



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

# GUÍA PARA EL USO DE LOS ROTAFOLIOS

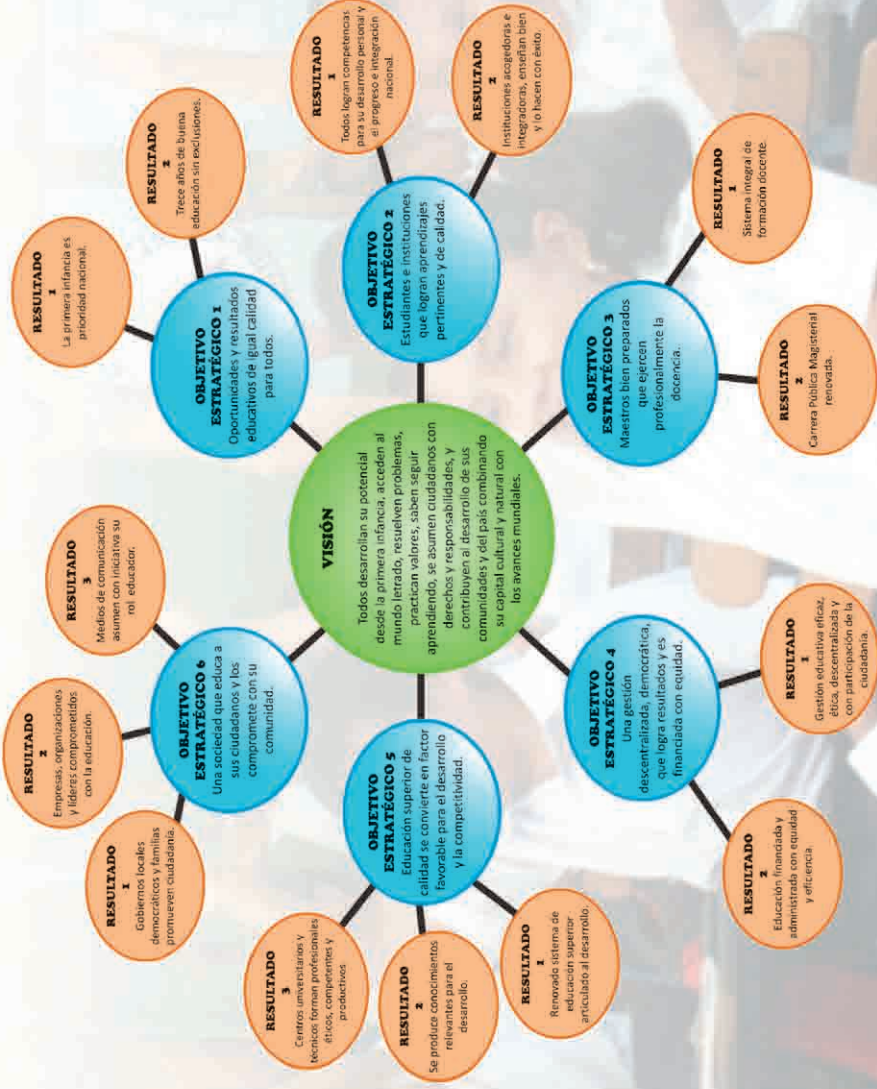
para el trabajo con las familias con bebés, niños y niñas de **0 a 5 años**



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN INICIAL

# PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2021







MINISTERIO DE EDUCACIÓN

# Guía

PARA EL USO DE LOS ROTAFOLIOS  
para el trabajo con las familias con  
bebés, niños y niñas de

**0 a 5 años**



DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN INICIAL



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

## **GUÍA PARA EL USO DE LOS ROTAFOLIOS PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés, niños y niñas de 0 a 5 años**

### **Ministerio de Educación**

Av. De la Arqueología, cuadra 2, San Borja  
Lima, Perú  
Teléfono: 615-5800  
www.minedu.gob.pe

Segunda edición 2018  
Tiraje: 71 100 juegos.

### **Autoras:**

Margarita Guevara Arce  
Gloria Valdeiglesias García  
Shane Becerra Farfán

### **Revisión y aportes:**

Maritza Ochoa Villar  
Sonia Planas Ravenna

### **Corrección de estilo:**

Sofía Rodríguez Barrios

### **Ilustraciones:**

Oscar Casquino Neyra

### **Diagramación:**

Sonia Araujo Chávez

### **Impreso por:**

CECOSAMI S. A., Calle 3 Mz E Lote 11,  
Urbanización Santa Raquel, Ate - Lima.  
RUC: 20469820531

### **© Ministerio de Educación**

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción de este material por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso de los editores.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional  
del Perú N° 2018-15660  
Impreso en el Perú / *Printed in Peru*



# ÍNDICE



<b>Presentación</b> .....	4
<b>I.</b> ¿Qué es un rotafolio? .....	6
<b>II.</b> ¿Cuál es el propósito del rotafolio? .....	6
<b>III.</b> ¿Qué capacidades se pretenden fortalecer en las familias con el uso de estos rotafolios? .....	6
<b>IV.</b> ¿A quiénes están dirigidos los rotafolios? .....	8
<b>V.</b> ¿Qué características tienen los rotafolios? .....	8
<b>VI.</b> ¿Cómo se ha organizado cada rotafolio? .....	9
<b>VII.</b> ¿En qué momento se usan los rotafolios? .....	19
<b>VIII.</b> ¿Cómo usar los rotafolios? .....	21
<b>IX.</b> ¿Qué debes tener en cuenta al usar los rotafolios? .....	28
 <b>Rotafolios para el trabajo con las familias:</b>	
• con bebés de 0 a 3 meses .....	31
• con bebés de 4 a 9 meses .....	67
• con niños y niñas de 10 a 18 meses .....	109
• con niños y niñas de 19 meses a 3 años .....	145
• con niños y niñas de 4 y 5 años .....	179

# PRESENTACIÓN

El material que tienes en tus manos tiene por finalidad ofrecerte pautas que orienten el uso adecuado de los cinco rotafolios educativos que ponemos a tu disposición para apoyar tu labor en el trabajo que realizas con los padres y madres de niños y niñas de 0 a 5 años de edad.

Los rotafolios forman parte de un módulo de guías de orientación que buscan apoyar el trabajo que realizan quienes tienen la responsabilidad de conducir servicios de atención a la primera infancia. Han sido elaborados con base en la Guía de cuidados Infantiles, la que desarrolla con mayor amplitud los temas y que se recomienda sea consultada.

Aquí encontrarás información sobre la finalidad de los rotafolios educativos, el propósito que ha motivado su elaboración, las capacidades que se pretenden fortalecer en las familias, sus principales características y la manera en que se han organizado sus contenidos. Asimismo, presenta orientaciones que te permitirán usarlos de forma pertinente y oportuna, durante las visitas domiciliarias que realizas a las familias con hijos e hijas de las referidas edades.



Un reconocimiento y agradecimiento especial a las personas que participaron en la validación de esta guía haciendo llegar sus valiosos aportes y comentarios, desde su rol de docentes de aula, profesoras coordinadoras de Programas No Escolarizados, especialistas de DRE o UGEL y de las diferentes direcciones del Minedu, como también especialistas expertas en el tema de otros sectores.

Te animamos a usar el material contando siempre con la orientación de la profesora coordinadora u otra persona especialista en el tema para adecuarlo a la cultura local y a las necesidades de información que tienen las familias para favorecer el desarrollo y aprendizajes de sus hijos e hijas de 0 a 5 años.

## **Dirección de Educación Inicial**





## I. ¿Qué es un rotafolio?

Un rotafolio educativo es un material en el que se desarrolla la información principal sobre un tema que se quiere dar a conocer. Su presentación es clara y precisa, acompañada con imágenes que facilitan su comprensión.



## II. ¿Cuál es el propósito del rotafolio?

El propósito de estos rotafolios es apoyar tu labor de orientación a las familias en las actividades de cuidado<sup>1</sup> y promoción de la actividad autónoma<sup>2</sup> de sus bebés, niños y niñas.

## III. ¿Qué capacidades se pretenden fortalecer en las familias con el uso de estos rotafolios?

Las capacidades que se pretenden fortalecer en las familias que reciben la orientación son las siguientes:



## Que las familias

- **Reconozcan** en sus niños y niñas a seres con capacidad de iniciativa y acción desde que nacen, únicos y diferentes en sus ritmos de desarrollo.
- **Se interesen** en observar y reflexionar sobre los cuidados que les brindan a sus niños y niñas.
- **Identifiquen y mantengan** aquellas prácticas de cuidado que promueven el desarrollo autónomo de sus niños y niñas.
- **Identifiquen y modifiquen** aquellas prácticas de cuidado que no favorecen el desarrollo autónomo de sus niños y niñas.
- **Conozcan** pautas que apoyen sus actividades de cuidado, desde un enfoque de respeto al niño y la niña, en el marco de sus propias culturas de crianza.

- 1 La expresión "actividades de cuidado" hace referencia a los momentos de interacción entre el cuidador y el bebé (niño o niña) durante las actividades cotidianas de atención: alimentación, higiene, cambio de pañales o ropa, el traslado, etc.
- 2 La expresión "actividad autónoma" hace referencia a la capacidad que tienen los bebés, niños y niñas para realizar acciones por sus propios medios y que surgen por iniciativa propia. Es recomendable que en la orientación que se da a los padres y madres de familia se utilice la expresión "actividad libre", en tanto puede ser mejor entendida.



#### IV. ¿A quiénes están dirigidos los rotafolios?

Estos rotafolios están dirigidos a familias con bebés, niños y niñas de 0 a 5 años. Las promotoras educativas hacen uso de ellos para brindar orientación a las mencionadas familias.

#### V. ¿Qué características tienen los rotafolios?

Son cinco rotafolios, organizados en los siguientes grupos de edad:

##### Rotafolio 1:

- Desde el nacimiento del bebé hasta los 3 meses, aproximadamente.

##### Rotafolio 2:

- Desde los 4 hasta los 9 meses, aproximadamente.

##### Rotafolio 3:

- Desde los 10 hasta los 18 meses, aproximadamente.

##### Rotafolio 4:

- Desde los 19 meses a los 3 años de edad, aproximadamente.

##### Rotafolio 5:

- Desde los 4 a los 5 años de edad, aproximadamente.





Esta organización responde a que los niños y niñas comparten, en general, características similares en su desarrollo dentro de cada uno de estos grupos de edad. Sin embargo, estos parámetros no son fijos, pues cada niño y niña se desarrolla a su propio ritmo y, por lo tanto, a su propio tiempo.

.....

Para elegir qué rotafolio usar durante la orientación considera el momento de desarrollo en el que se encuentra el niño o niña, no necesariamente su edad.

.....

## VI. ¿Cómo se ha organizado cada rotafolio?

Cada rotafolio se encuentra organizado sobre la base de los dos ejes centrales en el desarrollo de bebés, niños y niñas: los cuidados infantiles y la actividad autónoma.



## Cuidados infantiles

Son aquellos momentos en los que se brindan los cuidados corporales a bebés, niños y niñas: alimentación, baño, cambio de pañales y de ropa, sueño, cargarlos o trasladarlos fuera del hogar. Estos momentos son muy importantes para su desarrollo cognitivo y emocional; sin embargo, muchas veces, no han sido suficientemente valorados. Cuando son realizados de manera cuidadosa y amorosa, los niños y niñas, entre otras cosas:

- Aprenden a conocer su cuerpo y sus límites. De este modo, van interiorizando quiénes son y desarrollando un esquema corporal apropiado.
- Se sienten respetados, aprenden que son personas valiosas y, más adelante, también son respetuosos con los demás.
- Perciben que el mundo que los rodea es seguro y se sienten confiados de abrirse a explorarlo y a relacionarse con otras personas más allá de su familia.
- Desarrollan capacidades cognitivas, como el poder anticiparse a lo que viene en su rutina o ir construyendo su lenguaje.





## Actividad autónoma


Son los momentos en los que bebés, niños y niñas juegan y actúan de manera espontánea, en un espacio interior o exterior preparado para tal fin, con objetos o juguetes apropiados a su nivel de desarrollo y con el acompañamiento respetuoso del adulto. Así, cuando a un bebé, niño o niña se le brinda libertad de movimiento:

- Va a tener mayor estabilidad, coordinación y seguridad en sus desplazamientos. Asimismo, va a ser más cuidadoso de no hacer movimientos para los que no está preparado. En consecuencia, va a estar menos expuesto a accidentes.
- Al sentirse seguro de desplazarse en su entorno, va adquiriendo una sensación de ser capaz de enfrentar las situaciones o dificultades que se le presenten. Por lo tanto, va adquiriendo confianza en sí mismo y haciéndose más independiente.
- Va desarrollándose de manera integral, puesto que para el desarrollo cognitivo es necesario el desarrollo motor.

En los cinco rotafolios se presentan temas específicos, según las necesidades de cada grupo de edad, pero también se tratan asuntos comunes.



A continuación, se presenta un cuadro con los contenidos desarrollados en cada rotafolio:

N° de rotafolio	Temas
<p><b>Rotafolio I</b></p>  <p>Recién nacido a 3 meses, aproximadamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo que necesita todo bebé para desarrollarse en forma integral.</li> <li>• El valor de los momentos de cuidado para el bienestar de los bebés.</li> <li>• ¿Qué hacer durante los momentos de cuidado de los bebés?</li> <li>• Los cuidados del recién nacido.</li> <li>• Beneficios de la lactancia materna exclusiva para el bebé.</li> <li>• Cuidados para el bebé y la madre durante la lactancia materna exclusiva.</li> <li>• Cuidados en el momento del sueño, del baño, del cambio de ropa y de pañales, así como al cargarlos y trasladarlos fuera del hogar.</li> <li>• El valor de los momentos de actividad autónoma para el desarrollo integral de los bebés.</li> <li>• El valor de la actividad exploratoria y el juego en los bebés.</li> </ul>



- Características de los juguetes que favorecen la actividad autónoma.
- El rol del adulto que favorece la actividad autónoma en los bebés.
- Apoyando la actividad autónoma del bebé de 0 a 3 meses.
- Espacio físico y objetos sugeridos para la actividad autónoma del bebé de 0 a 3 meses.

## Rotafolio 2



De 4 a 9 meses, aproximadamente.

