

Objetivo:

Estrechar la colaboración entre los CENDI y las familias con el fin de acompañar desde el hogar el desarrollo y aprendizaje de las niñas y los niños de cero a 3 años de edad.



Guía de acompañamiento a distancia para las familias de niños y niñas de 0 a 3 años



ÍNDICE

- I. Crianza amorosa
- II. Vínculos de apego
- III. El juego
- IV. El lenguaje
- V. Autonomía
- VI. Sueño saludable
- VII. Control de esfínteres
- VIII. Alimentación perceptiva

Estimadas madres, estimados padres:

Esta ficha se propone como una compañía para fortalecer la tarea de crianza de las familias junto a los aprendizajes de las niñas y los niños de 0 a 3 años. A medida que avancen en la lectura encontrarán ideas, preguntas e información sobre acciones para llevar a cabo desde casa, descubrirán: qué se necesita atender desde el punto de vista afectivo, de alimentación y juego, qué significa el lenguaje en esta etapa tan temprana de la vida, por qué los libros y la lectura resultan tan importantes, además de conocer cuáles son las mejores estrategias para acompañar el movimiento corporal y los múltiples descubrimientos de la primera infancia.

El bebé necesita de su mamá, de su papá, de sus adultos de referencia amorosa como acompañantes capaces de sostenerlo, de interpretar lo que necesita en cada momento y proponerle los cuidados más pertinentes. Podemos decir que los bebés necesitan “alfabetizarse” en todas las cuestiones humanas.

I. CRIANZA AMOROSA

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS MADRES Y PADRES?

Momentos especiales para el encuentro a través de la voz:

- Aprovecha el cambiado de pañales, el baño, los tiempos dedicados al aseo para conversar con tu bebé, pues esos pequeños intercambios son momentos privilegiados donde es posible enfocar la mirada de uno sobre el otro y donde las palabras se acercan al cuerpo.
- Un juego con los dedos que recorre los brazos del bebé, “comerle los piecitos”, cantar una canción son acciones muy nutritivas que afianzan el vínculo y estimulan la curiosidad del niño.
- A la hora de dormir regálale nanas o canciones de cuna. A veces no es fácil encontrar el repertorio oportuno porque lo hemos olvidado con los años o porque no hemos tenido esas vivencias en la propia infancia pero, mientras vamos buscando esas canciones, una simple melodía improvisada o un par de palabras, que recuperan algo de lo que hicieron juntos en el día, pueden convertirse en una nana. Las canciones de cuna son materiales muy valiosos para volver a encontrar la calma, relajarse antes de dormir, asegurarse una defensa contra los monstruos de la noche y, además, funcionan como experiencias de cohesión para el bebé que le otorgan integridad y seguridad.

Una de las cuestiones básicas para la supervivencia en los humanos está conformada por los vínculos apego. Con esta expresión nos referimos a una relación afectiva intensa, duradera, recíproca y cuya función primordial es ofrecer seguridad, protección y consuelo en momentos de vulnerabilidad

II. VÍNCULOS DE APEGO

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS MADRES Y PADRES?

Un niño pequeño que va a tener un hermanito siente celos y ese sentimiento puede despertarle conductas agresivas, berrinches, necesidad de morder a otros niños, etcétera, pues teme que sus padres dejen de amarlo o fantasea con que los perderá. Ante estos temores es importante responder con gestos y palabras calmantes, dedicarle tiempo de exclusividad en el trato, detenerse a jugar más de lo habitual para que el pequeño pueda vencer sus miedos y ganar nuevamente seguridad mediante el acompañamiento emocional que sus padres le proporcionen. Para los niños pequeños son muy importantes las presencias estables de sus cuidadores, si van a ausentarse de casa es bueno informárselos; lo mismo si va a quedarse al cuidado de otra persona, dando espacio al surgimiento de nuevas relaciones de apego..

¿POR QUÉ ESTÁ TAN APEGADO A MI? ¿PORQUÉ LLORA CADA VEZ QUE ME ALEJO?

En su interior siente la amenaza de que los seres amados desaparezcan; su temor es verdadero, aunque no haya un riesgo real desde la racionalidad de los adultos. Para garantizar la salud de los apegos seguros, es importante ofrecer respuestas para calmar la ansiedad del niño.

¿QUÉ NECESITARÁ DE SU MAMÁ Y DE SU PAPÁ UN BEBÉ QUE ESTÁ PASANDO POR ESTA ETAPA?

Contenerlo frente al llanto, no reprenderlo, conversar sobre lo que siente, asegurarle que estarán disponibles, detener lo que hacen y sentarse a jugar durante un tiempo.

