

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 1 MES



Desarrollo evolutivo



INTELECTO COGNITIVO

Responde a sonidos. Explora sus manos y comienza a registrar sus movimientos. Reacciona ante el contacto con su cuerpo.

LENGUAJE

El llanto es una de sus formas de expresión ante sus necesidades. Vocaliza ante el placer aah, ooh.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Reflejo de succión y deglución. Reflejo de búsqueda ante la posición de alimentarse.

MOTRICIDAD GRUESA

La mayoría de sus actos son reflejos: succionar, cerrar los puños, llevarse las manos a la boca. Movimientos torpes que se suavizan con la maduración del sistema nervioso y del control muscular.

MOTRICIDAD FINA

En el 1º mes tiene los puños cerrados, luego comienza a mover las manos. Mueve los brazos en forma conjunta. Mira objetos que llaman su atención brevemente.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Disfruta con los contactos físicos. Fija la mirada en el rostro de mamá cuando lo alimenta.

Juguetes preferidos: móviles, juguetes blandos de tela o goma, cajitas y muñecos musicales, colgantes para cuna, láminas con dibujos de colores, sonajeros que se adaptan a su mano, aros de plástico, gimnasio para bebé.





Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

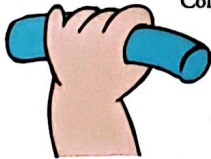
1:: Con el bebé en brazos, estimular las mejillas, a nivel piel, con los dedos o un objeto suave, primero una y luego la otra; la intención es que este estímulo despierte el movimiento de la cabeza hacia un lado y hacia el otro.



El mismo ejercicio se puede hacer al estimular los labios, provocar el movimiento de estos, incitar a la succión. Se puede usar el chupete o una cucharita plástica.

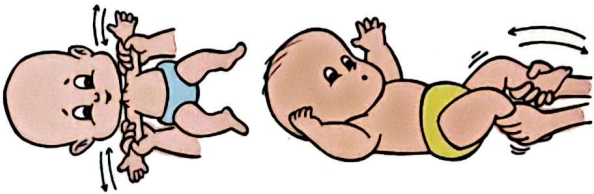


2:: La presión en esta etapa es un acto reflejo que hay que saber aprovechar para los logros futuros. El bebé instintivamente presiona lo que se le coloca entre sus dedos.



Coloque, alternadamente, tiritas de goma espuma de colores y tubitos de manera que pueda cerrar sus dedos con los objetos agarrados. Déjelos un ratito, luego se los saca y se los vuelve a poner, estimulando el movimiento.

3:: Boca arriba, mover brazos y piernas, flexionar y extender. Si el bebé presenta mucha flacidez muscular se pueden usar pesas.



4: Acostado boca arriba, tomarlo de las caderas y girarlo a la derecha y a la izquierda.

Con las manos en la cola del bebé, lo levantamos "arriba y abajo".

Con las manos en la espalda, lo sentamos y hacemos "arriba y abajo".

5:: Con el bebé boca arriba y descalzo, poner las palmas de las manos sobre las plantas de los pies, mover para hacer flexiones y provocar que el bebé haga fuerza.



6:: Con el bebé boca arriba, tomarlo de los brazos y levantarlo, lentamente, hasta la posición de sentado. El objetivo es iniciar el control de la cabeza. Una vez que está en posición sentado, con ayuda de nuestro sostén, lo tomamos bien de los brazos y hombros para colaborar con el sostén de cabeza.



ÁREA INTELLECTO - COGNITIVA

7:: La estimulación en este período consiste en activar las reacciones reflejas para luego hacerlas intencionales.

En esta ocasión, se pueden trabajar los ejercicios 1 y 2 para estimular la reacción; al repetir el estímulo varias veces la respuesta refleja comienza a tener motivación.

ÁREA DEL LENGUAJE

8:: El ejercicio primordial aquí es hablarle con motivo de estimular la audición y familiarizarlo con las voces de su entorno.

9:: Con el bebé acostado, puede ser boca arriba o boca abajo, colocar a la altura del oído, de un lado y del otro, una fuente sonora: cajita de música, juguete musical, etc.

El objetivo es que el bebé reaccione ante el estímulo sonoro, ya sea con el cuerpo, con una expresión facial, girando la cabeza, etc.

Si en reiteradas ocasiones no reacciona ante el estímulo sonoro debe comentarse con el pediatra.

10:: Repetir los sonidos que el bebé emite, de la misma forma y con la misma entonación, ya sean vocalizaciones o sonidos guturales.

En una segunda instancia, cuando el bebé está despierto, estos mismos sonidos pueden ser incitados aunque el bebé no los repita; pero debe demostrar alguna reacción corporal.

11:: Mover objetos que emitan ruido delante del niño para que a través del estímulo sonoro se estimule la atención.





ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA - AUTONOMÍA

12:: El contacto físico es primordial para el bebé y sobre todo en este primer mes con el mundo externo. Trate de estar con el bebé, hablarle, acariciarlo, estimularlo en el ratito que está despierto; muéstrele su presencia o la de quien está con él.

Deje todo lo que tenga que hacer para cuando el bebé duerme y participe junto a él. En este primer mes, la memoria es sólo inmediata, entonces, hay que reeditar a cada momento la relación, el vínculo con mamá y con los otros, el contacto físico, las caricias, los masajes, las cosquillas, etc. son la mejor vía en este momento.

MITOS EN LA ALIMENTACIÓN:

"Las deposiciones verdes quieren decir que el niño está empachado"
Realidad: Muchas veces un bebé sano presenta deposiciones de ese color. La causa reside en que la materia fecal, al entrar en contacto con el aire, cambia su color amarillo por el verde.

Alimentación saludable

PERÍODO DE LACTANCIA: LACTANCIA MATERNA

El bebé es capaz de succionar y deglutir, pero no tiene la capacidad aún de digerir ciertos nutrientes. Por eso resulta la leche el único alimento a introducir y la lactancia materna es la mejor fuente de nutrición, especialmente entre los primeros 4 y 6 meses de vida, y la más económica.

La lactancia materna constituye un claro ejemplo de los distintos factores que intervienen en la alimentación, ya que conjuga la incorporación de nutrientes, con la estimulación, el fortalecimiento del vínculo afectivo y la inmunidad. Además se ha encontrado correlación entre la ingesta de leche materna y el cociente intelectual de bebés prematuros.

Es importante que la lactancia sea:

- Precoz, inmediatamente después del parto si la madre está en condiciones.
- Exclusiva, sin agua, suplementos o chupetes.
- A demanda, con horario y duración de las tomas, totalmente flexibles.

Como los niños crecen y se desarrollan, observemos los siguientes signos que nos indican que están listos para pasar a una nueva etapa.

EDAD DEL NIÑO	CUANDO LOS NIÑOS PUEDEN	CONSISTENCIA DEL ALIMENTO
Del nacimiento a los 3 meses	Sólo succionar y deglutir.	Solamente líquidos • Lactancia materna • Fórmula infantil fortificada con hierro.



SECUENCIA DEL DESARROLLO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL NIÑO EN CONDICIONES NORMALES DE SALUD

MANEJO DE LA BOCA

- Reflejo de succión/deglución.
- Reflejo de protusión.
- Reflejo de búsqueda.
- Reflujo.

MANEJO DE LAS MANOS Y CUERPO

- Pobre control de cabeza, cuello y tronco.
- Lleva las manos a la boca alrededor del 3er mes.

HÁBITOS O HABILIDADES ALIMENTARIAS

- Deglute líquidos y saca los sólidos de la boca.

2 me
ses



:: página 11::

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 2 MESES



Desarrollo evolutivo

INTELECTO COGNITIVO

Le llaman la atención los colores brillantes y las luces. Espera que lo alimenten. Respeta intervalos. Comienza a coordinar los sentidos.

LENGUAJE

Empieza con los sonidos guturales. Se tranquiliza con la voz de la mamá.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Reflejo de búsqueda ante la posición de alimentarse.

MOTRICIDAD GRUESA

Gira la cabeza hacia ambos lados. Levanta la cabeza primero a 45° y luego a 90°.

MOTRICIDAD FINA

Sostiene por reflejo objetos pequeños por tiempos breves. Agita los brazos si algo despierta su atención.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Hacia el 2º mes sonríe. Tiene expresión de placer. La mayoría de sus reacciones son a estímulos internos.



Juguetes preferidos: móviles, juguetes blandos de tela o goma, cajitas y muñecos musicales, colgantes para cuna, láminas con dibujos de colores, sonajeros que se adaptan a su mano, aros de plástico, gimnasio para bebé.





Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

1:: En algún momento del día, dejarlo acostado con ropa liviana y con las pesas, primero en las piernas y luego en los brazos; dejar que se mueva libremente.

2:: Acostar al bebé sobre una almohada de forma tal que la cabeza no esté totalmente apoyada. Para empezar el ejercicio, las manos de mamá pueden sostener la espalda; y luego, cuando se lo deja sobre el almohadón sostener la cabeza. A medida que el niño afloje el control de la cabeza ayudarlo con la mano.



3:: Acostado boca abajo apoyar la mano en la cola, mover hacia arriba y hacia abajo, hacia un lado y hacia el otro.

4: Mantener el estímulo táctil en la mano para que abra y cierre la misma.

ÁREA DEL LENGUAJE

5:: Dirigirse al niño ante cualquier manifestación de lenguaje; así comenzará a darse cuenta que estos sonidos, que él mismo emite, llevan a la comunicación; incitarlo a emitir sonidos ante sus necesidades. Use el lenguaje también para calmar un episodio de llanto.

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Cuando el niño está despierto, permitirle estar entre otros: los hermanos, el papá, etc. Decirle: "Este es tu hermano, esta es la abuela", etc. El bebé empieza a sentir que pasa a su alrededor y es importante que vaya incorporando que cada conducta suya despierta reacciones en el otro. Cuando está despierto, hay que prestarle atención, jugar y acariciarlo, familiarizarlo con la casa y los ambientes; y si el tiempo ayuda, sacarlo a pasear, estar mucho tiempo al aire libre.

ÁREA INTELLECTO - COGNITIVA

Es el momento que comienza a explorar, mostrarle y nombrarle todo para que en poco tiempo desee alcanzar lo que le interesa o lo que le llama la atención.

Desde aquí, y a través de las necesidades y sensaciones físicas, comienza a tomar noción de su cuerpo y de sus sentidos. No está de más, durante las caricias y el baño, nombrar las partes del cuerpo.

Los masajes ocupan un lugar hiperestimulante, proveen al bebé de caricias y contacto físico, relajan su cuerpo y lo llevan a diferenciar lo placentero y estimulante de lo no placentero.

Es apropiado empezar con la estimulación directa de la vista y la audición.

6:: Con el bebé en su sillita, sentado o acostado sobre un colchoncito, colocar una fuente sonora que despierte movimientos de brazos, piernas, etc. Tal vez no pueda aún dirigirse a la fuente pero si debe mostrar alguna señal que denote una reacción, por ejemplo, si llora que el llanto seda o cambie de tono.

Determinados momentos podemos acompañarlos con música, cajitas musicales o cuneros musicales: cuando lo acostamos y lo dejamos solito para que se duerma, cuando está despierto con un objeto llamativo delante de su vista, durante el baño, etc.



Alimentación saludable



PREGUNTAS PARA UNA BUENA LACTANCIA

¿Qué puede hacer la mamá para sentirse bien y ofrecer al bebé una buena mamada?

La mamá debe estar descansada y recibir una alimentación variada, saludable incorporando alimentos ricos en hierro (carnes, hígado, lentejas), calcio (leche y derivados) y vitamina C (cítricos, kiwi, tomate, ají).

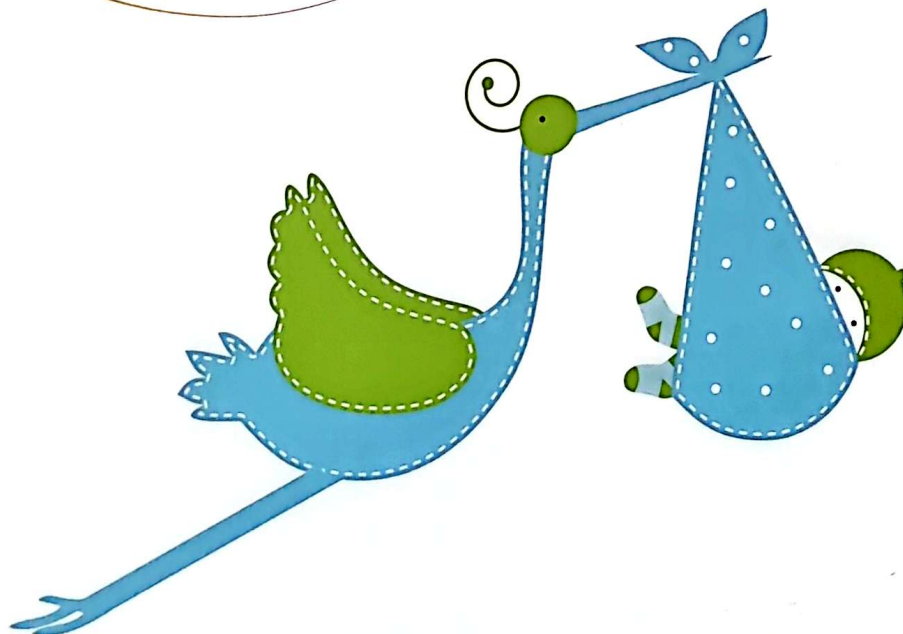


¿CUÁL ES LA MEJOR POSICIÓN PARA AMAMANTAR?

Las mamás y sus bebés encuentran la posición en que se sienten más cómodos. Puede ser sentada, con el bebé en brazos o acostada con el chiquito a su lado. Lo importante es que ambos estén tranquilos.

¿HAY QUE AMAMANTAR CON HORARIO?

No es necesario. Algunos bebés maman día y noche cada 2 horas. Otros hacen pausas nocturnas de 5 o 6 horas. A medida que van creciendo se van acomodando bebé y mamá con un ritmo propio.



3 me
ses



:: página 15 ::

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 3 MESES



Desarrollo evolutivo

INTELECTO COGNITIVO

Coordina bien los sentidos.

LENGUAJE

Hace gargajos. Empieza a conocer voces.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Esta despierto dos horas.

MOTRICIDAD GRUESA

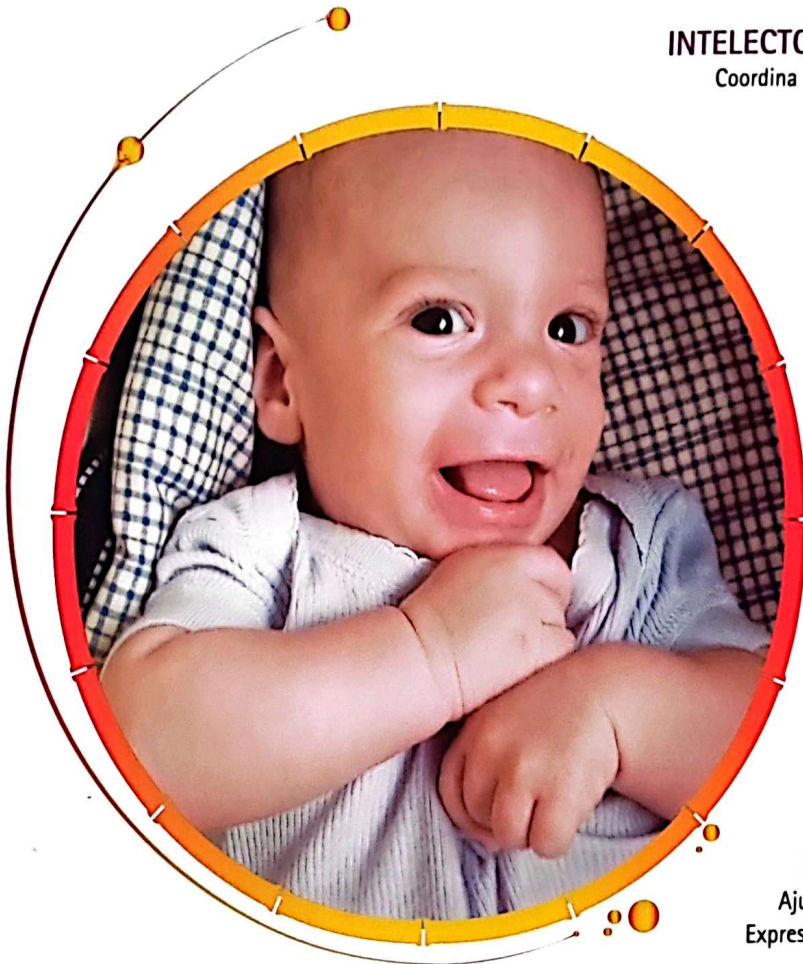
Sostiene la cabeza hacia el 3º mes. Comienza a mover las manos. Estira y flexiona las piernas.

MOTRICIDAD FINA

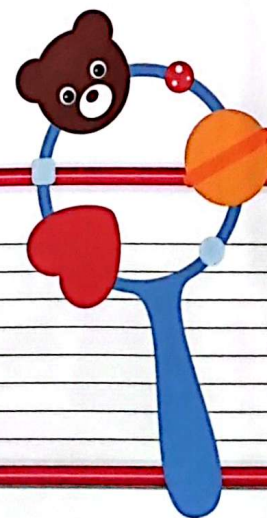
Agita los brazos si algo despierta su atención.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Ajusta su postura a quien lo tiene en brazos. Expresa angustia, excitación y placer.



Juguetes preferidos: móviles, juguetes blandos de tela o goma, cajitas y muñecos musicales, colgantes para cuna, láminas con dibujos de colores, sonajeros que se adaptan a su mano, aros de plástico, gimnasio para bebé.





Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

1:: Acostar al bebé, boca arriba con ropa cómoda, sobre una colchoneta; no sobre la cama ni sobre una superficie sumamente rígida. Si se hace sobre la cama, se puede colocar una plancha de cartón duro debajo del acolchado.



En esa posición, colocar entre los dedos de la mano globos pequeños inflados (los globos atados entre sí); el niño moverá naturalmente los brazos. El movimiento será estimulado y provocado por la atención que despiertan los globos.

2:: En la misma posición anterior, colgar de un cordón un globo u objeto llamativo, moverlo para que el niño intente agarrarlo. Durante el ejercicio, no permita que el bebé tome el objeto ya que se intenta estimular el movimiento de brazos. Provocar el mismo movimiento en las piernas.



3:: Nos sentamos con el bebé en el piso, nuestro cuerpo es su respaldo. Colocamos, delante del niño, una silla pequeña o cualquier apoyo con objetos llamativos y lo incitamos a estirarse para agarrar los objetos, empujándolo suavemente para que los tome; y otras veces, haciendo movimientos de rebote, para dificultarle la tarea de tomar los objetos ante la aproximación y separación provocada.

1º posición Postura



2º posición Movimiento

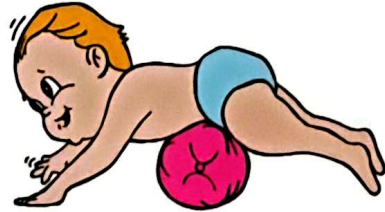


3º posición Rebote - Movimiento

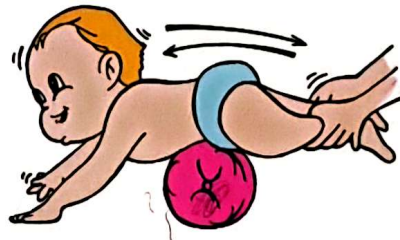


4: Acostar al bebé boca abajo sobre un almohadón con forma de cilindro (puede ser una manta o toalla enrollada). La altura del cilindro debe permitir que el bebé tenga un punto de apoyo con las manos y los pies.

Posición

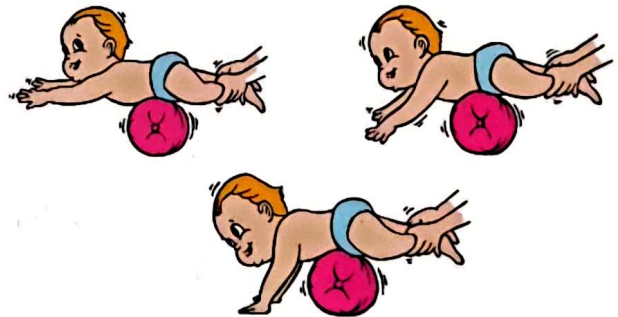


Una vez que el bebé está acostado y relajado, ya que esta nueva posición puede desestabilizarlo, tomamos las piernas y lo movemos hacia adelante y hacia atrás.



Movimiento de rebote: es importante que apoye las manos y si es posible al ejercer más fuerza al moverlo hacia adelante que avance con sus manos.

Cuando este ejercicio está bien adquirido, se aumenta la altura del cilindro de forma que el niño, encima del cilindro, no llegue a tocar la superficie donde se apoya, que haga equilibrio con todo el peso sobre el estómago. Aquí, entonces, empezamos el movimiento del balanceo que luego intensificamos al empujar al niño hacia adelante, buscar que éste se desplace y tenga la intencionalidad de acomodar los brazos y las manos para buscar apoyo. Insistir en el movimiento para que se desplace con las manos hacia adelante.