- Lo que necesita todo bebé para desarrollarse en forma integral.
- El valor de los momentos de cuidado para el bienestar de los bebés.
- ¿Qué hacer durante los momentos de cuidado de los bebés?
- Beneficios de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
- Cuidados para el bebé y la madre durante la lactancia materna.
- Cuidados al inicio de la alimentación complementaria a partir de los 6 meses. También en el momento del sueño, del baño, del cambio de ropa y de pañales, así como al cargarlos y trasladarlos fuera del hogar.



- El valor de los momentos de actividad autónoma para el desarrollo integral de los bebés.
- El valor de la actividad exploratoria y el juego en los bebés.
- Características de los juguetes que favorecen la actividad autónoma.
- El rol del adulto que favorece la actividad autónoma en los bebés.
- Apoyando la actividad autónoma del bebé de 4 a 9 meses.
- Espacio físico sugerido para la actividad autónoma del bebé de 4 a 9 meses.
- Objetos y juguetes sugeridos para la actividad autónoma del bebé de 4 a 9 meses.
- Control de crecimiento y desarrollo.

### Rotafolio 3



De 10 a 18 meses, aproximadamente.

- Lo que necesita todo niño o niña para desarrollarse en forma integral.
- El valor de los momentos de cuidado para el bienestar de los niños y niñas.
- ¿Qué hacer durante los momentos de cuidado?
- Cuidados para el momento de la lactancia materna.



- El destete: fin de la lactancia materna, una decisión compartida entre la madre y el niño o la niña.
- Cuidados en los momentos de la alimentación complementaria, el baño, el cambio de ropa y de pañales, así como para cargarlos o trasladarlos fuera del hogar.
- El valor de los momentos de actividad autónoma para el desarrollo integral de los niños y las niñas.
- El valor de la actividad exploratoria y el juego libre en los niños y las niñas.
- Características de los juguetes que favorecen la actividad autónoma y el juego libre.
- El rol del adulto que favorece la actividad autónoma y el juego libre de los niños y las niñas.
- Apoyando la actividad autónoma y el juego libre de niños y niñas de 10 a 18 meses.
- Espacio físico sugerido para la actividad autónoma y el juego libre de niños y niñas de 10 a 18 meses.
- Objetos y juguetes sugeridos para la actividad autónoma y el juego libre de niños y niñas de 10 a 18 meses.





## Rotafolio 4



De 19 meses  
a 3 años,  
aproximadamente.

- Lo que necesita todo niño o niña para desarrollarse en forma integral.
- El valor de los momentos de cuidado para el bienestar de los niños y las niñas.
- ¿Qué hacer durante los momentos de cuidado?
- Cuidados para el momento de la lactancia materna.
- El destete: fin de la lactancia materna, una decisión compartida entre la madre y el niño o la niña, aproximadamente a los 2 años.
- Cuidados en los momentos de la alimentación, el cambio de ropa y de pañales, así como para cargarlos o trasladarlos fuera del hogar.
- El valor de los momentos de actividad autónoma para el desarrollo integral de los niños y las niñas.
- El valor de la actividad exploratoria y el juego libre en los niños y las niñas.
- Características de los juguetes que favorecen la actividad autónoma y el juego libre en los niños y las niñas.
- El rol del adulto que favorece la actividad autónoma y el juego libre en los niños y las niñas.



- Apoyando la actividad autónoma y el juego libre de niños y niñas de 19 meses a 3 años.
- Espacio físico sugerido para la actividad autónoma y el juego libre de niños y niñas de 19 meses a 3 años.
- Objetos y juguetes sugeridos para la actividad autónoma y el juego libre de niños y niñas de 19 meses a 3 años.
- El control de esfínteres es un proceso en el desarrollo de niños y niñas.

## Rotafolio 5



De 4 a 5 años.

- Importancia del afecto en el desarrollo de la niña y el niño.
- Espacio agradable para dormir.
- Aseo antes de dormir.
- Un momento especial antes de dormir.
- Lavado de manos adecuado.
- Espacio de juego en el hogar.
- Actividades cotidianas compartidas.
- Alimentación nutritiva en el desayuno.



- Lonchera nutritiva.
- Haz del almuerzo un momento agradable.
- La cena, un momento para disfrutar en familia.
- Propiciamos la autonomía.
- Favorecemos la investigación.
- Importancia del juego para el desarrollo y aprendizaje.
- Juguetes no estructurados para desarrollar la creatividad.
- Organiza momentos para que juegue con sus amigos.
- Comunicación positiva en casa.
- Compartir momentos en familia.
- Disfrutar de paseos familiares.
- Un día de compras.



## VII. ¿En qué momento se usan los rotafolios?

El uso principal de los rotafolios se da durante las visitas domiciliarias. Estas te brindan la oportunidad de conocer de cerca la realidad de las familias, permitiéndote observar cómo es su vida cotidiana e identificar sus necesidades educativas particulares. Esa información es valiosa para orientarlas mejor en el cuidado de sus bebés, niños y niñas de 0 a 5 años.

.....

Podrías utilizar también los rotafolios en alguna otra actividad de orientación individual con las familias, incluso, en alguna actividad grupal de orientación, siempre y cuando el grupo esté integrado por un máximo de 6 personas, y todas puedan ver con facilidad las imágenes de los rotafolios.

.....

Recuerda que estas visitas necesitan ser coordinadas previamente con las familias. Sería mejor que se realicen en momentos en que están con mayor disposición para recibirte y, de preferencia, cuando ambos padres (u otro adulto responsable del cuidado del niño o niña) se encuentran en el hogar.

Una vez en casa de la familia, según tu evaluación de lo que es necesario, podrías desarrollar las siguientes actividades usando los rotafolios:



**Conversar** con la familia acerca de lo que han observado en sus niños y niñas, así como sobre las dudas que puedan tener.

**Aprovechar** las situaciones de cuidado (alimentar, bañar, cambiar, hacer dormir) y de juego que se dan en tu presencia, para orientar a la familia sobre ellas y las realicen de la mejor manera.

**Observar** los espacios físicos y los objetos o juguetes que la familia da a su niño o niña, así como la forma en que los usan, para brindarles algunas sugerencias si fuera necesario.

**Animar** a los padres y madres a colocar al bebé, niño o niña en un espacio seguro, dándole la posibilidad de manipular algunos objetos o juguetes, para que durante este tiempo puedas ayudarles a observar y darse cuenta de las cosas que su niño o niña puede hacer por sí mismo cuando se le da la oportunidad.





**Registrar**, de manera conjunta con los padres de familia, las experiencias observadas, así como los acuerdos y compromisos asumidos.

Los rotafolios son útiles para cada una de estas actividades porque te permiten dialogar y explicar con mayor facilidad el tema que necesitas tratar con la familia. Sus imágenes favorecen la atención y comprensión del tema.

Al ser una ayuda visual, es muy importante que cuando los uses las personas puedan mirarlos, además de oírte.

### VIII. ¿Cómo usar los rotafolios?

Los rotafolios educativos serán un gran apoyo a tu labor de orientación; pero solo si los empleas apropiadamente. Para esto, es necesario que antes de utilizarlos te prepares de forma adecuada y que cuides varios aspectos en el momento en que los estés usando.

En relación con los textos propuestos en estos materiales, tanto la profesora coordinadora como la docente están en la posibilidad de adaptarlos a las características culturales de la zona y de recrearlos durante la conversación, considerando la lengua materna de las familias.



## Primer momento

Preparación para el uso de los rotafolios



## Segundo momento

Uso de los rotafolios para la orientación a las familias:

**Paso 1:** Elegir el rotafolio y las láminas a usar.

**Paso 2:** Iniciar el diálogo usando el rotafolio.

**Paso 3:** Brindar la orientación con el rotafolio.

**Paso 4:** Proponer ideas centrales y finalizar el diálogo.

## Primer momento

### Preparación para el uso de los rotafolios

Para que puedas aprovechar la riqueza de este material educativo, durante las sesiones de orientación, es necesario que previamente:

- Conozcas la propuesta pedagógica de atención a niños y niñas de 0 a 5 años del Ministerio de Educación, sobre la cual se sustenta el contenido de los rotafolios.



- Estés convencida de la importancia fundamental de los momentos de cuidado y de lo esencial que resulta la actividad autónoma para el desarrollo integral, tal como lo plantea la propuesta.
- Valores y respetes las prácticas de crianza propias de la comunidad.
- Conozcas con detalle los cinco rotafolios, así como los temas y el orden en que se desarrollan en cada uno de ellos, además de la información que apoya cada imagen y sus características.
- Hayas leído y entendido esta guía de uso de los rotafolios.

Es importante que te prepares no solo para la primera vez que vas a usar los rotafolios sino para cada oportunidad en que los uses con las familias.

## Segundo momento

### Uso del rotafolio para la orientación a las familias

Hacer un buen uso de este material, en el momento de brindar la orientación, comprende la elección adecuada de qué rotafolio y qué lámina o imagen vas a usar; la puesta en práctica de acciones que propicien un ambiente de confianza para el diálogo con las familias así como el empleo acertado de las láminas durante esta visita y el cuidado de seguir el procedimiento recomendado.



## Paso 1:

### Elegir el rotafolio y las láminas a usar.

Las observaciones que realizaste en cada visita previa guiarán tu decisión de qué rotafolio y lámina o imágenes usar, de acuerdo con las necesidades particulares que identificaste en la familia.

La observación personal de cada niño o niña es indispensable, sobre la base de su edad cronológica, sus iniciativas, sus capacidades y las características propias de su familia y de su cultura.

## Paso 2:

### Iniciar el diálogo usando los rotafolios.

Para crear el ambiente de confianza, respeto y apertura, para la conversación con las familias, es fundamental:

Que las familias no te sientan como la “experta” que viene a enseñarles porque ellos no saben. Esto disminuye la confianza en sus propias capacidades.

Que no te sientan como alguien que viene a criticar su forma de criar a sus niños y niñas, ni como quien viene a decirles lo que deben hacer. Eso podría provocar que estén a la defensiva.



Algunas sugerencias que te pueden ayudar a crear este clima propicio para el diálogo son las siguientes:

- **Cuida el tono de voz que utilices**, recuerda que debe ser natural como cuando conversas con alguien de tu confianza.
- **Usa un lenguaje sencillo y, de preferencia, la lengua materna de la familia** que estás visitando. Ten en cuenta su grado de instrucción y las expresiones propias de la zona.
- **Escucha primero antes de hablar**, interésate por conocer lo que ellos piensan, creen y sienten respecto al tema que van a conversar.
- **No habléstú sola por largo rato**, recuerda que es una conversación, no un discurso ni una charla de la que eres protagonista. Promueve que las familias te pregunten, muestra interés cuando te formulen una duda o te pidan ampliar o aclarar algún tema. Luego, confirma que se sienten satisfechos con lo que les hayas dicho y que consideran respondida su pregunta.
- **Colócate a la misma altura de la persona o personas de la familia** con quienes vas a conversar. Una buena posibilidad es, por ejemplo, sentarte al lado de ellas. En cambio, no es recomendable, definitivamente, que esas personas se encuentren sentadas y que tú estés parada delante de ellas con el rotafolio.
- **Si no fueras de la comunidad, busca conocer sus características y costumbres**. Generalmente, las promotoras educativas comunitarias son pobladoras del mismo lugar donde laboran; pero si este no fuera tu caso, es necesario que previamente te informes de las características y costumbres de la comunidad que te ha sido asignada, especialmente en lo referido a la crianza de los niños y niñas de 0 a 5 años.



### Paso 3:

#### Brindar la orientación con el rotafolio.

Las siguientes pautas te serán de utilidad para usar el rotafolio durante la orientación:

- Coloca el rotafolio en un lugar que te facilite su uso, podría ser, por ejemplo, en tu falda o sosteniéndolo hacia un costado sobre tu pecho. Lo importante es que tú puedas mostrar el rotafolio con facilidad y que la familia pueda ver bien la imagen.
- Muestra la lámina recién cuando vas a utilizar sus imágenes para preguntar o explicar sobre algo. La imagen siempre debe apoyar lo que tú estás preguntando o diciendo en el momento que lo estás haciendo. Si muestras una lámina pero tú estás hablando de otro tema, la imagen va a ser un distractor en vez de una ayuda.
- Usa completamente las láminas para la orientación. Esto quiere decir que no solamente muestres las láminas, sino que uses los detalles de cada imagen para preguntar, conversar y dar sugerencias a las familias.

.....

Los detalles de las láminas son, por ejemplo, la posición, la actividad o la actitud que se muestra en el niño o niña y el adulto; los elementos que acompañan a las personas, tales como el espacio físico, los objetos y juguetes; los diálogos que se presentan; etc.

.....



Las imágenes han sido hechas para comunicar visualmente las ideas centrales de los momentos de cuidado y de la actividad autónoma.

- **Mantén la mirada en las personas.** Si bien cuando estás explicando algo es necesario señalar las láminas, no pases la mayor parte del tiempo mirando el rotafolio. El mantener la mirada en las personas ayuda a que permanezcan atentas durante la conversación, comprendan mejor y se animen a preguntar y opinar sobre el tema.

#### Paso 4:

#### Proponer ideas centrales y finalizar el diálogo.

Antes de cerrar el rotafolio:

- **Asegúrate de que las personas han comprendido la información.** Esto no significa pedir que te repitan lo que les has dicho, sino, por ejemplo, preguntar qué les gustó más de lo conversado, qué cosas nuevas han aprendido y cómo van a llevarlas a la práctica en el cuidado de su bebé, niño o niña.
- **Pregunta si hay algo más que deseen conversar o que necesiten saber sobre el tema tratado.** Si sus dudas se refieren a algún aspecto de lo conversado en la reunión, responde inmediatamente. En cambio, si son dudas sobre un tema diferente y necesitas más tiempo para responder, puedes decirles que es mejor conversarlo en la siguiente visita. Toma nota de los temas o preguntas que quedan pendientes para recordarlos y prepararte para la siguiente orientación.



- **Invita a los padres y madres** a establecer compromisos con el cuidado y atención de sus hijos, y con la creación de condiciones para favorecer la actividad autónoma.
- **Finaliza siempre dando un mensaje clave sobre la importancia de los cuidados infantiles y la actividad autónoma.** Esto permitirá que cada vez más las familias comprendan y se identifiquen con el enfoque de la Educación Inicial que promueve en estos rotafolios.