Si el niño debe separarse de la mamá o del papá cuando se van a trabajar y eso lo angustia, se le debe ofrecer un cuidado especial en el momento de la despedida, otorgar palabras que demuestren el amor seguro y el regreso, por ejemplo: "Mamá se va a trabajar, pero en un rato te vendrá a buscar, voy a estar pensando en ti"; y darle algún objeto que pueda acompañarlo durante el día, un pañuelo u objeto.

El juego es tan vital como la leche materna o las palabras. Es la experiencia de conocimiento más importante para los niños. Es el territorio de la ilusión donde todo puede transformarse. Es el lugar de lo imaginario, es decir, donde se desarrolla una de las capacidades más importantes para los seres humanos.

III. EL JUEGO

¿CUÁLES SON LOS MEJORES JUGUETES PARA MI BEBÉ?

Si lo más importante del acto de jugar está relacionado con la propia imaginación y, en los primeros tiempos de la vida, con la compañía de mamá y papá, los juguetes más interesantes para los niños están lejos de los estereotipos que ofrece el mercado.

Muchos padres cuentan que sus hijos reciben un regalo y luego de abrirlo se quedan más tiempo jugando con la caja que con el juguete. Ese es un dato muy importante acerca de las cosas que les interesan a los niños pequeños: con una caja tienen todo por inventar, puede ser un barco, un carro, una casa para sus animalitos y tantas cosas más. Con los juguetes actuales, en cambio, a veces solo hay una posibilidad porque estos están tan predeterminados que ya no hay nada que fantasear.

Objetos cargados de sonidos estridentes, luces, botones, no favorecen la imaginación sino la pura acción física, provocando más ansiedad que fantasía.



A partir del nacimiento, los bebés se encuentran con un gran desafío: producir los sonidos específicos de la lengua de sus padres, comprender lo que dicen a su alrededor, aprender a contar lo que les ocurre, reunir lo que habita en su memoria con la posibilidad de expresarlo oralmente. Para que todo ello ocurra, es necesario que sus madres y sus padres les regalen palabras, muchas palabras, que llegarán a través de la narración de los hechos de la vida cotidiana, “qué bonito estás hoy”, “ahorita vamos a comer”, y de los cuentos y las historias de ficción.

IV. EL LENGUAJE

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS MADRES Y PADRES?

Es muy importante para el bebé recibir baños de palabras, todos los días, varias veces al día. Palabras amorosas, dedicadas, palabras que indiquen o señalen las cosas del mundo.

Al dar un paseo por el parque, es bueno detenerse a mirar lo que hay alrededor. Si se cruza con un perro que va corriendo, exclamar: “¡Mira cómo corre ese perro negro! Parece que está enojado”, ese gesto de mirada compartida, guiado por el lenguaje, le permite al bebé un gran aprendizaje, no solo acerca de las palabras y su significado sino también como un modo de interpretar el mundo. Todo lo que ocurre a su alrededor tiene un sentido.

Cuanta mayor cantidad de intercambios de lenguaje haya con el bebé, más oportunidades tendrá de desarrollar su inteligencia, su vida emocional, así como su capacidad para comprender a los otros y a sí mismo

¿ES IMPORTANTE QUE LE LEA A MI HIJO?

- ✓ Para los niños pequeños, los libros son juguetes que les ayudan a caminar el mundo. Los ayudan a comprender todo lo que habita a su alrededor.
- ✓ Mediante las historias se aprende a narrar, algo fundamental para la mente humana, pues así es como nos explicamos el mundo: nos lo narramos.
- ✓ Los niños comprenden el tiempo (ayer, hoy, mañana), pueden anticipar acciones, imaginar otras, fantasear e identificar en los cuentos sentimientos de sus propias vidas.
- ✓ Un bebé o niño pequeño que escucha cuentos y lecturas ingresa a la cultura escrita desde los primeros tiempos de su vida, y ese baño de palabras es fundamental para su relación con el aprendizaje y su capacidad de imaginar.

“Cuanto más amado, acariciado, escuchado y acompañado sea un niño pequeño, mayor será su capacidad de integración personal y, en consecuencia, será más rica su vida emocional y afectiva”

V. AUTONOMÍA

¿CÓMO ACOMPAÑAR A MI BEBÉ HACIA LA AUTONOMÍA?

Cuando los bebés tienen el afecto y la tranquilidad que proveen la mamá y el papá en los momentos en los que se sienten frágiles o inseguros, cuando han recibido buenas dosis de disponibilidad afectiva y compañía atenta, comienzan a desarrollar la capacidad de jugar solos y concentrados, parece que olvidan por un rato que dependen de sus padres, que los necesitan tanto. Entonces podemos decir que juegan “aparentemente” solos, porque tienen guardadas en su interior las imágenes segurizantes de unos padres que estuvieron atentos y generosos cuando hizo falta. Así, la autonomía se genera con base en los buenos vínculos de apego: a mayor amor, dedicación y seguridad, mayor autonomía para salir a conocer el mundo y crear el juego propio.

