lo mas **interactivo** posible, mediante preguntas intercaladas que le ayudan a mantener la atención y el interés.
- Reforzaremos su atención, motivándole a permanecer atento y **animándole al éxito**.
- **Aumentaremos progresivamente** los tiempos de atención-concentración.
- **Iniciaremos** una actividad... **y la terminaremos** siempre. Es importante no dejar las cosas a medias para que el niño cree este hábito de **empezar y acabar**.

# Guía básica para ayudar a los niños en la adquisición de la marcha

La adquisición de la marcha autónoma aparece en el período de edad comprendido entre los 12 y los 18 meses, no existiendo un único momento para todos los niños, ya que depende de su ritmo de maduración por un lado, y de la estimulación y ganas de desplazarse del propio niño por otro.

La correcta alimentación y condiciones físicas necesarias, así como la afectividad y el refuerzo de los padres, también son básicas para que el niño avance en su evolución, intentando siempre demostrar de lo que son capaces.

Es importante procurar que en su tentativa de andar no tenga una caída brusca que le asuste y le retraiga en sus nuevos intentos, pero si ha ocurrido, lo mejor es no darle importancia y ponerlo a andar inmediatamente. Si notamos que tiene miedo, será conveniente ir poco a poco, ofreciéndole ayuda en todo momento hasta que ya no sea necesaria.

Si el niño gatea, se levanta, se desplaza autónomamente, pero sigue sin andar después de los dieciocho meses, conviene repasar todo lo anteriormente dicho y consultar con un especialista a fin de descartar alguna problemática física que impida la realización de la marcha de forma natural.

En cualquier caso y salvo prescripción especializada, podemos ayudar a los niños teniendo en cuenta las siguientes sugerencias y formas de actuación:

## Sugerencias a los padres:

- El niño puede jugar solo y espontáneamente con pelotas y juguetes, pero disfrutará mucho más si juega junto a alguien.
- Antes de que llegue a caminar, puede disfrutar de juguetes con soporte (correpasillos), para que, al empujar, se muevan lentamente. Los juguetes más pesados para empujar son muy útiles porque pueden reclinarsse sobre ellos e ir perdiendo el miedo.
- El niño se acerca cada vez más a dar sus primeros pasos con ayuda; hasta que llegue a caminar pasará por varias etapas, desde que lo sujetamos con ambas manos para que esté en equilibrio, hasta que una sola mano es suficiente y poco a poco sólo nuestra presencia le animará a desplazarse de pie.

- A esta edad no sólo necesita explorar y experimentar, también necesita el reconocimiento de su éxito. Su maduración como persona depende de su autoestima, la cual hay que alimentar positiva y constantemente. Sentirse querido, atendido y escuchado es tan necesario como el alimento, el sueño o el paseo. Los padres y educadores tenemos la responsabilidad de hacer que el niño sea un niño feliz y de ayudarlo en su aprendizaje.

Independientemente de todo esto, es preciso tener en cuenta las siguientes formas de actuación.

- Acariciar sus pies, jugando con los dedos.
- Tocarle la barriguita y el pecho cuando esté desnudo y que movilice piernas y pies.
- Reaccionar juntos, ante su imagen reflejada en un espejo con gestos, risas, muecas, movilizaciones de piernas y pies... así se dará cuenta de que tiene un cuerpo propio y de que sus movimientos son exclusivamente suyos. Todos estos conocimientos que va adquiriendo le ayudan a reforzar su identidad.
- Animarle a mover el cuerpo con deseos de bailar, cuando suene la música con diferentes ritmos de canciones infantiles conocidas.
- Proporcionarle libertad de movimientos, siempre bajo control y vigilancia.
- Practicar con el niño ejercicios suaves de flexión y extensión de piernas, brazos y todo el cuerpo, para fortalecer su musculatura y mejorar el control físico sobre sí mismo.
- Sentar al niño de forma que su espalda quede sujeta a la pared, con las piernas extendidas en forma de “uve”, aumentando progresivamente el tiempo de permanencia en esta posición.
- Ayudarlo a permanecer sentado en distintos sitios: taco, silla, taburete... con los pies apoyados en el suelo.
- Favorecer el desarrollo de los reflejos de protección (echar las manos al suelo para protegerse y/o no caer), ante las caídas hacia los lados y hacia delante.
- Dar pequeños empujoncitos a ambos lados de su cuerpo y hacia atrás para que tenga que apoyar una mano en la pared que le sujete y mantenga en equilibrio.



- Poner al niño de rodillas, impulsándolo hacia el suelo, de forma que apoye las manos para no caerse. Si no lo hace por sí solo, le sujetaremos los brazos extendidos a la altura del codo y se los lanzaremos hacia delante.
- Tomar al niño por las axilas de pie, para que dé pasitos, elevándolo ligeramente por una axila para que apoye su peso y levante el otro pie hacia delante.
- Mantener al niño de pie cogido a un mueble, pidiéndole que alcance un objeto situado en el mismo.
- Poner al niño de pie frente al adulto, que se situará delante de él agachado con un juguete en la mano; lo animaremos para que se acerque hacia nosotros a traernos el juguete.
- Una de las mejores formas de incitar al niño a que se ponga de pie y camine es echar carreras con él. Marcar un punto de salida del que debéis partir los dos y una meta que no esté muy lejos; colocarse de rodillas con él en la línea de partida; gritar: “preparados, listos, ya” y comenzar la carrera. Al principio el niño correrá a gatas, pero pronto querrá ganar.
- Animar al niño a sujetarse sobre una silla, apoyando el peso sobre las dos piernas y agarrándose con cuidado. No perderlo de vista mientras se mueve tanteando el terreno y alabar los esfuerzos que realiza. Si se niega a moverse, ayudarle con pequeños empujoncitos hasta que intente iniciar un pequeño desplazamiento. Pedirle que alcance un juguete situado al otro lado de la mesita. Se caerá muchas veces, pero, si no se asusta demasiado, lo volverá a intentar, olvidándose temporalmente del gateo.
- Celebrar los movimientos correctos que den respuesta a las peticiones del adulto.

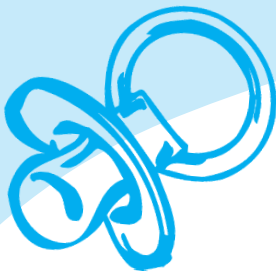


# Orientaciones para trabajar la movilidad bucofacial

## Para niños con problemas de movilidad en órganos fonadores, babeo, etc.

- Recordar al niño que debe cerrar la boca y tragar la saliva. Esto le ayudará a darse cuenta de la necesidad de tragar.
- Hacer que el niño imite el sonido que hacemos al absorber. Luego recordarle que trague.
- Emplear una pajita para beber líquidos y luego bebidas espesas (helados, batidos, zumos, yogures, etc.). Esto ayudará al niño a practicar y ejercitarse en el ciclo absorber-tragar.
- Colocar alrededor de los labios miel, mantequilla, nocilla, mermelada etc. y animarle a sacar la lengua y lamer los labios.
- Cuando el niño babee, apretar suavemente sobre la nuez para favorecer la deglución, al mismo tiempo que se le dice “traga”.
- Para fortalecer la movilidad de los músculos de la boca, lengua y labios:
  - Soplar pelotas de ping-pong.
  - Soplar bolas de algodón colocadas encima de la mesa.
  - Hacer burbujas de jabón con una pajita.
  - Soplar pitos y silbatos, etc<sup>14</sup>.
  - Sobre una magdalena o una galleta, colocar un dulce, miel, azúcar, etc., que le guste al niño y pedirle que saque la lengua para lamerla.
  - Comer un chupa-chups o piruletas de vez en cuando, favorece los movimientos de los órganos fonadores bucales, tanto si el niño saca la lengua para chupar como si lo mete dentro de la boca.
  - Mascar chicle con control del adulto para evitar que se lo pueda tragar.
  - Morder frutas de distinta dureza: peras, plátanos, manzana etc.