Los mensajes para reforzar, al finalizar la orientación, los encuentras en las siguientes láminas de los cuatro rotafolios:

- Lo que necesita todo bebé, niño o niña para desarrollarse integralmente.
- El valor de los momentos de cuidado para el bienestar de los bebés, niños o niñas.
- El valor de los momentos de actividad autónoma para el desarrollo integral de los bebés, niños o niñas.
- El valor de la actividad exploratoria y el juego en los bebés, niños o niñas.

## IX. ¿Qué debes tener en cuenta al usar los rotafolios?

- **Desarrolla pocos temas en cada visita domiciliaria.** Cada asunto necesita su tiempo, la idea es brindar información a las familias y motivarlas a la reflexión.





- **Evitar leer lo que está en la lámina.** Prepárate bien y demuestra que conoces suficientemente bien la información sobre los temas y los detalles de las láminas. Recuerda que es a las imágenes a las que debes hacer hablar.
- **Pasar de manera lenta las láminas del rotafolio.** Los temas deben ser tratados de manera profunda para que las familias puedan comprenderlos.
- **Evita salirte del tema que se trata en la lámina.** Si hablas de algo diferente a la lámina que estás mostrando, perderá su valor educativo.
- **Haz preguntas a la familia y espera que te respondan.** Recuerda siempre que lo que se busca es conversar con las familias. Para ello, es necesario que las personas sientan que lo que pueden decir es considerado valioso.





# ROTAFOLIO

PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS  
con bebés de  
**0 a 3 meses**





ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

## Todo bebé<sup>1</sup>

Es como una semilla que tiene dentro de ella la fuerza necesaria para crecer y desarrollarse.



1

- Es como una semilla que tiene dentro de ella la fuerza necesaria para crecer y desarrollarse.
- Desde que nace es una persona completa.
  - A su manera, piensa, siente, disfruta y se atemoriza desde el primer día, y puede expresarlo a las personas que lo cuidan.
- Es único/a, pues tiene su propia forma de ser.

1 Se usa este término de manera referencial; sin embargo, se recomienda emplear el término propio de la zona, por ejemplo, en algunos lugares se les dice *bebe* (sin acento), en otros se les dice *guagua* (del quechua *wawa*).



- Depende del cuidado de los adultos (madre, padre u otras personas) para sobrevivir, pero también tiene iniciativa y acción desde que nace porque explora y busca comprender lo que le rodea.
- Desde su nacimiento forma parte de una familia y de una comunidad que tiene características propias y diferentes a las demás a la que irá integrándose y que también lo influenciará.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

## Lo que necesita todo bebé para desarrollarse en forma integral



Cuidados hechos con suavidad y calma, amor, respeto a su forma de ser, libertad para moverse y jugar.

Buena alimentación, sueño tranquilo, buena atención de salud, hogar seguro, crianza con respeto a su cultura.



2



- Ser cuidado de preferencia por una misma persona, ya que eso le brinda seguridad.
  - Además, ayuda a que el adulto lo conozca bien y sepa lo que necesita y le gusta.
- Ser cuidado siempre con amor, suavidad y calma, diciéndole lo que se va a hacer y esperando que el bebé entienda y colabore, según su edad.
  - Esto lo hace sentirse tranquilo e importante y le muestra que se le respeta.
- Moverse libremente, de acuerdo con lo que le gusta y puede hacer, pues el movimiento es la manera natural en que los bebés aprenden, se desarrollan y se van haciendo independientes.
- Ser aceptado y respetado en su propia forma de ser, en sus ritmos y tiempos propios de desarrollo (por ejemplo, en gatear, sentarse, caminar, hablar, etc.).
- Tener un buen estado de salud que le permita desarrollarse.
  - Para ello, necesita la leche materna exclusiva, un sueño tranquilo, un hogar seguro donde esté protegido por los adultos que lo cuidan y sus controles periódicos de salud.
- Crecer recibiendo los cuidados necesarios y aprendiendo desde lo que es propio de su cultura.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

## El valor de los momentos de cuidado para el bienestar de los bebés



3

- Los momentos de cuidado (alimentación, baño, cambio de ropa y de pañales, etc.) son muy importantes para el desarrollo de los bebés.
  - A través de esas atenciones, se les está cuidando no solo físicamente, sino también brindándoles el amor y la seguridad que necesitan.
- Si los cuidados son realizados de manera suave y con serenidad, el bebé va aprendiendo a conocer su cuerpo y sus límites. Además, va interiorizando quién es y sintiéndose un ser valioso que merece respeto.







ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

## ¿Qué hacer durante los momentos de cuidado de los bebés?



4

- Mirar al bebé a los ojos cuando se le está atendiendo.
  - Eso va fortaleciendo la relación con la persona que lo cuida y le permite, poco a poco, ir comprendiendo lo que se le dice.
- Hablarle suavemente indicándole qué se hará. Luego, esperar unos momentos para que se dé cuenta de lo que se le está diciendo y se percate de que algo va a pasar. Después, hacer lo que se le ha indicado.
  - Esto le permite, poco a poco, anticipar su rutina de cuidado y, de este modo, sentirse tranquilo y confiado.



- Más adelante, podrá participar cada vez más activamente en sus cuidados.
- Tocar el cuerpo del bebé con suavidad, dándose el tiempo que sea necesario para los momentos de cuidado.
- Eso le transmite la sensación de que es respetado y que es una persona importante para quien lo cuida.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

## Los cuidados del recién nacido



5



- Apenas el bebé nace, necesita ser colocado sobre el pecho de su madre para que pueda escuchar el latido de su corazón, estar caliente y lactar inmediatamente.
- Como ha estado acostumbrado a la suavidad y tranquilidad del vientre materno, siente temor por los movimientos, luces o ruidos intensos.
  - Es mejor si la madre y el bebé están en casa durante el primer mes. Así ella conseguirá recuperarse y él podrá ir acostumbrándose al nuevo lugar donde se encuentra.
- Debido a que necesita estar junto a su madre la mayor parte del tiempo, la familia debe apoyarla para que ella pueda descansar y dedicarse principalmente a atender al bebé.
- El bebé necesita lactar (alimentarse del pecho de la madre) cada vez que lo pide, tanto en el día como en la noche. En el caso de niños prematuros o muy dormilones, muchas veces es necesario despertarlos cada cierto número de horas para asegurar que lacten lo necesario para mantener una buena salud.
  - Este despertar debe ser realizado de manera muy cuidadosa; por ejemplo, tocándole la planta del pie muy suavemente, tocándole sus labios o mejillas, etc.
- Hay que cargar con seguridad y suavidad al bebé. Es muy importante que toda su cabeza y su columna estén bien sostenidas para que se sienta cómodo y tranquilo.
- El bebé necesita que se le muestre mucho cariño, sea acariciándolo, acunándolo, mirándolo, cantándole, etc. Cada mamá, papá o algún otro adulto que cuide al bebé va a tener su propia manera de expresarle su amor.



- No hay que dejarlo llorar. Siempre que un bebé pequeño llora es porque necesita algo. Tal vez esté mojado o tenga hambre, frío, sueño, dolor o necesite ser cargado para sentirse querido.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

## Beneficios de la lactancia materna exclusiva para el bebé



Es un alimento completo y es lo único que el bebé necesita para crecer y desarrollarse sano, fuerte e inteligente.

Evita alergias y lo protege de las infecciones del estómago, por eso es importante mantenerla aun cuando la madre o el bebé se enfermen.

Ayuda a crecer al bebé, le da seguridad en sí mismo al sentir que lo quieren, mejora su desarrollo físico y emocional, y facilita el apego y el vínculo afectivo entre la madre y el bebé.



6

- El mejor alimento para un bebé es la leche materna: es muy nutritiva, es fácil de digerir y se va adecuando a lo que él necesita, según su crecimiento.



- Los primeros días después del parto, la madre produce el calostro, una sustancia de color amarillo claro y de consistencia viscosa, que es un alimento primordial para el bebé.
  - Le aporta una protección especial contra las enfermedades y le brinda las vitaminas, minerales y calorías que necesita para crecer sano.
- La leche materna:
  - Evita alergias y lo protege de las infecciones del estómago, por eso es importante mantenerla aun cuando la madre o el bebé se enfermen.
  - Ayuda a crecer al bebé, le da seguridad en sí mismo por sentir que lo quieren y crea una relación muy especial con su mamá.
- La lactancia materna es también beneficiosa para la madre, pues le ayuda a recuperarse más pronto del embarazo y del parto.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

## Cuidados para el bebé en el momento de la lactancia materna exclusiva



Posición correcta



Posición incorrecta



7

- La lactancia es esencial en el cuidado y alimentación de los bebés, se recomienda que sea exclusiva hasta los 6 meses. Para aprovechar este momento tan especial, es muy importante:
  - Que la madre y el bebé estén en una posición cómoda para ambos, sea en los brazos, en la cama o en algún cargador para bebés que se use en la zona (lliclla, quepina, aguayo, etc.).
  - Que el bebé esté cómodo, quiere decir que no sienta que se puede caer o que el pezón se va a salir de su boca, así puede alimentarse con tranquilidad y lactar todo lo que necesita.



- Que el bebé se sienta bien sostenido. Hay que mirar que no tenga una postura tensa, que pueda respirar bien, que su cabeza esté perfectamente sostenida y que sus brazos y manos estén libres.
- Que el bebé coja bien el pezón. Debe hacerlo con su boca bien abierta, con el labio inferior hacia afuera y con el mentón tocando el seno de su mamá. De esta manera se evitará que tome aire, causa frecuente de dolor y gases, y se prevendrán heridas en el pezón.
- Que se observe con paciencia al propio bebé. Él mismo, poco a poco, hallará la postura para lactar que le resulte más cómoda o más agradable y la comunicará.
- Que los pezones estén limpios cada vez que se le va a dar de lactar. Así se cuidará la salud del bebé y de la madre.
- Que se respete el tiempo que el bebé necesita para lactar. Algunos lo hacen con mucha fuerza y rapidez, mientras otros lo disfrutan con suavidad y calma.
- Que la madre dedique al bebé el momento de dar de lactar, mirándolo, acariciándolo o hablándole amorosamente. De ser posible, ubicarse en un lugar tranquilo que les permita disfrutar de este momento tan especial.





ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

## Cuidados para la madre durante la lactancia materna exclusiva



8

- Si sus senos se ponen muy duros o llenos y duelen por la leche acumulada, puede ponerse paños de agua caliente sobre ellos, sacarse un poco de leche y seguir dando de lactar.
  - Para proteger sus pezones, cada vez que va a dar de lactar y al terminar de hacerlo, puede echar sobre ellos un poco de su propia leche.
- Necesita alimentarse de forma nutritiva, comiendo alimentos ricos en hierro; por ejemplo, lentejas, espinacas, hígado, huevo, pescado y carne, u otros que pueda conseguir en su comunidad. Por el contrario, se recomienda evitar productos muy pesados o irritantes, como bebidas alcohólicas, café, gaseosas, etc.



- Debe tomar bastante líquido (agua, jugos, hierbas) para que su cuerpo pueda producir la leche necesaria para el bebé.
- Necesita descansar, así como recibir el cariño y apoyo de parte de su familia y de su pareja.
- Si ella presenta mucho malestar, fiebre o se ve pálida y se siente muy cansada o con sueño todo el tiempo, debe acudir a un servicio de salud.
- Si con el nacimiento del bebé la madre algunas veces se sintiera triste, molesta o sin deseos de atenderlo, hay que hacerle saber que muchos de esos sentimientos son normales, porque la tarea de cuidarlo no es sencilla.
- Es importante que pueda compartir con alguien esta manera de sentirse y recibir más apoyo de su familia. Si, a pesar de ello, el estado de ánimo no mejora o las aflicciones se hacen cada vez más intensas, será necesario buscar ayuda en los servicios de salud.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

## Cuidados en el momento del sueño



9

- El sueño en los bebés es parte de lo que necesitan para crecer sanos. Hay unos que duermen más y otros menos, lo importante es que se les observe descansados al despertar.
- Cuando el bebé no duerme cargado por su madre, en algún tipo de cargador que se acostumbra usar en la zona, es necesario cuidar lo siguiente:
  - Acostarlo boca arriba (de espalda) porque es la forma más cómoda y segura.
  - Es más cómoda porque le permite respirar sin dificultad, moverse libremente, estirarse, acomodarse, patear y botar gases. Mientras que, por ejemplo, cuando se le coloca de



costado, el brazo y la pierna sobre los que se apoya reciben todo el peso de su cuerpo, adormeciéndolos y generándole mucha incomodidad.

- Es más segura porque si el bebé vomita, por reflejo va a girar su cabeza hacia un costado. Así el vómito caerá a un lado.
- Buscar que el lugar donde duerma sea un ambiente tranquilo (sin luces o ruidos intensos), cómodo, limpio, seguro y donde no corra peligro de golpearse o caer.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

## Cuidados en el momento del baño



- El baño es necesario para el bebé porque contribuye a mantener su salud. Además, el contacto con el agua tiende a relajarlo.
- La frecuencia con que se le baña puede depender del clima donde vive, pero también es importante tomar en cuenta los deseos del bebé.
  - Algunos pueden sentir, al principio, un poco de temor al baño; mientras que otros se sienten muy cómodos desde el inicio.
- Para lograr que el momento del baño sea una experiencia agradable, hay que hacerlo con mucho cuidado y suavidad. Por eso se sugiere:
  - Que el baño se dé en un clima agradable y sin apuros por parte del adulto, quien debe tener todo lo necesario a la mano antes de empezar.
  - Que al inicio la cantidad de agua que se coloque en la tina o recipiente para bañarlo sea muy poca, porque el recién nacido y los bebés necesitan sentirse bien apoyados en la tina para sentirse seguros.
  - Que se le anticipe al bebé la llegada del momento del baño.
  - Que se le vaya anunciando cada paso de lo que se haga durante el momento del baño, esperando unos segundos antes de hacerlo para permitirle comprender lo que está pasando.
  - Que esté bien sostenido cuando se le coloca y se le tiene en el agua para que pueda relajarse y disfrutar.
  - Que se le permita mover libremente sus piernas y brazos.
  - Que se esté atento a las señales que el bebé muestra durante el baño. Si llora mucho y no se tranquiliza, es mejor terminar este momento.