5: Con el mismo cilindro y el bebé acostado boca arriba, repetir el ejercicio anterior.

ÁREA INTELLECTO - COGNITIVA

En todas las actividades diarias que demanda el bebé, usar objetos que funcionen como signo o indicio para reconocer lo que vendrá.

Por ejemplo:

- Alimentación: mostrar la mamadera o el babero, anticipa que vendrá el alimento.
- Baño: usar un juguete o esponja que usaremos en la bañera.
- Sueño: el pijama o un juguete en la cuna indicará que llegó la hora de dormir.

También sirve el timbre que anuncia la llegada de papá o el ladrido de un perro.

Reforzar con los ejercicios de esta área, de los 2 meses, no olvidar que la denominación de cada objeto o sujeto por su nombre son de gran importancia.

6:: Empezar con el reconocimiento de sus objetos personales: su cama, su chupete, su muñeco, etc.

ÁREA DEL LENGUAJE

El lenguaje de los adultos toma importancia ya que, ahora, se diferencia de otros sonidos y a la vez es transmisor de: tensión, placer, peligro, etc.

Se inicia, también aquí, la coordinación entre la audición y el movimiento.

7:: Con el bebé sentado en su sillita, mover una fuente sonora para despertar en el niño el movimiento por efecto.

Además del llanto, aparecen más sonidos en el bebé, pueden ser: una vocal, sonidos guturales, etc. Repetir todos los sonidos que el bebé haga.

Esta repetición despertará la noción de imitación y provocará en el niño la reacción de escuchar y de crear el sonido logrado primero por casualidad.



Alimentación saludable



MITOS EN LA ALIMENTACIÓN:

"Ya no le doy zanahoria al bebé porque le resulta indigesta" Realidad: Con frecuencia las madres se sobresaltan al encontrar en las heces del hijo trocitos de zanahoria, por ejemplo, y dejan de incluir esta hortaliza en el menú (o cualquier otra que dé la misma impresión de ser "indigesta"). El fenómeno indica, simplemente, que la zanahoria no ha sido triturada y que la criatura todavía no mastica correctamente.



¿CÓMO SABER SI EL BEBÉ SE ESTÁ ALIMENTANDO BIEN?

Hay varias señales:

- Cuando el bebé tiene ganas de prenderse al pecho.
- Cuando succiona rítmicamente, de ambos pechos, de 10 a 25 minutos y parece contento después de mamar.
- Cuando deja, por lo menos, 6 pañales húmedos por día y varias deposiciones líquidas de color mostaza.
- Cuando hace ruiditos que se escuchan al tragar y la mamá lo ve satisfecho después de comer.
- Cuando en el control de salud el pediatra comprueba que aumentó de peso.

4 me
ses



:: página 19 ::

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 4 MESES



Desarrollo evolutivo



INTELECTO COGNITIVO

Mira objetos que tiene en sus manos. Busca con la mirada de donde proviene un ruido. Reacciona al ver el alimento.

LENGUAJE

Llama la atención gritando. Busca las voces conocidas. Las vocalizaciones van cambiando según los estados de ánimo.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Se lleva a la boca lo que quiere.

MOTRICIDAD GRUESA

Rota de un lado a otro girando. De pie flexiona y extiende las piernas.

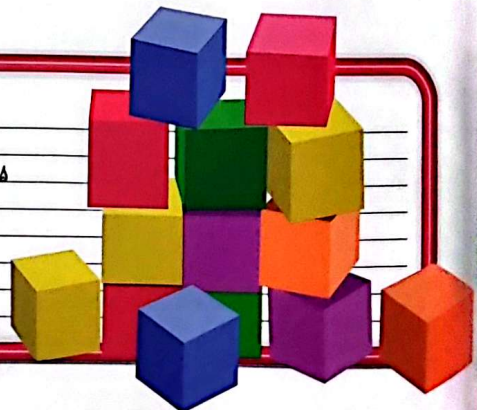
MOTRICIDAD FINA

Se estira para tomar objetos. Toma objetos entre sus manos y los suelta. Sigue objetos con la vista hacia arriba y hacia abajo.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Ríe a carcajadas y chilla con excitación. Sonríe al espejo. Juega a esconderse. Es sensible a lugares y personas extrañas.

Juguetes preferidos: juguetes para apilar, encajar y ensartar, juguetes de goma o plástico, mordillos, figuras geométricas de goma o plástico de diferentes tamaños, juguetes para la bañera, recipientes y cajas, móviles.



Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

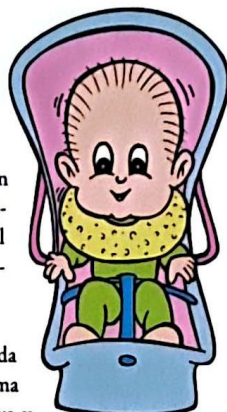
ÁREA MOTORA

En esta época, el bebé inicia el control de los movimientos de su cabeza.

Si el bebé no muestra indicios de esta conducta o si sus antecedentes indican un déficit para este logro, se deberá estimular.

1:: Con el bebé boca abajo, acariciar con cosquillas la nuca y la columna vertebral directamente sobre la piel. El estímulo táctil produce sensaciones corporales que estimulan sus movimientos.

2:: En posición sentado, con la espalda apoyada, colocar un collar de goma espuma forrado o de otro material blando y suave y ponérselo de a ratos.



3:: Con el bebé acostado boca arriba, extender sus piernas, una por vez, hacia el extremo contrario. La pierna derecha, hacia arriba a la izquierda y la pierna izquierda, hacia arriba a la derecha. Este ejercicio se puede hacer en tres tiempos diferentes.

1º Tomando al niño del muslo hasta que logre la posición.

2º Tomando al niño del pie hasta que logre la posición.

3º Colocando mamá las manos debajo de la cola del bebé elevar la cadera propiciando que gire y quede boca abajo.



4:: Con una soga recubierta en tela, como puede ser el cable de la plancha, hacemos un aro de soga de 50 cm de diámetro. Con el bebé sentado, lo incitamos a que tome la soga, cuando la tiene entre sus manos tironeamos. El ejercicio consiste en tirar, zafar y volver a agarrar.



Si el bebé no puede agarrarla solito, colocamos la soga entre sus manos.

Cuando tiramos de la soga, podemos trabajar en dos posiciones:

1º Frente al niño, extendiendo los brazos hacia adelante.

2º El niño extenderá los brazos hacia arriba, mamá puede estar arrodillada.

5:: Trabajar con globitos y tiritas de esponja entre los dedos del bebé para ejercitar la presión palmar.

6:: Dejar un ratito al bebé acostado boca abajo, con juguetes musicales a la altura de su cabeza o mover objetos sonoros para producir, mediante el estímulo sonoro, la rotación de la cabeza.



7:: Trabajar flexión de brazos y piernas con las pesitas de arena.

8:: Sentar al bebé en su sillita y moverlo suavemente hacia adelante y hacia atrás, balancearlo lentamente, para que el niño organice su cuerpo a los movimientos.



9:: Con el bebé sentado, apoyar una mano en la espalda y otra en el pecho, hacer el mismo movimiento del ejemplo anterior.

ÁREA INTELECTO - COGNITIVA

En este momento, percibe los diferentes tonos de voz y empezará a relacionarlos con los estados de ánimo. Por lo tanto, es el momento de iniciar con los límites.

Tanto el tono de voz, como el gesto, deben expresar claramente alegría, amor, enojo, firmeza, etc.

10:: Con el bebé de espalda, provocar sonidos para que, mediante la atención, gire su cuerpo al origen del ruido.

Para este ejercicio, son ideales los juguetes plásticos que al presionarlos hacen ruido. Una vez que el niño encontró la fuente sonora, y detectó el objeto que provoca el ruido, se lo damos para que lo explore.

11:: Colocar objetos a su alcance para que intente agarrarlos.

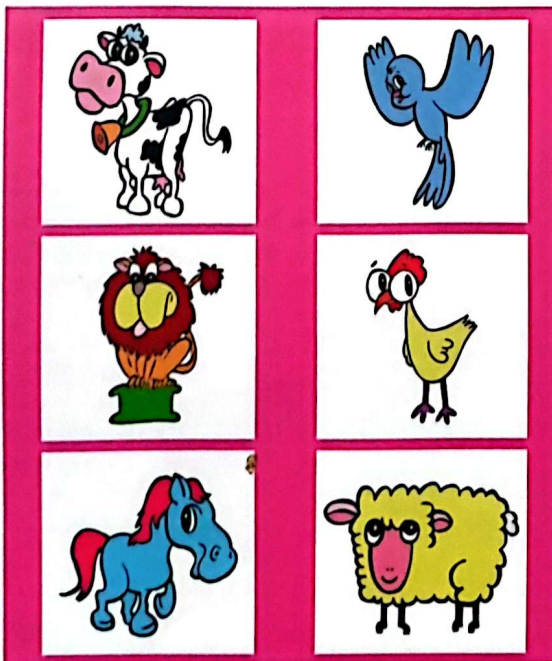
ÁREA DEL LENGUAJE

El reconocimiento de sonidos es un buen ejercicio que se combina con el área del conocimiento ya que cada sonido designa un significado.

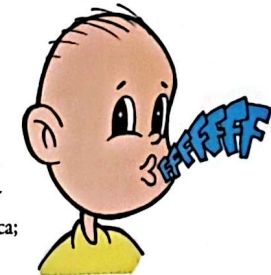
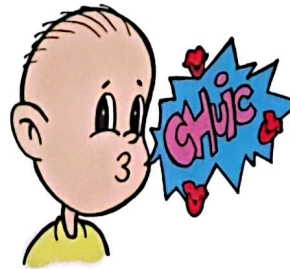
12:: Primero familiarizarlo con los sonidos de la casa:

- ladridos: perro
- timbre puerta: ¿quién vino?
- timbre teléfono: ¡hola!
- batidora: cocinar
- música: bailar

Se pueden usar juegos que vienen con diferentes sonidos o con diferentes sonidos de animales. Denominamos ante cada sonido el animal y repetimos el sonido onomatopéyico para que el niño lo imite y lo repita.



13:: Enseñarle a vocalizar, delante del niño, cara a cara: aaaaaaaa... eeeeeeee...
iiiiiiiiiiiiiii... ooooooo... uuuuuu...
Si el bebé ya tiene alguna sílaba que ha aparecido ocasionalmente, incluirla.



14:: También, cara a cara con el bebé, enseñarle distintas muecas y especialmente posiciones de la boca; siempre acompañado de sonidos.

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

15:: Mostrarle su imagen en el espejo y designarlo por su nombre.

16:: Preguntarle por los integrantes de la familia para que los ubique con la vista, la sonrisa o extendiendo los brazos: ¿Dónde está mamá? ¿Dónde está papá? ¿Dónde está el hermanito? (se lo puede llamar por el nombre) ¿Dónde está la abuela? ¿Dónde está el perro?

17:: Mostrarle su foto llamándolo por el nombre y dejándola siempre en el mismo lugar.

Todas las actividades, hasta aquí planteadas, le darán al niño la noción de la interacción de las personas. Ya tiene que realizar gestos o gritos que son simplemente para llamar la atención; cuando esto suceda, demore un instante en reaccionar para que el niño lo busque insistentemente.

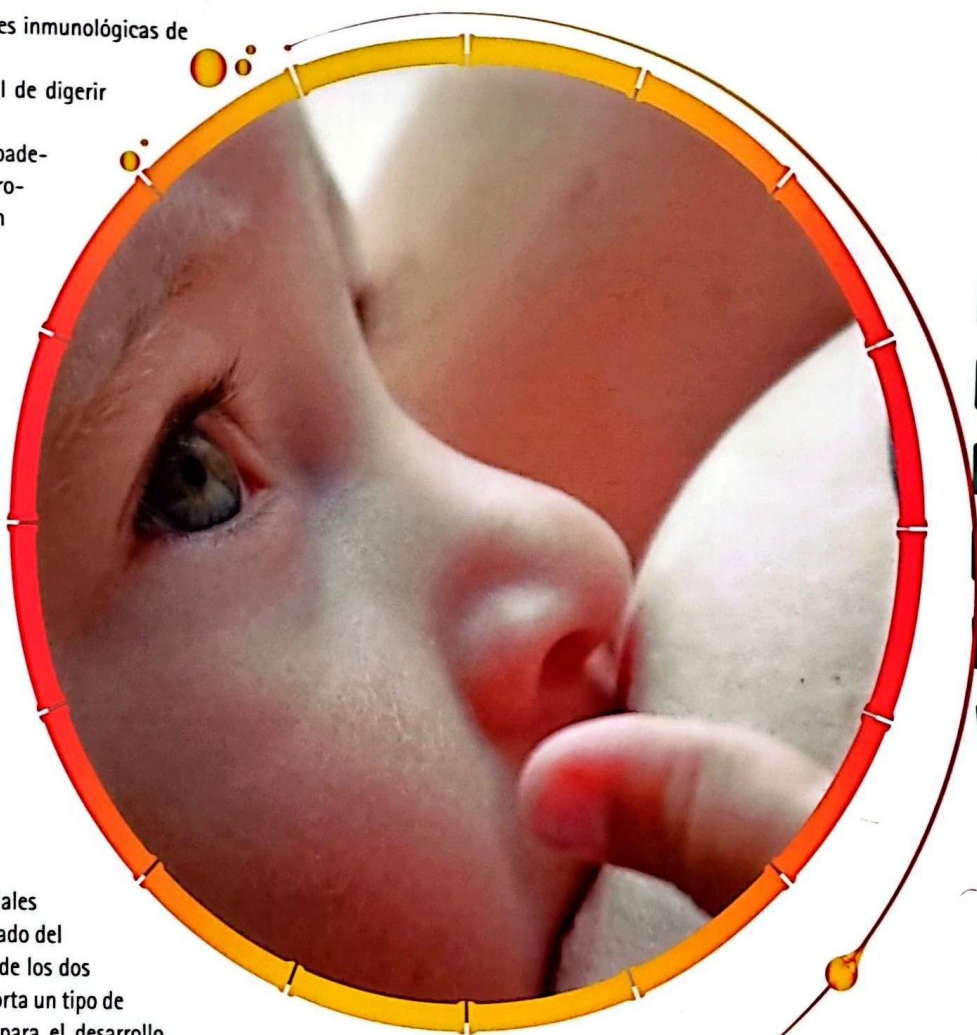


Alimentación saludable



BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA PARA EL BEBÉ

- Los bebés amamantados se enferman menos; tienen menor incidencia de alergias, infecciones de oídos y de las vías respiratorias, y diarrea.
- Tienen menos dermatitis del pañal.
- Tienen menos riesgo de padecer anemia, diabetes infantil y obesidad.
- Presentan mayor agudeza sensorial (gusto, olfato, tacto, visión y audición).
- Tienen menos riesgo de sufrir una muerte repentina en la cuna (Síndrome de la Muerte Súbita Infantil).
- La leche humana le proporciona al infante protección contra varias infecciones.
- Transmite las propiedades inmunológicas de la mamá al bebé.
- Es el alimento más fácil de digerir para el niño.
- Disminuye el riesgo de padecer obesidad, hipercolesterolemia y arteriosclerosis en edades avanzadas.
- La succión a pecho mejora el desarrollo de los músculos faciales, previniendo la maloclusión y la deglución atípica.
- Hay mejor desarrollo en los músculos de la cara, dientes más derechos y menos problemas del habla.
- La leche materna está prácticamente libre de gérmenes, siempre disponible, a la temperatura adecuada y libre de contaminantes peligrosos.
- Provee nutrientes esenciales para el crecimiento acelerado del Sistema Nervioso Central de los dos primeros años de vida. Aporta un tipo de ácidos grasos esenciales para el desarrollo de su cerebro que no están presentes en la leche de vaca ni en la mayoría de las fórmulas infantiles.
- Hay menos casos de maltrato y abandono entre bebés amamantados.
- Es toda la nutrición que necesitará un infante durante los primeros 6 meses de su vida.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA PARA LA MADRE

- El amamantamiento también protege la salud de la madre y promueve el comportamiento positivo del vínculo materno-infantil, estableciendo un fuerte lazo afectivo de apego.
- La mamá pasa más tiempo acariciando al bebé.
- Disminuye el riesgo de la madre de padecer cáncer de mama, de ovarios y de útero.
- Reduce el riesgo de padecer una hemorragia postparto. La ocitocina es una hormona que actúa simultáneamente sobre el útero contrayéndolo para evitar el sangramiento y para restituirlo a su tamaño original y en la secreción de la leche.
- La madre tiene menos riesgo de desarrollar osteoporosis y anemia.
- En el período de amamantamiento el cuerpo secreta prolactina, una hormona que tranquiliza a las mamás.
- La madre vuelve a su peso normal más fácilmente.
- La madre pasa menos tiempo en la cocina (no hay que preparar ni lavar mamaderas).
- La lactancia materna protege el presupuesto familiar.
- La madre pierde menos días de trabajo ya que el bebé se enferma menos.
- La lactancia materna es más cómoda para viajar.



¿CUÁNDO?

El niño ha alcanzado un cierto nivel de desarrollo:

- 1- nutricional: madurez de la función digestiva y renal.
- 2- neurodesarrollo: desarrollo neuromuscular e inmunológico.

El inicio precoz de la alimentación complementaria puede contribuir a manifestar alergias en niños genéticamente predispuestos. Se recomienda que la incorporación de alimentos se produzca lo más cercano al 6to mes y nunca antes del 4to mes de vida. Así mismo será importante no solo evaluar la edad del niño sino tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Desarrollo psicomotor.
- Pérdida del reflejo de protusión de la lengua.
- Buen control neuromuscular (cabeza, tronco, cuello) y adquisición de la posición sentada con apoyo.
- Interés por el alimento (se inclina hacia delante, abre la boca).
- La evolución en la curva del peso y talla.
- La disposición e interés de la madre para iniciar esta nueva etapa.

Como los niños crecen y se desarrollan, observemos los siguientes signos que nos indican que están listos para pasar a una nueva etapa.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

En el logro de una correcta alimentación complementaria se presentan cuatro interrogantes:

- ¿Cuándo?
- ¿Por qué?
- ¿Cómo?
- ¿Qué?

EDAD DEL NIÑO	CUANDO LOS NIÑOS PUEDEN	CONSISTENCIA DEL ALIMENTO
4 A 7 MESES	<ul style="list-style-type: none"> • Mover los labios hacia arriba y abajo cuando la cuchara se quita de la boca. • Mover la lengua hacia arriba y hacia abajo. • Deglutir alimentos sólidos sin ahogarse. • Abrir la boca cuando ve el alimento. 	<p>Incorpora alimentos semisólidos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cereales infantiles fortificados con hierro sin TACC. • Purés de vegetales*. • Purés de frutas*. <p><i>*puede comenzar más tarde con su incorporación.</i></p>

5 me
ses



:: página 25 ::

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 5 MESES



Desarrollo evolutivo

INTELECTO COGNITIVO

Encuentra objetos que no están del todo escondidos. Se chupa el pie. Se lleva todo a la boca.

LENGUAJE

Repite sílabas "ba-ba" compulsivamente. Escucha voces y balbucea. Le gusta que le hablen de cerca, fija su mirada en la boca e intenta imitar.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Apoya sus manos en la mampara. Puede comer con cuchara.

MOTRICIDAD GRUESA

Boca abajo levanta la cabeza y se sostiene en sus brazos. Hace movimientos natatorios.

MOTRICIDAD FINA

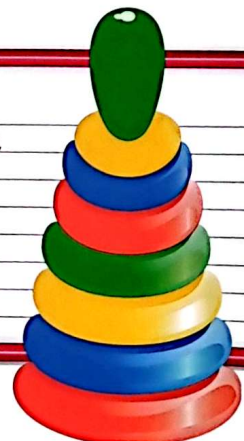
Pasa objetos de una mano a la otra. Golpea sobre la mesa. Utiliza sus manos con mayor agilidad. La cabeza y los ojos se mueven con coordinación.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Sus estados de ánimo cambian muy rápido. Se enoja si le sacan algo. Le gusta el contacto con los niños. Tiene un juguete preferido. Ya conoce los estados de ánimo de mamá.



Juguetes preferidos: juguetes para apilar, encajar y ensartar, juguetes de goma o plástico, mordillos, figuras geométricas de goma o plástico de diferentes tamaños, juguetes para la bañera, recipientes y cajas, móviles.





Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

1:: Con el bebé acostado boca arriba, y tomado una soga, que el niño la sujete bien, levantarlo y si se sostiene bien acostarlo; si no, acompañar con la mano hasta que apoye la espalda en la colchoneta.



2:: Acostado, dejarlo que patalee boca arriba y con las manos frenar de vez en cuando las patadas.



3:: Acostarlo con las piernas flexionadas contra la pared y con una prenda de lana en su espalda para que se deslice al dar la patada.

4:: Repetir el mismo ejercicio boca abajo.

5:: Mantenerlo parado, con ayuda, para que deposite todo su peso sobre sus piernas.



6:: Dejarlo un ratito boca abajo sobre una manta, con juguetes a su alrededor y cerca de una pared o silla que le sirva de tope si desea empujarse.