<sup>14</sup> Véase “Ejercicios que favorecen y estimulan el lenguaje infantil”: Apdo.: Lengua y labios.



# El chupete

La utilización del chupete permite que los bebés y los niños pequeños, obtengan una sensación placentera y reconfortante que les proporciona seguridad. No obstante, los padres deben realizar un **uso moderado y prudente** del mismo.

## ¿Cómo elegir un chupete adecuado?

Es aconsejable que el principal criterio de elección sean los elementos que aportan garantías de seguridad. Para que un chupete sea seguro tiene que cumplir las normas fijadas por la **AENOR** (Asociación Española de Normalización y Certificación):

- Debe estar hecho de material plástico.
- Tener bordes redondeados.
- Poseer una anilla o tirador que permita extraerlo de la boca.
- La tetina no puede ser superior a 3,3 cm.
- La base del chupete debe ser lo suficientemente grande para evitar que el niño pueda introducirse todo el chupete en la boca, con el consiguiente riesgo de asfixia.

## Indicaciones generales para su uso.

- No es recomendable el uso del chupete en bebés menores de un mes, ya que el riesgo de aspiración de vómito es mayor en un niño pequeño con chupete que sin él.
- Cuando el niño llora, no intente calmarlo endulzando el chupete con azúcar, miel u otros alimentos dulces ya que puede provocar la aparición de caries.
- No use el chupete para apaciguar las ganas de comer del niño o para retrasar la toma hasta una hora determinada.
- Nunca cuelgue el chupete del cuello del niño con hilos o cadenas largas. Puede usar fijadores o pinzas para sujetarlo a la ropa. Estos sistemas se suelen vender junto con el chupete y son más seguros.

- Si su hijo muerde o mastica el chupete con los dientes, es mejor que no lo use. Un chupete deteriorado y mordisqueado puede constituir un peligro (atragantamientos y sofocaciones por aspiración de trocitos desprendidos).
- Es conveniente limitar mucho el uso del chupete, en los lactantes y niños pequeños que presentan otitis crónica u otitis de repetición, ya que se puede aumentar el riesgo de infecciones adquiridas por vía respiratoria y que posteriormente pueden afectar al oído.
- Los niños con cólico no deben utilizar el chupete, ya que podemos favorecer que traguen más gases aumentando los problemas intestinales.

Un **uso excesivamente prolongado del chupete** puede producir distintas problemáticas no deseables en el desarrollo del niño:

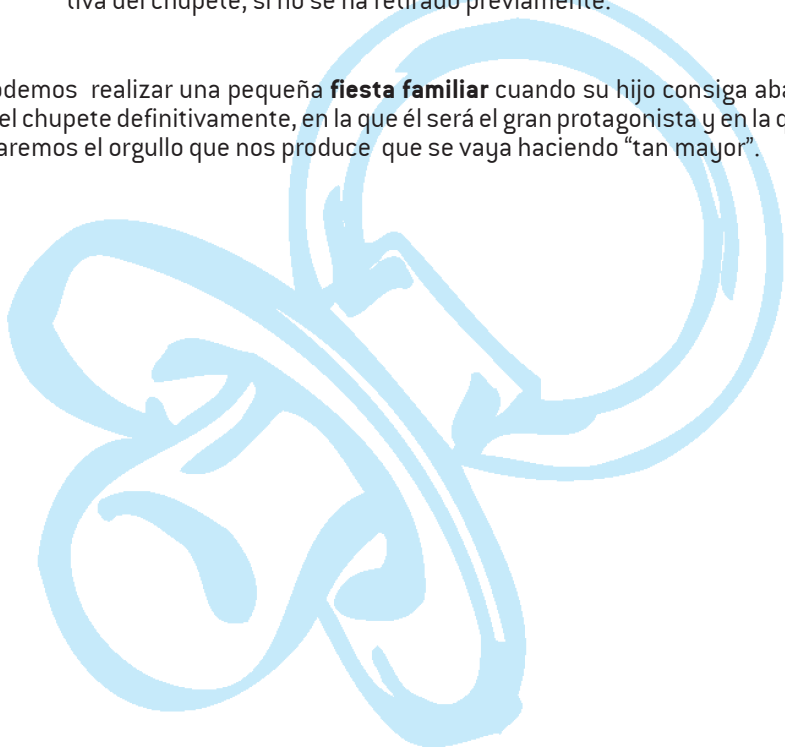
- Los dientes centrales inferiores se desvían hacia dentro.
- Los dientes centrales superiores se separan y desvían hacia afuera.
- Se deforma y estrecha el techo de la boca (paladar duro).
- Las arcadas dentarias, inferiores y superiores, se desajustan y pierden la alineación correcta con lo que el niño puede tener problemas para morder los alimentos correctamente.
- Aparecen dificultades de lenguaje para articular correctamente aquellos sonidos en los que intervienen los órganos fonadores distorsionados por el uso excesivo del chupete. (dientes, paladar, labios etc.)

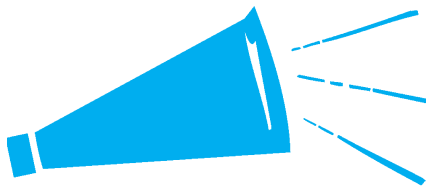
## Consejos prácticos para la retirada del chupete.

- No hay una respuesta general que valga para todos los niños, no obstante la sensatez puede ser una buena pauta a seguir.
- Es conveniente aprovechar un momento de estabilidad familiar y en el que no haya mucha tensión emocional (separaciones, hospitalizaciones...).
- Nunca recurra a castigos o medidas humillantes.
- Procure que el niño participe activamente en la decisión de abandonar el chupete, eligiendo, por ejemplo, entre alguna de estas posibilidades:
  - Tirarlo directamente a la basura (en el contenedor de la calle).

- Enviarlo por correo a la casa de: los abuelitos, los primos, los tíos.
- Dejarlo una noche bajo la cama para que lo coja “el ratoncito Pérez”.
- ¡Use su imaginación!
- A los niños más mayorcitos, el pediatra o el dentista les puede explicar de forma sencilla lo “fea” que se les quedará su boca, si siguen usando el chupete.
- Puede ocurrir, que tras el abandono del chupete, su hijo vuelva a pedirlo de nuevo: sea firme y no ceda en la decisión tomada.
- De forma aproximada, se pueden tener en cuenta, los siguientes criterios de edad:
  - A partir del año y medio podemos comenzar a ir limitando progresivamente su uso.
  - A los dos años conviene tener restringido el recurso del chupete a situaciones muy concretas, (por ejemplo cuando se vaya a la cama).
  - A los 3 años es conveniente que se haya realizado la retirada definitiva del chupete, si no se ha retirado previamente.

Podemos realizar una pequeña **fiesta familiar** cuando su hijo consiga abandonar el chupete definitivamente, en la que él será el gran protagonista y en la que mostraremos el orgullo que nos produce que se vaya haciendo “tan mayor”.





# Uso adecuado de la voz

Estas orientaciones se realizarán con el fin de mejorar la capacidad de voz del niño y no provocar la fatiga vocal.