El ciclo de sueño en bebés y niños pequeños es diferente al de los adultos, sus patrones de sueño son impredecibles e inestables pero, a medida que crecen, sus hábitos de sueño maduran con ellos y se regularizan con el tiempo. Para establecer ritmos de sueño saludable en la infancia, los niños requieren del apoyo de sus padres para que les provean las condiciones adecuadas de higiene del sueño. A partir de los seis meses es necesario instaurar ritmos de sueño con una duración adecuada y brindar un espacio físico cálido sin luz, ruido o distractores que alteren al bebé mientras duerme.

VI. SUEÑO SALUDABLE

Como parte de las cualidades receptivas y sensibles deseables en los padres de familia o cuidadores principales, es importante aquella que tiene en cuenta las señales de sueño del niño como: tallarse los ojos, rascarse las orejas, cabecear o estar irritable. Para este caso, se deben de facilitar las condiciones necesarias para que el niño tenga un periodo de siesta, pues esto lo ayudará a reconocer sus propias sensaciones y necesidades, establecer ritmos y, por lo tanto, a autorregularse.

Por otra parte, cuando un niño menor de seis meses se encuentra inquieto o irritado no se deben de ofrecer inmediatamente alimentos para tratar de tranquilizarlo, primero se deben de utilizar técnicas para calmar y verificar si el niño presenta otras señales de sueño.

Por último, si se detecta que el niño se encuentra cansado y somnoliento durante el día, a pesar de haber dormido suficientes horas durante la noche y siestas en el día, acuda a un médico o clínica para descartar algún problema de salud.

TÉCNICAS PARA CALMAR

Llevar a cabo las técnicas para calmar promueve el contacto físico entre padres e hijos, desarrolla la autorregulación, reduce la ansiedad y evita la sobrealimentación de los niños por razones distintas a la sensación de hambre.

Para aplicar estas técnicas, los padres de familia deben de establecer contacto físico y visual con sus hijos y mediante el arrullo, balancear amorosamente, cantar, cambiar de espacio físico, apapachar y usar una voz suave con el fin de recuperar la tranquilidad del niño y poder reconocer el motivo de la incomodidad que provoca el llanto para atenderla.

Los padres de familia, en especial los que pasan más tiempo con sus hijos, deben de ser pacientes ya que los niños en edades tempranas no tienen la capacidad de autorregular sus sensaciones ni emociones y para lograrlo dependen de sus cuidadores.

Para contener cualquier situación de ansiedad, irritabilidad o llanto se debe de responder de forma amorosa y sensible en todo momento. Es necesario recordar que es un momento pasajero y que al atenderlo se recuperará la calma en los bebés y, de esta manera, se logrará continuar con las prácticas que favorecen el desarrollo integral de las niñas y los niños.

¿CUÁNTAS HORAS REQUIERE DORMIR MI BEBÉ, NIÑA O NIÑO?

EDAD	HORAS DE SUEÑO DIARIAS
Recién nacidos	Entre 16 y 18 horas
De 3 meses a 1 año	Entre 14 y 16 horas
De 1 a 3 años	Entre 12 a 14 horas
De 3 a 5 años	De 11 a 13 horas

Un buen comienzo distingue aprendizaje de adiestramiento. Cuando se tienen en cuenta estos dos aspectos destacados y se le da al niño la oportunidad de seguir un proceso, respetando sus intereses, se habla de aprendizaje.

El adiestramiento es exterior al niño, no está relacionado con lo que ocurre en su momento evolutivo; el tiempo de inicio está marcado por el adulto, por una planeación externa, por un esquema de trabajo.

Cuando lo que se ofrece es un proceso de aprendizaje, esta nueva adquisición paulatina depende de algo interior del niño, que muestra interés y capacidad biológica y psicológica para desprenderse de sus heces y orina y hacerse cargo de la responsabilidad necesaria.

VII. CONTROL DE ESFÍNTERES

¿QUÉ DEBO CONSIDERAR PARA LA ETAPA DEL CONTROL DE ESFÍNTERES?

Si se sigue el ritmo del niño, el aprendizaje del control de esfínteres suele darse en diferentes etapas, y cuanto más se respeten, más sólidos serán los resultados.

Al principio, el niño tendrá que diferenciar sus sensaciones y ser más consciente de lo que ocurre en su cuerpo: la sensación de necesidad, la posibilidad de retener, el placer de aliviarse por sí mismo y el bienestar consecuente.