Por más que proteste no le acerque los juguetes, trate que los obtenga solo.

7:: Colocarlo sobre la cama boca arriba y boca abajo, mover el colchón para que su cuerpo rote libremente y tenga que acomodarse.



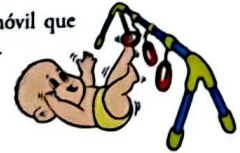
8:: Sentado en su sillita y sobre un cartón grueso, doblado, incitarlo a que en esta posición patee el cartón. Este ejercicio también se puede trabajar con las pesas.

9:: En la misma posición sentado, atar globitos a los tobillos y mover los pies provocando el roce de los globos.



10:: En los ejercicios de posición sentado, si el bebé no ha adquirido bien esta postura, se puede practicar sentado sobre el piso con 1 o 2 salvavidas inflados puestos, o un aro gordo de goma espuma, apoyando el aro contra la pared.

11:: Si el bebé tiene un gimnasio o móvil que pueda ponerse en posición más baja, colocarlo a la altura de los pies para que lo patee.



ÁREA INTELLECTO - COGNITIVA

Reforzar la noción de imitación, principalmente en movimientos del cuerpo.

CABEZA:

- Mover hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Mover hacia adelante y hacia atrás.
- Mover diciendo "no" rápido.
- Abrir y cerrar los ojos.
- Abrir y cerrar la boca.
- Sacar la lengua.
- Soplar.

MIEMBROS SUPERIORES:

- Levantar los brazos.
- Mover las manos.
- Hacer adiós, saludar.
- Aplaudir.
- Golpear la mesa.

MIEMBROS INFERIORES:

- Mover las piernas.
- Abrir y cerrar las piernas.

TRONCO:

- Bailar.
- Mover hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Mover hacia adelante y hacia atrás.

ÁREA DEL LENGUAJE

12:: Repetir todo vocablo o palabra nueva que aparece; y no olvidar nombrar cada cosa por su nombre real.

13:: Mediante la imitación, gritar suavemente para que el niño copie; cuando empiece a aparecer el lenguaje darle lugar para que se escuche.

Aparecen más seguidas algunas consonantes que deben reforzarse.

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

En esta etapa, el bebé está preparado para compartir breve tiempo con otra persona que no sea mamá y papá. Cuando mamá o papá están por ir deben saludar al bebé, nunca dejarlo sin decirle nada.



MITOS EN LA ALIMENTACIÓN:

"Todavía no aparecen los dientes porque le falta calcio"
Realidad: A veces se asocia la falta de calcio al retraso de la dentición y se supone que también falta cuando las piernas se muestran algo arqueadas. Ambos hechos suelen ser totalmente fisiológicos. La erupción de los dientes no es un fenómeno puntual, sucede un poco antes de lo previsto o un poco después. Por otra parte, las radiografías de las piernas que preocupan a las madres, no revelan el más mínimo signo de raquitismo atribuible a la falta de calcio o vitamina D.

LACTANCIA ARTIFICIAL

Existen diversas circunstancias por las que algunas mamás no pueden dar el pecho a sus hijos. En esos casos el médico indicará la leche apropiada para el bebé. La lactancia artificial consiste en el empleo de fórmulas adaptadas a las necesidades del niño para sustituir a la leche materna, en cuya composición tienden en lo posible a imitarla.

Existen dos tipos de fórmulas para lactantes:

Leche o fórmula de inicio: cubre por sí sola las necesidades nutricionales de los lactantes hasta los 4-6 meses.

Leche o fórmula de continuación: forma parte de un plan de alimentación mixto desde los 4-6 meses hasta los 2 años de edad.

Las leches de continuación están menos adaptadas que las de inicio, ya que el lactante ha alcanzado a esta edad cierta madurez digestiva. La leche de vaca sin modificar se considera inadecuada durante el primer año de vida. Los niños que reciben leche de vaca antes del primer año dentro de la alimentación complementaria presentan aportes deficientes de hierro, ácido linoleico (ácido graso esencial) y de vitamina E.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

En el logro de una correcta alimentación complementaria se presentan cuatro interrogantes:

- ¿Cuándo?
- ¿Por qué?
- ¿Cómo?
- ¿Qué?

¿POR QUÉ?

Es necesario complementar la lactancia materna por las siguientes razones:

- Para complementar el aporte de calorías, proteínas y otros nutrientes que ya no se cubren sólo con leche.
- Para estimular el desarrollo psicosensorial del niño (nuevos gustos, olores, colores y texturas).
- Para crear patrones horarios y hábitos alimentarios.
- Para contribuir al desarrollo fisiológico de la cavidad orofaríngea y los procesos masticatorios.
- Para promover la conducta exploratoria del niño.
- Para estimular el desarrollo psicoemocional del niño e integrarlo a la vida familiar.

SECUENCIA DEL DESARROLLO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL NIÑO EN CONDICIONES NORMALES DE SALUD

MANEJO DE LA BOCA

- Mover los labios hacia arriba o abajo cuando la cuchara se quita de la boca.
- Sube y baja haciendo movimientos masticatorios.
 - Puede mover el alimento de adelante a atrás con la lengua y deglutir.
 - Comienza a desaparecer el reflejo de protrusión.
 - Disminuye el reflujo.
 - Abre la boca cuando ve que la cuchara se acerca.

MANEJO DE LAS MANOS Y CUERPO

- Se sienta con apoyo.
- Buen control de la cabeza.
- Usa toda la mano para agarrar objetos (usa la palma).

HÁBITOS O HABILIDADES ALIMENTARIAS

- Toma la cuchara con puré o papilla y deglute sin ahogarse.
- Toma pequeñas cantidades de la taza con la ayuda de otra persona derramándose.



6 meses



:: página 29 ::

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 6 MESES



Desarrollo evolutivo



INTELECTO COGNITIVO

A los 6 meses percibe causa efecto. Diferencia a las personas de las imágenes. Conoce las caras familiares.

LENGUAJE

Aparecen la M y la P. Produce nuevos sonidos en varios tonos.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Se lleva una galletita a la boca. Muerde.

MOTRICIDAD GRUESA

Sentado tiene buen equilibrio, se inclina hacia adelante y hacia atrás.

MOTRICIDAD FINA

Intenta comer con sus manos. Utiliza un objeto para alcanzar otro.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Busca correctamente la fuente sonora. Llama la atención sonriendo con muecas. Imita gestos con la cara. Se resiste si quieren sacarle algo. Prefiere jugar con las personas.

Juguetes preferidos: juguetes para apilar, encajar y ensartar, juguetes de goma o plástico, mordillos, figuras geométricas de goma o plástico de diferentes tamaños, juguetes para la bañera, recipientes y cajas, móviles.

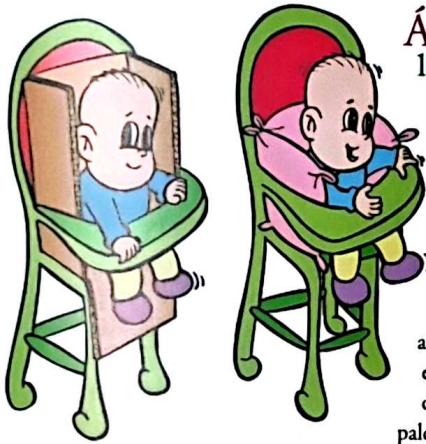




Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN



ÁREA MOTORA

1:: Para practicar la posición de sentado, y más aún si vemos que al bebé le cuesta, sentarlo en su sillita de manera que el respaldo lo obligue a poner la espalda a 90°; poner apoyo en los laterales, pueden ser almohadones o cortar dos extremos de una caja dejando sólo los laterales y la espalda.

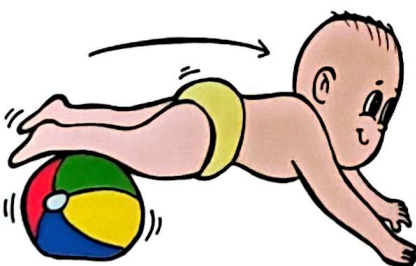
2:: Dejarlo boca abajo para que se mueva libremente, siempre con obstáculos, para que los use de soporte; ya sea, para movilizarse o para elevar el tronco.

3:: Cuando está boca abajo, colocar a la altura de la panza un almohadón pequeño; la idea es elevar el punto de apoyo al modificar la posición para que brazos y piernas avancen. En esta posición, se lo puede balancear de la cola obligándolo a mover las manos y a deslizar.

4:: Con una pelota no muy grande, colocar una toalla sobre ésta, acostarlo sobre la pelota, y moverla lentamente haciendo que el bebé apoye las manos y los pies sobre la superficie de apoyo.



5:: Luego de estos ejercicios, colocar al niño con piernas flexionadas contra la pared para que continúe con el balanceo y su cuerpo se despliegue hacia adelante.



6:: Colocar ahora el almohadón o el anillo debajo de las piernas (boca abajo), también con la intención de avanzar, pero ahora

por el peso que ejerce su cuerpo en esta posición.

7:: Una vez que el niño ha logrado un apoyo lateral, empujar con el bebé sentado y con los brazos pegados al cuerpo, primero hacia un lado y luego hacia el otro.



ÁREA DEL LENGUAJE

8:: Reproducir todos los sonidos que emite para reforzar lo que va adquiriendo.

ÁREA INTELECTO - COGNITIVA

9:: En este momento, comienza a trabajar con nuevas nociones. Diferencia algunos objetos.

Pedirle que busque dos objetos grandes iguales, como dos vasos, dos muñecos o dos cucharas, elegir sólo un par de objetos por vez.

Pedirle que dé el mismo objeto que le mostramos en la mano.

Repetir el mismo ejercicio con dos globos grandes y dos globos pequeños, siempre haciendo hincapié en el apoyo gestual: "chiquiiiiitito", "graaaaaaande", y haciendo muecas con la cara.

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

10:: Armar un pequeño álbum de imágenes, al que iremos agregando gradualmente contenido, siempre deben ser objetos, personas o animales reconocibles por el niño.

Por ejemplo, en esta etapa podemos incluir una imagen de: niño, foto del bebé, yogur o plato de comida.

El reconocimiento de su propia imagen en este período es fundamental ya que lo discrimina del resto.

11:: Hacer expresiones de alegría: "aplaudir y decir viva, viva".

12:: Hacer que tenemos tos, o varias y diferentes expresiones.

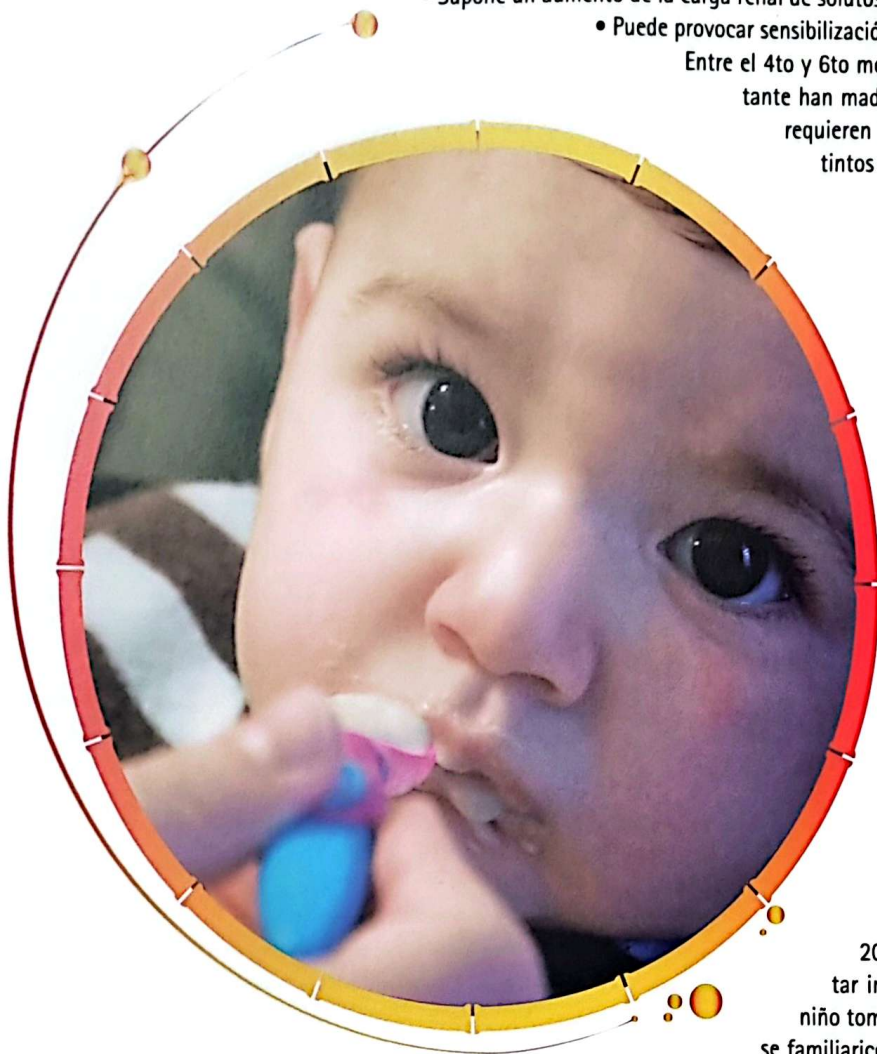


PERÍODO TRANSICIONAL: ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La alimentación complementaria es la transición de la alimentación con leche materna o artificial a otro alimento que no sea leche. La incorporación de estos alimentos distintos a la leche comienza entre el 4to y 6to mes de vida del niño y se prolonga hasta el 1er año. Antes de esta edad no debe iniciarse la alimentación no láctea porque:

- Interfiere con la lactancia materna.
- Supone un aumento de la carga renal de solutos.
- Puede provocar sensibilización a ciertas alergias alimentarias.

Entre el 4to y 6to mes las funciones digestivas del lactante han madurado y las necesidades nutritivas requieren la introducción de alimentos distintos a la leche materna o artificial.



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

En el logro de una correcta alimentación complementaria se presentan cuatro interrogantes:

- ¿Cuándo?
- ¿Por qué?
- ¿Cómo?
- ¿Qué?

¿CÓMO?

Es un espacio donde se fortalece el vínculo entre la madre o cuidador y se fortalece el desarrollo psicosocial del niño. En este sentido se debe recomendar a la madre: disponer de tiempo suficiente (el niño necesita entre 20 y 30 minutos para comer), evitar interferencias externas, permitir al niño tomar la comida con las manos y que se familiarice progresivamente con los utensilios.

Los alimentos deben introducirse de uno por vez teniendo en cuenta que la exposición a cada nuevo alimento debe ser reiterada y no discontinua. La poca aceptación inicial de un nuevo alimento no debe ser interpretada como rechazo sino como una situación esperable en el proceso de incorporación de nuevos sabores y texturas, la cual se modifica con la exposición reiterada, no compulsiva al alimento en cuestión.

6 me
ses

En la 1er etapa al alimento debe complementar y no sustituir a las mamadas.

La frecuencia de la alimentación complementaria sugerida de acuerdo a la edad del niño es:

Hasta los 6 meses: leche materna a demanda

A partir de los 6 meses: leche materna + 1 comida por día

Entre los 7 y 8 meses: leche materna + 2 comidas por día

Entre los 9 y 12 meses: leche materna + 3 comidas por día

Hasta los 2 años: leche materna + 4 comidas por día

Se aconseja comenzar con 1 o 2 cucharadas del alimento seleccionado hasta lograr la aceptación, aumentando la cantidad en forma progresiva y de acuerdo a la demanda del niño.



¿QUÉ?

La elección de qué alimentos introducir en la alimentación complementaria dependerá del desarrollo digestivo y psiconeural del niño. Además de acuerdo a la progresión de los mecanismos masticatorios se podrá ir variando la consistencia de las comidas.

Los niños rápidamente en el primer año de vida realizan grandes cambios en los tipos y texturas de las preparaciones que pueden comer. Como los niños crecen y se desarrollan, observemos los siguientes signos que nos indican que están listos para pasar a una nueva etapa.

GUÍA DE INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SEGUN EDAD, MADURACIÓN DIGESTIVA, RENAL Y PSICONEURAL

ALIMENTOS:

- Frutas: manzana y banana.

- Vegetales amarillos: zapallo y zanahoria.
- Cereales sin TACC**.
- Almidón y harina de arroz y maíz.
- Frutas cítricas: en jugos colados y diluidos.
- Vegetales blancos: papa y batata.
- Aceite.

MADURACIÓN DIGESTIVA, RENAL Y PSICONEURAL:

- Comienza a sentarse derecho.
- Sigue con la vista el alimento.
- Cierra los labios alrededor de la cuchara.
- Mueve la lengua lateralmente.
- Controla el alimento con la boca.
- Traga correctamente.

DATOS IMPORTANTES AL COMENZAR CON LAS COMIDAS

Se recomienda introducir preparaciones de alimentos a base de un sólo ingrediente, realizándolo a intervalos semanales para descubrir la presencia de algún tipo de intolerancia o alergia a determinado alimento.

No deben incorporarse antes de los 6 meses de vida cereales de Trigo, Avena, Cebada y Centeno ni sus derivados para prevenir la enfermedad celíaca (sin TACC). Ingerir cualquiera de estos 4 cereales antes del 6to mes predispone para esta enfermedad, que acompaña toda la vida. Para el intestino inmaduro del bebé, estos cereales son tóxicos, provocan diarrea ya que dañan su mucosa y no permiten una adecuada absorción de nutrientes originando grandes déficits nutricionales si no es tratada.

Hay que ser muy moderados en el consumo de grasas y aceites.

No existe la necesidad de añadir sal o azúcar a los alimentos, ya que lo más recomendable es que se acostumbren al sabor natural de los mismos, para evitar complicaciones siendo adultos.



7
me
ses



:: página 35 ::

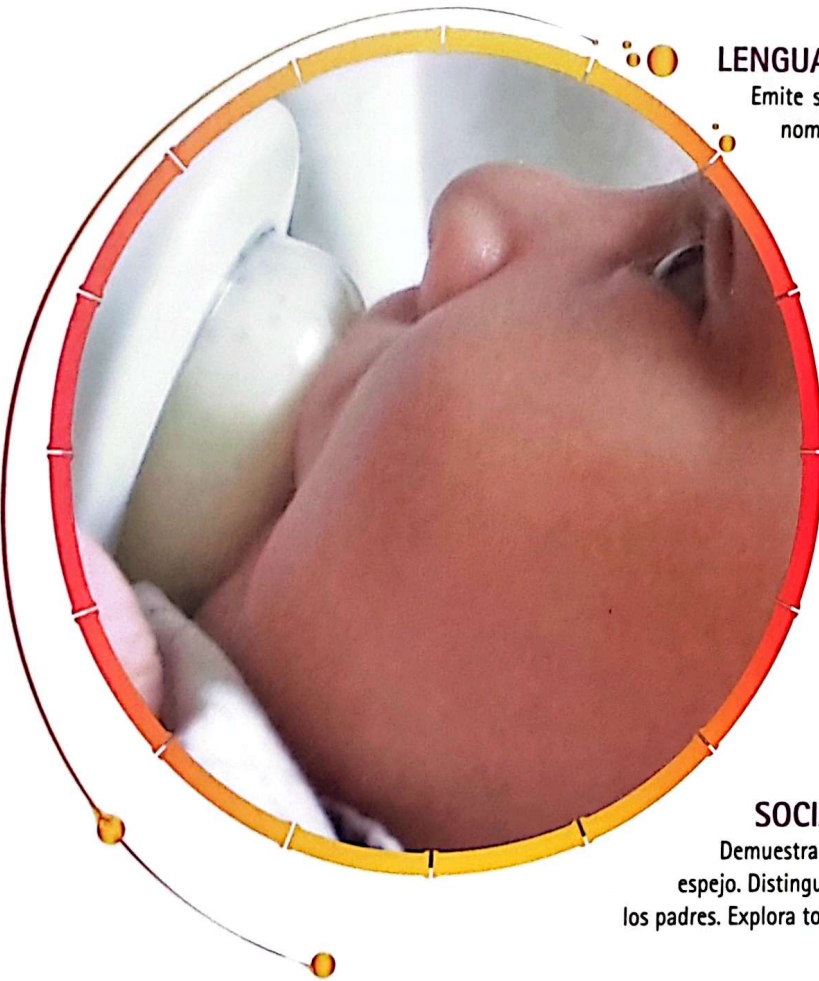
CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 7 MESES



Desarrollo evolutivo

INTELECTO COGNITIVO

Juega con su cuerpo y hace participar a otras personas. Tira de lo que tiene a su alcance para llegar a un objeto.



LENGUAJE

Emite sílabas "ma, ta, ba, pa". Reacciona ante su nombre.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Toma líquido solo de la mamadera o del vaso.

MOTRICIDAD GRUESA

Se sienta y se apoya en un brazo cuando se inclina. Boca abajo levanta los brazos y estira las rodillas. Se arrastra hacia atrás.