- **Evitar** por todos los medios situaciones en las que el niño tenga que **forzar la voz**.
- **No le hable en voz alta**. Es conveniente hablar en un tono medio sin subir ni bajar la voz exageradamente.
- **No hablar de forma acalorada ni precipitada** delante de él: ese es un modelo inadecuado y perjudicial para su voz.
- Cuando se dirija al niño, hágalo a una distancia prudencialmente corta, **no le hable desde lejos**, ya que le estaría obligando a contestar forzando la voz para ser oído.
- Procure que su hijo **no hable demasiado** cuando compruebe que tiene la **voz "tomada" o ronca**. En esos momentos puede ocupar el tiempo dibujando, jugando con algún juego educativo... siempre de una forma tranquila y sosegada.
- **Evitar los juegos de mucha acción**. Es conveniente que el niño pase más tiempo en situaciones de relax y tranquilidad que en situaciones que le produzcan agitación, lo cual provocaría un uso inadecuado de la voz.
- No exponerle demasiado tiempo a **ambientes excesivamente cargados y cerrados** o en los que haya mucho ruido (humos, música muy alta etc.).
- **No debe ingerir bebidas muy frías o muy calientes**.
- **No fuerce la voz** cuando se dirija al niño en los espacios abiertos; es preferible acercarse a él y hablarle en un tono adecuado.
- **Ante la aparición de ronqueras, o si tiene que forzar la voz de forma habitual, es conveniente realizar control periódico por parte del pediatra o del médico especialista en otorrinolaringología (O.R.L.).**

# Orientaciones para padres de niños con problemas de fluidez en el habla

## [Tartamudez fisiológica o evolutiva]

Al final de este período, puede haber algún niño que presente vacilaciones al hablar o que se “atasque” de forma repetida. Para evitar la fijación de este síntoma, es recomendable que todos los adultos que conviven con el niño o que pertenecen a su entorno más próximo deben seguir las siguientes pautas:

- **Evitar** las situaciones comunicativas que produzcan **ansiedad o nerviosismo**.
- **No llamar la atención** del niño respecto a su forma de hablar.
- **Ignorar las vacilaciones y repeticiones** que se puedan producir.
- **No mirar a la cara** del niño cuando se esté atascando, porque lo pondríamos más nervioso.
- Cuando se produzca un “atasque”, intentar **desbloquearlo centrando su atención en otra cosa** o en otro aspecto del diálogo.
- **No mandarle repetir** un enunciado o una frase en la que se ha atascado.
- **Suprimir las ayudas comprensivas** como “habla más despacio”, “no te preocupes”, “vuelve a empezar” ...
- **Eliminar la palabra tartamudo** del vocabulario familiar. No llamarle tartamudo, ni ponerle motes relacionados con su forma de hablar.
- **No mostrar gran exigencia, ni forzar** al niño para que hable bien.
- Crear un **ambiente de seguridad**.
- **Reforzar positivamente** las situaciones en las que el niño consiga hablar de forma fluida, sin atascarse.

# Las rabietas

Los padres somos modelo de conducta para nuestros hijos. Controlar nuestro propio humor y evitar que presencien accesos de cólera, demostrándoles que todo es más fácil si se comenta con tranquilidad, lo cuál nos ayudará a evitar las rabietas incontroladas en los niños.

Es importante saber que en estas edades, nuestros hijos están intentando demostrar que son capaces de actuar por sí mismos y de establecer su individualidad, pretendiendo hacerlo a su manera en lugar de como se les pide.

Todo ello es un signo normal de aumento de independencia, si bien no significa que sea fácil de resistir y mucho menos cuando lo hacen en público, que por otra parte es su especialidad.

El objetivo de casi todas las rabietas es llamar la atención del adulto, conseguir algo que quieren y no se les da ó, evitar sus responsabilidades. **Deben aprender que ésta es una conducta inadecuada, que no conduce a nada, que no le libra de sus obligaciones y que no modifica nuestra manera de pensar con respecto a algo.**

Por todo ello, la forma más rápida de modificar este comportamiento es ignorarlo, ya que no hay forma de razonar con el niño mientras dura el enfado. Solo así aprenderá que las rabietas no son eficaces y poco a poco decidirá usarlas con menos frecuencia.

La **firmeza** de los padres para no ceder; **esperar** hasta que se calmen para hablar con los niños tranquilamente; **buscar** con ellos **otras formas** de pedir las cosas y la **claridad de ideas** acerca de lo que pueden y no pueden conseguir, estará en la base de la desaparición de estas conductas no deseables.

## Consejos útiles para reducir el número de rabietas

- Apártese. Continúe con lo que estaba haciendo y si el niño está en un lugar seguro, obsérvelo a distancia.
- Ni siquiera lo mire. Una breve mirada puede prolongar la rabieta.
- También puede llevarle a otra habitación y sentarle en una silla donde el niño no pueda verle pero usted sí pueda controlarle y mantenerlo allí



durante dos o tres minutos según la edad (un minuto por año más o menos), recordándole, con firmeza, que no podrá moverse de allí hasta que se calme.

- Esperar a que el llanto disminuya y recordarle que: Cuando termine de llorar podrán irse a jugar, o hablarán de la situación más despacio.
- Una vez finalizada la rabieta, recibirle como si nada hubiera pasado, dándole la oportunidad de hacerse amigos otra vez.
- Recuerde siempre que la rabieta es una herramienta que ellos utilizan para conseguir lo que desean y que generalmente no tiene ninguna razón grave.
- Como sabe, las rabietsas aparecen más fácilmente cuando hay alguien ajeno a la familia, o cuando los padres están más cansados. En este caso:
  - Anticípese al problema y avise al niño de que va a ocurrir lo que sabe que le molesta. Déle tiempo para prepararse y asumir la situación.
  - Dígale que pase lo que pase, o estén donde estén no se va a cambiar el “NO” por un “SI”.



### RECUERDE:

Cada vez que se da la rabieta es necesario mantener la actitud mencionada por parte del adulto, de lo contrario, si unas veces cedemos a su rabieta y otras no, el niño no tendrá un referente claro de respuesta y no aprenderá lo adecuado o inadecuado.

Si esta conducta no se trata correctamente en esta edad, continuará cuando los niños sean mayores y cada vez será más difícil de eliminar, porque lo que en un principio era una rabieta, que se puede considerar como propia de la edad, ahora pasa a ser una **conducta caprichosa y repetitiva**, sobrepasando así lo que se considera dentro de la normalidad.



# Aprendiendo a dormir

El sueño cumple una función fundamental en la autorregulación y recuperación del organismo de todas las personas y en todas las edades y, como el resto de los hábitos, requiere de un aprendizaje adecuado que se va forjando desde los primeros momentos de la vida.

## ¿Cuántas horas debe dormir un niño?

No todos los niños tienen las mismas necesidades de descanso dependiendo éstas de su carácter, estado de salud, hábitos familiares, ambiente que le rodea, etc.; además, a medida que van creciendo, la cantidad de horas de sueño se reduce, cambiando asimismo, su distribución a lo largo del día.

Por término medio duermen las siguientes horas:

EDAD	HORAS DE SUEÑO DIARIO
<b>De 0 a 3 meses</b>	<b>16 a 20 horas</b> Secuencia alimentación-higiene-sueño.
<b>De 3 a 6 meses</b>	<b>14 a 15 horas</b> Aumentan el número de horas seguidas de sueño por la noche. Comienza a aumentar el tiempo de vigilia durante el día.
<b>Noche + Siestas</b>	
<b>De 6 a 12 meses</b>	<b>13 a 15 horas</b> Dos siestas asociadas a la comida: después del desayuno y después de comer.
<b>De 12 a 24 meses</b>	<b>13 a 14 horas</b> Una siesta después de la comida.
<b>De 24 a 36 meses</b>	<b>12 a 14 horas</b> Una siesta después de la comida.

Esta tabla es sólo orientativa y como en todo lo referente a la salud de nuestros hijos, deberemos seguir las indicaciones del pediatra ya que es el profesional que mejor conoce sus necesidades fisiológicas y el modo más adecuado de satisfacerlas. Asimismo, es conveniente consultarle si observamos que el niño no duerme lo que debe, no descansa suficientemente por la noche o llora sin que podamos calmarlo...Él aconsejará sobre la mejor forma de actuar en estos casos.