- Que se le envuelva con una tela suave y absorbente cuando se le termina de bañar y que la madre o cuidador lo acerque a su cuerpo para darle seguridad.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

### Cuidados en el momento del cambio de ropa



- La piel del bebé es muy sensible porque es más delgada que la del adulto, por eso hay que usar ropa apropiada y vestirlo con mucha suavidad.
  - Asimismo, es necesario que sus prendas estén siempre limpias para evitar algún tipo de problema en la piel.
- Se considera apropiada para el bebé, la ropa de telas suaves que no le raspen la piel.
  - También la ropa adecuada al clima donde vive, fácil de poner y que le permita mover libremente sus brazos y piernas.
  - No es recomendable ponerle mitones o manoplas porque no le dan libertad para mover sus dedos y tocar a las personas o los objetos.
- Vestirlo con suavidad significa mirar al bebé a los ojos, decirle lo que va a pasar y mostrarle la ropa que se le va a poner.
  - Luego, sacarle o ponerle la ropa con calma, evitando jalar su cabeza, brazos o piernas bruscamente.
  - Hay que estar atento a si el bebé muestra tranquilidad o, por el contrario, molestia o disgusto. En este último caso, será necesario vestirlo con más suavidad.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

## Cuidados en el momento del cambio de pañales



12

- El cambio frecuente de pañales y el lavado de los genitales cada vez que el bebé orina o hace caquita son muy importantes para su salud.
  - Además, se evitarán escaldaduras dolorosas para el bebé.
- Para este momento del lavado, se usa agua tibia, echándola directamente a los genitales o empleando un algodón o una tela fina, que deberán ser cambiados, necesariamente, después de cada pasada.





- En los varoncitos, hay que lavar bien, además del pene, la zona del escroto, los pliegues y el ano para asegurarse de que no queden restos de caquita.
- En las mujercitas, la limpieza siempre tiene que ser de la vulva hacia el potito (de adelante hacia atrás) para evitar infecciones producidas por los restos de caquita que puedan meterse en su vagina o en el orificio por donde sale la orina.
- Para la limpieza y cambio del pañal, es más cómodo para el bebé que el adulto con su brazo empuje suavemente sus piernitas hacia adelante.
- Se podrá evitar así la costumbre de coger con una mano ambas piernas del bebé y levantárselas.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

## Cuidados en el momento de cargarlos o trasladarlos fuera del hogar



13

- El levantar y acostar al bebé también se hace con suavidad y ternura para transmitirle seguridad y evitar que esté incómodo o, incluso, en posturas dolorosas.
  - Con mucha mayor razón, hay que ser muy cuidadosos cuando aún es muy pequeño y no puede sostener su cabeza por sí mismo.
- Se le debe decir que se le va a levantar o acostar antes de hacerlo y esperar unos momentos para permitir que el bebé vaya entendiendo.





ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

## El valor de los momentos de actividad autónoma para el desarrollo integral de los bebés



14

- Desde que nacen hasta los 6 años, es fundamental que los bebés, niños y niñas se muevan y jueguen libremente.
  - Esta es la manera natural que tienen para expresarse, comunicarse y, al mismo tiempo, desarrollarse integralmente.
- La libertad de movimiento se favorece cuando a cada bebé, niño o niña se le da las condiciones de espacio y la comodidad adecuada.
- Para los momentos de actividad libre, es necesario ofrecer al bebé un lugar seguro y adecuado para su edad, ropa que le permita moverse cómodamente, juguetes u objetos que sean de su interés particular y la presencia de un adulto que acompañe sus juegos y movimientos.



- El adulto cuida su seguridad, pero sin interferir en las experiencias que espontánea y libremente va viviendo cada bebé, niño o niña durante estos momentos.
- No es recomendable para el desarrollo del bebé enseñarle a gatear, sentarlo antes de tiempo sostenido por almohadas o cojines, hacer caminar a los niños o niñas usando un andador o sosteniéndolos de sus manos antes de que él o ella hayan aprendido a caminar por sí solos.
- Cuando el niño o la niña han desarrollado libremente sus movimientos desde bebés, van a tener mayor estabilidad, coordinación y seguridad al realizarlos.
  - Asimismo, van a ser más cuidadosos de no hacer movimientos para los que no están preparados; por lo tanto, van a estar menos expuestos a accidentes.
- Además, al sentirse seguros de desplazarse en el lugar que se encuentran, van adquiriendo una sensación de ser capaces, de poder enfrentar las situaciones y dificultades que se les presentan.
  - En consecuencia, van adquiriendo confianza en sí mismos y haciéndose más independientes, a la vez que van desarrollando sus diferentes capacidades cognitivas (observar, comparar, separar, etc.).



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

## El valor de la actividad exploratoria y el juego en los bebés



15

- Los bebés juegan desde muy pequeños. Primero exploran su cuerpo; luego, los objetos. Poco a poco, esta acción va siendo más compleja, al tener roles, jugar con otros niños y niñas, usar más cosas y juguetes, etc.
- El juego es necesario para que el bebé vaya dándose cuenta de que es una persona diferente al adulto que lo cuida. Además, es importante para que, poco a poco, vaya sintiéndose a gusto consigo mismo y pueda disfrutar su propio juego.



- Los niños y niñas, en sus diferentes edades, no solo disfrutan enormemente del juego, sino que a través de él aprenden y desarrollan su creatividad, así como sus habilidades para relacionarse con los demás.
- Esta acción exploratoria y de juego en los bebés, niños y niñas, tan significativa en su desarrollo, se ejercita en toda su plenitud justamente durante los momentos de actividad autónoma que se le ofrecen.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

## Características de los juguetes que favorecen la actividad autónoma



16









- Este rol del adulto, que acompaña respetuosamente los momentos de actividad espontánea del bebé, se expresa de la siguiente manera:
  - Crea y brinda un espacio apropiado para los movimientos que puede realizar el bebé de acuerdo con su desarrollo, donde no haya riesgo de que se lastime.
  - Selecciona y ofrece los objetos o juguetes adecuados, según los gustos y necesidades que observa en cada bebé en particular.
  - Mantiene una distancia prudente, desde la cual observa lo que hace el bebé. Si bien está atento a sus necesidades, también confía en sus capacidades.
  - Interviene en el juego solamente cuando observa que el bebé puede estar en peligro, triste o asustado, o si ve que necesita ayuda para seguir moviéndose libremente; por ejemplo, le arregla su ropa si esta no le deja moverse.
  - Lo atiende cuando está inquieto y quiere cambiar de posición o tiene otra necesidad.





- A esta edad, su mano es su primer juguete. Al comienzo, la moverán involuntariamente y se darán cuenta de que “algo” pasó delante de sus ojos, pero aún no comprenderán que es su propia mano.
  - Poco a poco, se darán cuenta de que ella les pertenece y que pueden moverla si lo desean.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 0 a 3 meses

**Espacio físico  
y objetos  
sugeridos  
para la  
actividad  
autónoma  
del bebé de  
0 a 3 meses**







# ROTAFOLIO

PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS  
con bebés de  
**4 a 9 meses**







ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## Todo bebé<sup>1</sup>

Es como una semilla que tiene dentro de ella la fuerza necesaria para crecer y desarrollarse.



1

- Es como una semilla que tiene dentro de ella la fuerza necesaria para crecer y desarrollarse.
- Desde que nace es una persona completa.
  - A su manera, piensa, siente, disfruta y se atemoriza desde el primer día, y puede expresarlo a las personas que lo cuidan.
- Es único/a, pues tiene su propia forma de ser.

1 Se usa este término de manera referencial; sin embargo, se recomienda emplear el término propio de la zona, por ejemplo, en algunos lugares se les dice *bebe* (sin acento), en otros se les dice *guagua* (del quechua *wawa*).





ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## Lo que necesita todo bebé para desarrollarse en forma integral



Cuidados hechos con suavidad y calma, amor, respeto a su forma de ser, libertad para moverse y jugar.

Buena alimentación, sueño tranquilo, buena atención de salud, hogar seguro, crianza con respeto a su cultura.



- Ser cuidado por pocos o, de preferencia, por una misma persona, ya que eso le brinda seguridad.
  - Además, ayuda a que el adulto lo conozca bien y sepa lo que necesita y le gusta.
- Ser cuidado siempre con amor, suavidad y calma, diciéndole lo que se va a hacer y esperando que el bebé entienda y colabore, según su edad.
  - Esto lo hace sentirse tranquilo e importante y le muestra que se le respeta.



- Moverse libremente, de acuerdo con lo que le gusta y puede hacer, pues el movimiento es la manera natural en que los bebés aprenden, se desarrollan y se van haciendo independientes.
- Ser aceptado y respetado en su propia forma de ser, en sus ritmos y tiempos propios de su desarrollo (por ejemplo, en gatear, sentarse, caminar, hablar, etc.).
- Tener un buen estado de salud que le permita desarrollarse.
  - Para ello, necesita una alimentación adecuada (leche materna, más el inicio de su alimentación complementaria), un sueño tranquilo, un hogar seguro donde esté protegido por los adultos que lo cuidan y sus controles periódicos de salud.
- Crecer recibiendo los cuidados y aprendiendo desde lo que es propio de su cultura.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## El valor de los momentos de cuidado para el bienestar de los bebés



3

- Los momentos de cuidado (alimentación, baño, cambio de ropa y de pañales, etc.) son muy importantes para el desarrollo de los bebés y de los niños y las niñas.
  - A través de esas atenciones, se les está cuidando no solo físicamente, sino también brindándoles el amor y la seguridad que necesitan.
- Si los cuidados son realizados de manera suave y con serenidad, el bebé va aprendiendo a conocer su cuerpo y sus límites. Además, va interiorizando quién es y sintiéndose un ser valioso que merece respeto.





ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## ¿Qué hacer durante los momentos de cuidado de los bebés?



4

- Mirar al bebé a los ojos cuando se le está atendiendo.
  - Eso fortalece la relación con la persona que lo cuida y le permite, poco a poco, ir comprendiendo lo que se le dice.
- Hablarle suavemente indicándole qué se hará. Luego, esperar unos momentos para que se dé cuenta de lo que se le está diciendo y se percate de que algo va a pasar. Después, hacer lo que se le ha indicado.
  - Esto le permite, poco a poco, anticipar su rutina de cuidado y, de este modo, sentirse tranquilo y confiado.



- Más adelante, podrá participar cada vez más activamente en sus cuidados.
- Tocar el cuerpo del bebé con suavidad, dándose el tiempo que sea necesario para los momentos de cuidado.
  - Eso le transmite la sensación de que es respetado y que es una persona importante para quien lo cuida.
- Conforme va haciéndose más grande, esperar su colaboración para realizar alguna acción.
  - Por ejemplo, si se desea levantarlo cuando está sentado o acostado, avisarle y esperar que sea él quien estire sus brazos.





ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## Beneficios de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses



Es un alimento completo y es lo único que el bebé necesita para crecer y desarrollarse sano, fuerte e inteligente.

Evita alergias y lo protege de las infecciones del estómago, por eso es importante mantenerla aun cuando la madre o el bebé se enfermen.

Ayuda a crecer al bebé, le da seguridad en sí mismo al sentir que lo quieren, mejora su desarrollo físico y emocional, y facilita el apego y el vínculo afectivo entre la madre y el bebé.



5

- El mejor alimento para un bebé es la leche materna, muy nutritiva, fácil de digerir y que se va adecuando a lo que él necesita, según su crecimiento.
- La leche materna evita que el bebé tenga alergias y lo protege de las infecciones del estómago, por eso es importante mantenerla aun cuando la madre o el bebé se enfermen.
- Recién a partir de los 6 meses, se recomienda que el bebé empiece a comer y a tomar otros líquidos. Así se evita que pueda presentar alergias a ciertos alimentos.





ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## Cuidados para el bebé en el momento de la lactancia materna



6

- Si bien el bebé ha crecido, está más despierto y se relaciona con otras personas además de la madre, el momento de la lactancia sigue siendo muy importante para su bienestar.
  - A esta edad, la madre y el bebé se conocen mejor. Ella produce la cantidad de leche que él necesita.
- La lactancia se hace más sencilla para la madre. El dolor en los pechos o posibles heridas en los pezones, generalmente, ya no ocurren.
- Así como en la etapa anterior, hay que seguir cuidando que sea un momento especial. Para ello, es necesario:





ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## Cuidados para la madre durante la lactancia materna



7

Para una buena lactancia y cuidado del bebé, es también importante que la mamá se sienta bien. Por ello, es necesario:

- Que la familia siga apoyando a la madre para que pueda descansar lo suficiente.
  - Si bien ella ya se ha recuperado del parto y poco a poco va retomando sus labores, la lactancia y el cuidado del bebé siguen requiriendo mucho esfuerzo de su parte, por lo que necesita un descanso adecuado.





ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## Cuidados al inicio de la alimentación complementaria a partir de los 6 meses



8

- En esta etapa, el bebé empieza a comer sus primeros alimentos, además de la leche materna. Es importante no solo porque otorga evidentes beneficios para su nutrición y desarrollo, sino también porque permite disfrutar de un momento de cariño.
  - Es también importante porque brinda oportunidades para enseñar al bebé elementos de la cultura donde ha nacido y para apoyarlo en el desarrollo tanto de su lenguaje como de sus habilidades motoras y de coordinación.
- Si sus primeras experiencias al comer son gratas, va a asociar este momento con algo agradable.



- Si bien se sugiere que los bebés empiecen a comer a los 6 meses, cada uno lo hará a un ritmo diferente: unos con mucho apetito y otros aceptarán solo muy pocas cantidades.
  - Estas diferencias son normales, hay que respetarlas y no gritarles o castigarlos cuando no comen la cantidad que el adulto desea que coman.
- Las situaciones que ayudan a que el inicio de la alimentación sea una experiencia agradable y afectuosa son las siguientes:
  - Avisarle al bebé, con anticipación, que ha llegado la hora de la comida.
  - Mientras come, comunicarse con él o ella, hablándole, sonriéndole o haciéndole cariño.
  - No poner al bebé en una posición que no domina por sí mismo. Si aún él o ella no se sienta, ponerlo semisentado en las faldas del adulto, asegurándose de que el bebé tenga sus manos libres.
  - Poner la comida, si es posible, en un plato o tazón transparente para que pueda ver el color y la textura de lo que se le está ofreciendo.
  - Darle los líquidos en un vaso pequeño que el bebé pueda coger con sus manos; de preferencia, transparente para que le sea posible ver la cantidad y el color de lo que va a tomar.
  - Hasta que logre beber directamente del vaso, se le puede dar los líquidos con una cucharita. No dárselos en biberón, pues este permite tomar más rápido y con mayor facilidad, pero no incentiva que el bebé aprenda a alimentarse por sí mismo.