MOTRICIDAD FINA

Examina lo que tiene en sus manos rotándolo. Mueve las manos simultáneamente. Explora con el dedo índice.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Demuestra agrado y desagrado. Besa su imagen en el espejo. Distingue el enojo. No le gusta estar solo o lejos de los padres. Explora todo.

Juguetes preferidos: juguetes que se inclinan y quedan parados, juegos didácticos, teléfonos, animales, juguetes para armar o apilar, juguetes con ruedas y caminador.



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

1:: Colocar un juguete en la mano del bebé, luego, con nuestra ayuda, le acercamos su otra mano para que lo agarre, pasándolo de una mano a la otra.



2:: Ofrecerle al bebé cucharas de madera, peines, palitos, etc. fáciles de agarrar, para que golpee sobre una superficie; si hace ruido mejor, como por ejemplo una caja, un balde.



3:: Con el mismo palito o cuchara enseñarle a voltear objetos. Pueden ser botellitas de plástico o vasitos de plástico. No juguetes ni objetos de la casa porque sino luego los usará de arma.



4:: Con el bebé sentado en su sillita, alternar aplausos y palmas con los brazos apoyados en la mesa.



Si luego de enseñarle el bebé lo hace solo, entonces, nosotros sólo le marcamos el cambio de movimiento; por ejemplo, está aplaudiendo, lo interrumpimos y le decimos ahora acá, señalando la

mesa, cambio, ahora las manos y así sucesivamente. Si de esta forma no lo logra, lo hacemos mediante la imitación.

5:: De a ratos ponerlo arrodillado, seguramente en esta posición apoya la cola.

6:: Colocamos al bebé boca abajo sobre el piso, delante de él un almohadón y más adelante un juguete, lo incitamos para que avance. Podemos ayudarlo colocando nuestras palmas detrás de sus pies con firmeza.



ÁREA INTELLECTO - COGNITIVA

7:: Medir el tiempo y la calidad de la atención. Con el bebé sentado en su sillita, colocarse a cierta distancia con sonajeros o instrumentos que hagan ruido; alejarse lentamente del bebé y ver hasta donde se mantiene su atención.

Cuando cambiamos de lugar y nos alejamos no hacer ruido con los instrumentos, iniciar el sonido cuando estamos en el lugar indicado.

Así nos vamos alejando y vemos cuando la atención se corta.

Como agregado en este ejercicio, nos podemos ocultar detrás de una pared o un mueble y volver a aparecer.

8:: Colocar en el piso, delante del nene, una caja cerrada vacía y otra caja con un objeto que haga ruido. Mover primero una y luego la otra, dejándolas posteriormente en el piso.

La que hace ruido debería despertar su atención, ya sea siguiéndola con la mirada o ir directamente a buscar lo que está dentro de ella.

9:: Hacer el mismo ejercicio pero colocar los objetos en una bolsa plástica.

10:: Colocar un globo debajo de una sábana y darle el palo que usábamos en los ejercicios anteriores para que golpee el globo oculto.

Colocar el globo, lo tapamos y decimos: "pégale al globo", "toca el globo con el palo".

Si no toma la iniciativa, volvemos a mostrarle donde está el globo.



ÁREA DEL LENGUAJE

11:: Reforzar las 2 o 3 palabritas que el bebé ha adquirido.

12:: Ofrecerle papeles metalizados o celofán de colores llamativos para que los mueva, despertando su atención, visual y auditiva.

13:: Colocar delante del niño una cajita musical, una radio portátil o cualquier objeto que emita sonidos. El trabajo aquí es hacerle notar la relación causa efecto, cuando el niño lo toca que suene la música y cuando lo suelta que desaparezca la música. Trabajemos también su dominio sobre los objetos.

Seguramente se reirá y se alegrará al lograr la aparición de la música.



GUÍA DE INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SEGUN EDAD, MADURACIÓN DIGESTIVA, RENAL Y PSICONEURAL

ALIMENTOS:

- Quesos untables.
- Yogur.
- Vegetales verdes: acelga, zapallito
- Frutas de estación: durazno, damasco.
- Carne roja, pollo sin piel o hígado.
- Yema de huevo.

MADURACIÓN DIGESTIVA, RENAL Y PSICONEURAL:

- Comienza a sentarse derecho.
- Sigue con la vista el alimento.
- Cierra los labios alrededor de la cuchara.
- Mueve la lengua lateralmente.
- Controla el alimento con la boca.
- Traga correctamente.

MITOS EN LA ALIMENTACIÓN:

"Si el niño tiene diarrea no debe tomar líquidos"

Realidad: Se debe desterrar esta idea. Este arcaico prejuicio se basa en supuestos mágicos: se piensa que el líquido solo sirve para aumentar la diarrea. El niño necesita ingerir líquidos adecuados a la situación para compensar la pérdida y evitar el riesgo de deshidratación.

SECUENCIA DEL DESARROLLO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL NIÑO EN CONDICIONES NORMALES DE SALUD

MANEJO DE LA BOCA

- Comienza a controlar la posición de la comida en la boca.
- Sube y baja realizando movimientos masticatorios.
- Ubica la comida entre las mandíbulas para masticar.

MANEJO DE LAS MANOS Y CUERPO

- Comienza a sentarse solo sin apoyo.
- Sigue la comida con los ojos.
- Comienza a usar el dedo gordo y el índice para tomar objetos (pinza).

HÁBITOS O HABILIDADES ALIMENTARIAS

- Comienza a comer purés.
- Come fácilmente con la cuchara.
- Toma de la taza con ayuda derramándose poco.
- Comienza a comer solo con las manos.



:: página 39 ::

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 8 MESES



Desarrollo evolutivo



INTELECTO COGNITIVO

Reconoce objetos familiares. Puede tener los objetos con una sola mano. Recuerda sucesos y juegos pasados que fueron logrados.

LENGUAJE

Responde a las voces familiares. Responde al no.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Mastica. Toma comida del plato.

MOTRICIDAD GRUESA

Se sostiene parado contra la pared. Se hamaca sentado. Intenta los primeros pasos de la mano. Se acuesta y se sienta solo. Gatea hacia adelante y hacia atrás.

MOTRICIDAD FINA

Utiliza los dedos en pinza. Pone un objeto dentro del otro. Aplauda. Sostiene con las manos la mami.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Siente y demuestra vergüenza. Se asusta con gente extraña. Si ve algún niño llorando lo imita. Juega tirando los objetos y los oculta.

Juguetes preferidos: juguetes que se inclinan y quedan parados, juegos didácticos, teléfono, animales, juguetes para armar o apilar, juguetes con ruedas y caminador.



Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

1:: Con el bebé sentado en el suelo, y muchos almohadones alrededor, empujarlo suavemente hacia atrás o hacia los costados. La idea es que caiga y se incorpore, o bien, que use los brazos como apoyo sin llegar a la caída.



2:: En posición sentado, lo hacemos saltar levantando la cola del asiento.



3:: Con una patineta, patín o auto grandecito, colocamos un buen almohadón encima, acostamos al bebé allí, y lentamente, tomándolo de la espalda lo movemos hacia adelante y hacia atrás.

4:: Con el bebé boca arriba, y un almohadón en la espalda, hacemos que se agarre de un palo que sostenemos. Lo levantamos un poquito y lo zarandeamos lentamente para que busque estabilizar su cuerpo y continuar agarrado. Repetir este ejercicio con la variante de tomarse de un pañuelo que le producirá mayor inestabilidad.



5:: Boca abajo y con una pañoleta en la panza, elevar la panza para que apoye manos y pies; luego, avanzar tratando que desplace las manos hacia adelante.



6:: Parar al bebé sobre una silla, bien tomado de las manos. Una vez que tiene bien lograda la posición, balancearlo hacia adelante y hacia atrás, zarandearlo suavemente. Jugar a flexionar piernas y volver a pararse, tratar de depositar toda la fuerza e impulso necesario para que el niño se pare.



7:: Colocar globitos pequeños en un recipiente no muy alto y pedirle que los saque. Repetir el ejercicio con pelotitas y luego con objetos de diferentes formas: pelota, cajita, peluche, cuchara, etc.



8:: Vigilando bien al bebé, colocar sobre la mesa objetos pequeños: bolitas, piedritas, etc. pedirle que los agarre y los coloque en una cajita.



ÁREA INTELECTO - COGNITIVA

9:: Ofrecerle una caja con tacitas, platos, cuchara, tetera, etc. Proponerle que saque todo y observar de qué utensilios tiene incorporado el uso. Asimismo, se trabajará las diferentes prensiones ante los objetos. Enseñarle a jugar a tomar el té, servir, revolver, etc.

10:: Enseñarle a prender y apagar, tanto desde la actividad motriz como desde la causa - efecto. También puede ser abrir y cerrar una cajita musical (ya en este estadio debe hacerlo solito). Al principio, la reacción será de asombro, luego de placer. Lo importante aquí, es que capte que él mismo es el autor del fenómeno.



11:: Atar a una soga un juguete que puede o no tener rueditas y mostrarle nuevamente causa - efecto. Tiro de la soga y el juguete viene hacia mí; si el niño no tiene la iniciativa le tomamos el brazo para hacerle sentir como es el movimiento.

ÁREA DEL LENGUAJE

12:: Enseñarle a repetir sonidos onomatopéyicos, el tren, el timbre, el perro, el auto, etc.

13:: No dejar de repetir todas las sílabas o palabras que aparecen.

14:: Hablarle siempre dirigiéndose a él: "¿Quieres agua?" Y no "¿El bebé quiere agua?"

15:: Jugar con los sonidos de su propia voz: gritar bajito y gritar fuerte, siempre acompañado de lo gestual.

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

16:: Enseñarle a usar cualquier movimiento y contacto con la boca para besar, no importa si es un beso sin ruido.

17:: Cuando hay otros niños, sentarlos juntos en el piso para que compartan un mismo lugar, aún no compartirán el juego.

Alimentación saludable



Como los niños crecen y se desarrollan, observemos los siguientes signos que nos indican que están listos para pasar a una nueva etapa.

EDAD DEL NIÑO	CUANDO LOS NIÑOS PUEDEN	CONSISTENCIA DEL ALIMENTO
8 A 11 MESES	<ul style="list-style-type: none"> • Mover la lengua de un lado a otro. • Comenzar a comer con la cuchara por sí mismo con ayuda. • Comenzar a masticar y tiene algunos dientes. • Tomar la comida y usar sus manos para comer por sí mismo. • Tomar de la taza con ayuda, derramando menos. 	Maneja alimentos sólidos <ul style="list-style-type: none"> • Puré y frutas blandas cortaditas. • Puré de vegetales cocidos o cortaditos. • Yema pisada. • Carnes o pollo procesado. • Legumbres pisadas • Quesos blandos, untables, yogur. • Trozos blandos de pan. • Galletitas. • Leche materna, fórmula fortificada con hierro o jugo de frutas en taza.

SECUENCIA DEL DESARROLLO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL NIÑO EN CONDICIONES NORMALES DE SALUD



MANEJO DE LA BOCA

- Mueve los alimentos de un lado a otro en la boca.
- Comienza a curvar los labios alrededor del borde de la taza.
- Comienza a masticar en forma rotatoria (movimiento diagonal de la mandíbula cuando la comida se mueve a los lados o centro de la boca).

MANEJO DE LAS MANOS Y CUERPO

- Se sienta solo fácilmente.
- Lleva los objetos con la mano a la boca.

HÁBITOS O HABILIDADES ALIMENTARIAS

- Comienza a comer molido o finamente picado o pequeños trozos de alimentos blandos.
- Comienza a experimentar con la cuchara pero prefiere comer con sus manos.
- Toma de la taza derramando menos.

9
me
ses



„ página 48.„

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 9 MESES



Desarrollo evolutivo



INTELECTO COGNITIVO

Descubre objetos escondidos bajo su presencia. Sigue órdenes.

LENGUAJE

Empieza a decir mamá y papá.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Agarra la cuchara y juega.

MOTRICIDAD GRUESA

Quiere tocar, agarrar, voltear y sacudir todo. Se inclina sobre sus rodillas. Para pararse lo hace con ayuda o se toma de los muebles. Sube escaleras gateando. En su silla se sienta correctamente.

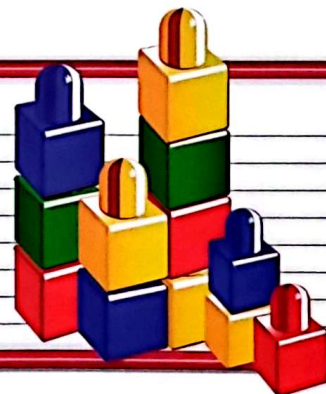
MOTRICIDAD FINA

Levanta y lleva las manos hacia el objeto que quiere. Construye torres de 2 o 3 objetos. Le gusta meter objetos en un agujero.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Entiende el no. Cuando no quiere algo lo demuestra. No intuye el peligro. Prueba la autoridad de los padres. Besa y abraza. Pide que lo alcen. Quiere ser incluido. Disfruta cuando le aprueban algo. Empiezan las peleas.

Juguetes preferidos: juguetes que se inclinan y quedan parados, juegos didácticos, teléfono, animales, juguetes para armar o apilar, juguetes con ruedas y caminador.





Ejercicios y actividades



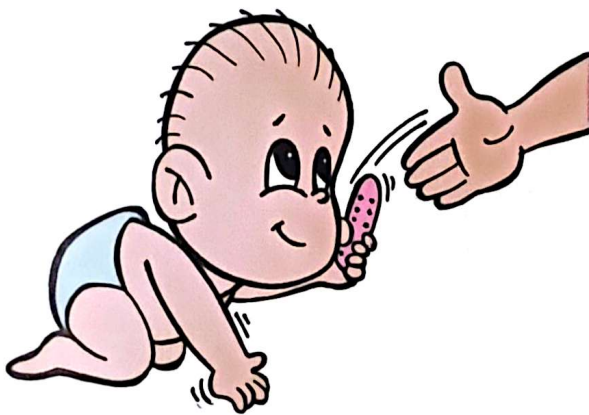
- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

1:: Colocar al bebé, sentado o arrodillado, cerca de una silla o cajas de donde se pueda sostener para moverse y cambiar de posición.

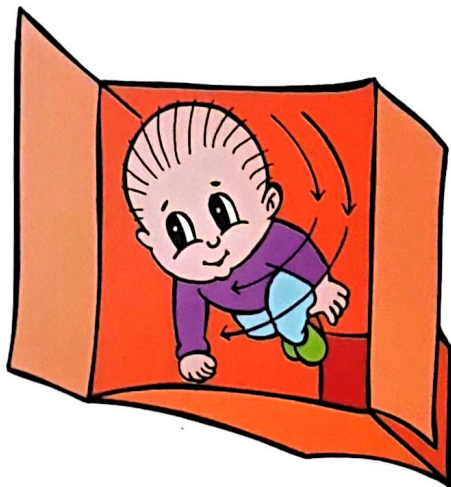
2:: Colocarlo arrodillado, delante de una silla pequeña, incitándolo a levantarse.

3:: En posición de gateo, e incluso interrumpiéndolo, ofrecerle una galletita u objeto llamativo para que lo tome con una mano y haga equilibrio, apoyándose en la otra.



4:: Colocarlo debajo de una silla para que resuelva y salga solo.

5:: Con una caja grande de cartón abierta, acostar al bebé de forma tal que tenga que rotar para salir.



6:: Dejarlo parado, agarrado de una reja o silla, para que se mantenga solo.

Este mismo ejercicio, repetirlo con una soga bien tensa, para que el bebé se tome de ella con firmeza.

7:: Si el bebé ya gatea, mover una pelota en uno de sus laterales, para que el bebé gire su cabeza y cambie el curso. Luego, repetir lo mismo del otro lateral.



ÁREA INTELLECTO - COGNITIVA

8:: Esconder objetos en diferentes lugares para que el niño los ubique. Si gatea, esconderlos a su alcance para que los busque y los obtenga.

ÁREA DEL LENGUAJE

9:: Para la inclusión del lenguaje, es necesario reforzar y repetir por su nombre varias veces los objetos o personas que posteriormente aparecerán como palabras.

10:: Para agudizar el oído, esconder un objeto sonoro y dejarlo sonar hasta que lo encuentre; observar si sigue la fuente sonora.

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

11:: Es el momento que toma conocimiento del SI y del NO, usarlos de forma correcta y no excesiva.



MITOS EN LA ALIMENTACIÓN:

"Una copita de alcohol da fuerzas y abre el apetito"
Realidad: El vino no provee de fuerzas ni es bueno contra el frío ni alimenta, los licores y la cerveza tampoco. Además, es insensato abrir el apetito de los niños con una copita. Solo sirve para fomentar el alcoholismo.

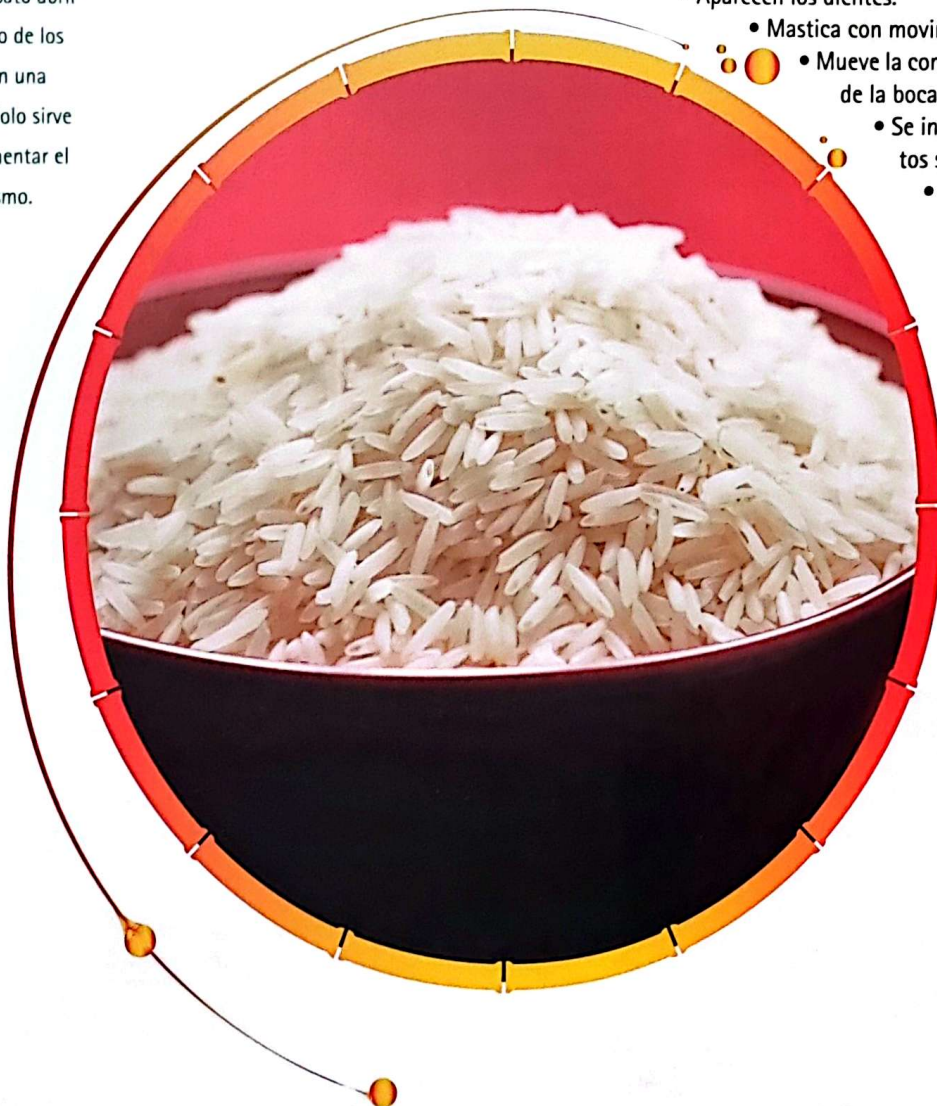
GUÍA DE INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SEGÚN EDAD, MADURACIÓN DIGESTIVA, RENAL Y PSICONEURAL

ALIMENTOS:

- Quesos blandos.
- Vegetales rojos: remolacha.
- Pulpa de frutas con ácidos orgánicos: mandarina, naranja.
- Cereales con TACC**.
- Cereales en grano: arroz.
- Manteca o margarina.
- Dulces: jaleas, mermeladas y dulces compactos.
- Pan y galletitas.

MADURACIÓN DIGESTIVA, RENAL Y PSICONEURAL:

- Aparecen los dientes.
- Mastica con movimientos rotatorios.
- Mueve la comida de un lado al otro de la boca.
- Se interesa por los alimentos sólidos.
- Aprende a tomar de una taza.



** almidón de maíz o harina de maíz o cereales precocidos sin trigo, avena, cebada, ni centeno (sin TACC)

10 me
ses



:: página 47 ::

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 10 MESES



Desarrollo evolutivo



INTELECTO COGNITIVO

Descubre objetos escondidos. Se mueve cuando escucha música. Conoce posiciones.

LENGUAJE

Aparecen las primeras palabras. Puede responder preguntas simples como: ¿dónde? Dice no moviendo la cabeza. Canta.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Ayuda cuando se lo viste. Come los alimentos sólidos solo.