Puede sentir sus deposiciones sucesivamente como objeto de orgullo (algo sale de su cuerpo y él fue quien lo produjo) o como una pérdida (algo se desprende de su cuerpo y se va, se “tira” a la basura). Todas estas son sensaciones íntimas, muy profundas, y que en ciertos momentos pueden llegar a preocuparlo, sobre todo si siente mucha presión y no puede responder en los términos esperados por los adultos.

Luego, tendrá que ser capaz de pedir, de desplazarse hasta el baño, de sacarse la ropa interior. Todo este proceso encadenado implica una secuencia organizada que el niño debe realizar cuando está concentrado en sus juegos, con la mirada en otras cosas, y debe ser rápido porque al principio aguantar no es fácil. Es decir que esta etapa habla de algo muy complejo.

Por último, entrará en la aceptación de las pautas que le pide el adulto, las pautas de la cultura respecto al control de los esfínteres y el destino de las heces y la orina. Si un niño ha hecho el proceso a su tiempo, llegar a esta etapa será sencillo y hasta un motivo de alegría para él; se parece más a los grandes, comparte el baño con sus padres, tiene más autonomía y se refuerza positivamente esa marca de personalidad de los dos o tres años: “yo solito”.

La alimentación perceptiva promueve en los niños, desde los primeros años, el desarrollo de hábitos saludables de alimentación que permanecerán durante su vida y favorece la formación de individuos con la capacidad de preferir alimentos saludables; ambas iniciativas disminuyen las posibilidades de desarrollar enfermedades como desnutrición, anemia, obesidad, hipertensión y algunos tipos de cáncer.

VIII. ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

Cuando los bebés, las niñas y los niños son alimentados perceptivamente se generan ambientes cálidos en los que se fortalece la interacción entre ellos y sus padres o cuidadores principales; asimismo, se propicia la autorregulación de las sensaciones (hambre y saciedad) y emociones, así como el desarrollo del lenguaje y la cognición mediante la exploración del medioambiente. Esto genera una experiencia armoniosa de aprendizaje integral, marcada por la respuesta sensible y cariñosa que los adultos brindan mientras atienden las necesidades de las niñas y los niños.

LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna exclusiva debe mantenerse durante los primeros seis meses de vida del bebé, por lo que no deben proporcionarse alimentos ni líquidos adicionales como agua, té o atoles con o sin azúcar, la leche materna tiene todo lo que el bebé necesita y sus beneficios son los siguientes:

- Promueve la maduración del sistema inmune y protege al bebé contra infecciones.
- Previene el desarrollo de obesidad, diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer.
- Contiene sustancias que permiten que el bebé esté tranquilo y duerma.
- Se ajusta a las necesidades del bebé de acuerdo con su crecimiento, edad o durante los procesos de enfermedad. Por ejemplo, si tiene diarrea o fiebre se incrementa el contenido de agua de la leche para hidratarlo.
- Se asocia con mayor escolaridad y mejor trabajo en la vida adulta.

¿CÓMO SÉ QUE MI BEBÉ ESTÁ LISTO PARA INICIAR CON COMIDA COMPLEMENTARIA?

El paso de la lactancia materna a la ablactación, es un proceso gradual, que requiere de ciertas características propias del bebé; los principales signos son:

- El bebé puede sentarse solo sin apoyo y tiene buen control de cabeza y cuello.
- Mastica y succiona con o sin alimentos.
- Utiliza la lengua para mover los alimentos o tragarlos y deja de empujarlos hacia afuera de la boca.
- Lleva cualquier objeto a la boca para explorarlo.
- Intenta tomar alimentos con su mano durante la comida en familia.

¿QUÉ SE REQUIERE PARA CONTINUAR CON LA ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA EN EL HOGAR?

1. Crear un ambiente de alimentación agradable y con pocas distracciones: sin celulares, televisión u otras pantallas.
2. Procurar que el niño esté sentado de manera cómoda, idealmente frente a la madre o el padre que lo alimentará.
3. Verificar que las expectativas de los padres y del niño se comuniquen con claridad y consistencia.
4. Asegurar que el alimento sea saludable, sabroso y apropiado para la etapa de desarrollo de las niñas y los niños, también es importante establecer horarios para aumentar la probabilidad de que los niños tengan hambre.

Esta ficha es solo una muestra en general de las acciones más importantes para llevarse a cabo en casa y así crear ambientes que propicien el sano desarrollo y aprendizaje integral basado en todos los materiales de apoyo a las familias, se sugiere conocer completos los documentos, a continuación se proporciona la siguiente liga donde los podrán encontrar digitalmente.

<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/>