- Usar una cucharita para darle de tomar o comer. Una cuchara grande no es apropiada porque su boca es pequeña y puede producirle dolor o incomodidad.
  - Algunos bebés no aceptan fácilmente la cuchara, sino que les gusta que la madre (o el adulto encargado de alimentarlos) tome la comida con sus dedos y se la den directamente a la boca.
  - Otros prefieren coger la comida con sus propias manos cuando ya pueden hacerlo.
  - Al respecto, es recomendable que el bebé pueda tocar un poco de la comida para que sienta su textura y temperatura y vaya conociendo los alimentos.
  - En todo caso, hay que tener paciencia y, poco a poco, seguir intentando que se acostumbre a la cuchara.
  - Observar cómo le gusta comer al bebé, si de a poquitos o más rápido, con bocados pequeños o más grandes, etc., y hacerlo de esa manera para que el comienzo de su alimentación complementaria sea agradable.
- Generalmente, se inicia su alimentación con frutas o verduras aplastadas que pueden sacarse de la comida preparada para toda la familia.
    - Es importante asegurarse de que esta preparación sea fácil de pasar para el bebé, es decir, que no sea muy espesa ni seca.
  - Recuerda que los alimentos de origen animal (carne, pescado, hígado, sangrecita) tienen hierro y previenen la anemia.

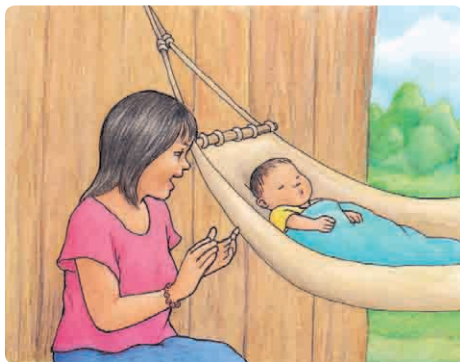


- A los 8 meses, muchos bebés ya comen algunos alimentos sosteniéndolos con su propia mano.
  - Se les puede dar una fruta suave, una galleta o un trozo de pan (alimentos que no sean duros ni que los atraganten) que puedan apachurrar o chupar para comerlos.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

### Cuidados en el momento del sueño



9

- En bebés y en niños o niñas, dormir es parte de lo que necesitan para crecer sanos.



- Hay unos que duermen más y otros menos, lo importante es que se les vea de buen ánimo y descansados al despertar.
- En estas edades, duermen generalmente unas 14 horas en total, a lo largo del día, y todavía hacen más de una siesta.
  - A partir del cuarto mes, empiezan a dormir menos de día y más de noche.
- Cuando el bebé no duerme en algún tipo de cargador que se acostumbra usar en la zona, es necesario cuidar lo siguiente:
  - Acostarlo boca arriba (de espalda) porque es la forma más cómoda y segura para los bebés que aún no pueden girar o voltearse solos. Aun cuando ya puedan hacerlo, se les sigue acostando boca arriba, de manera que al dormir se muevan como lo prefieran.
  - Cuidar que el lugar donde duerma el bebé sea un ambiente cómodo, limpio y seguro, donde no corra peligro de golpearse o caer y, en lo posible, sin mucho ruido ni luces intensas.
  - A esta edad, si el clima de la zona es apropiado, los bebés pueden tomar alguna de sus siestas al aire libre. Solo hay que asegurarse de que esté lo suficientemente abrigado y protegido, tomando las previsiones del caso para evitar que sea molestado o dañado por algún animal.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## Cuidados en el momento del baño



10

- El baño es bueno para el bebé porque contribuye a mantener su salud. Además, el contacto con el agua tiende a relajarlo.
- La frecuencia con que se le baña puede depender del clima donde vive, pero también es importante tomar en cuenta los deseos del bebé. A esta edad, a la mayoría le gusta estar en el agua, disfrutando de chapotear en ella con sus manos y piernas.
- Para que sea un momento agradable de comunicación con el adulto, es importante seguir cuidando lo siguiente:



- Que el baño se dé en un clima agradable y sin apuros por parte del adulto, quien debe tener todo lo necesario a la mano antes de empezar.
- Que la cantidad de agua que se coloque en la tina o recipiente para bañarlo vaya aumentando, según va creciendo el bebé y de acuerdo con los gustos que va mostrando.
- Que se le anticipe al bebé la llegada del momento del baño.
- Que se le vaya anunciando cada paso de lo que se haga durante el momento del baño, esperando unos segundos antes de hacerlo para permitirle comprender lo que se le está diciendo.
- Que esté bien sostenido cuando se le coloca y se le tiene en el agua para que pueda relajarse y disfrutar.
- Que se le permita mover libremente sus piernas y brazos.
- Que si se desea darle algún juguete mientras se baña, no sea desde el inicio, porque se distraerá con él y se perderá el momento especial de comunicación con el adulto.
- Que se esté atento a las señales que el bebé muestra durante el baño. Si llora mucho y no se tranquiliza, es mejor terminar este momento.
- Que se le envuelva con una tela suave y absorbente cuando se le termina de bañar y que la madre o cuidador lo acerque a su cuerpo para darle seguridad.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## Cuidados en el momento del cambio de ropa



11

- La ropa que se le pone al bebé debe estar siempre limpia para cuidar su salud.
- Si bien conforme el bebé va creciendo, su piel se va haciendo más gruesa para una mayor protección, esta es aún muy sensible.
  - Por eso, hay que seguir cuidando la ropa que se le pone y continuar vistiéndolo con suavidad.
- La ropa debe seguir siendo de telas suaves que no raspen la piel del bebé y adecuada al clima de la zona.



- También, fácil de poner y que le permita mover libremente sus brazos y piernas, así como voltearse, girar, etc.
- Vestirlo con suavidad significa:
  - Ponerse enfrente del bebé, mirarlo a los ojos, decirle suavemente lo que va a pasar y mostrarle la ropa que se le va a poner.
  - Empezar a sacarle o ponerle la ropa con calma, esperando que alcance su brazo o su pierna como respuesta a lo que se le ha dicho, porque a esta edad ya puede hacerlo.
  - Evitar mover su cabeza, brazos o piernas bruscamente.
  - Estar atento a si el bebé se muestra tranquilo y colabora o, por el contrario, si denota molestia o disgusto. En este último caso, será necesario vestirlo con más suavidad.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## Cuidados en el momento del cambio de pañales



12

- El cambio frecuente de pañales y el lavado de los genitales cada vez que el bebé orina o hace caquita son muy importantes para su salud.
  - Además, se evitarán escaldaduras dolorosas para el bebé.
- Para este momento del lavado, se usa agua tibia, echándola directamente a los genitales o empleando un algodón o una tela fina, que deberán ser cambiados, necesariamente, después de cada pasada.





- En los varoncitos, hay que lavar bien, además del pene, la zona del escroto, los pliegues y el ano para asegurarse de que no queden restos de caquita.
- En las mujercitas, la limpieza siempre tiene que ser de la vulva hacia el potito (de adelante hacia atrás) para evitar infecciones producidas por los restos de caquita que puedan meterse en su vagina o en el orificio por donde sale la orina.
- Para el cambio de pañal, es importante tomar en cuenta los movimientos que el bebé ya puede hacer por sí mismo.
  - Si ya puede levantar sus piernas estando echado, hay que pedirle que lo haga.
  - Si ya puede pararse con algún apoyo, es preferible cambiarlo parado y no obligarlo a permanecer echado.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## Cuidados en el momento de cargarlos o trasladarlos fuera del hogar



13

- A esta edad, el bebé ya es capaz de sostener su cabeza por sí mismo; sin embargo, hay que seguir levantándolo y acostándolo con suavidad y ternura.
- Es bueno anticiparle que se le va a levantar y esperar unos segundos para que sea el mismo bebé quien estire sus brazos o se siente si es que ya puede hacerlo solo.
- Al acostarlo, decirle al bebé lo que se va a hacer y esperar a que entienda lo que va a pasar.
  - Luego, colocar primero sus piernas en el lugar donde va a echarse, después el cuerpo y, al final, muy suavemente la cabeza.



- Para tenerlo cargado, sea en los brazos o en algún tipo de cargador que se use en la zona, hay que seguir cuidando que todo su cuerpo esté bien sostenido y que se sienta cómodo.
  - Si bien aún no puede hablar, le es posible comunicar su malestar con llanto o tensión corporal, señales a las que el adulto debe estar atento.
- Cuando sale fuera de casa, lo mejor es seguir llevándolo en algún cargador propio de cada zona.
  - Así, al sentirse tranquilo por estar cerca del cuerpo de su madre o del adulto que lo cuida, puede disfrutar del paseo y estar atento a todo lo nuevo que va viviendo.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## El valor de los momentos de actividad autónoma para el desarrollo integral de los bebés



14

- Desde que nacen hasta los 6 años, es fundamental que los bebés, niños y niñas se muevan y jueguen libremente.
  - Esta es la manera natural que tienen para expresarse, comunicarse y, al mismo tiempo, desarrollarse integralmente.
- La libertad de movimiento se favorece cuando a cada bebé, niño o niña se le ofrece las condiciones adecuadas de espacio y materiales, se respeta sus iniciativas, sus posibilidades de movimiento, sus ritmos y tiempos para llevar a cabo lo que quiere hacer.



- Es necesario ofrecer un lugar seguro y adecuado para su edad, ropa que le permita moverse cómodamente, juguetes u objetos que respondan a su interés particular y la presencia de un adulto que acompañe sus juegos y movimientos.
  - El adulto cuida su seguridad, pero sin interferir en las experiencias que espontánea y libremente va viviendo el bebé durante estos momentos.
- Se obstaculiza la libertad de movimiento cuando, por ejemplo, se quiere enseñar a gatear al bebé, sentarlo antes de tiempo sostenido por almohadas o cojines, hacer caminar a los niños o niñas usando un andador o sosteniéndolos de sus manos antes de que él o ella hayan aprendido a caminar por sí solos.
- Cuando el niño o la niña han desarrollado libremente sus movimientos desde bebés, van a tener mayor estabilidad, coordinación y seguridad al realizarlos.
  - Asimismo, van a ser más cuidadosos de no hacer movimientos para los que no están preparados; por lo tanto, van a estar menos expuestos a accidentes.
- Además, al sentirse seguros de desplazarse en su entorno, van adquiriendo una sensación de ser capaces, de poder enfrentar las situaciones y dificultades que se les presentan.
  - En consecuencia, van adquiriendo confianza en sí mismos y haciéndose más independientes, a la vez que van desarrollando sus diferentes capacidades cognitivas.





- Los niños y niñas, en sus diferentes edades, no solo disfrutan enormemente del juego, sino que a través de él aprenden y desarrollan su creatividad, así como sus habilidades para relacionarse con los demás.
- Esta acción exploratoria y de juego en los bebés, niños y niñas, tan significativa en su desarrollo, se ejercita en toda su plenitud justamente durante los momentos de actividad libre.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## Características de los juguetes que favorecen la actividad autónoma



16

Un objeto o juguete favorece la actividad autónoma de los bebés si presenta las siguientes condiciones:

- Es apropiado para los movimientos que ya logran hacer por sí solos; en consecuencia, pueden manipularlo.
- Es adecuado para lo que le gusta a cada bebé en particular.
- El bebé puede jugar solo con el objeto y no necesita que un adulto lo ayude a usarlo.
- Es seguro, pues no corta, raspa o hinca; no está oxidado ni sucio.





- Tiene un peso adecuado para el bebé. Lo puede coger y sostener fácilmente. Si le cae encima, no le hace daño.
- Posee el tamaño debido, de manera que no pueda tragárselo si se lo pone en la boca.
- Es durable y se puede lavar.
- Existe o se puede elaborar en la zona donde vive el bebé.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## El rol del adulto que favorece la actividad autónoma en los bebés



17



- El adulto que acompaña al bebé en su libertad de movimiento no interfiere en su juego ni quiere enseñarle cómo jugar.
  - Ello no significa que lo abandona durante el juego, sino que lo está observando y cuidando a una cierta distancia.
- El bebé puede tolerar esta distancia y disfrutar de sus espacios de actividad autónoma, porque durante los momentos de cuidado se da una relación muy cercana, amorosa y respetuosa con el adulto que lo cuida.
  - Dicha relación le permite al bebé sentirse amado y seguro de que hay un adulto que lo respeta y que está ahí para cuando él lo necesite.
- Este rol del adulto, que acompaña respetuosamente los momentos de actividad autónoma en el bebé, se expresa de la siguiente manera:
  - Brinda un espacio apropiado para los movimientos que puede realizar de acuerdo con su desarrollo, donde no haya riesgo de que el bebé se lastime.
  - Ofrece los juguetes adecuados, según los gustos y necesidades que observa en cada bebé en particular.
  - Mantiene una distancia prudente, desde la cual observa. Si bien está atento a las necesidades del bebé, también confía en sus capacidades.
  - Interviene en el juego solamente cuando el bebé se lo solicita o cuando observa que puede estar en peligro, triste o asustado, o si ve que necesita ayuda para seguir moviéndose libremente; por ejemplo, le arregla su ropa si esta no le deja moverse.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## Apoyando la actividad autónoma del bebé de 4 a 9 meses



18

- A estas edades, los bebés están más despiertos e interesados en conocer lo que pasa a su alrededor y en poder tocar los objetos que les llaman la atención.
- Poco a poco, van logrando voltearse boca abajo y girar para estar nuevamente boca arriba.
- Se miran sus manos, se interesan más en jugar con ellas y, día a día, van logrando cerrarlas, subirlas, bajarlas, abrirlas, hasta poder extenderlas y coger objetos pequeños.
- Algunos podrían empezar a arrastrarse, reptar o llegar a gatear.