MOTRICIDAD GRUESA

Se para. Camina si lo toman de ambas manos. Gira sentado. Camina sobre manos y pies. Se mantiene arrodillado.

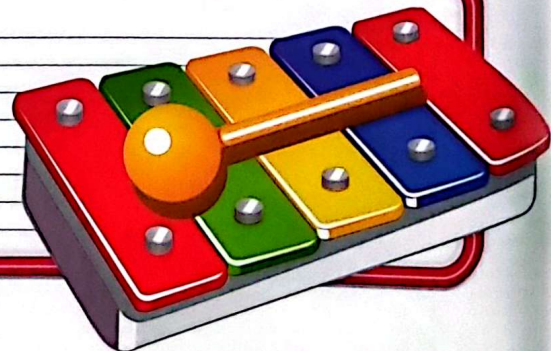
MOTRICIDAD FINA

Puede ensartar los objetos. Usa los dedos como pinzas. Pone y saca objetos de un recipiente.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Se entretiene con juguetes. Entrega y recibe los juguetes. Le gusta ser el centro de atención. Manifiesta lo que prefiere. Busca estar siempre con alguien.

Juguetes preferidos: armado de piezas, cubos para torres y para apilar, hojas y lápices, autos, caminador, instrumentos musicales, enhebrados, rompecabezas de dos piezas, libros, cajas y pelotas.





Ejercicios y actividades

- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN



ÁREA MOTORA

1:: Llevar al niño de caminata, tomándolo sólo de una mano.

Si aún no tiene el suficiente equilibrio para ir con una sola mano, o tiene miedo, puede llevar en esa mano un carrito o cualquier rodado que le dé más seguridad.

Cuando se trata sólo de miedo, basta que le demos un muñeco o auto y le digamos "tenlo fuerte que te va a ayudar", y lo agarramos bien fuerte de la otra mano para que se sienta seguro.

2:: Hacerlo caminar solito en una reja, mueble largo o hilera de sillas. La idea es que camine de un extremo al otro; podemos poner un juguete o galletita en cada extremo para estimularlo.

3:: Si el niño presenta dificultad para dar pasos, se lo puede estimular con una pelota de trapo o más pesada. Se coloca la pelota delante del niño, a una distancia que tenga que extender la pierna; una vez que la pateó, lo empujamos suavemente de atrás para que avance.

4:: Con el bebé parado en nuestros pies, y su cola y su espalda apoyadas en nuestras piernas, lo tomamos de los brazos y avanzamos lentamente para que se familiarice con los pasos.

5:: Repetimos el ejercicio anterior, pero ahora, el niño sobre el suelo y lo ayudamos a avanzar.

6:: Si el niño presenta buena estabilidad, tanto para quedarse parado como para dar pasos, se pueden poner mamá y papá de cada extremo de una soga. Incitar al bebé, tomado de la soga, para que camine de un extremo al otro.

Si en algún momento el bebé pierde estabilidad, mamá y papá levantan la soga, tensándola más, para que no pierda la postura de parado que ya ha logrado.

El punto de mayor apoyo será la presión de sus manos contra la soga (ya está bien adquirida) y la tensión de la soga.



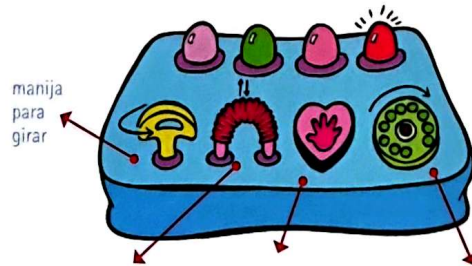
7:: La presión en este momento es sumamente importante, al igual que los movimientos de los dedos. Ofrecerle papeles de diferentes texturas: servilletas, diario, papel ilustración, cartulina, cartón, etc. para que los arrugue y los troce con las manos. El ejercicio de trozar seguro costará más.



8:: Jugar con arena seca dentro de un baldecito será atractivo, el fin de este ejercicio sería que agarre del baldecito puñados de arena y que llene recipientes más pequeños, como vasitos.

9:: Con una bola de masa grande, colocada sobre la mesa del bebé, enseñarle a clavar un palito y a sacarlo.

10:: Los juegos con teclados, que permiten al niño hacer diferentes movimientos para que aparezca un muñeco son aquí oportunos; a pesar que alguno aun no lo logre.



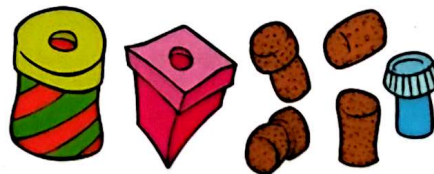
manija para mover hacia arriba y hacia abajo

manija para presionar

manija para introducir un dedo y girar

11:: Con una latita con tapa plástica o una pequeña caja de cartón duro, hacer como una alcancía para que introduzca corchos o piedras más o menos regulares.

El objetivo aquí es presionar, ingeniándose para que entre en el agujero.



12:: Con los mismos corchos y una botella plástica, colocaremos el corcho con cierta presión y se lo ofrecemos al niño para que lo saque.

13:: Es hora de darle un papel grande y crayones o lápices blandos de colores para que garabatee. Tratemos que tome los lápices de la mejor manera posible y si intenta golpear la punta sobre el papel o presionar en demasía le decimos "NO" y lo ayudamos manejando su mano.

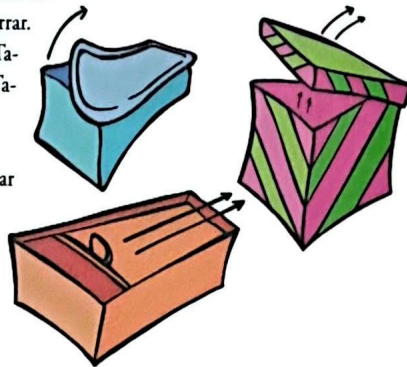
ÁREA INTELLECTO - COGNITIVA

En este período, el niño se da cuenta que con determinadas estrategias o reacciones logra obtener cosas, logra movimientos, descubre claramente "causa - efecto". Está muy atento y pendiente de todo.

14:: La búsqueda de objetos escondidos despliega funciones tales como: atención, concentración, movimientos, anticipación, etc. Esconder juguetes, dejando una parte visible o jugar a las escondidas para que el bebé los encuentre es un buen ejercicio.

15:: Ofrecer distintas cajitas para abrir y cerrar. Tapas de presión. Tapas para levantar. Tapas corredizas.

16:: Abrir y cerrar puertas y cajones le encantará.



ÁREA DEL LENGUAJE

17:: Cada cosa lleva un nombre, día a día aparecerán objetos, personas y situaciones nuevas que deberán ser designadas por su nombre correcto.

18:: Es hora, también, que empiece a reconocer verbos y acciones, tanto para ejecutarlas como para nombrarlas: Vamos a comer. Vamos a dormir. Vamos a jugar. Vamos a caminar. Vamos a pasear.

19:: En esta etapa irá memorizando los nombres de sus familiares.

20:: Comprobar, desde una actividad puramente verbal, si el niño ha fijado algunos objetos ya trabajados. Con el bebé sentado y con estos objetos delante de él pedirselos de a uno.

21:: Reforzar su nombre.

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

22:: Es capaz de entender el tono de voz ante un reto o prohibición, no dude en hacerlo ni use otras artimañas, háblele seria y firmemente.

23:: Si está con otros niños, siéntelos juntos y reparta sus juguetes entre los otros.

24:: Es capaz de entender y obedecer ante situaciones peligrosas, como la estufa, aquí él mismo percibe que no puede tocar. Escaleras o lugares peligrosos que no son percibidos por él como peligro, deben estar acompañados por un "NO" muy firme.

25:: Aparece el miedo, cuando éste no es justificado, acerquémonos a lo que le produce miedo para que perciba nuestra reacción.

Alimentación saludable



RECHAZO DE LOS BEBÉS A LOS NUEVOS ALIMENTOS

Para lograr con éxito el paso de la dieta láctea de la primera infancia a la dieta tan variada del adulto, el niño debe aprender a aceptar por lo menos algunos de los nuevos alimentos que se le ofrecen. Estos nuevos alimentos no son fácilmente aceptados por los niños ya que no le son familiares, esta negación a aceptar nuevos alimentos es llamada "neofobia". Las mamás deben ser persistentes y ofrecer a los niños los alimentos que inicialmente fueron rechazados teniendo en cuenta que es normal el rechazo a estos alimentos nuevos. Así muchos alimentos, que al principio eran rechazados por el niño, terminan siendo aceptados si éste cuenta con varias oportunidades de probarlos en condiciones favorables, sin presión. Probar repetidamente los alimentos aumenta su aceptación. Hay que tener en cuenta que las modificaciones en la aceptación del alimento en la infancia, después de una degustación repetida, ocurren con demasiada lentitud, esto hace que las mamás o los cuidadores de los niños interpreten, en forma equivocada, el rechazo inicial del niño como una negación fija y persistente hacia ese alimento que le dio a probar. En consecuencia, el niño no aprende a aceptar alimentos porque esto lleva tiempo, y la falta de paciencia de los cuidadores acentúa el problema, considerando al niño que es un "mañero para comer".

11 meses

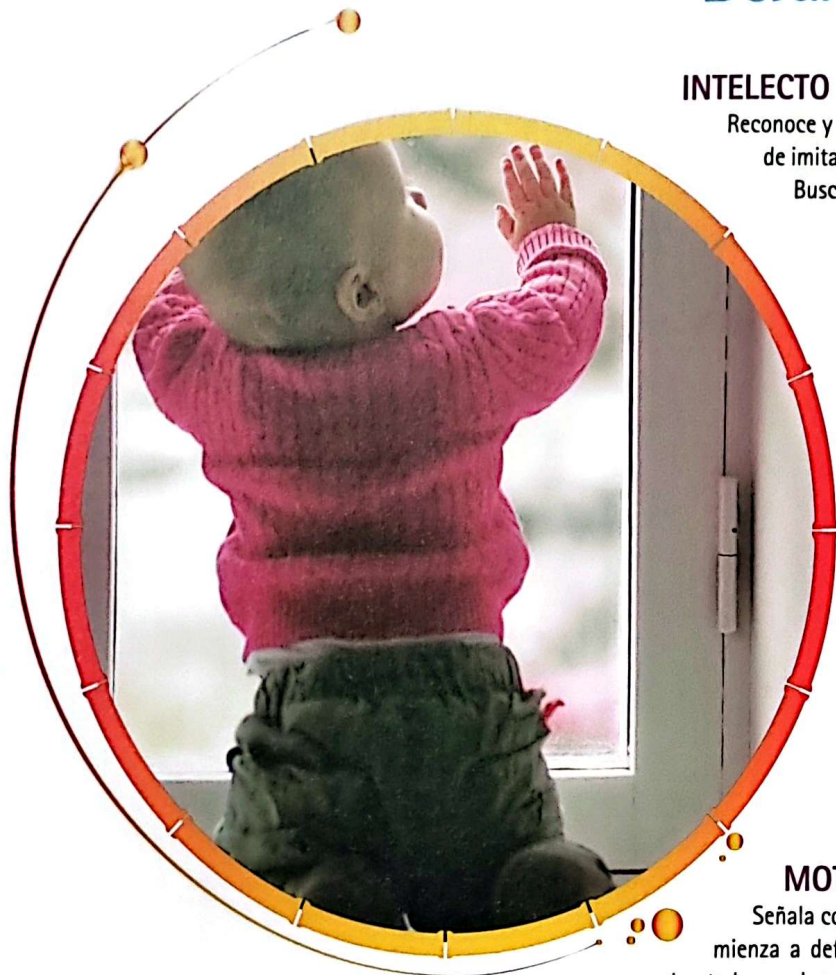


:: página 51 ::

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 11 MESES



Desarrollo evolutivo



INTELECTO COGNITIVO

Reconoce y señala algunas partes del cuerpo. Es capaz de imitar comportamientos como bañarse y comer. Busca los medios para lograr lo que desea.

LENGUAJE

Lo receptivo prima sobre lo expresivo. Vocabulario de más de tres palabras.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Toma solo el vaso. Intenta usar la cuchara.

MOTRICIDAD GRUESA

Sube y baja de la silla solo. Si está parado se sienta solo. Ayuda cuando lo visten. Se suelta y quiere caminar solo.

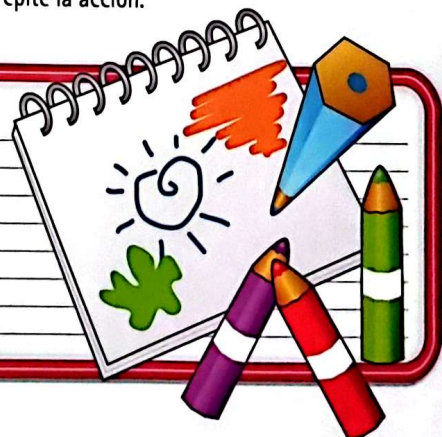
MOTRICIDAD FINA

Señala con el índice. Realiza armado de piezas. Comienza a definir su lateralidad. Se saca las medias y desata los cordones.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Muestra estados de ánimo. Comienza a identificarse con niños de su mismo sexo. Tiene miedos a los lugares extraños. No siempre tiende a cooperar. Cuando es elogiado repite la acción.

Juguetes preferidos: armado de piezas, cubos para torres y para apilar, hojas y lápices, autos, caminador, instrumentos musicales, enhebrados, rompecabezas de dos piezas, libros, cajas y pelotas.





Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

1:: Sentado en el piso, pegar globos en la pared a una altura que el niño llegue cuando está parado. Colocar al lado del niño cajas, banquetas o sillas para que pueda pararse.



2:: Colocar en una silla grande objetos llamativos y parar al niño delante de la silla para que juegue. Al usar las dos manos, quedará sostenido por sus piernas por breves instantes.



3:: Dejar que el niño camine con su cochecito de paseo. Es conveniente poner el freno a las ruedas para que el niño camine a su ritmo. También se pueden usar los carritos caminadores, si se desliza muy rápido se pueden frenar las ruedas con trapo o goma espuma.

4:: Usar broches de tender la ropa, con el alambre flojo, para colocarle uno en cada dedo; luego, pedirle que los mueva y flexione.



5:: Fabricar una nueva alcancía para que el niño inserte botones grandes.



6:: Pintar un rectángulo de madera, con pintura negra, para fabricar un pizarrón; conseguir tiza o gis y borrador. Al niño le resultará fácil dibujar con tiza o gis y apenas le mostremos aprenderá a usar el borrador.



7:: Colocar en el piso almohadas, almohadones o trapos viejos grandes, taparlos con una manta o frazada y dejar que el niño gatee sobre esta superficie.

8:: Ya puede subir a un autito, mantenerse sentado y seguramente moverá la cola y la espalda para avanzar. Le tomamos los pies por los tobillos y le mostramos como se avanza.



9:: Abrir y cerrar, tapar y destapar, serán de interés. Ya se pueden incluir las roscas y las tapas de presión pequeñas.



10:: Fabricar en madera un tablero con agujeros y palitos de madera para que los coloque.



11:: Con el mismo tablero u otro más pequeño ensartar aros de madera.

12:: Con maderitas pequeñas, que pueden estar perforadas para usarlas como en el ejercicio anterior, ofrecérselas para que las guarde en una caja pequeña (verá que sólo entran pocas) y en una caja grande. El set de maderitas puede estar hecho en 4 colores: rojo, amarillo, azul, verde y con distintas formas.



ÁREA INTELECTO - COGNITIVA

13:: Colocar estas figuras de madera contra la pared y proponerle que las junte con una palita playera y las guarde en la caja. Trabaja con movimientos de precisión y coordinación visomotora.

14:: Hacer bolitas de masa y proponerle que las pinche y las coloque en un vasito. Para soltarla del tenedor deberá usar la otra mano como acompañamiento.



15:: Colocar fideos en un recipiente de boca ancha, darle una cuchara y otro recipiente para que los pase a medida que los agarra con la cuchara.



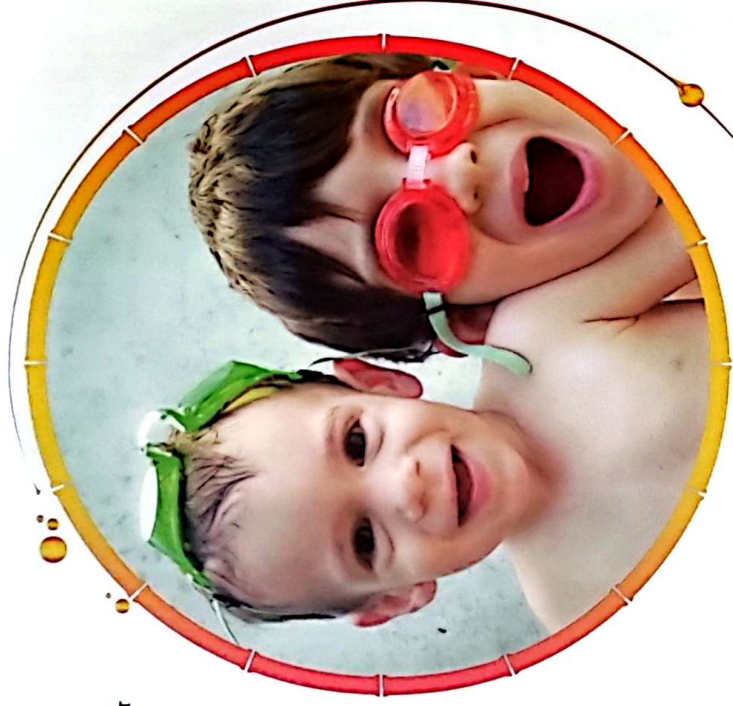
ÁREA DEL LENGUAJE

16:: Repetir el ejercicio 18 de la etapa anterior, pero mostrar las acciones con su propio cuerpo o con un muñeco.

17:: Seguir agregando palabras a su vocabulario, aun- que aún no las exprese, nombrarle todo lo que hace y ve durante el día.

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

18:: Dar participación a otros niños, si hay en casa o si vienen de visita, para que aprendan a compartir. Por ejemplo, si el niño está en un negocio con un paquete de galletitas le pedimos que convide. Si está en casa, le pedimos que traiga juguetes para el invitado. Cuando en- tramos o salimos de un lugar le pedimos que saludé y muchas otras cosas más.



Alimentación saludable

MITOS EN LA ALIMENTACIÓN:

"Las llagas en la boca son causadas por problemas estomacales"
Realidad: Este molesto fenómeno de las llagas, o herpes labial, no se debe a procesos estomacales, vulgarmente conocido como "estómago sucio", sino a la acción de un virus, el cual se manifiesta cuando las defensas están bajas o en situaciones de stress.

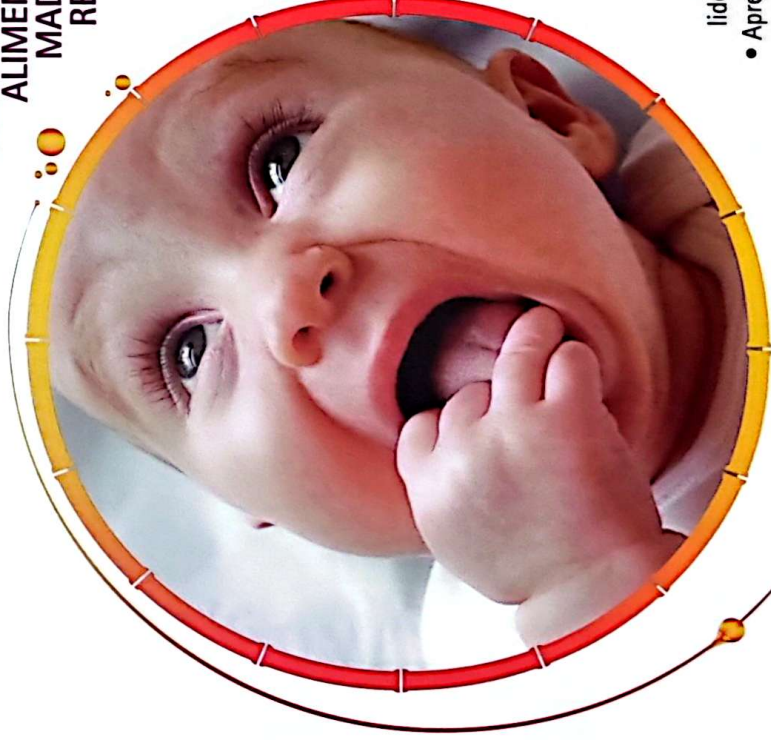
GUÍA DE INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SEGÚN EDAD, MADURACIÓN DIGESTIVA, RENAL Y PSICONEURAL

ALIMENTOS:

- Queso tipo postre.
- Pastas rellenas.
- Otros vegetales: chauchas.
- Clara de huevo, si no hay antecedentes familiares de alergias.

MADURACIÓN DIGESTIVA, RENAL Y PSICONEURAL:

- Aparecen los dientes.
- Mastica con movimientos rotatorios.
- Mueve la comida de un lado al otro de la boca.
- Se interesa por los alimentos sólidos.
- Aprende a tomar de una taza.