## ¿Qué podemos hacer para evitar problemas en la adquisición adecuada de este hábito?

Sabemos que conseguir que algunos niños concilien o mantengan el sueño se convierte a veces en una tarea difícil. Las dificultades en el sueño repercuten tanto en el niño como en sus padres, creándose un círculo vicioso de irritabilidad y cansancio en todos los miembros de la familia que sólo es posible romper instaurando o reeducando una adquisición correcta del mismo.

### Proponemos algunas orientaciones:

- **El ambiente** es muy importante a la hora de acostar al niño. La habitación debe tener una temperatura adecuada (17-20°C) y la utilización de una ropa de dormir acorde a la estación también le ayudará a conciliar el sueño. Un niño poco o demasiado arropado, puede que tenga la necesidad de despertarse por encontrarse incómodo.
- Dejar al bebé en la cuna cuando aparezcan muestras de cansancio o somnolencia. Si queremos que aprenda a dormirse él solo, debemos acostarlo cuando todavía está **despierto**, sin la ayuda de alimento o de los brazos del adulto.
- Enseñarle a diferenciar el día de la noche: luz y ruidos un poco atenuados para dormir durante el día y oscuridad y silencio por la noche. Así, poco a poco, irá asociando el día con la actividad y la noche con el descanso.
- A partir del tercer o cuarto mes puede ser un buen momento, si las condiciones del hogar lo permiten, para **sacarlo de la habitación** de los padres. De no ser posible, es recomendable establecer “mediante algún separador” el espacio exclusivo del niño en esta habitación.
- A los seis meses, aparece en algunos niños la resistencia a quedarse solos en la habitación a la hora de acostarse; esto puede estar relacionado con la “angustia por la separación” y podemos mitigarla ofreciéndole un muñeco o juguete que asocie con dormir y que le proporcione **seguridad**.

Esta sensación, precisamente, es la que más necesita para disfrutar de una buena noche de sueño.

- Desde muy pequeño, es recomendable instaurar la **misma rutina** antes de acostarlo; la secuencia podría ser:

Baño ⇒ cena ⇒ cuento ⇒ arroparle y besarle ⇒ decirle “buenas noches”  
⇒ apagar la luz ⇒ abandonar la habitación.

Repetirlo siempre a la misma hora y de la misma manera aunque cambie el adulto que lo acuesta.

- Antes de ir a la cama, **evitar** actividades o juegos que puedan sobreexcitarle.
- Si manifiesta miedo a la oscuridad, se le puede dejar una pequeña luz encendida (que sobre todo tiene un valor simbólico) o la puerta entornada.
- Si el niño se despierta llorando, acudir a la habitación para comprobar que no ocurre nada; también para estos momentos es importante **establecer una rutina para atenderle**: acariciarle ⇒ arroparle ⇒ susurrarle “buenas noches” y ⇒ abandonar la habitación de manera que entienda que no se va a levantar de la cuna o de la cama. En sucesivos episodios, este procedimiento se llevará a cabo **retrasando progresivamente** nuestra intervención; de este modo conseguiremos que aprenda que llorando no conseguirá que los padres se levanten. En estos momentos es imprescindible **guardar la calma** y no ceder.
- Ante la “resistencia a irse a la cama” no es aconsejable prestar demasiada atención. Simplemente mantendremos rutinas compuestas por secuencias del tipo de las que hemos hablado antes, que le anticipan el momento de acostarse, le preparan para hacerlo y le dan seguridad.
- Conforme se va haciendo mayor, resulta útil emplear alguna técnica de **relajación** que le ayude a quedarse dormido; algunos niños no quieren ir a la cama simplemente porque les cuesta conciliar el sueño.
- Ante circunstancias excepcionales tales como enfermedad, incorporación al centro infantil, nueva situación o problema familiar, etc., pueden aparecer algunas dificultades en el sueño. Ante ello, inicialmente debemos mostrar una mayor **flexibilidad y paciencia**, entenderlo y hacérselo entender como algo transitorio y, lo antes posible, volver a las rutinas ya instauradas.

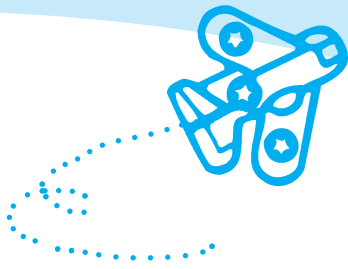
- En ocasiones, a partir de los dos o tres años, pueden aparecer algunos trastornos en el sueño o Parasomnias entre otras: pesadillas, terrores nocturnos, sonambulismo<sup>15</sup>, etc., generalmente transitorios pero que, si persisten, requieren de una intervención especializada. Es importante tener en cuenta que nos referimos a auténticas parasomnias, es decir, que están descartadas conductas como llorar, gritar, levantarse continuamente, etc., con el fin de lograr ciertas respuestas por parte de los padres como: que duerman con él, llamar su atención o evitar un hábito correcto de sueño.
- Resulta conveniente que ambos padres se turnen a la hora de acostarle o de atenderle cuando se despierta reclamándolos durante la noche.
- Es importante no ceder ante la insistencia del niño de dormir en la cama con sus padres, manifestándole nuestra satisfacción cuando duerme solo.
- Por último, tener presente siempre que el comportamiento que adquieren los padres una noche, tiende a fijarse en los hábitos de sueño del niño y así, si se le duerme en brazos, se le mece o permite que pase a la cama de los adultos, va a tender a reclamar esta situación las noches siguientes y recordar que es más fácil instaurar un buen hábito que reeducar uno mal aprendido.

---

<sup>15</sup> **Pesadilla:** Ensoñación de contenido angustioso que suele aparecer de la mitad del tiempo de sueño en adelante. Se acompaña de una cierta ansiedad que puede ser recordada por el sujeto, al que la amenaza del sueño acaba generalmente por despertar.

**Terror nocturno:** Episodios bruscos, precedidos por un grito de angustia y con el niño/a en expresión angustiada, sudoración abundante, respiración y pulso acelerados así como movimientos agitados [Ej.: tirar de las ropas, movimiento de los brazos como para quitarse algo de encima...]. El niño no se despierta en este episodio y generalmente no se recuerda al día siguiente. Es más frecuente entre los cuatro y los doce años.

**Sonambulismo:** Consiste en una alteración en el transcurrir del sueño por la cual el niño ejecuta espontáneamente movimiento automáticos, llegando a deambular por la casa unos minutos. Después se acuesta y al despertar no se acuerda de nada.



# El juego y el juguete

## ¿Qué es jugar?

Jugar es la forma natural del niño y la niña de desarrollarse y aprender ya que es una actividad espontánea y muy motivadora, además de constituir su principal “ocupación”. El juego contribuye al desarrollo tanto intelectual como físico y social de los niños. Es por ello por lo que no hace falta que lo ponga en la caja para que un juguete sea educativo. Todos lo son si se adecuan a las edades y características de quienes los disfrutan.

## Educamos a través de los juguetes.

Cualquier juguete lleva consigo varias ideas sobre a qué y cómo jugar; cómo es (o puede ser) el mundo que nos rodea.

A través del juguete podemos educar a nuestros hijos en la no violencia, la solidaridad, la no discriminación, la creatividad, la tolerancia, la paz, etc. Por último, no olvidemos que el mejor juguete de un niño/a es el amor, el cuidado y el tiempo que le dedicamos.

Conociendo la importancia que el juego tiene en la vida de los niños y la repercusión en su desarrollo, consideramos importante hacer una reflexión sobre cómo, los padres y madres que juegan con sus hijos, les ayudan a desarrollarse de forma más adecuada, tanto en el área social, de aprendizaje en general y favoreciendo el desarrollo de su personalidad.

Los niños pequeños sienten una atracción especial por sus padres o personas adultas que le dedican todo el cuidado; son ellos quienes le dan confianza y seguridad y están dispuestos a adaptarse a cualquier solicitud de los niños. Por lo que lo que se puede considerar que son el **“JUGUETE UNIVERSAL”**.