- Cuando ya empiezan a girar y arrastrarse, hay que ampliar el espacio a dos metros por dos metros, aproximadamente.
- Es muy importante que la superficie donde se pone al bebé sea no solamente cómoda para él, sino también firme, porque si es muy blanda, no podrá moverse, se sentirá incómodo y se pondrá a llorar.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## Objetos y juguetes sugeridos para la actividad autónoma del bebé de 4 a 9 meses



20



- Para bebés que aún no pueden girar solos o moverse de un lado a otro arrastrándose o gateando, se sugieren los siguientes objetos o juguetes<sup>2</sup>:
  - Pañuelos con colores vivos que contrasten (para que les llamen la atención) y no destiñan (para que puedan chuparlos), de telas suaves propias de cada zona, cuyo tamaño sea de 10 cm x 10 cm, aproximadamente.
  - Pulseras o argollas de plástico o de madera, pequeñas y medianas, que sean de colores y puedan tomar con sus manos.
  - Sonajeros que pesen muy poco para que no vayan a golpearse con ellos y que sus sonidos sean muy suaves para que no los vayan a asustar.
  - Muñecos pequeños de tela, lana o peluche, que puedan ser fácilmente cogidos por sus manos.
- Para bebés que ya pueden girar solos o moverse de un lado a otro arrastrándose o gateando:
  - Una botella de plástico bien tapada, con objetos de colores dentro de ella, que hagan ruido cuando el bebé mueva el envase.
- Juguetes que rueden como pelotas de diferente material (tela, plástico, mimbre, etc.), carritos y cilindros pequeños, que al moverse puedan provocar que el bebé se arrastre o gatee para ir tras ellos.
  - Canastas, recipientes o baldes de diferentes tamaños, donde puedan meter y sacar cosas.

---

2 Para mayor información, consultar la guía: "Materiales educativos para niños y niñas de 0 a 3 años".



- Fuentes, paneras con huequitos y coladores (de plástico y de diferentes tamaños) para que el bebé pueda experimentar y comparar lo que ocurre cuando juega con uno u otro de estos objetos.
- Tazones de metal, cuyo tamaño y peso sean adecuados para que el bebé pueda cogerlos y ver su rostro reflejado en ellos.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con bebés de 4 a 9 meses

## Control de crecimiento y desarrollo



Si quieres estar segura que tu niña o niño está creciendo y desarrollando adecuadamente, llévalo puntualmente a un Centro de Salud, allí recibirás información de profesionales de la salud sobre el cuidado y atención que debes brindar a tu niña o niño para que crezca sano y fuerte.

Tu niña o niño recibirá las siguientes atenciones:

- Evaluación del estado de salud de tu niña o niño (examen físico).
- Evaluación de peso y talla.
- Evaluación de sus habilidades.
- Vacunas.
- Suplementos de hierro (micronutrientes).
- Consejería para su cuidado adecuado.
- Descarte de enfermedades como la anemia y parasitosis.





# ROTAFOLIO

PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS

con niños y niñas de

**10 a 18 meses**





ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

## Todo niño y niña

Es como una semilla que tiene dentro de ella la fuerza necesaria para crecer y desarrollarse.



1

- Es como una semilla que tiene dentro de ella la fuerza necesaria para crecer y desarrollarse.
- Desde que nace es una persona completa.
  - A su manera, piensa, siente, disfruta y se atemoriza desde el primer día, y puede expresarlo a las personas que lo cuidan.
- Es único/a, pues tiene su propia forma de ser.
  - En su tiempo y a su modo muy particular, va a gatear, sentarse o caminar, hablar, correr, etc.



- Depende del cuidado de los adultos (madre, padre u otras personas) para sobrevivir, pero también tiene iniciativa y acción desde que nace porque explora y busca comprender lo que le rodea.
- Desde su nacimiento forma parte de una familia y de una comunidad que tiene características propias y diferentes a las demás a la que irá integrándose y que también influirá en él.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

## Lo que necesita todo niño y niña para desarrollarse en forma integral



Cuidados hechos con suavidad y calma, amor, respeto a su forma de ser, libertad para moverse y jugar.

Buena alimentación, sueño tranquilo, buena atención de salud, hogar seguro, crianza con respeto a su cultura.



- Ser cuidado por pocos o, de preferencia, por una misma persona, ya que eso le brinda seguridad.
  - Además, ayuda a que el adulto lo conozca bien y sepa lo que necesita y le gusta.
- Ser cuidado siempre con amor, suavidad y calma, diciéndole lo que se va a hacer y esperando que él o ella entienda y colabore, según su edad.
  - Esto lo hace sentirse tranquilo e importante y le muestra que se le respeta.
- Moverse libremente, de acuerdo con lo que le gusta y puede hacer, pues el movimiento es la manera natural en que los niños y las niñas, desde que son bebés, aprenden, se desarrollan y se van haciendo independientes.
- Ser aceptado y respetado en su propia forma de ser, en sus ritmos y tiempos propios de su desarrollo (por ejemplo, en gatear, sentarse, caminar, hablar, etc.).
- Tener un buen estado de salud que le permita desarrollarse.
  - Para ello, necesita una buena alimentación, un sueño tranquilo, un hogar seguro donde esté protegido por los adultos que lo cuidan y sus controles periódicos de salud.
- Crecer recibiendo los cuidados y aprendiendo desde lo que es propio de su cultura.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

## El valor de los momentos de cuidado para el bienestar de los niños y las niñas



3

- Los momentos de cuidado (alimentación, baño, cambio de ropa y de pañales, etc.) son muy importantes para el desarrollo de los bebés, así como de los niños y las niñas.
  - A través de esas atenciones, se les está cuidando no solo físicamente, sino también brindándoles el amor y la seguridad que necesitan.
- Si los cuidados que recibe desde bebé son realizados de manera suave y con serenidad, el niño o niña interioriza una imagen de sí mismo como alguien valioso que merece respeto.



- Además, percibe que su entorno es un lugar seguro, lo que le permite abrirse cada vez con más confianza y placer a la relación con otras personas y al mundo en general.
- Durante estos momentos de cuidado, el adulto a cargo debe conversar con los niños y las niñas frecuentemente, de manera muy natural.
  - Primero logran comprender lo que se les dice y luego, poco a poco, van consiguiendo expresarse verbalmente (hablar).
- Si se sienten cómodos con la manera en que se les atiende, estarán tranquilos y paso a paso, de acuerdo con su edad, irán colaborando en estos cuidados. De lo contrario, si sienten malestar, se mostrarán nerviosos, llorarán y pondrán resistencia mediante la rigidez corporal.
  - Es importante prestar atención a lo que están expresando con su cuerpo y, luego, por medio de sus palabras.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

## ¿Qué hacer durante los momentos de cuidado?



4

- Mirar al niño o la niña siempre a los ojos cuando se le brinda atención y cuidado.
  - Eso fortalece la relación con la persona que lo cuida y le permite, gradualmente, comprender cada vez más lo que se le dice.
- Hablarle suavemente indicándole qué se hará, esperar unos momentos para que manifieste su aceptación y luego hacer lo que se le ha indicado.
  - Esto le permite acostumbrarse a una rutina de cuidado y, de este modo, poder participar más activamente en ella.





- Además, se va estimulando su lenguaje de manera muy natural.
- Tocar el cuerpo del niño o la niña con suavidad, dándose el tiempo necesario para realizar con calma los momentos de cuidado.
  - Eso le transmite la sensación de que es respetado y que es una persona importante para quien lo cuida.
- Conforme va haciéndose más grande, pedir y esperar su colaboración en los momentos de cuidado.
  - Esto desarrolla su independencia y estimula que, poco a poco, él mismo o ella misma pueda realizar ciertas actividades de su cuidado personal durante el baño o el cambio de ropa, de pañales, etc.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

## Cuidados para el momento de la lactancia materna



5

- Es recomendable continuar con la lactancia hasta los 2 años o más, puesto que la leche materna sigue siendo muy nutritiva para el niño o la niña (quienes, por supuesto, ya deben comer, además, otros alimentos).
- La lactancia permite mantener un momento muy especial que el niño o niña disfruta con su mamá y que lo hace sentirse muy querido.
  - Sin embargo, una madre no debe sentirse culpable si no desea continuar con la lactancia materna, pues de muchas otras maneras ella puede expresarle también todo su amor.



- Al niño o niña de estas edades le gusta, mientras lacta, sonreír y mirarse con su mamá, acariciar o hundir su carita en el seno, jugar a tomar y soltar el pezón, etc.
  - Por eso, es importante que la madre pueda, en ese instante, dejar de hacer sus cosas y dedicar ese momento para ella y su hijo o hija.
- El niño o niña ya se acomoda fácilmente para lactar y puede gustarle hacerlo en diversas posturas (echado, sentado o incluso parado). Lo único que hay que cuidar es que tanto la madre como él o ella estén cómodos para que puedan disfrutar el momento.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

## El destete: fin de la lactancia materna, una decisión compartida entre la madre y el niño o la niña



6

- Cuando se va a dejar de dar de lactar, el primer paso es que la madre esté completamente segura de su decisión y no se sienta mal por eso. De lo contrario, le transmitirá ese malestar y su inseguridad al niño o niña.
- Cuando ya la madre tomó la decisión definitiva, es bueno decirle al niño o niña, con anticipación, que en un tiempo más dejará de lactar.
  - Explicarle que, como ya está más grande, puede hacer y disfrutar otras cosas también agradables para él o ella.



- En todos los casos, hay que asegurarle que seguirá recibiendo amor de muchas otras maneras.
- No se recomienda interrumpir la lactancia de un día a otro, sin avisarle y a la fuerza; por ejemplo, echándose en los pezones sustancias desagradables para el niño o riéndolo cada vez que pide lactar.
  - El destete tiene que hacerse poco a poco, disminuyendo gradualmente las veces que se le da de lactar.
- Ante el destete, es natural que durante un tiempo el niño o niña responda con llanto o enojo e insista con mucha fuerza que se le siga dando de lactar.
  - Frente a ello, lo mejor es tener mucha paciencia, consolándolo y expresándole cariño, ofreciéndole algún alimento, distrayéndolo con algún juego; pero no cediendo una vez que ya se tomó la decisión.
- Si el destete se realiza con cuidado y respeto para el niño o niña, después de un tiempo va a aceptarlo y continuará su vida con normalidad, disfrutando de su desarrollo y de todas las cosas nuevas que va experimentando.
- Algunos niños o niñas pueden reaccionar ante el destete con mayores complicaciones, como estar muy intranquilos, tener dificultades en el sueño o dejar de comer. Otros, si bien reciben la comida, pueden después tener vómitos, diarreas o estreñimiento.
  - En estos casos, se sugiere mejor retomar la lactancia y esperar un tiempo hasta que el niño o niña esté mejor preparado para el



momento del destete, pues se trata de una decisión compartida entre la madre y el niño o niña.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

### Cuidados en el momento de la alimentación complementaria



7

- La alimentación no es solo importante para la nutrición y el desarrollo del niño o niña, sino también porque continúa siendo un momento donde se le expresa cariño y un espacio en el que se le sigue enseñando elementos de la cultura donde ha nacido.



- Es también importante porque, a través de este momento de cuidado, los niños y niñas van desarrollando su lenguaje, así como sus habilidades motoras y de coordinación.
- Para lograr que la alimentación sea una experiencia agradable para el niño o niña de estas edades, se sugiere:
  - Avisarle con cierta anticipación que ha llegado la hora de la comida para no obligarlo, de improviso, a dejar de hacer lo que esté haciendo. Muchas veces, interrumpirlo les genera frustración y es motivo de que no obedezcan.
  - Aprovechar este momento para hablar con él o ella y hacerle sentir que participa de la conversación familiar.
  - Si aún no se sienta solo, es mejor sentarlo en las faldas. Lo importante es que el niño o niña esté cómodo y contento mientras come.
  - Generalmente, al año de edad ya intenta coger su cuchara y comer solo. Poco a poco lo irá logrando. Mientras está aprendiendo, el adulto puede ayudarlo a comer usando también una cuchara.
  - Para facilitarle el alimentarse solo, se sugiere servirle su comida en un recipiente hondo que no sea muy grande y usar una cuchara pequeña. Con ella, puede coger la comida con mayor facilidad sin que se le caiga del plato.
  - Darle de beber en un vaso pequeño que pueda coger con sus manos; si es posible, transparente para que disfrute al ver la cantidad y el color de lo que toma.
  - Darle también alimentos que pueda comer con su propia mano, que no sean duros ni que puedan atragantarlo. Por ejemplo, una fruta, una galleta o un trozo de pan, que pueda apachurrar o chupar para comerlos.



- Respetar la cantidad de comida que desea y el tiempo que demora para comerla. No apurarlo ni exigirle más alimento de lo que pide. Si en sus controles periódicos de salud se encuentra dentro de un peso y una talla apropiada a su edad y contextura, no hay de qué preocuparse.
- No gritarle, reñirlo ni castigarlo por no querer comer. Si no lo desea, hay que tratar de encontrar la razón de su negativa (no le gusta la comida, no se siente bien, necesita que se le dé más atención, etc.) y buscar solucionar esa dificultad. Si aun así no quiere hacerlo, no se le insiste y se intenta más tarde o al día siguiente.
- No todos los niños o niñas aprenden a comer solos al mismo tiempo. Hay que tener paciencia y no reñirlos cuando se les cae la comida o el líquido al intentar hacerlo solos ni porque quieran tocar el alimento y comer por momentos con sus manos.
- Recuerda que los alimentos de origen animal (carne, pescado, hígado, sangrecita) tienen hierro y previenen la anemia.





ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

## Cuidados en el momento del baño



8

- A esta edad, si el clima lo permite, la mayoría de niños o niñas disfrutan del baño, donde les gusta chapotear y sentarse o pararse en el agua.
- Si el clima es frío, para que el momento del baño siga siendo agradable es necesario:
  - Comprobar que la temperatura del agua sea la adecuada y llenar con más agua la tina. Recuerda que si extiendes mucho el tiempo del baño, el agua se irá enfriando.
  - Frotarse las manos antes de coger y lavar al bebé, o sumergirlas un ratito antes en el agua caliente para que no note esa incomoda diferencia de temperatura, ya que no le agrada sentir unas manos frías que lo enjabonan.