12 me
ses

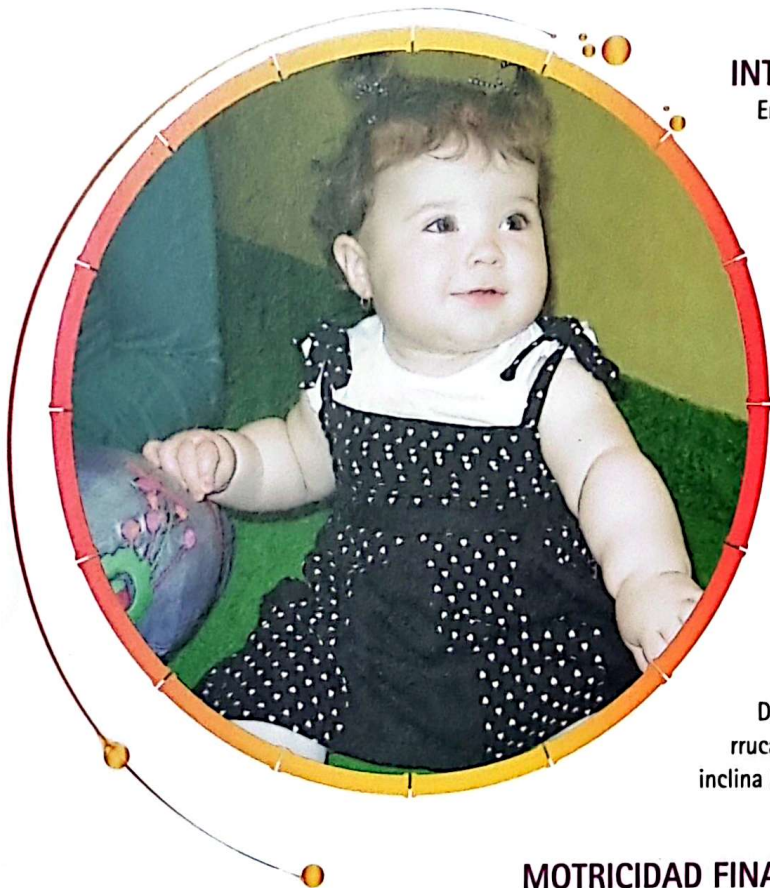


.. página 55..

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 12 MESES



Desarrollo evolutivo



INTELECTO COGNITIVO

Entiende el no como una prohibición. Puede agrupar por forma y color. Identifica animales y algunos objetos en libros o fotos. Responde órdenes.

LENGUAJE

Utiliza los sonidos onomatopéyicos. Repite las palabras nuevas. Entiende palabras y obedece órdenes. Imita ritmos de conversaciones y expresiones.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Se niega a comer los alimentos que no le gustan.

MOTRICIDAD GRUESA

De pie gira su cuerpo 90°. Trepa escaleras. Se acurruca. Puede salirse de la cuna o corral. Sentado se inclina hacia adelante y hacia atrás con equilibrio.

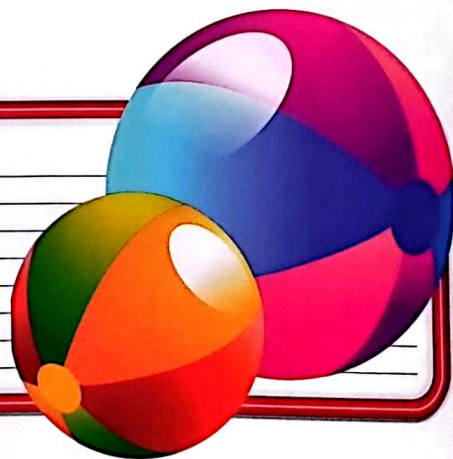
MOTRICIDAD FINA

Desenvuelve. Levanta tapas, pasa hojas de un libro. Puede alcanzar algo mirando hacia otro lado.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Se marca mayor dependencia con la mamá. Empieza a sentir culpa. Expresa emociones y las reconoce en los otros. Manifiesta cariño. Se interesa por lo que hacen los grandes. Solicita ayuda. Manifiesta celos de los hermanos o de otros niños.

Juquetes preferidos: armado de piezas, cubos para torres y para apilar, hojas y lápices, autos, caminador, instrumentos musicales, enhebrados, rompecabezas de dos piezas, libros, cajas y pelotas.





- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

1:: Si el niño aún no camina, reforzar con todos los ejercicios que apuntan al caminar en las etapas de 9, 10 y 11 meses.

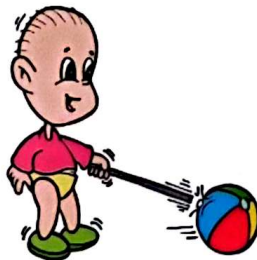
2:: En esta etapa, debe empezar a manejar su cuerpo con autonomía, debe caminar tomado sólo de una mano o con una pañoleta debajo de sus axilas atravesando el pecho mientras mamá o papá lo sostienen. Si tiende a inclinarse para adelante, lo colocamos en posición con nuestra rodilla.



3:: Con esta misma técnica de la pañoleta enseñarle a sentarse de espalda a su sillita.

4:: Enseñarle a subir y bajar escaleras tomado de la mano. Si el niño presenta mucha inestabilidad lo agarramos de las dos manos.

5:: Si el niño ya camina solo, proponerle que golpee con un palo la pelota que está cerca de él y que la siga para volver a pegarle.



6:: El ejercicio 8 de la etapa anterior es bueno para afianzar la marcha.

7:: Con las figuras de madera enseñarle a edificar torres.

8:: Con las figuras de madera enseñarle a enhebrar. Necesitarás un palito de 10 cm de largo aproximadamente atado a una cuerda con un tope.

9:: Enseñarle a meter palitos en una botella plástica.



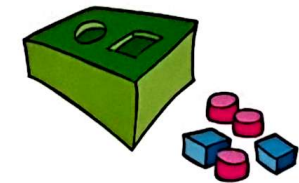
ÁREA INTELLECTO - COGNITIVA

10:: Es hora de empezar a encastrar en una caja con dos ranuras, una grande y otra estrecha. Proponerle que introduzca diferentes objetos, seleccionando el cual ira en cada ranura.

Si intenta meter un objeto en la ranura incorrecta lo dejamos que fracase un par de veces, luego le explicamos la noción de tamaño y le indicamos en cual va.



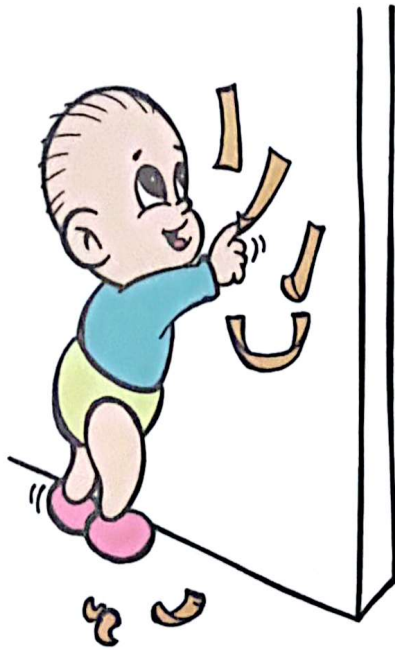
11:: Iremos haciendo el encastre cada vez más complejo, hacer en distintas cajas una perforación cuadrada y otra redonda, con maderitas acorde a estas formas. Ofrecérselas una por vez. Recién ofrecerle todo el material cuando sea capaz de darse cuenta que debe tantear en que encastre va.



12:: En una caja hacer los dos encastrés juntos.

13:: También empezaremos con actividades de apareamiento. Para esto necesitaremos dos figuras iguales preferentemente: 2 perros, 2 pajaritos, 2 autos, 2 niños, 2 círculos, 2 cuadrados, 2 rectángulos. Primero jugar sólo con dos figuras. Si colocamos el auto, le pedimos que también coloque el auto. A medida que el niño interpreta la consigna y el juego vamos agregando figuras.





14:: Pegue tiritas de cinta adhesiva en la pared y pídale al niño que la despegue.

ÁREA DEL LENGUAJE

15:: Relatar cuentos sencillos, más bien secuencias para que el niño las memorice e intente narrar.

16:: Intente que reproduzca órdenes sencillas: "di vamos", "di vamos ¡a comer!"

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

17:: Con uno o dos niños más proponerles que intenten agarrar la pelota que nosotros pateamos o el globo enganchado en el palo.

Alimentación saludable

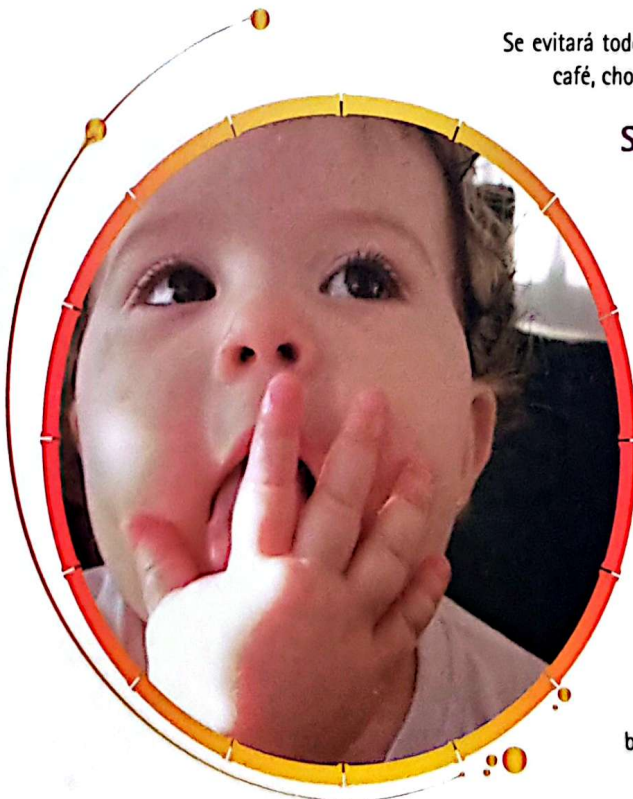
DATOS IMPORTANTES AL COMENZAR CON LAS COMIDAS

A PARTIR DEL AÑO DE EDAD

Los niños se van introduciendo a la dieta familiar. La progresión estará dada por la evolución de la dentición, por lo que se hará en forma gradual y se llevará a cabo agregando nuevos alimentos a las papillas.

La miel se incorpora en el niño después del año ya que puede tener esporas del botulismo, y en el bebé puede provocar una enfermedad mortal si no se trata a tiempo.

Se evitará todo alimento picante, embutido, marisco, enlatado, alcohol, café, chocolate y dulce de leche.



SECUENCIA DEL DESARROLLO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL NIÑO EN CONDICIONES NORMALES DE SALUD

MANEJO DE LA BOCA

- Masticación en círculo (movimiento diagonal de las mandíbulas cuando la comida se mueve a los lados o centro de la boca)

MANEJO DE LAS MANOS Y CUERPO

- Comienza a llevarse la cuchara a la boca.
- Comienza a sostener la taza.
- Buena coordinación de ojo, mano y boca.

HÁBITOS O HABILIDADES ALIMENTARIAS

- Come alimentos picaditos y pequeños trozos de alimentos blandos.
- Comienza a comer llevándose él mismo la cuchara a la boca con ayuda.

13 me
ses



:: página 59 ::

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 13 MESES



Desarrollo evolutivo



INTELECTO COGNITIVO

Aparea juegos de armado (triángulo con triángulo). Mira un libro pasando hojas. Imita acciones. Intenta envolver los objetos. Reconoce algunas partes del cuerpo.

LENGUAJE

Maneja un vocabulario de entre 10 y 20 palabras. Comprende cuando se le habla.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Come solo. Intenta vestirse y divertirse solo.

MOTRICIDAD GRUESA

Juega con la pelota, la arroja, la pateo.

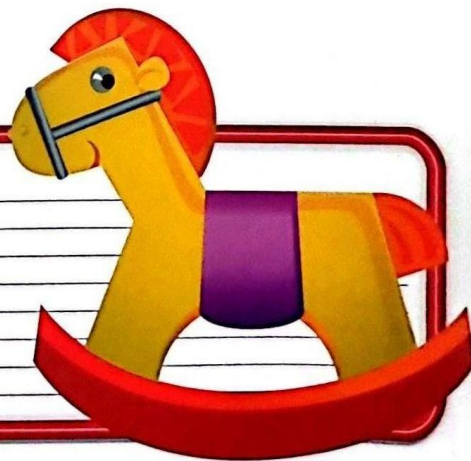
MOTRICIDAD FINA

Le gusta dibujar. Saca objetos de un frasco.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Es demostrativo de sus afectos. Juega de a ratos solo.

Juguetes preferidos: vasos, caminadores, cubos, armado de piezas, bloques, pelotas, libros, utensilios de cocina, escoba, trapos, sillas y mesa, caballito, arenero, tobogán, muñecos, animales, masa, maquillaje.





Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN



ÁREA MOTORA

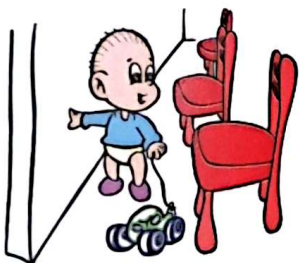
En este período, alcanzar la marcha o locomoción autónoma es prioridad.

1:: Armar un camino con sillas para que el niño se apoye en ellas y camine.

a) Colocar tres sillas de cada lado dejando un camino estrecho para que el niño se sienta seguro.

b) En este segundo paso separaremos las sillas, pero no el camino por donde va el niño.

c) Con las sillas separadas, de forma tal que el niño no llegue con sólo estirarse sino que tenga que avanzar. Igual con el pasillo, que cambiar de lado implique hacer un paso solito.



2:: Este mismo ejercicio se puede hacer contra la pared y con sólo una hilera de sillas.



3:: Si el niño ya ha logrado bastante estabilidad, ofrecerle una muñeca o un autito con sogueta para que tenga una mano ocupada.

4:: Repetir los ejercicios 4, 5 y 6 de los 10 meses.



5:: Repetir el ejercicio 2 de los 12 meses.

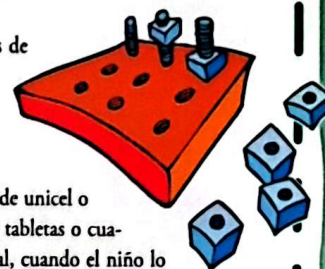
6:: Colocar una tela de red contra la pared o usar un corralito para que el niño se pare solo.

7:: Si el niño ya camina tomado de la mano, enseñarle a caminar para atrás y para los laterales.

8:: Llenar vasitos y recipientes de diferentes tamaños con pasto, pétalos, tierra, piedras, palillos, etc.

9:: Moldear masa con las manos y agregar utensilios como martillo, paleta, cuchillo para que use con la masa.

10:: Con el tablero, que ya tenemos de los ejercicios de los 11 meses, adaptar tuercas con su rosca para que el niño enrosque y desenrosque.



11:: Pinchar con un tenedor bolitas de unicel o telgopor, que son difíciles de pescar, y tabletas o cuartos del mismo material, cuando el niño lo necesite usará la otra mano como ayuda.



12:: Si el tiempo acompaña, y podemos jugar con agua, ofrecerle diversos vasos, jarritas y platos para pasar agua de un recipiente a otro.

13:: Trabajar con agua y con un embudo. Si en casa hay arena, agregar mucha agua para cambiar la consistencia.

14:: Inflar globitos de agua, unos con agua y otros con aire, proponerle que los pise, seguramente con algunos tendrá que correr.

15:: Con los globitos en un recipiente de boca ancha pero bajo, proponerle al niño que los pinche con diferentes utensilios: tenedor, lápiz, martillo, cuchara, etc.

16:: Agregar imágenes al álbum de estimulación visual y verbal con objetos y acciones nuevas que haya logrado el niño.

ÁREA INTELECTO - COGNITIVA

17:: Con una caja, confeccionar un juego de inserción con dos medidas distintas, bien notorias.

En otra caja le ofreceremos botones y tapas más grandes.

La función de este ejercicio es que el niño, sin tanteo alguno, introduzca los objetos grandes en el agujero grande al dar por entendido su tamaño.



18:: Realizar con el niño diferentes juegos que definan el uso de objetos. Se puede trabajar mediante la imitación, luego el niño lo realizará solo. Por ejemplo, peinarse y ponerse perfume, hablar por teléfono, aprender una canción acompañada por mímica, etc.

ÁREA DEL LENGUAJE

19:: Seleccionar cinco objetos nuevos del ambiente del niño, ir señalándolos de a uno para que los nombre. Estos objetos se pueden ir cambiando y agregando nuevos.

20:: Inventar canciones sencillas que designen objetos de la misma clase: animales, partes del cuerpo, roles familiares, etc.

21:: Trabajar en la ejecución de órdenes para estimular la comprensión y agregar acciones como: lava la pelota, escribe, maneja el auto, etc.

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

22:: La integración con otros niños, principalmente de su edad, es fundamental, ya que vivencia situaciones muy distintas a las del ámbito familiar. Tenemos que dejarlo para que se maneje solo, no forzarlo a hacer un juego de a dos sino dejarlo simplemente en interacción y que los mismos niños establezcan sus contactos y vínculos.

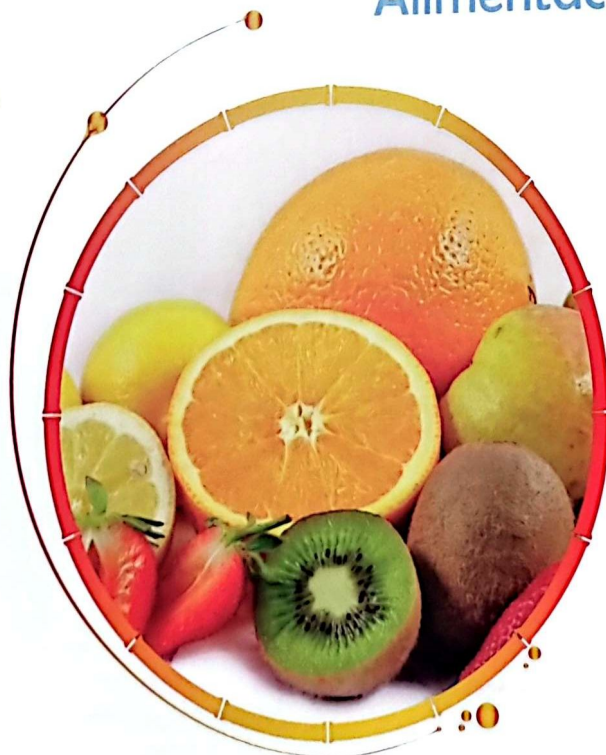


MITOS EN LA ALIMENTACIÓN:

"La miel es más sana que el azúcar"

Realidad: Cuando se recomienda tomar poco azúcar, la mayoría de las madres la reemplazan por miel, a la cual le atribuyen propiedades maravillosas. Este producto, es un simple azúcar que acostumbra al organismo a los sabores dulces y produce caries como cualquier otro hidrato de carbono simple.

Alimentación saludable



PERIODO EDUCACIONAL EN LA ALIMENTACION

RECOMENDACIONES DIVERTIDAS

Guía Alimentaria para que los niños coman sano en casa y en la escuela:

AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS

Se puede comer frutas como colación o de postre después de las comidas: cortar la naranja en barquitos, jugo de frutas, manzana cortada en cuadraditos.

14 me
ses



:: página 63 ::

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 14 MESES



Desarrollo evolutivo

INTELECTO COGNITIVO

Comprende mejor causa efecto. Comienza a asociar ideas. Obedece órdenes. Se adelanta a los acontecimientos. Muestra los objetos que se le nombran.



LENGUAJE

Cuando quiere algo señala y emite algún sonido. Comienza a usar el sí. Hace pedidos.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Avisa si se hizo caca.

MOTRICIDAD GRUESA

Se pone solo de pie. Camina con cosas en la mano.

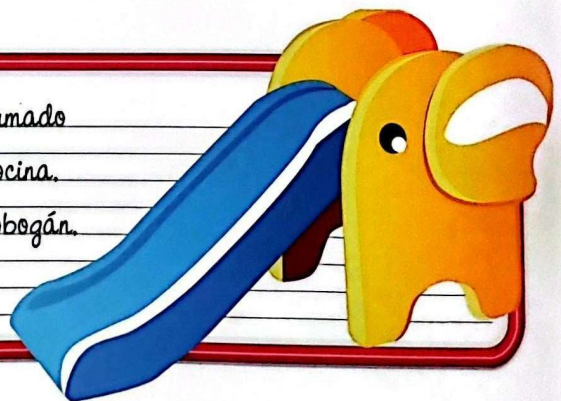
MOTRICIDAD FINA

Tapa y destapa. Come solo con la cuchara. Intenta abrocharse y desabrocharse.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

El juego centra gran parte de su actividad diaria.

Juguetes preferidos: vasos, caminadores, cubos, armado de piezas, bloques, pelotas, libros, utensilios de cocina, escoba, trapos, sillas y mesa, caballito, arenero, tobogán, muñecos, animales, masa, maquillaje.