Al jugar con tu hijo estimularás su iniciativa y le abrirás la puerta de su imaginación creadora. Es el mejor medio de conocerle y que él te conozca, ES EL MEJOR REGALO QUE PUEDES HACERLE Y A LA VEZ SERÁ UNA GRAN FORMA DE EDUCAR, porque:

- El juego amplía el campo de relaciones padres, madres - hijos
- El juego une a los niños con los adultos.

- Equivale a conocerse mejor; a dialogar y a crear lazos más entrañables.
- Amplía sus conocimientos y sus experiencias sobre el entorno, con las explicaciones del adulto.
- Le motiva para seguir preguntando y conociendo cosas nuevas.
- Le ayuda a desarrollarse como ser social, disfrutando de los demás.
- Le hace sentirse bien consigo mismo al sentirse valorado, aceptado, integrado...



### RECUERDE:

- Una de sus tareas fundamentales como padre-madre educador, consiste en dedicar un tiempo de cada día a JUGAR con sus hijos.
- Mientras juegas, IMPLÍQUESE en esa actividad y olvide las demás (recoger, planchar, trabajar...).
- BUSQUE el momento más apropiado. Vale más poco y bien, que mucho y mal.
- DISFRUTE del juego con su hijo, obsérvele y sabrá que esta situación es más importante que otras muchas.
- APRECIE sus iniciativas y forma de juego y ofrézcale nuevos objetos, ideas o experiencias que abran su imaginación y favorezcan su creatividad.
- En los momentos que no pueda dedicarse a ellos y le reclamen, tranquilícelos ofreciéndose a jugar un poco más tarde, y CÚMPLALO. Mientras tanto pueden jugar cerca de usted interesándose por su actividad, hablándoles, proponiéndoles nuevos juegos..., etc.

### Y en cuanto a los juguetes:

- Los juguetes han de ser ADECUADOS: La publicidad y los grandes avances en materiales y mecanismos sofisticados y por lo tanto muy caros, pueden confundirnos en cuanto a lo adecuado del juguete. En muchas ocasiones, un juguete comienza a ser divertido cuando se estropea. Puede ser entonces cuando se fomenten la creatividad y la actividad y donde surja realmente el desarrollo de las diferentes facetas de su personalidad.
- Por otra parte, un juguete comprado demasiado pronto, no sólo muestra al niño/a que es incapaz de usarlo, sino que también puede provocarle un rechazo definitivo. Solamente un juguete adecuado le gustará y, lo que es más importante, le interesará.

- Los juguetes han de ser **SEGUROS**: Una condición indispensable del juguete es que no sea nocivo y que garantice al máximo la seguridad del niño/a que lo utiliza. Evitar por tanto, productos tóxicos, aristas, materiales cortantes, objetos muy pequeños que se puedan tragar o introducir en oídos o nariz, etc.
- Los juguetes que llevan el distintivo CE, nos dan la seguridad de que han pasado los controles exigidos por la Comunidad Europea en esta materia.
- Es importante también tener en cuenta que no todos los juguetes han de ser adquiridos en comercios, sino que también en nuestro entorno y en la naturaleza están a nuestra disposición, “juguetes” que pueden hacer la misma función que los juguetes convencionales, logrando estimular distintas capacidades y áreas del desarrollo. Por ej.: cajas, conchas, piñas, tubos de cartón, hojas, cazuelas pequeñas, telas de colores, ovillos de lanas gruesas y de colores... etc.

Se trata de ayudarles a descubrir la magia de los objetos cotidianos para convertirlos en espléndidos juguetes.

**La siguiente relación pretende orientar a las familias sobre los juguetes más adecuados a las diferentes edades y momentos evolutivos de los niños, así como las competencias que se pueden adquirir con ellos.**

**Es importante tener en cuenta que, en general, los juguetes que se indican pueden ayudar al desarrollo de una o varias de las competencias.**

<b>MIS JUGUETES PREFERIDOS</b>	<b>ME AYUDAN A DESARROLLAR</b>
<b>DE 0 A 6 MESES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Móviles de papel, tela, plástico que pueda ver y alcanzar desde la cuna.</li> <li>• Sonajeros de plástico.</li> <li>• Anillos de dentición y objetos de goma para chupar.</li> <li>• Juguetes que suenan al morder, tirar o apretar.</li> <li>• Ponerle calcetines de colores vivos para que los mire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El seguimiento y percepción visual.</li> <li>• El descubrimiento de mis posibilidades motrices.</li> <li>• La presión sobre los objetos y la manipulación.</li> <li>• La disociación del movimiento de mis manos.</li> <li>• La discriminación auditiva.</li> <li>• La repetición de esquemas de acción para descubrir el efecto que ésta produce sobre los objetos.</li> </ul>



## MIS JUGUETES PREFERIDOS

## ME AYUDAN A DESARROLLAR

### DE 6 A 12 MESES

- Animales o muñecos de peluche o plástico.
  - Juguetes flotantes para el baño, pelotas de felpa o goma.
  - Cubos de plástico para apilar.
  - Pirámide de anillas grandes.
  - Juguetes musicales.
  - Mantita de actividades con diversas texturas y sonidos.
- La motricidad en general: arrastrar, agarrar...
  - El control de la motricidad fina y la coordinación óculo-manual.
  - La discriminación sensorial, táctil, auditiva y visual.
  - La permanencia de objetos: atención y memoria.
  - Algunas estrategias de descubrimiento [exploración, investigación...].

### DE 12 A 18 MESES

- Correpasillos y arrastres.
  - Recipientes para llenar y vaciar.
  - Juegos para enroscar y desenroscar.
  - Muñecos y juguetes sonoros [teléfono, piano, bola musical...].
  - Libros de diferentes texturas.
  - Rimas y canciones jugando con los adultos.
  - Construcciones sencillas de piezas grandes.
- La orientación espacial.
  - La motricidad gruesa, control del cuerpo y coordinación.
  - La motricidad fina de manos, presión y prensión de los objetos.
  - La sensibilidad musical y estimulación auditiva.
  - La atención y reconocimiento de objetos e imágenes.
  - El desarrollo del lenguaje.
  - La relación causa-efecto.

### DE 18 A 24 MESES

- Columpios, toboganes y escaleras.
  - Triciclos sin pedales.
  - Juguetes de transporte: camiones y trenes.
  - Cuentos de plástico o tela sólo con ilustraciones.
  - Platos, cazuelas, tapas, animales de madera, carritos, teléfono.
  - Palas y cubos para la arena.
  - Caja de música y canciones infantiles.
- La coordinación motriz y fuerza muscular.
  - El equilibrio estático.
  - La imitación de roles sociales.
  - La funcionalidad de los objetos.
  - La imaginación, creatividad y transformación del entorno.
  - La motricidad fina, disociación de manos y dedos.
  - El aumento del vocabulario y desarrollo del lenguaje.
  - El desarrollo de la socialización.