- A los bebés le sientan mal los cambios de temperatura repentinos, por lo que es necesario mantener una temperatura adecuada en el ambiente donde lo bañamos y evitar las corrientes de aire. Es recomendable tener cerca la toalla y la ropa del bebé para vestirlo en el mismo lugar y así evitar que pase frío al estar desnudo y mojado.
- Aunque tal vez aún no tenga demasiado cabello, conviene secarlo pronto con una toalla y, de ser posible, con un secador suave para que el bebé no se enfríe.
- En esos momentos especiales, hay que cuidar:
  - Que el baño se dé en un ambiente afectivo agradable, sin apuro, permitiéndole al niño o la niña disfrutarlo con alegría.
  - Que se le anticipe que llegó el momento de bañarlo
  - Que durante el baño se le hable, pidiéndole colaborar con lo que puede hacer (por ejemplo, levantar sus brazos, pararse para jabonarlo, echarse agua sobre su cabeza, etc.).
  - Que se le vista y desvista con calma y suavidad, pidiéndole su colaboración y cuidando que no se enfríe.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

## Cuidados en el momento del cambio de ropa o pañales



9

- A esta edad, el niño o la niña ya puede colaborar más en el momento de vestirlo o cambiarle el pañal; pero muchas veces, porque lo ven más fuerte o por el apuro, los adultos lo cambian sin hablarle o lo hacen muy rápidamente.
  - Cuando se le cambia sin hacerlo participar, se pierde la posibilidad de compartir unos momentos agradables que lo haga sentirse querido, así como de apoyar a que el niño o niña pueda ir aprendiendo a vestirse por sí solo y de que vaya desarrollando su lenguaje.





Para que este momento le resulte agradable, se sugiere:

- Darse el tiempo necesario para vestirlo con calma.
- Seguir vistiéndolo con ropa que sea fácil de poner y que le permita moverse como desea.
- Vestirlo estando frente a frente para poder mirarlo y hablarle.
- Avisarle con anticipación que se le va a vestir. Es posible algunas veces permitirle elegir lo que quiere ponerse.
- Pedirle al niño o niña que colabore durante el cambio de ropa o de pañales, de acuerdo con los movimientos que ya puede hacer. Por ejemplo, que pueda colocarse de espalda o girar y quedar boca abajo, pararse, etc.

Para el momento de vestirlo, evite:



- Cambiarlo sin hablarle, sin compartir lo que se le va haciendo.
- Vestir al niño o niña de espaldas al adulto, porque esto no permite el intercambio de miradas o de palabras.
- Que sea el adulto quien lo levante o lo sienta sin pedirle al niño o niña que lo haga, a pesar de que ya pueda hacerlo por sí solo.
- Obligarlo a estar echado boca arriba durante el cambio cuando el niño ya puede sentarse o pararse.
- Cuando está sentado haciendo otra cosa, jalarlo de las piernas para cambiarlo sin avisarle.
- Estirarle fuertemente el brazo o la pierna para ponerle la ropa.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

## Cuidados en el momento de cargarlos o trasladarlos fuera del hogar



10

- A esta edad, a pesar de que a los niños o niñas se les ve mucho más fuertes, hay que seguir levantándolos y cargándolos con suavidad y ternura.
- Cuando estando sentados o acostados se necesite levantarlos, es recomendable avisarles hablándoles y estirándoles los brazos. Así el niño o la niña podrá decidir si desea ser levantado y estirará también sus brazos.
  - Evita jalarlo o cogerlo sin decirle nada, ya que podemos estar haciéndole sentir que no es importante.



- Hay que cargarlos en brazos o en algún tipo de cargador que se use en la zona, solo cuando sea necesario.
  - En lo posible, cuando el niño o niña esté despierto, hay que ponerlo en un espacio seguro y adecuado para su edad a fin de que pueda moverse con libertad.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

## El valor de los momentos de actividad autónoma para el desarrollo integral de los niños y las niñas



- Desde que nacen hasta los 6 años, es fundamental que los bebés, niños y niñas se muevan y jueguen libremente.
  - Esta es la manera natural que tienen para expresarse, comunicarse y, al mismo tiempo, desarrollarse integralmente.
- La libertad de movimiento se favorece cuando a cada bebé, niño o niña se le ofrece las condiciones adecuadas de espacio y materiales, se respeta sus iniciativas, sus posibilidades de movimiento, sus ritmos y tiempos para llevar a cabo lo que quiere hacer.
- Para los momentos de actividad autónoma, es necesario ofrecer un lugar seguro y adecuado para su edad, ropa que le permita moverse cómodamente, juguetes u objetos que respondan a su interés particular y la presencia de un adulto que acompañe sus juegos y movimientos.
  - El adulto cuida su seguridad, pero sin interferir en las experiencias que espontánea y libremente va viviendo cada niño o niña durante estos momentos.
- Se obstaculiza la libertad de movimiento cuando, por ejemplo, se quiere enseñar a gatear al bebé, sentarlo antes de tiempo sostenido por almohadas o cojines, hacer caminar a los niños o niñas usando un andador o sosteniéndolos de sus manos antes de que él o ella hayan aprendido a caminar por sí solos.
- Cuando el niño o la niña han desarrollado libremente sus movimientos desde bebés, van a tener mayor estabilidad, coordinación y seguridad al realizarlos.
  - Asimismo, van a ser más cuidadosos de no hacer movimientos para los que no están preparados; por lo tanto, van a estar menos expuestos a accidentes.







ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

## El valor de la actividad exploratoria y el juego libre en los niños y las niñas



- Los niños y niñas juegan desde muy pequeños. Primero exploran su cuerpo; luego, los objetos. Poco a poco, esta acción va siendo más compleja, al tener roles, jugar con otros niños y niñas, usar más cosas y juguetes, etc.
- El juego es necesario para que el niño y la niña vayan dándose cuenta de que son personas diferentes al adulto que los cuida. Además, es importante para que, poco a poco, vayan sintiéndose a gusto consigo mismos y puedan disfrutar su propio juego.





ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

## Características de los juguetes que favorecen la actividad autónoma y el juego libre



13

- Un objeto o juguete favorece la libertad de movimiento y de juego de los niños y niñas si presenta las siguientes condiciones:
- Es apropiado para los movimientos que los niños y niñas ya logran hacer por sí solos; por lo tanto, pueden manipularlo.
- Es adecuado para lo que le gusta a cada niño o niña en particular.
- El niño o niña puede jugar solo con el objeto y no necesita que un adulto lo ayude a usarlo.
- Es seguro, pues no corta, raspa o hinca; no está oxidado ni sucio.





ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

## El rol del adulto que favorece la actividad autónoma y el juego libre de los niños y las niñas



14

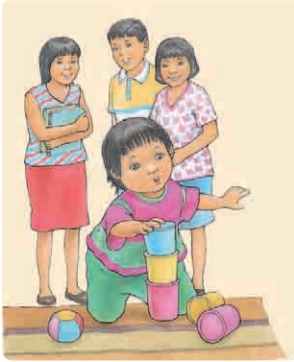
- El adulto que acompaña a un niño o niña en su libertad de movimiento no interfiere en su juego ni quiere enseñarle cómo jugar.
  - Ello no significa que lo abandona durante el juego, sino que lo está observando y cuidando a una cierta distancia.
- El niño o niña puede tolerar esta distancia y disfrutar de sus espacios de actividad autónoma a solas, porque durante los momentos de cuidado se da una relación muy cercana, amorosa y respetuosa con el adulto que lo cuida.





ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

## Apoyando la actividad autónoma y el juego libre de niños y niñas de 10 a 18 meses



15

- En estas edades, el niño y la niña van logrando desplazarse de diferentes maneras, girando, arrastrándose, gateando, parándose y caminando solos o con apoyo.
- Juegan con varios objetos, los hacen chocar entre sí y hasta pueden ser capaces de construir con ellos.
- A la edad de un año, ya juegan generalmente a imitar. Primero simulan sus propias vivencias, como darle de comer a su muñeca, y luego imitarán lo que ven hacer a los adultos de su entorno; por ejemplo, trabajar en la chacra, cocinar, limpiar, etc.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

### Espacio físico sugerido para la actividad autónoma y el juego libre de niños y niñas de 10 a 18 meses



16

- En relación con los niños o niñas que aún se arrastran, gatean o se paran sosteniéndose de algún apoyo, es mejor si permanecen en un espacio más amplio, pero cercado por su seguridad.
- Para aquellos que ya son capaces de caminar por sí solos, es necesario que puedan hacerlo sin riesgo de caer, quemarse, cortarse, etc., de manera que puedan desplazarse libremente para conocer todo lo que está a su alrededor.
- Las familias necesitan cerciorarse de que su hogar es un ambiente limpio y seguro, donde sus niños y niñas puedan moverse con libertad. Para ello, se sugiere:





- Proteger los lugares de la casa que puedan ser peligrosos, como el fogón.
- Mantener lejos del niño o niña los enchufes o cables de electricidad.
- Conservar los objetos o productos que puedan ser peligrosos en un lugar separado y debidamente cerrado, los cuales podrían producir cortes, quemaduras, envenenamientos, atragantamientos, etc.
- Sacar de los alrededores de la casa las plantas que tienen espinas o que pueden ser venenosas, troncos a punto de caer, etc.
- Tener corrales delimitados para los animales, a fin de evitar que puedan dañar al niño o niña y prevenir enfermedades por ensuciarse con la caca de los animales.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 10 meses a 18 meses

## Objetos y juguetes sugeridos para la actividad autónoma y el juego libre de niños y niñas de 10 a 18 meses



17

- Para los niños y niñas que todavía se mueven de un lado a otro solo arrastrándose o gateando, se recomienda:
  - Muñecos pequeños de tela, lana o peluche, que puedan ser fácilmente cogidos por sus manos.
  - Una botella de plástico bien tapada, con objetos de colores dentro de ella, que hagan ruido al mover el envase.
  - Juguetes que rueden como pelotas de diferente material (tela, plástico, mimbre, etc.), carritos y cilindros pequeños, que al moverse puedan provocar que los niños o niñas vayan tras ellos.



- Canastas, recipientes o baldes de material plástico y de diferentes tamaños, en los que puedan meter y sacar cosas.
- Fuentes, paneras con huequitos y coladores (de plástico y de diferentes tamaños) para que puedan experimentar y comparar lo que ocurre cuando juegan con uno u otro de estos objetos.
- Tazones de metal, cuyo tamaño y peso sean adecuados para que el bebé pueda cogerlos y ver su rostro reflejado en ellos.
- Baldes de plástico, pequeños y livianos, con bordes que no lastimen.
- Para los niños o niñas que ya se paran por sí mismos o con apoyo, o que ya pueden caminar solos, se sugiere, además de los objetos y juguetes anteriores, lo siguiente:
  - Sombreros de diferentes tipos y de materiales diversos.
  - Envases de plástico usados en casa y que estén muy limpios, especialmente aquellos que no tienen objetos muy pequeños que puedan ser tragados.
  - Carros o camiones pequeños.
  - Juguetes en los que puedan meter y llevar cosas, que les sea posible arrastrar o subirse en ellos y empujarse. Por ejemplo, carretillas pequeñas, camiones, cajas, etcétera, todos de plástico o de madera.
  - Juguetes propios de cada pueblo.





# ROTAFOLIO

PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS  
con niños y niñas de  
**19 meses a 3 años**





ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 19 meses a 3 años

## Todo niño y niña

Es como una semilla que tiene dentro de ella la fuerza necesaria para crecer y desarrollarse.



1

- Es como una semilla que tiene dentro de ella la fuerza necesaria para crecer y desarrollarse.
- Desde que nace es una persona completa.
  - A su manera, piensa, siente, disfruta y se atemoriza desde el primer día, y puede expresarlo a las personas que lo cuidan.
- Es único/a, pues tiene su propia forma de ser.
  - En su tiempo y a su modo muy particular, va a gatear, sentarse o caminar, hablar, correr, etc.



- Depende del cuidado de los adultos (madre, padre u otras personas) para sobrevivir, pero también tiene iniciativa y acción desde que nace porque explora y busca comprender lo que le rodea.
- Desde su nacimiento forma parte de una familia y de una comunidad que tiene características propias y diferentes a las demás a la que irá integrándose y que también lo influenciará.



ROTAFOJO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 19 meses a 3 años

## Lo que necesita todo niño y niña para desarrollarse en forma integral



Cuidados hechos con suavidad y calma, amor, respeto a su forma de ser, libertad para moverse y jugar.

Buena alimentación, sueño tranquilo, buena atención de salud, hogar seguro, crianza con respeto a su cultura.



2





- Ser cuidado por pocos o, de preferencia, por una misma persona, ya que eso le brinda seguridad.
  - Además, ayuda a que el adulto lo conozca bien y sepa lo que necesita y le gusta.
- Ser cuidado siempre con amor, suavidad y calma, diciéndole lo que se va a hacer y esperando que él o ella entienda y colabore, según su edad.
  - Esto lo hace sentirse tranquilo e importante y le muestra que se le respeta.
- Moverse libremente, de acuerdo con lo que le gusta y puede hacer, pues el movimiento es la manera natural en que los niños y las niñas, desde que son bebés, aprenden, se desarrollan y se van haciendo independientes.
- Ser aceptado y respetado en su propia forma de ser, en sus ritmos y tiempos propios de su desarrollo (por ejemplo, en gatear, sentarse, caminar, hablar, etc.).
- Tener un buen estado de salud que le permita desarrollarse.
  - Para ello, necesita una buena alimentación, un sueño tranquilo, un hogar seguro donde esté protegido por los adultos que lo cuidan y sus controles periódicos de salud.
- Crecer recibiendo los cuidados y aprendiendo desde lo que es propio de su cultura.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 19 meses a 3 años

## El valor de los momentos de cuidado para el bienestar de los niños y las niñas



Aprovecha de los momentos de cuidado para hablar y darle mucho cariño a tu niño.



3

- Los momentos de cuidado (alimentación, baño, cambio de ropa y de pañales, etc.) son muy importantes para el desarrollo de los bebés, así como de los niños y las niñas.
  - A través de esas atenciones, se les está cuidando no solo físicamente, sino también brindándoles el amor y la seguridad que necesitan.
- Si los cuidados que recibe desde bebé son realizados de manera suave y con serenidad, el niño o niña interioriza una imagen de sí mismo como alguien valioso que merece respeto.





ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 19 meses a 3 años

## ¿Qué hacer durante los momentos de cuidado?



Anticipa lo que harás para que tu niño se prepare emocionalmente.



4

- Mirar al niño o la niña siempre a los ojos cuando se le brinda atención y cuidado.
  - Eso permite seguir fortaleciendo una buena relación con la persona que lo cuida.
- Hablarle suavemente indicándole qué se hará, esperar unos momentos para que manifieste su aceptación y luego hacer lo que se le ha indicado.
  - Esto le permite acostumbrarse a una rutina de cuidado y, de este modo, poder participar cada vez más activamente en ella.
  - Además, se va estimulando su lenguaje de manera muy natural.