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

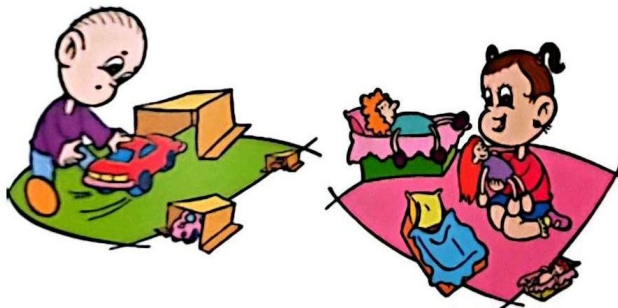
1:: Todos los juguetes con rueditas en este estadio son atractivos, por el solo hecho que se desplazan. Autitos, camiones con soguita, caminadores, caballitos con rueditas, carritos de bebé o de compras, carretillas, etc.

Al desplazarse con estos juguetes que le brindan sostén, el niño se siente más seguro.

2:: Los autitos con pedales o donde el niño va sentado y sus pies dan movilidad estimulan la velocidad de desplazamiento y el ritmo de coordinación en el movimiento de las piernas.

3:: Los bloques grandes permiten al niño practicar los movimientos de coordinación de ambas manos y de prensión, ofrecerle varios para que los pegue, sin intentar armar formas ya que no es su interés.

4:: Con cajas de distintos tamaños, practicar la noción de espacio. Con las niñas, se pueden usar 2 o 3 muñecas de distintos tamaños y hacer una camita con 2 o 3 cajas; y con los varones, se pueden usar 2 o 3 autos y hacer 2 o 3 garajes. El juego y su objetivo consistirían en poner cada juguete en la caja correspondiente según su tamaño.



5:: Dejarlo trepar montañitas o terrenos desparejos en un parque, o armar en casa con almohadones o trapos viejos una montaña para que la trepe. Si en casa hay un colchón en desuso puede servir.



6:: Ofrecerle la masa para amasar y para que corte con un cuchillo plástico.



7:: Con una caja, un balde o un cesto enseñarle a arrojar pelotas o atos a una corta distancia.

8:: Dibujar siempre en hojas grandes con gis o crayones.

9:: Donde haya una pequeña cornisa o macetero hacerlo caminar haciendo equilibrio, tomarlo sólo de una mano. Si el niño tiene bien avanzada la marcha apoyar su mano en el hombro de papá.



ÁREA INTELECTO - COGNITIVA

10:: Es hora de armar los primeros rompecabezas, deben ser de 2 o 3 piezas solamente.

La imagen del rompecabezas debe estar bien definida y preferentemente no tiene que tener otra imagen que lo distraiga, ni dos imágenes iguales. Si por casualidad, hay alguna foto del niño, de la mamá o del papá cada uno por separado, podemos fabricar un rompecabezas con una copia a color pegada sobre cartón.

Las imágenes que se sugieren para hacer el rompecabezas son: niña, niño, mamá, papá, perro, auto, camión, gato, pajarito y casa. Para que estos rompecabezas sean más atractivos se los puede pintar y pegar sobre cartón. Se recomienda empezar por los rompecabezas con cortes horizontales, luego verticales y por último diagonales.

11:: Trabajar con el esquema corporal, con las distintas partes del cuerpo coordinadas con movimientos: Levantar las manos. Saltar. Abrir la boca. Tocarse el pelo.

12:: Practicar abrir y cerrar cierres.

13:: Leer un cuento, mirar imágenes conocidas o esconder un objeto pequeño cambiándolo de lugar servirán para medir cuánto dura activa la atención del niño.

ÁREA DEL LENGUAJE

14:: Repetir palabras, que seguramente las dirá a medias. Este trabajo se puede hacer con la denominación de palabras, canciones u oraciones breves.

15:: Aprender los nombres de la familia.

16:: Estimular al niño para que siempre use el lenguaje, aunque entendamos todo lo que quiera, permitirle que se exprese.

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

17:: Reforzar hábitos como saludar al entrar y al salir, limpiarse la nariz, guardar los juguetes, comer con cubiertos, etc.

18:: Cuando hay 2 o 3 niños juntos, ofrecerles juguetes que les permitan representar la vida cotidiana: cocinita, platos, cubiertos, carrito de las compras, teléfono, lápiz y papel, algún disfraz, muñecas, etc. Mientras usan estos juguetes irán interactuando entre sí.



Alimentación saludable



PERIODO EDUCACIONAL EN LA ALIMENTACION

RECOMENDACIONES DIVERTIDAS

Variar las verduras

¿Sintieron el ruido que hacen las verduras cuando las muerden?, si no prueben con la zanahoria, el hinojo, el apio, el tronquito de la lechuga o el repollo. Hay otras que son más suaves como un puré de calabaza, un budín de espinacas o las remolachas.

Las frutas y las verduras son componentes clave de la dieta diaria. Estos grupos de alimentos proveen vitaminas y minerales esenciales, fibra, y otras sustancias necesarias para mantener una buena salud. Es importante variar porque las distintas frutas y verduras son ricas en diferentes nutrientes.

15 me
ses



.. página 67 ..

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 15 MESES



Desarrollo evolutivo

INTELECTO COGNITIVO

Se interesa por todo lo que lo rodea. Señala y pide objetos. Imita en forma diferida. Busca en un libro la imagen que se le pide. Clasifica objetos por similitudes.



LENGUAJE

Usa el lenguaje gestual. Crea sus propias palabras con un significado propio.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Maneja una marcha independiente.

MOTRICIDAD GRUESA

Camina para adelante y para atrás. Sube escaleras.

MOTRICIDAD FINA

Se saca los zapatos y las medias.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Su estado de ánimo es bueno y puede tener explosiones emotivas. Se acentúa su independencia.

Juguetes preferidos: vasos, caminadores, cubos, armado de piezas, bloques, pelotas, libros, utensilios de cocina, escoba, trapos, sillas y mesa, caballito, arenero, tobogán, muñecos, animales, masa, maquillaje.





Ejercicios y actividades



ESTIMULACIÓN PRECOZ TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

1:: Practicar la marcha de diferentes formas. Este ejercicio es mejor si estamos al aire libre.

Se lo proponemos al niño, y lo hacemos nosotros con el niño al lado ya que la imitación es la base de todo: Correr. Caminar. Caminar rápido. Caminar lento. Saltar. Caminar con los brazos abiertos. Caminar con los brazos arriba. Apoyar un pie, luego el otro. Caminar agachado. Caminar agachado lento. Caminar agachado rápido. Saltar agachado. Caminar apoyando las palmas. Caminar como un perrito lento y rápido. Caminar como un viejito encorvado. Agarrarse de las manos y saltar. Caminar pisando fuerte. Caminar suave sin hacer ruido.



2:: Jugar a ponerse ropa, con ropa y calzado más grande: Ponerse un gorro. Ponerse zapatos. Ponerse pollera (simple con elástico). Ponerse una playera. Dejamos que el primer intento lo haga solo, luego lo ayudamos si es necesario.

3:: Con el niño de la mano, caminamos o corremos con música, al parar la música debemos detenernos, no quedar estatuas congeladas, sino dejar de correr.

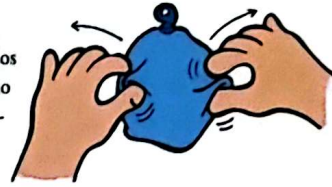
4:: El ejercicio anterior se puede variar corriendo con música, caminar cuando para la música.

5:: Cortar pedacitos de papas, bolitas de masa o miga de pan, pinchar con el tenedor y ponerlas en un platito.

Intentar que los movimientos de pinchar se hagan con una sola mano, sólo si la papa se le mueve mucho, permitir que use la otra mano. Para sacarla del tenedor se usan las dos manos.

6:: Rellenar un globo con harina o talco, el globo debe quedar del tamaño de la palma de la mano de mamá. El globo, al ser de goma, presenta una consistencia que permite cambiar las formas usando la

presión principalmente de los dedos. Proponerle al niño movimientos como pellizcar hacia los costados, hacia arriba y hacia abajo.



7:: Con un elástico ancho, hacer que el niño lo agarre y lo estiramos hasta que al niño se le zafa. Trabajar también la presión digital.

ÁREA INTELLECTO - COGNITIVA

8:: En una hoja grande, puede ser papel de diario, enseñarle a pintar usando el dedo como pincel.



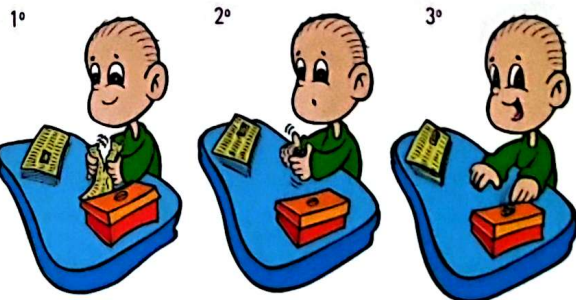
9:: Amasar masa con un rodillo o con un palo y cortar con una ruedita para cortar pasta.



10:: Practicar con los encastres de diferentes formas.

11:: Cortar, trozando con las manos, papel de diario y de revista, luego hacer bolitas y meterlas en una caja, tipo alcancía, por una pequeña abertura.

Si la bolita está mal hecha o es muy grande deberá armarla mejor y meterla a presión.



12:: Hacer en cartón o en goma un sol, un auto, tres flores y tres nubes; pegarle al dorso un imán y sobre una pizarra magnética armar el modelo. Luego, sacar todas las imágenes e indicarle al niño la posición: el sol arriba, las nubes arriba, el auto abajo, las flores abajo.

ÁREA DEL LENGUAJE

13:: Detectar las consonantes que el niño puede recibir y reproducir. Ir probando con las más sencillas. Colocarse delante del niño y pronunciar las sílabas reiteradas veces, para estimular su recepción.

MA TA BA
PA SA GA

Siempre con la A es más sencillo. Luego, probar con el resto.

14:: Incluir en el álbum de imágenes, dentro de lo posible, todas las que el niño nombra. Hacer que la nombre y luego agregamos otra palabra de los objetos que acompañan la imagen.

Por ejemplo:
Si el niño reconoce la imagen niño y la palabra podemos agregar mesa o mamadera (meme, leche, etc.).



15:: Ejercitar movimientos de la boca y sonidos tales como:

- Soplar.
- Soplar con dientes apretados.
- Hacer shhh.
- Hacer el rugido del león.
- Hacer mmm con la boca cerrada.
- Largar aire suave y pausado por los labios haciendo p,p,p,p...

16:: El ejercicio anterior se puede variar haciéndolo delante del espejo.

17:: Soplar bolitas de telgopor o algodón.

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

18:: Cuando un invitado viene a casa, hacer que el niño comparta galletitas, repartiéndolas en un platito. Pedirle que traiga dos juguetes, uno para el invitado y otro para él.

19:: Fomentar cada vez más la autonomía para vestirse, alimentarse, etc.

20:: En reuniones, empezar a poner límites para que el niño no acapare siempre a los adultos, si hay niños presentarlos para que empiecen a relacionarse. Si sabemos que va a estar solo, llevar juegos de armar o construir para que se entretenga.

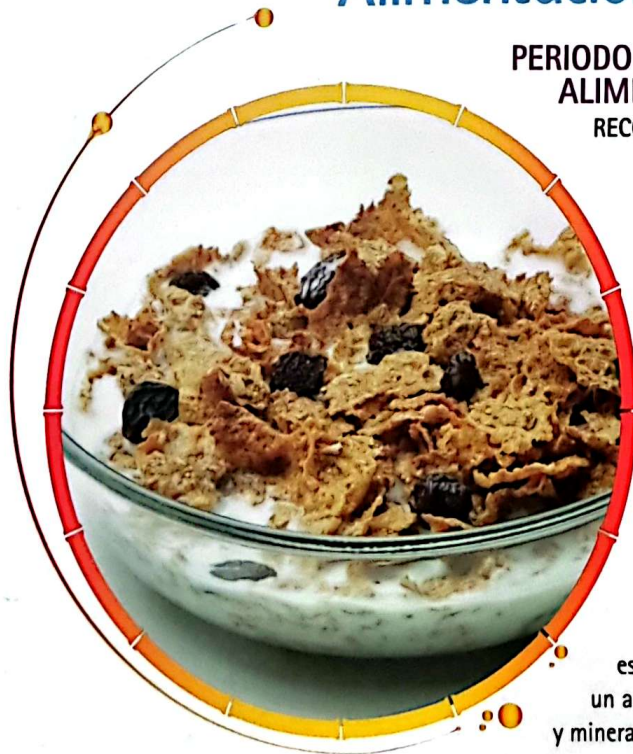
MITOS EN LA ALIMENTACIÓN:

"Es bueno para mi hijo tomar complementos vitamínicos"
Realidad: Una dieta equilibrada es suficiente para cubrir las necesidades de vitaminas. El exceso de las mismas puede generar toxicidad cuando se supera la capacidad de almacenamiento. Los requerimientos de vitaminas hidrosolubles son diarios ya que no se almacenan. El exceso de estas vitaminas se excreta por orina.

Alimentación saludable



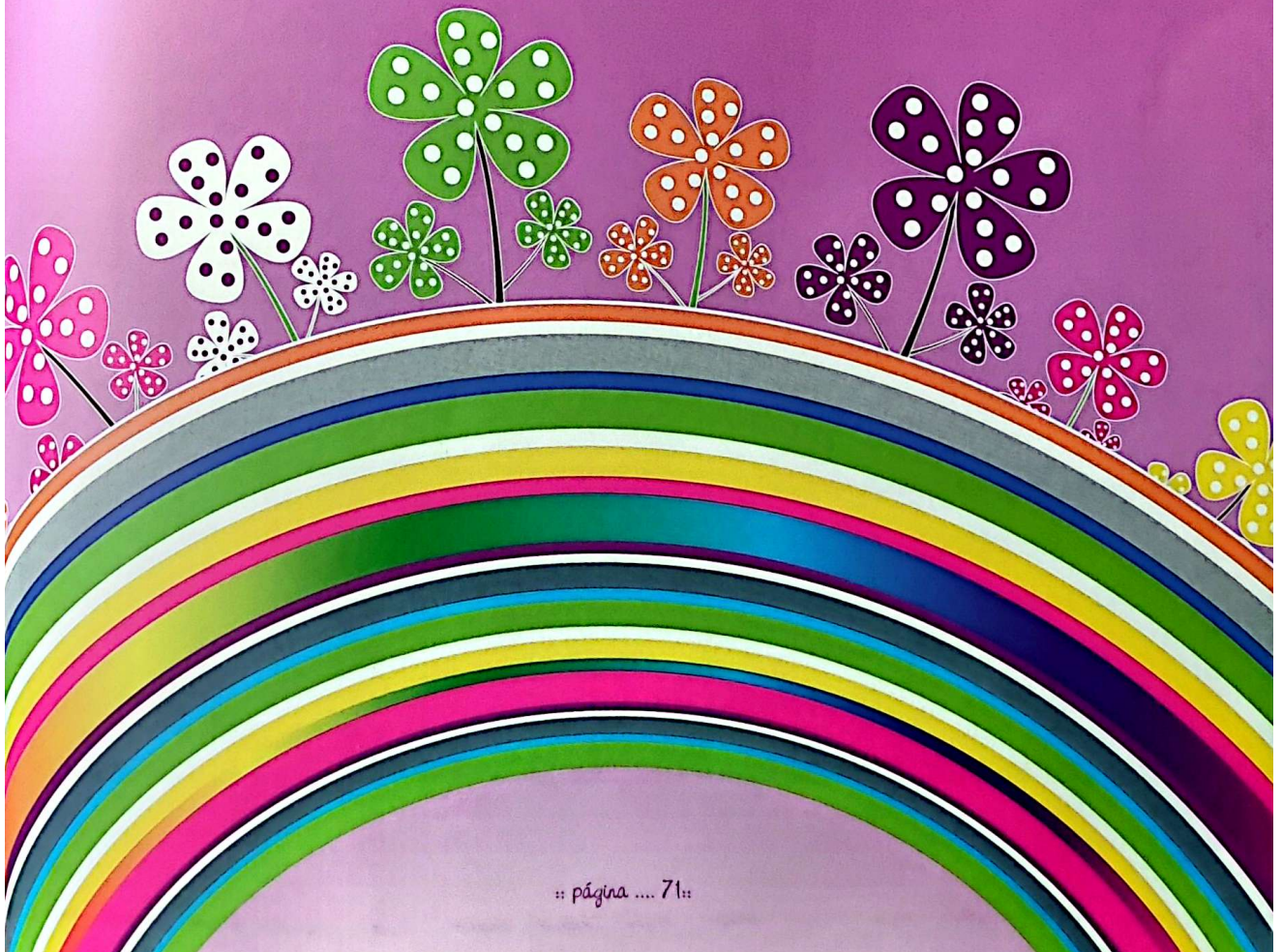
PERIODO EDUCACIONAL EN LA ALIMENTACIÓN RECOMENDACIONES DIVERTIDAS



Cereales todos los días...

Los fideos, arroz, copos de maíz y otros granos dan mucha fuerza!! Es fundamental incorporar pan o galletitas en el desayuno o merienda. Los alimentos como germen de trigo, arroz y avena son la base de una dieta saludable. Los cereales proveen vitaminas, minerales e hidratos de carbono. Las comidas a base de cereales son naturalmente bajas en grasas, al menos que se le agreguen en la elaboración. Los alimentos con cereales integrales son la mejor opción porque no están refinados y por lo tanto cuentan con un aporte importantísimo de fibras, vitaminas y minerales.

16 meses



:: página 71 ::

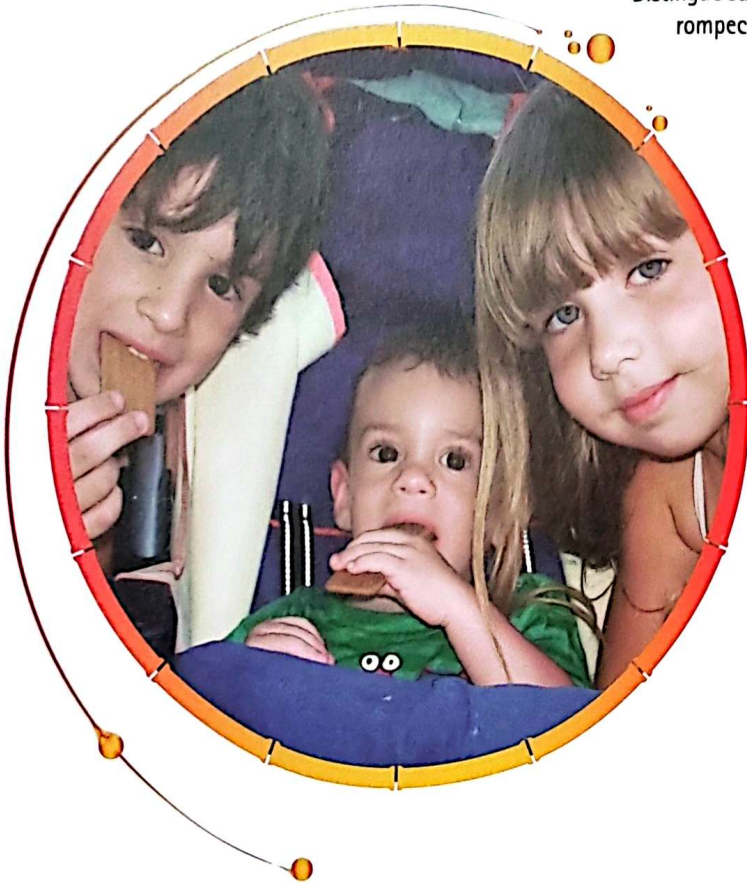
CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 16 MESES



Desarrollo evolutivo

INTELECTO COGNITIVO

Distingue sus objetos personales. Conoce su cuerpo. Juega con rompecabezas de 3 piezas.



LENGUAJE

Palabras claras y correctas.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Expresa sus necesidades.

MOTRICIDAD GRUESA

Comienza a bajar escaleras.

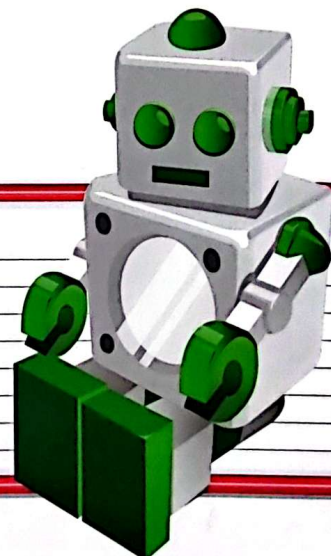
MOTRICIDAD FINA

Desenvuelve. Abre y cierra.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Busca límites. Juega con otros niños.

Juguetes preferidos: música, libros con imágenes, pelota,
títeres, muñecos, masa, juegos de aparear, rompecabezas,
autos, instrumentos musicales, teléfono, juguetes a pila,
balde y pala.