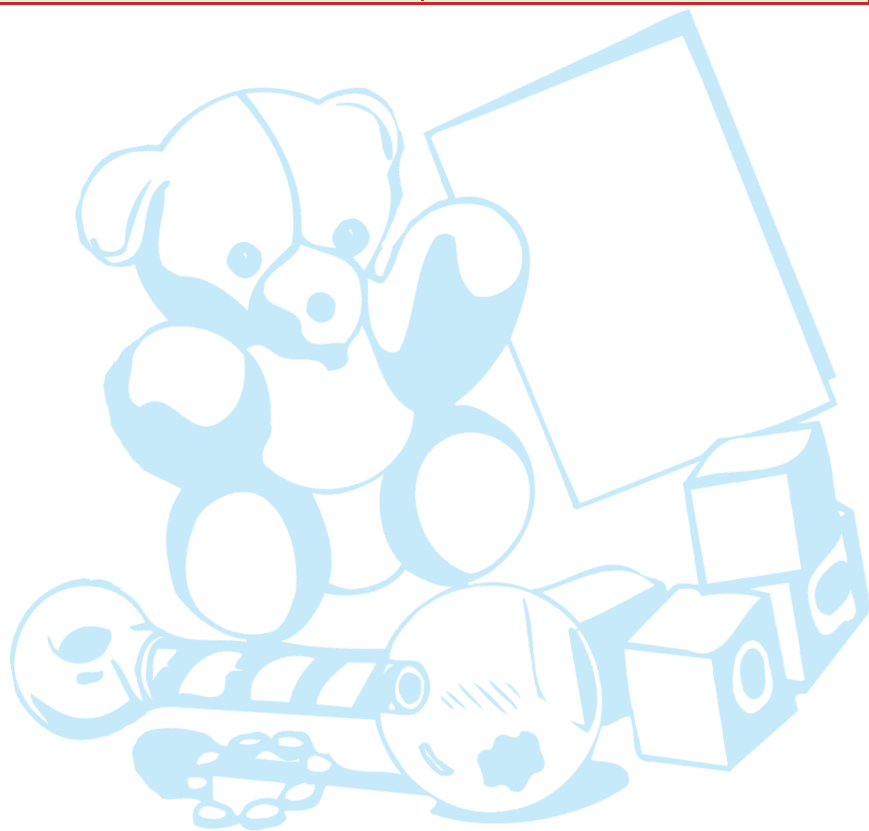
## MIS JUGUETES PREFERIDOS

## ME AYUDAN A DESARROLLAR

### DE 2 A 3 AÑOS

- Triciclo con pedales.
- Rompecabezas de piezas grandes.
- Encajes de formas.
- Cuentos con buenas ilustraciones.
- Algún puzzle sencillo.
- Dominós y lotos sencillos.
- Instrumentos musicales.
- Animales y plantas, muñecas, cocinitas, teléfonos, títeres, garajes, construcciones, telas para desplazarse.

- La orientación espacial.
- La coordinación óculo-manual.
- La observación, atención, asociación y memoria.
- El juego simbólico.
- El juego interactivo. Interacción.
- La interiorización del entorno.
- La anticipación de acontecimientos y representación mental.



# Iguales pero diferentes

## Pautas a tener en cuenta en la educación de niños nacidos de partos múltiples

¿Nacer en un parto múltiple significa que todos los bebés van a ser iguales en sus características personales?

Los padres tratan por igual a todos los niños nacidos en un parto múltiple? En principio sí, pero las propias respuestas de los niños hacen que la relación padres-niños-entorno sea diferente en cada caso y por tanto, a pesar de ofrecerles y tratarles por igual, todas las relaciones son diferentes, por ejemplo:

Junto al niño que acepta todo lo que se le propone y establece relaciones estables y agradables con los que están a su alrededor, podemos encontrar al que rechaza o se niega a recibir lo que se le ofrece provocando una reacción diferente en las personas de su entorno.

El niño simpático, risueño y cariñoso, también provoca interacciones distintas al que se muestra más serio, distante, o retraído.

El niño tranquilo y atento, aprende de forma diferente al que es movido y disperso..., etc.

Por tanto, los niños son diferentes en función de sus propias características personales y de la relación que establecen con el entorno y es la aceptación de esta diferencia lo que les permite crecer como personas únicas. Si esto es así ¿Por qué nos empeñamos en que los hijos de partos múltiples sean y respondan igual? ¿Por qué intentar darles un trato exactamente igual si cada uno es y reacciona de forma diferentes ante las mismas situaciones?

### Es cierto que

Los hermanos de partos múltiples pueden tener problemas de identidad personal, es decir, les cuesta mucho considerarse seres únicos, distintos y responsables de sus actos, por eso es habitual que durante la primera infancia hablen en plural “nosotros...”.

Los hijos gemelos, mellizos, etc. nunca están solos y desde su más tierna infancia cuentan con un perfecto compañero de juegos; esto precisamente puede convertirse en una desventaja, porque tienden a aislarse del entorno, evitando respuestas de competitividad o de afectividad con otros niños que podrían resultarles beneficiosas.

### Por eso es recomendable

Que los padres aprendan cuanto antes a diferenciar a sus hijos. Hay que proporcionar un trato único y específico a cada uno, en función de sus gustos y su carac-

ter, al igual que hay que propiciar que sientan, cuanto antes, que son seres únicos y diferentes el uno del otro y no un “dúo”.

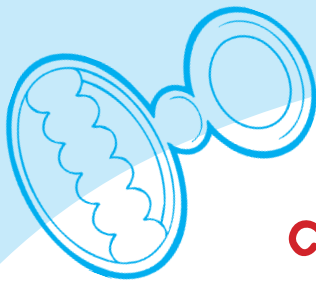
Aunque sean muy similares [–o no–] son individuos bien diferenciados y como tales tienen derecho a una identidad propia. Esta se irá constituyendo a partir del exterior: es éste quien les dará los elementos para sentirse singulares.

### **Es importante tener en cuenta las siguientes orientaciones:**

- Aprender a diferenciar el potencial de cada niño y animarle a desarrollarlo.
- Evitar comparaciones entre ellos: “X empezó a andar antes que Y” “Y come mejor que X”...
- No aplaudir más las habilidades de uno que las de otro.
- Tener en cuenta las preferencias de cada uno y respetarlas por igual. Ambos no tienen por qué tener los mismos intereses.
- Procurar que los conflictos se resuelvan entre ellos.
- Permitir enfados y “pequeñas discusiones” entre los niños. Con esto se lucha por un lugar y es parte del proceso de individualización.
- En caso necesario dirigir los castigos al que se lo merece, no a los dos ya que esto provoca rivalidades.
- Debemos otorgarles un tiempo individual, a solas, de forma constante y precisa, en donde les escuchemos y les permitamos hablar tranquilamente, sin juicios, simplemente transmitiendo por medio de nuestra presencia la importancia de su ser. De esta forma, a pesar de compartir a los padres continuamente, tendrán una relación íntima y propia que favorecerá su seguridad y autoestima, gracias a un tiempo que sabrán suyo.
- La mejor forma de tratar a estos hermanos y, en general, a cualquier niño, es preocuparnos de devolverles un reflejo positivo de sí mismos, ya que a partir del concepto que tengamos de cada uno, se construirá su autoimagen, reforzando todas las acciones encaminadas a crecer y a adquirir independencia.
- Evitar que la madre se encargue de uno y el padre de otro, todos, padre, madre y niños deben disfrutar e interactuar con todos.

### **Otros aspectos a tener en cuenta:**

- Tradiciones como vestirlos iguales, tienen repercusiones en su representación. Ya tienen suficiente con “verse” en otra persona, como para que encima se busque una mayor similitud.
- Es conveniente acostarlos en camas separadas.
- Evitar llamarles “los gemelos”, de esta manera damos siempre un matiz de identificación entre ellos.
- De cara a la escuela, es recomendable situarlos en aulas distintas, con el fin de facilitar su proceso de individualización.



# Los niños que muerden

Morder es un comportamiento que puede aparecer en niños de dos y tres años. Las razones por las que los niños muerden varían de unos a otros. Algunos muerden por frustración o simplemente para proteger lo que consideran que es suyo. Otros lo hacen cuando se sienten amenazados, agobiados o inferiores en términos de fuerza o de capacidad verbal o simplemente para llamar la atención del adulto.

Si aparece, este comportamiento necesita atención inmediata.