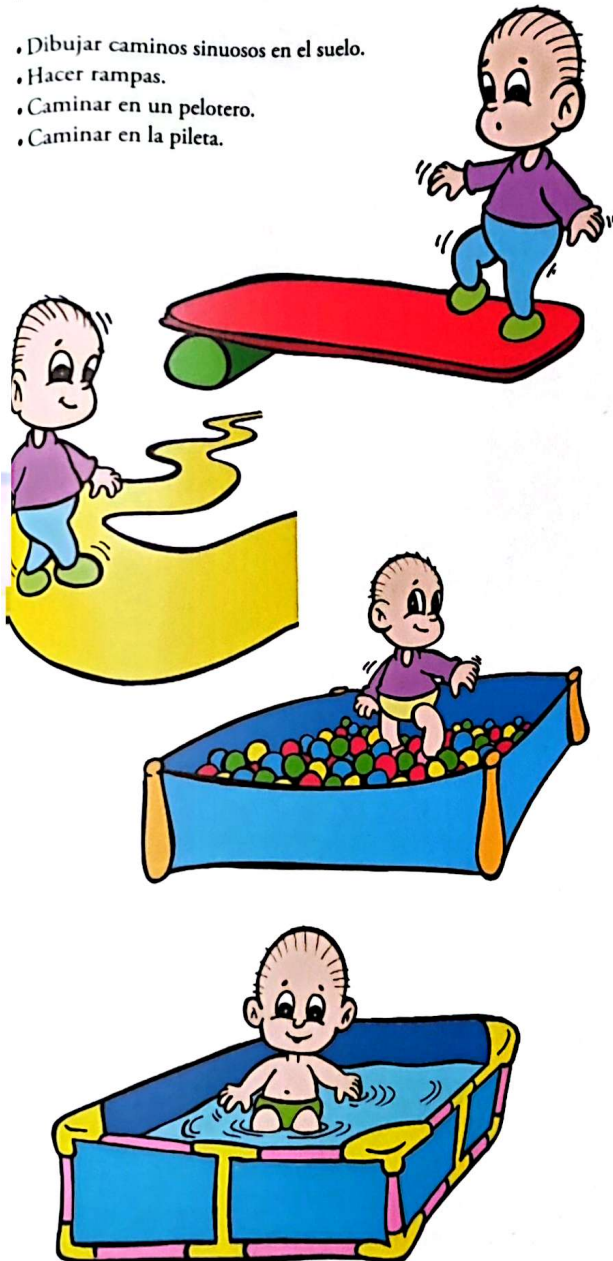
Ejercicios y actividades

- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

1:: La marcha ya esta adquirida y ahora deberá aplicarse sobre distintas superficies:
Bandas rígidas, movedizas, sinuosas, irregulares, planas, elevadas, subida y bajada, etc.

- Dibujar caminos sinuosos en el suelo.
- Hacer rampas.
- Caminar en un pelotero.
- Caminar en la pileta.



2:: Caminar en puntas de pie.



3:: Caminar con un vaso con agua, tratar que preste atención al vaso para no volcarlo.

4:: Con un globo o una pelota, tratar de sentarse arriba haciendo equilibrio. Podemos ayudarlo a sentarse y luego lo dejamos para que logre el equilibrio. Los pies del niño deben tocar el suelo.

5:: Practicar subir y bajar solo de la cama o de una silla más grande.

ÁREA INTELECTO - COGNITIVA

6:: Los encastres pueden hacerse más complejos e incluir figuras sencillas.

7:: Aparear objetos o imágenes iguales, ya se puede trabajar con 4 ó 5 figuras.

8:: Trabajar la diferencia de tamaños, que sea bien claro y preferentemente con objetos animados (animales, personas).

9:: Rompecabezas de 4, 5 y hasta 6 piezas.

10:: Buscar objetos iguales pero de diferentes tamaños.

- Botellas plásticas
- Zapatos
- Libros

ÁREA DEL LENGUAJE

11:: Entablar diálogo con el niño, en el transcurso del día permitir que use el lenguaje para comunicar sus necesidades.

12:: Cantar.

13:: Cuando nos dirigimos al niño hablarle claro y con buena estructura gramatical.

"Quieres tomar agua": correcto

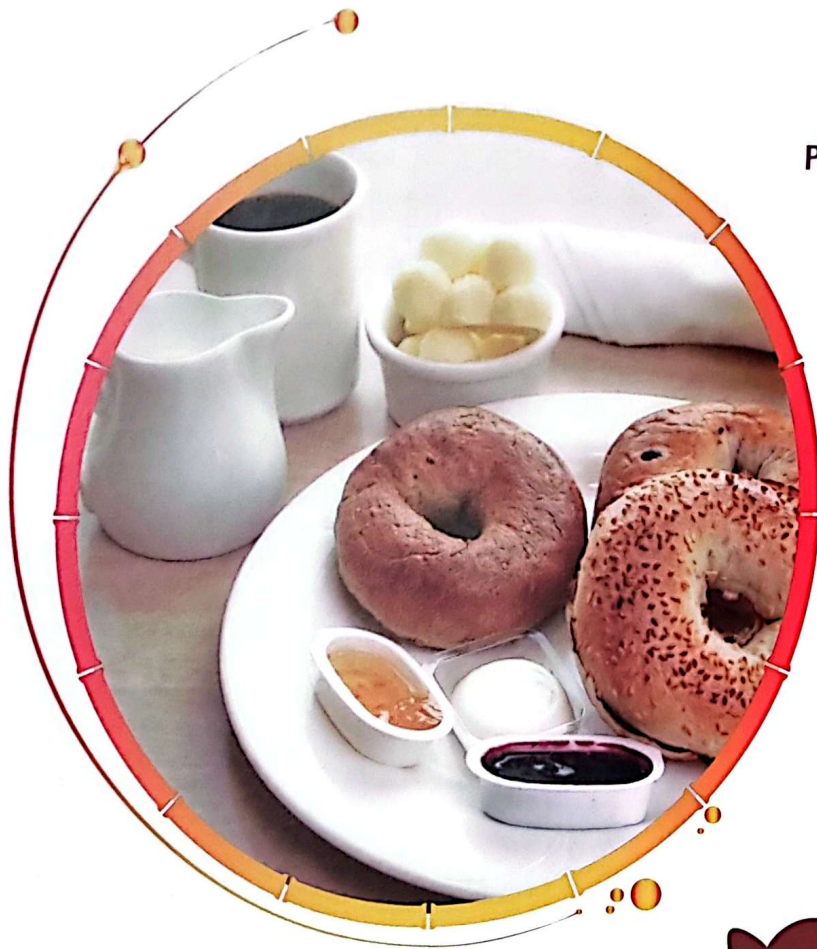
"Agua": incorrecto

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

14:: Usar su nombre.

15:: Observar su conducta social.

Alimentación saludable



PERIODO EDUCACIONAL EN LA ALIMENTACIÓN RECOMENDACIONES DIVERTIDAS

El día comienza con el desayuno. No tiene por qué ser aburrido desayunar. Se pueden encontrar muchas opciones e inventar todas las combinaciones que quieran obteniendo desayunos ricos y sanos: café con leche y tostadas, licuado de frutas con galletitas, yogur con cereales o chocolatada.



17 me
ses



:: página 75 ::

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 17 MESES



Desarrollo evolutivo



INTELECTO COGNITIVO

Aparea objeto-objeto. Reconoce en fotos a su familia. Explora todo.

LENGUAJE

Hay balbuceo pero con mayor entonación y más sílabas. Dice su nombre.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Colabora. Se desviste con ayuda.

MOTRICIDAD GRUESA

Usa carritos sin pedales. Trepa todo.

MOTRICIDAD FINA

Desenrosca.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Saluda. Lleva juguetes a su cama. No tiene paciencia.

Juguetes preferidos: música, libros con imágenes, pelota, títeres, muñecos, masa, juegos de aparear, rompecabezas, autos, instrumentos musicales, teléfono, juguetes a pila, balde y pala.



Ejercicios y actividades



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

1:: Caminar sorteando obstáculos. Realizar este ejercicio, caminando o corriendo, al aire libre: en la plaza, en el patio o en el parque. Nosotros iremos adelante y el niño nos persigue; así, marcaremos el rumbo a seguir.



2:: Dibujar en el suelo líneas o caminos sinuosos para que el niño recorra. El niño puede caminar y acompañar la marcha con los brazos abiertos, especialmente si tiene muchas curvas.



3:: Luego de haberlo practicado se puede jugar con música y caminar rápido.

4:: Fabricar túneles con cajas para que circule por ellos.

5:: Hacer agujeros grandes en cartones cuyo diámetro permita que el niño pase por allí. Mamá o papá lo sostiene cerca del suelo mientras el niño pasa, puede tomarse del adulto o del cartón para pasar.



6:: Colocar una hilera de ladrillos o tacos de madera, aproximadamente 2 o 3 metros, para que el niño camine sobre ellos con un pie. Podemos ayudarlo tomándolo de la mano.

7:: Como variante se puede colocar en forma de círculo.

8:: Para la motricidad fina, manipular objetos pequeños donde predominan los movimientos de los dedos. Los juguetes de cotillón pueden ser útiles: peines, vasitos, espejos, cucharones, autitos, etc.

9:: Dibujar con pintura o acuarela, usar los dedos de pincel.

10:: Usar sobre un afiche u hojas grandes de papel un rodillo y un pincel con pintura. Poner en un plato la pintura y enseñarle a cargar el pincel y el rodillo. Dejarlo que se exprese libremente.

ÁREA INTELECTO - COGNITIVA

11:: En este momento, se pueden trabajar nociones y acciones opuestas a través del cuerpo, será muy atractivo para el niño.

• Arriba - abajo: Se puede trabajar con material similar al estadio anterior.

• Adentro - afuera: Podemos trabajar en casa, entrando y saliendo de un ambiente. Dibujar un límite en el suelo, para entrar y salir, o también con una caja.

• Abrir - cerrar: Se puede trabajar con puertas, tapas, etc.

• Dame - toma: Este ejercicio es conveniente jugarlo sentado en el suelo o sobre la mesa. Reunir varios objetos pequeños, que no sean nuevos ni muy atractivos porque podrían dispersar el objetivo del ejercicio; pero a su vez, deben ser objetos que el niño conozca. Nombramos cada objeto uno por uno, se lo "pedimos" o se lo "ofrecemos".

El ejercicio anterior se puede hacer con la variante de otros participantes a quien pedir o dar.

• Llevar - traer: El niño viene practicando la ejecución de esta orden hace un tiempo; ahora vamos a puntualizar la ubicación espacial de donde llevamos o traemos.

• Poner - sacar: Es conveniente trabajar este ejercicio sentado para que la ejecución de la orden quede bien expuesta.

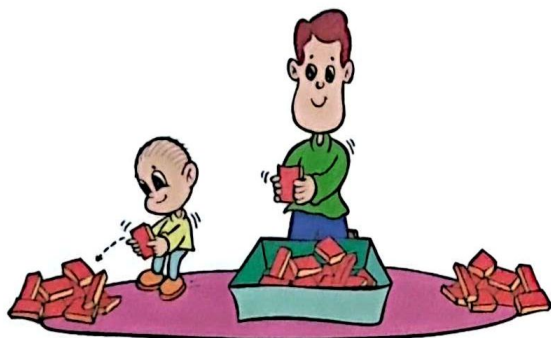
Se puede trabajar con el propio cuerpo "ponte la media" "sácate la media"; o con un muñeco para ponerle o sacarle la ropa.

12:: Hacer torres con movimientos de precisión.

13:: Enhebrar fichas o fideos. Se puede usar una sogueta con punta de madera o palillos finitos como de brochet.

14:: Agregar figuras para el trabajo de apareamiento.

15:: Con los bloques que usualmente usa el niño para jugar, separar dos colores como rojo y amarillo; ponerlos mezclados en una caja o en el suelo y proponer al niño que ayude a separarlos llevándolos uno a cada extremo.



16:: Dibujar con lápices de colores.

17:: Amasar rollitos de masa.

18:: Pellizcar la masa para arrancar pedacitos.

ÁREA DEL LENGUAJE

19:: Llamar siempre al niño por su nombre.

20:: Cada vez que el niño use el lenguaje gestual, estimularlo para que use la palabra como medio de comunicación.

21:: Agregar siempre una pequeña lista de palabras nuevas.

22:: Estimular la imitación de sonidos y su repetición.

- ¿Cómo hace el tren?
- ¿Cómo hace el perro?
- ¿Cómo llora el bebé?

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

23:: El niño va logrando mayor autonomía, permita que se despegue; pero cada vez que se acerque a algo peligroso, mostrarle el riesgo y marcarle la prohibición.

24:: En actividades del hogar, dar lugar y participación, como por ejemplo:

- "Vamos a guardar la ropa"
- "Pon los vasos en la mesa"
- "Lava los vegetales"

25:: Colaborar con la integración del niño con otros niños o con grupos ya que empezará a desprenderse poco a poco.

Alimentación saludable



MITOS EN LA ALIMENTACIÓN:

"Un niño gordo es un niño sano"

Realidad: El primer año de vida es crucial en la alimentación.

Durante este primer año se crean los adipositos, que son las células encargadas de almacenar la grasa. Si se sobrealimenta a un niño durante esta etapa, aumenta el riesgo de que sea una persona obesa en la edad adulta.



PERIODO EDUCACIONAL EN LA ALIMENTACIÓN

RECOMENDACIONES DIVERTIDAS

Planear comidas con carne y sin grasas.

Hay que prestar más atención a las recetas y modificar todos los agregados de grasas que no se justifican y que pueden ser perjudiciales para la salud, como fritos, rehogados con manteca o margarina. Será bueno también elegir carnes magras, cocinar el pollo sin piel y no dejar de incluir al menos 1 o 2 veces por semana el pescado en la dieta.

18 me
ses



:: página 79 ::

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 18 MESES



Desarrollo evolutivo

INTELECTO COGNITIVO

Comprende y obedece con mayor complejidad. Tiene mayor atención. Empieza a manejar las nociones arriba y abajo, dentro y afuera.

LENGUAJE

Canta y juega. Identifica objetos personales por su nombre. Usa el dame, toma y mío.

AUTONOMÍA ADQUIRIDA

Se alimenta.

MOTRICIDAD GRUESA

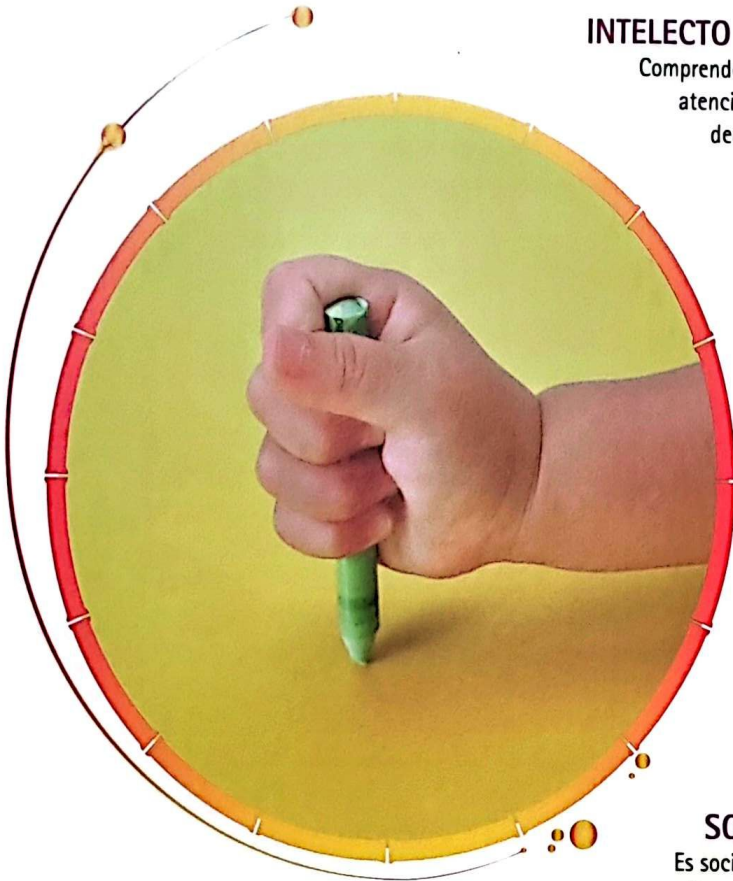
Tiene muy buen equilibrio. Dibuja con mayor firmeza.

MOTRICIDAD FINA

Está atento cuando usa sus manos.

SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

Es sociable. Ayuda en casa. Cuando se enoja pega. Si lo retan llora.



Juguetes preferidos: música, libros con imágenes, pelota,
titeres, muñecos, masa, juegos de aparear, rompecabezas,
autos, instrumentos musicales, teléfono, juguetes a pila,
balde y pala.



- ESTIMULACIÓN PRECOZ
- TAREA DE REHABILITACIÓN

ÁREA MOTORA

Para afianzar la marcha, ahora sin tomarlo de las manos para que los movimientos dependan más de él. Usar un aro y una soga.

1:: Con el aro: Con un aro grande, mamá y el niño tomados del aro, girarán con un poco de velocidad; luego, mamá provocará movimientos mientras se desplazan caminando rápido

Para hacer este ejercicio, de forma ordenada y gradual, primero mamá mueve bruscamente el aro un poquito para desestabilizar la postura del niño y cambiar su posición sin que se suelte. En segundo lugar, se trabajan los desplazamientos con movimientos.



2:: Con la soga: Haremos varios ejercicios. La soga debe medir un metro aproximadamente.

3:: Mamá sostiene la soga de un extremo y el niño del otro. Ambos parados con la soga tirante, y de repente, mamá tira o jala fuertemente de la soga y provoca desplazamiento y movimiento.



4:: Mamá se para en un punto y gira, la soga siempre en tensión, y provoca que el niño también gire.



5:: Mamá camina rápido o corre y, de vez en cuando, jala de la soga para desestabilizar la postura mientras el niño corre.



6:: Variando un poco el ejercicio: Mamá hace con la soga movimientos de viborita, le pide al niño que la pise. Si la soga es muy gruesa se puede usar una cinta.



7:: El mismo ejercicio, pero el niño deberá agarrar la soga con las manos. Mover la soga rápidamente.



8:: Para terminar con estos ejercicios, con un palo de aproximadamente 50 o 60 cm. repetiremos los ejercicios 3, 4 y 5. Cuidado porque el palo produce movimientos más bruscos.





9:: Parar al niño delante de un sillón o silla pesada, para que se suba y se baje solo. Si le cuesta subir, podemos ayudarlo empujándolo de la cola, para bajar hay que enseñarle a apoyar la panza en la silla y deslizarse.



12:: Continuar con la estimulación del dibujo, ir reduciendo gradualmente la hoja sobre la cual dibuja.

13:: Es hora de usar algunos juguetes que comenzarán a desplegar el juego imaginario: bebes, autos, carritos, escobas, tacitas y platitos; ahora sí los usará para lo que son.

ÁREA DEL LENGUAJE

14:: A esta altura el niño tiene un amplio vocabulario. Usará muchas palabras juntas pero le costará armar frases, trate de completar o traducir en una oración la idea del niño, pronto descubrirá que usa estructuras o palabras similares a las suyas.

ÁREA SOCIAL Y DE LA CONDUCTA

15:: Propiciar los contactos sociales, si en la familia o en el barrio no hay niños pequeños debemos llevarlo a la placita o a lugares donde haya otros niños.

16:: Cuando esté con niños, deje que se maneje libremente, que arregle solo los conflictos u obstáculos que aparezcan.

17:: Déjelo un rato con otra persona para que se acostumbre a la separación.

ÁREA INTELLECTO - COGNITIVA

10:: Usar la caja con figuras geométricas de colores y clasificarlas por color. Primero dos colores, luego tres colores y por último cuatro colores.

11:: Reforzar las nociones del ejercicio 11 de los 17 meses. Aquí puede trabajarse con objetos o juguetes.

Alimentación saludable



PERÍODO EDUCACIONAL

Esta etapa comienza alrededor del año y medio y se extiende hasta los 7 u 8 años de edad. A partir del año los mecanismos fisiológicos han alcanzado prácticamente la maduración y la eficiencia de un adulto. Este es el momento ideal para establecer hábitos alimentarios saludables que sean capaces de persistir a lo largo de la vida. A través de buenas conductas alimentarias los niños a partir de los 2 años de edad pueden colaborar en el cuidado de su salud que les brindará un estilo de vida saludable reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas como las enfermedades coronarias, ciertos tipos de cáncer, diabetes, accidente cerebrovascular y osteoporosis.

La formación de hábitos alimentarios y la práctica de ejercicio comienzan en la infancia. Los niños son influenciados por las comidas y snacks que comen sus mayores y que les sirven, así como también la observación de la actividad física que los adultos realizan.

Podemos trabajar con los niños a partir de una Guía Alimentaria. Ésta sirve para ayudarlos a elegir aquellos alimentos que les van a permitir crecer adecuadamente, estar sanos y tener un muy buen rendimiento en el colegio.

RECOMENDACIONES DIVERTIDAS

COLACIONES INTELIGENTES

Tomando un vaso de leche descremada o un yogur solo o con frutas o comiendo una fruta podemos sentirnos satisfechos sin incorporar calorías extras o alimentos de mala calidad.