## ¿Qué se puede hacer?

### 1. Detectar la causa del problema

- **Identifica la causa de la conducta de morder:** Tanto padres como educadores deben observar una serie de variables que nos ayudarán a determinar la causa del problema para poder actuar adecuadamente. Así habrá que observar: en que momento muerden más, a qué horas, en qué actividades (grupo, individual...) si muerden al que está más cerca o buscan a la “víctima”. Si lo hacen para conseguir algo, para defenderse o como modo habitual de interactuar con los compañeros.
- **Aprende a reconocer los signos que indican que el niño** está a punto de morder.
- **Evita o adapta en lo posible estas situaciones (prevención)** ofreciendo alternativas, **o contrólaslas directamente**, enseñando al “mordedor” a actuar de otra manera.

### 2. Actuar cuando la conducta ha ocurrido

- **Orienta el comportamiento de forma inmediata y firme**, sentando la regla “Prohibido morder”
- **Centra toda tu atención en la “víctima”:** “Esto duele ¿verdad? Si por ejemplo el niño muerde por un juguete, debe de dársele al niño que ha sido mordido. Esto enseñará a los niños que muerden que esta conducta no da buenos resultados (no se le presta atención, no consigue lo que quiere...)”

- **Si el “mordedor” todavía esta enfadado, llévalo a donde pueda tranquilizarse.** Si está muy enrabietado puedes sujetarlo firmemente por la espalda. Esta postura te ayudará a hablarle tranquilamente para calmarlo y evita el peligro de recibir una mordedura o una patada.
- **Dile: “Después hablaremos de esto” en lugar de bombardearlo con preguntas** tales como “¿Por qué has mordido?”, en caliente. Un niño enfadado nunca te contará por qué ha actuado de una forma determinada.
- **Establece una consecuencia apropiada.** Ésta será diferente en cada caso, pero debes asegurarte de que sirva para que el niño aprenda que ese comportamiento conllevará una consecuencia negativa para él (separarlo del grupo, privarle de algo...).
- **Hazle saber al “mordedor”** que morder no es un juego, que duele de verdad, que no es una forma buena de llamar la atención.
- **Trata de reunir al “mordedor” y a su “víctima”,** y si es posible (según la edad) ayúdales a verbalizar la situación y a hacerle ver al agresor que hay otras formas de reaccionar que no conllevarán situaciones conflictivas.
- **Refuerza el buen comportamiento del “mordedor”** siempre que ante una situación de conflicto reaccione sin morder, haciéndole consciente de su buen comportamiento.
- **¡CUIDADO!** Si el niño oye hablar constantemente de su manía de morder o si se le etiqueta con un apodo negativo “el mordedor”, conseguirás que se sienta reforzado mordiendo. Si tienes que hacer algún comentario hazlo siempre cuando el niño no está presente.



### RECUERDE:

Recuerde que morder asusta tanto al niño que muerde como a su “víctima”. Generalmente se trata más de una respuesta impulsiva que consciente ante una situación. Los niños necesitan que se les enseñe a reconducir esta conducta.



# ¡Bienvenidos al centro infantil!

La entrada en el Centro infantil marca el inicio de una nueva etapa en la vida del niño.

Es éste un entorno favorecedor del desarrollo que complementa la labor estimuladora de la familia, permitiendo al niño desenvolverse en diferentes contextos y ampliando sus posibilidades de socialización.

## **A continuación veremos a grandes rasgos:**

- Cuáles son las necesidades infantiles en esta Etapa;
- De qué manera responde el Centro a dichas necesidades y;
- Qué aspectos conviene tener en cuenta para favorecer su adaptación a este nuevo entorno.

## **Necesidades básicas de los niños de 0 a 3 años:**

Un adecuado proceso de desarrollo evolutivo ha de tener siempre en cuenta las necesidades básicas de los niños, que son:

### **Fisiológicas:**

- Dormir un número suficiente de horas para estar bien descansados durante el día.
- Tomar una alimentación equilibrada, que les permita un desarrollo físico armónico.
- Ambiente limpio que asegure unos hábitos adecuados de higiene.
- Asegurarles el mayor confort posible.

### **Psicomotoras:**

- Realizar juegos de movimiento y descubrimiento en espacios seguros.

### De autonomía personal:

- Necesita ampliar la independencia personal e ir adquiriendo los hábitos que les permita desenvolverse de forma autónoma ante la comida, el vestido, la higiene..., etc.

### De socialización:

- Descubrir nuevos ambientes.
- Descubrir nuevas personas (adultos y niños que conviven y se relacionan con él).

### Cognitivas:

- Tener experiencias nuevas.
- Observar, descubrir, investigar, manipular..., etc.
- Desarrollar la imaginación y la creatividad.

### Afectivas:

- Desenvolverse en un ambiente de seguridad y confianza.
- Desarrollar la autoestima.
- Que en su entorno existan criterios educativos claros y firmes.

### De comunicación:

- Necesidad de comunicarse y expresarse con el entorno.

## Respuesta educativa del centro:

Teniendo en cuenta todas estas necesidades, en el Centro Infantil se plantean objetivos que faciliten al niño:

- **Descubrir, conocer y controlar** el propio cuerpo, formándose una imagen positiva de sí mismos y adquiriendo hábitos básicos de salud y bienestar.
- **Actuar cada vez de forma más autónoma** adquiriendo progresivamente seguridad afectiva y emocional y desarrollando sus capacidades de iniciativa y confianza en sí mismos.
- **Establecer relaciones** en un ámbito cada vez más amplio iniciando vínculos con otros adultos y niños.
- **Observar y explorar el entorno** inmediato con una actitud de curiosidad y cuidado descubriendo progresivamente las características y propiedades del mismo.
- **Estimular el lenguaje** en las diferentes situaciones de comunicación habituales, enriqueciendo su capacidad expresiva.



## Adaptacion al centro:

Existen diferencias claras entre unos niños y otros a la hora de adaptarse a esta nueva situación. Mientras unos niños lo hacen rápidamente, hay otros que **necesitan más tiempo** para conseguirlo, por lo que es importante tener en cuenta las siguientes orientaciones:

- Es importante que la familia transmita **seguridad y confianza** a sus hijos ante la incorporación al Centro; no podemos olvidar que, en buena medida, vivirán esta nueva situación en función de cómo la vivamos los adultos.
- **Mostrar satisfacción y alegría** al llevar y recoger a los niños, ayudará a evitar las posibles tensiones que pudieran aparecer en estos momentos.
- **Colaborar** con los profesionales del Centro facilitando el intercambio de información sobre nuestros hijos y siguiendo las orientaciones que nos den, ya que la familia y el Centro han de coordinarse para conseguir un desarrollo adecuado de los niños.
- No preocuparse demasiado si aparecen cambios en sus conductas relacionadas con el sueño, la alimentación, el llanto, etc., ya que dichos cambios **suelen desaparecer** una vez que los niños se han adaptado a esta nueva situación. En caso necesario, consultarlo con un especialista.
- A algunos niños les resulta más fácil la adaptación al Centro si la **incorporación** se realiza de forma **progresiva** durante las primeras semanas.
- Recordar la importancia de **respetar las normas del Centro** como: horarios; asistencia regular y continuada; procurar que no asistan si están enfermos; comunicar la ausencia justificada de los niños; ponerles ropa cómoda que no limite sus movimientos y que beneficie su autonomía..., etc.

### RECUERDE:

El Centro Infantil puede cumplir una función muy importante en el desarrollo global y la educación de los niños pero, en ningún caso, puede suplir a la familia, ni a las obligaciones de ésta para con sus hijos.

# Decálogo para educar Correctamente

Todos los padres deseamos lo mejor para nuestros hijos y por ello estamos dispuestos a realizar los esfuerzos necesarios para conseguir un ambiente donde nuestros hijos crezcan sanos y felices.

Para conseguirlo conviene tener en cuenta las siguientes pautas fundamentales:

## 1. Relaciones establecidas sobre el afecto y la firmeza en el trato:

!!! Querer no significa ni sobreproteger ni sobreexigir!!!

El trato afectuoso natural entre padres e hijos necesita, en ocasiones, actitudes de firmeza por parte del adulto, para conseguir las conductas más adecuadas por parte de los niños. Alabar y corregir adecuadamente son la base fundamental de una educación y relación equilibradas y la única manera de conseguir nuestra autoridad y su respeto.

## 2. Comunicación:

!!! Si quieres que te hablen, háblales!!!

Dedicar cada día un buen rato a la conversación y al juego con nuestros hijos es uno de los criterios más importantes para conocerlos mejor, crear un ambiente en el que se establezcan lazos afectivos cada vez más fuertes y conseguir que se sientan seguros y felices a nuestro lado.

## 3. Exigencias adecuadas a la edad de los niños:

!!! Las responsabilidades crecen a la vez que el niño!!!

Sería inútil pensar que un niño de corta edad puede comportarse como un adulto. Si el niño no es capaz de entender lo que se le pide que haga, podríamos caer en una desobediencia continua y en una sensación de fracaso que en nada ayudaría a una correcta educación.

#### 4. Igualdad de responsabilidad en la educación, del padre y de la madre:

!!! Lo bien repartido...!!!

Tanto el padre como la madre tienen la misma importancia en la educación de los niños, por lo que no ha de recaer esta responsabilidad más en uno que en otro. La falta de tiempo no puede ser una disculpa. “La calidad no depende de la cantidad”.

#### 5. Unidad de criterios de actuación en la pareja:

!!! Si uno le dice “no”, el otro no puede decirle “sí”!!!

El padre y la madre deben ponerse de acuerdo en cuándo se le debe corregir y cuándo se le debe premiar, y también en cómo han de hacerlo.

Si no hay unidad de criterios, el niño nunca sabrá lo que debe o no debe hacer.

#### 6. Ofrecer modelos adecuados de conducta:

!!! Los niños aprenden lo que ven!!!

Todo aquello que queremos que los niños aprendan, han de verlo previamente en nosotros. No podemos pedirle por ejemplo que no grite, gritándole; que no pegue, pegándole; que coma de todo si nunca comemos con él o que no tenga miedo a los animales, si nosotros huimos de ellos.

#### 7. Implicar a toda la familia en la educación de los niños:

!!! Porque la familia también educa!!!

Si los padres quieren conseguir un objetivo con su hijo, y el resto de la familia hace todo lo contrario, crearemos en el niño un conflicto a la hora de decidir lo que es correcto o no, prefiriendo siempre lo que le resulte más fácil. Es importante recordar que, generalmente, lo más fácil no tiene por qué ser lo mejor.

#### 8. Convertirnos en sus compañeros de juego

!!! Aprender es divertido!!!

Convirtiéndonos casi en su juguete ideal. Les daremos la oportunidad de explorar, de manipular, de descubrir nuevas experiencias, de conocer los posibles riesgos y evitarlos..., etc. cediendo poco a poco el terreno a su propia iniciativa. Estar cerca de sus padres y verlos actuar, también le permite aprender muchas cosas por imitación.

## 9. Favorecer su autonomía

;;; Dejémosles crecer!!!

Enseñándoles pequeños hábitos y habilidades que les permitan ser cada vez más capaces de actuar de forma autónoma en la comida, la higiene, las conductas..., etc.

## 10. Facilitar su sociabilidad

;;; Busquemos amiguitos!!!

Es importante darles la oportunidad de conectar con otros niños y niñas de su edad, para favorecer su desarrollo social y un mayor conocimiento de sus propias posibilidades. Frecuentar lugares (parques, jardines...) donde tengan la posibilidad de relacionarse con sus iguales.

### RECUERDE:

Es evidente que educar no es fácil, pero en la medida en que el afecto y la firmeza; la exigencia y la ayuda estén presentes en nuestra relación con los niños, ellos crecerán en armonía consigo mismos y con los que le rodean.



# Bibliografía



# Bibliografía

- “GUIA DE ATENCIÓN TEMPRANA PARA PADRES Y EDUCADORES” Equipo de Atención Temprana. Consejería de Salud, Consumo y Bienestar Social del Gobierno de La Rioja.
- DIFERENTES DOCUMENTOS y PROGRAMAS ELABORADOS POR EL EAT de Logroño que han servido de base para la realización de esta Guía.
- “ATENCIÓN TEMPRANA” (Prevención, detección e intervención en el desarrollo [0-6 años] y sus Alteraciones) Pilar Gutiez Cuevas. Editorial Complutense. Madrid 2005
- “PSICOMOTRICIDAD EN LA EDUCACION INFANTIL” Comellas, M<sup>a</sup> Jesús y Anna Perpinyá, Ceac Educación Infantil. Barcelona 2003
- “PSICOMOTRICIDAD Y EDUCACIÓN INFANTIL” Juan Antonio García Núñez, y Pedro Pablo Berruelo y Adelantado, Editorial CEPE. Madrid 1994
- “CÓMO DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTORAS” (Desde el nacimiento hasta los cinco años) Tara Losquadro Liddle, y Laura Yorke. Ceac Educación Infantil. Barcelona 2005
- “PSICOMOTRICIDAD JUEGOS Y CUENTOS PROGRAMADOS” José Jiménez Ortega; Juan Carlos Velázquez Mejías y Pablo Jiménez Román. Educación Actual. Madrid 2003
- “ATENCION TEMPRANA” [Desarrollo infantil, trastornos e intervención] M<sup>a</sup> Gracia Millá y Fernando Mulas. Editorial Promolibro. Valencia 2005
- “EL NIÑO DE 0 A 3 AÑOS” (Guía para padres y educadores) Celia Merino y cols.. Editorial Escuela Española 1995
- “GUÍA PORTAGE de Educación Preescolar” S. Bluma; M. Shearer y J. Hillard Ed. CESA
- “VALORES Y PAUTAS DE CRIANZA FAMILIAR. EL NIÑO DE 0 A 6 AÑOS”. Estudio Interdisciplinar. Fundación Santa María. Madrid 1996
- “DUERMETE NIÑO” Dr. Eduard Estivill y Sylvia Béjar. Ed. Plaza y Janés 1998.
- “EL NIÑO QUE HABLA”. Marc Monfort y A.Juarez.CEPE. Madrid.1991.
- “DIAGNOSTICO DEL DESARROLLO NORMAL Y ANORMAL DEL NIÑO”. El niño de 0-6 años / Gessell y Amatruda
- “INVENTARIO DE DESARROLLO BATTELLE”. Fundació Catalana per a la Síndrome de Down. 1989



## ALGUNOS CUENTOS QUE NOS AYUDAN EN LA FORMACIÓN DE HÁBITOS Y ACTITUDES:

- “CUENTOS PARA ANTES DE IR A DORMIR” Dr. Eduard Estivill y Montse Doménech. Planeta. Barcelona 2004
- “BUENOS MODALES” (Una serie de cuentos con los personajes Coco y Tula y que repasa diferentes situaciones en los que los niños irán aprendiendo a comportarse). Patricia Geis y Sergio Folch. Editorial Combel
- “COMO COMPORTARSE EN...” (Serie de cuentos sobre hábitos y actitudes) Nuria Roca y Rosa M. Curto. Ed. Edebé

## PÁGINAS WEB:

- [www.guiainfantil.com](http://www.guiainfantil.com)
- <http://www.educacioninicial.com>
- <http://www.prematuros.cl/desarrollopsicomotor>
- <http://www.avantel.net/ffcedicalera/padres.htm>
- <http://www.aibarra.org/Neonatologia>
- [http://www.educajob.com/xmoned/temarios/temas/INF04\\_2.doc](http://www.educajob.com/xmoned/temarios/temas/INF04_2.doc)
- <http://www.lafamilia.info/PadreseHijos>
- <http://www.pbs.org/wholechild/spanish/abc/physical.html>
- <http://www.larioja.org>
- <http://www.educarioja.org>



**Gobierno  
de La Rioja**

Educación, Cultura  
y Deporte