- Seguir tocando el cuerpo del niño o la niña con suavidad, dándose el tiempo necesario para realizar con calma los momentos de cuidado.
  - Eso le transmite la sensación de que es respetado y que es una persona importante para quien lo cuida.
- Conforme va haciéndose más grande, pedir y esperar su colaboración en los momentos de cuidado.
  - Esto desarrolla su independencia y estimula que, poco a poco, él mismo o ella misma pueda realizar ciertas actividades de su cuidado personal durante el baño o el cambio de ropa, de pañales, etc.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 19 meses a 3 años

## Cuidados para el momento de la lactancia materna



Este es un momento especial entre tú y tu niño o niña. Busca un espacio tranquilo, limpio, cómodo y seguro.



5

- Es bueno continuar con la lactancia hasta los 2 años o más, puesto que la leche materna sigue siendo muy nutritiva para el niño o la niña (quienes, por supuesto, ya deben comer, además, otros alimentos).
- La lactancia permite mantener un momento muy especial que el niño o niña disfruta con su mamá y que lo hace sentirse muy querido.
  - Sin embargo, una madre no debe sentirse culpable si no puede continuar con la lactancia materna hasta los 2 años de edad del niño, pues de muchas otras maneras ella puede expresarle también todo su amor.



- Al niño o niña de estas edades le gusta, mientras lacta, sonreír y mirarse con su mamá, acariciar o hundir su carita en el seno, jugar a tomar y soltar el pezón, etc.
  - Por eso, es importante que la madre pueda, en ese instante, dejar de hacer sus cosas y dedicar ese momento para ella y su hijo o hija.
- El niño o niña ya se acomoda fácilmente para lactar y puede gustarle hacerlo en diversas posturas (echado, sentado o incluso parado). Lo único que hay que cuidar es que tanto la madre como él o ella estén cómodos para que puedan disfrutar el momento.



ROTAFOOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 19 meses a 3 años

## El destete: fin de la lactancia materna, una decisión compartida entre la madre y el niño o la niña, aproximadamente a los 2 años



**No lo fuerces, el destete es paulatino. Debe ser muy paciente y cariñosa.**



6

- Cuando se va a dejar de dar de lactar, el primer paso es que la madre esté completamente segura de su decisión y no se sienta mal por eso. De lo contrario, le transmitirá ese malestar y su inseguridad al niño o niña.
- Cuando ya la madre tomó la decisión definitiva, es bueno decirle al niño o niña, con anticipación, que en un tiempo más dejará de lactar.
  - Explicarle que, como ya está más grande, puede hacer y disfrutar otras cosas también agradables para él o ella.
  - En todos los casos, hay que asegurarle que seguirá recibiendo amor de muchas otras maneras.





- No se recomienda interrumpir la lactancia de un día a otro, sin avisarle y a la fuerza; por ejemplo, echándose en los pezones sustancias desagradables para el niño o riéndolo cada vez que pide lactar.
  - El destete tiene que hacerse poco a poco, disminuyendo gradualmente las veces que se le da de lactar.
- Ante el destete, es natural que durante un tiempo el niño o niña responda con llanto o enojo e insista con mucha fuerza que se le siga dando de lactar.
  - Frente a ello, lo mejor es tener mucha paciencia, consolándolo y expresándole cariño, ofreciéndole algún alimento, distrayéndolo con algún juego; pero no cediendo una vez que ya se tomó la decisión.
- Si el destete se realiza con cuidado y respeto para el niño o niña, después de un tiempo va a aceptarlo y continuará su vida con normalidad, disfrutando de su desarrollo y de todas las cosas nuevas que va experimentando.
- Algunos niños o niñas pueden reaccionar ante el destete con mayores complicaciones, como estar muy intranquilos, tener dificultades en el sueño o dejar de comer. Otros, si bien reciben la comida, pueden después tener vómitos, diarreas o estreñimiento.
  - En estos casos, se sugiere mejor retomar la lactancia y esperar un tiempo hasta que el niño o niña esté mejor preparado para el momento del destete, pues se trata de una decisión compartida entre la madre y el niño o niña.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 19 meses a 3 años

## Cuidados en el momento de la alimentación



7

- La alimentación, además de ser necesaria para mantener la salud del niño o niña, sigue siendo un momento donde se le expresa cariño y un espacio en el que se le continúa enseñando la cultura donde ha nacido.
  - Asimismo, a través de este momento de cuidado, los niños y niñas van desarrollando su lenguaje, así como sus habilidades motoras y de coordinación.
- Para lograr que la alimentación sea una experiencia agradable para el niño o niña de estas edades, se sugiere:
  - Avisarle con cierta anticipación que ha llegado la hora de la comida para no obligarlo, de improviso, a dejar de hacer lo que esté haciendo. Muchas veces, interrumpirlo les genera frustración y es motivo de que no obedezcan.



- Sentarlo en algún lugar donde esté cómodo, sea en el suelo o en una silla, según la costumbre de su familia.
- Generalmente, a esta edad ya logran coger su cuchara y comer solos. Si algún niño o niña aún no lo consiguiera del todo, hay que tener paciencia y no reñirlo.
- Para facilitarle el alimentarse solo, se sugiere servirle en un recipiente hondo. Así puede coger la comida con la cuchara más fácilmente, sin que se le caiga del plato.
- Asimismo, se recomienda darle de beber en un vaso pequeño que pueda coger con comodidad.
- Respetar la cantidad de comida que desea y el tiempo que demora para comerla. No apurarlo ni exigirle más alimento de lo que pide. Si en sus controles periódicos de salud se encuentra dentro de un peso y una talla apropiada a su edad y contextura, no hay de qué preocuparse.
- No gritarle, reñirlo ni castigarlo por no querer comer. Si no le desea, hay que tratar de encontrar la razón de su negativa (no le gusta la comida, no se siente bien, ese día tiene poco apetito, necesita que se le dé más atención, etc.) y buscar solucionar esa dificultad. Si aun así no quiere hacerlo, no se le insiste y se intenta más tarde o al día siguiente.
- Si bien a esta edad ya pueden comer de todo lo que se prepara para la familia, es posible que alguna vez no quieran comer algún alimento y hay que permitirselo. Los niños y niñas (al igual que los adultos) también muestran gustos diferentes respecto a la comida.
- Recuerda que los alimentos de origen animal (carne, pescado, hígado, sangrecita) tienen hierro y previenen la anemia.





- Para que este momento le resulte agradable, se sugiere:
  - Darse el tiempo necesario para vestirlo con calma.
  - Seguir vistiéndolo con ropa que sea fácil de poner y que les permita moverse como desean.
  - Vestirlo estando frente a frente para poder mirarlo y hablarle.
  - Avisarle con anticipación que se le va a vestir y hacerlo si el niño o la niña lo desea. Es posible algunas veces dejarlo elegir lo que quiere ponerse.
  - Pedirle al niño o niña que colabore durante el cambio de ropa o de pañales, de acuerdo con los movimientos que ya puede hacer. Por ejemplo, que pueda colocarse de espalda o girar y quedar boca abajo, pararse, etc.
  - Permitir que pueda intentar vestirse solo.
- Para el momento de vestirlo, no es recomendable:
  - Cambiarlo sin hablarle, sin compartir lo que se le va haciendo.
  - Vestir al niño o niña de espaldas al adulto porque esto no permite el intercambio de miradas o de palabras.
  - Que sea el adulto quien lo levante o lo sienta sin pedirle al niño o niña que lo haga, a pesar de que ya pueda hacerlo por sí solo.
  - Obligarlo a estar echado boca arriba durante el cambio cuando el niño ya puede sentarse o pararse.
  - Cuando está sentado haciendo otra cosa, jalarlo de las piernas para cambiarlo sin avisarle.
  - Estirarle fuertemente el brazo o la pierna para ponerle la ropa.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 19 meses a 3 años

## Cuidados en el momento de cargarlos o trasladarlos fuera del hogar



9

- A esta edad, a pesar de que a los niños o niñas se les ve mucho más fuertes, hay que seguir levantándolos y cargándolos con suavidad y ternura.
- Cuando estando sentados o acostados se necesite levantarlos, es bueno avisarles hablándoles y estirándoles los brazos. Así el niño o la niña podrá decidir si desea ser levantado y estirará también sus brazos.
  - No es bueno simplemente jalarlo o cogerlo sin decirle nada, ya que podemos estar haciéndole sentir a ese niño o niña que no es importante.



- Hay que cargarlos en brazos o en algún tipo de cargador solamente cuando sea necesario.
- En lo posible, cuando el niño o niña esté despierto, hay que permitirle disfrutar de todos los movimientos que ahora puede realizar (incluyendo caminar trechos que no sean tan largos).



ROTAFOILIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 19 meses a 3 años

## El valor de los momentos de actividad autónoma para el desarrollo integral de los niños y las niñas



- Desde que nacen hasta los 6 años, es fundamental que los bebés, niños y niñas se muevan y jueguen libremente.
  - Esta es la manera natural que tienen para expresarse, comunicarse y, al mismo tiempo, desarrollarse integralmente.
- La libertad de movimiento se favorece cuando a cada bebé, niño o niña se le respeta su tiempo y los ritmos propios de su desarrollo motriz posibilitándole momentos de actividad autónoma.
- Para los momentos de actividad autónoma, es necesario ofrecer un lugar seguro y adecuado para su edad, ropa que le permita moverse cómodamente, juguetes u objetos que respondan a su interés y necesidad particular, así como la presencia de un adulto que acompañe sus juegos y movimientos.
  - El adulto cuida su seguridad, pero sin interferir en las experiencias que espontánea y libremente va viviendo cada niño o niña durante estos momentos.
- Se obstaculiza la libertad de movimiento cuando, por ejemplo, se quiere enseñar a gatear al bebé, sentarlo antes de tiempo sostenido por almohadas o cojines, hacer caminar a los niños o niñas usando un andador o sosteniéndolos de sus manos antes de que él o ella hayan aprendido a caminar por sí solos.
- Cuando el niño o la niña han desarrollado libremente sus movimientos desde bebés, van a tener mayor estabilidad, coordinación y seguridad al realizarlos.
  - Asimismo, van a ser más cuidadosos de no hacer movimientos para los que no están preparados; por lo tanto, van a estar menos expuestos a accidentes.





- Además, al sentirse seguros de desplazarse en su entorno, van adquiriendo una sensación de ser capaces, de poder enfrentar las situaciones y dificultades que se les presentan.
  - En consecuencia, van adquiriendo confianza en sí mismos y haciéndose más independientes, a la vez que van desarrollando diferentes capacidades cognitivas (observan, comparan, clasifican objetos, etc.).



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 19 meses a 3 años

## El valor de la actividad exploratoria y el juego libre en los niños y las niñas



A través de la exploración de diferentes objetos de su entorno, los niños y las niñas conocen el mundo que los rodea.



- Los niños y niñas juegan desde muy pequeños. Primero exploran su cuerpo; luego, los objetos. Poco a poco, esta acción va siendo más compleja, al tener roles, jugar con otros niños y niñas, usar más cosas y juguetes, etc.
- El juego es necesario para que el niño o niña vaya dándose cuenta de que es una persona diferente al adulto que los cuida. Además, es importante para que, poco a poco, vaya sintiéndose a gusto consigo mismo y pueda disfrutar estar solo algunas veces.
- Los niños y niñas no solo disfrutan enormemente del juego, sino que a través de él aprenden y desarrollan su creatividad, así como sus habilidades para relacionarse con los demás.
- Esta acción exploratoria y de juego en los bebés, niños y niñas, tan significativa en su desarrollo, se ejercita en toda su plenitud justamente durante los momentos de actividad libre.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 19 meses a 3 años

## Características de los juguetes que favorecen la actividad autónoma y el juego libre



12

- Un objeto o juguete favorece la libertad de movimiento y de juego de los niños y niñas si presenta las siguientes condiciones:
  - Es apropiado para los movimientos que ya logran hacer por sí solos; por lo tanto, pueden manipularlo.
  - Es adecuado para lo que le gusta a cada niño o niña en particular.
  - El niño o niña puede jugar solo con el objeto y no necesita que un adulto lo ayude a usarlo.
  - Es seguro, pues no corta, raspa o hinca; no está oxidado ni sucio.

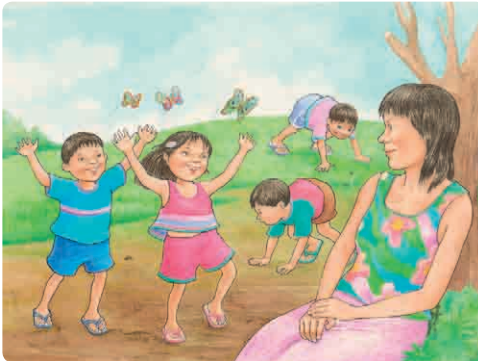


- Tiene un peso adecuado para el niño o niña. Lo puede coger y sostener fácilmente. Si le cae encima, no le hace daño.
- Posee el tamaño debido, de manera que no pueda tragárselo si se lo pone en la boca.
- Es durable y se puede lavar.
- Existe o se puede elaborar en la zona donde vive el niño o la niña.



ROTAFOLO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 19 meses a 3 años

## El rol del adulto que favorece la actividad autónoma y el juego libre en los niños y las niñas



**Acompaña a tus hijos e hijas cuando juegan, ellos disfrutan mucho de estar cerca de ti**



- El adulto que acompaña a un niño o niña en su libertad de movimiento no interfiere en su juego ni quiere enseñarle cómo jugar.
  - Ello no significa que lo abandona durante el juego, sino que lo está observando y cuidando a una cierta distancia.
- El niño o niña puede tolerar esta distancia y disfrutar de sus espacios de actividad autónoma a solas, porque durante los momentos de cuidado se da una relación muy cercana, amorosa y respetuosa con el adulto que lo cuida.
  - Además, porque hay algunos momentos de juego que el adulto comparte con él o ella.
- Este rol del adulto, que acompaña respetuosamente los momentos de actividad autónoma en el niño o niña, comprende las siguientes acciones:
  - Cerciorarse de que los lugares por donde el niño o niña se desplaza son seguros, a fin de prevenir accidentes o de evitar hacerle prohibiciones todo el tiempo.
  - Asegurarse de que cuente con los objetos del entorno o los juguetes que le permitan expresar toda su imaginación y jugar a lo que viven diariamente (casa, chacra, escuela, etc.).
  - Mantenerse a una distancia prudente, observando cada cierto tiempo y atento a las necesidades del niño o niña, pero también confiando en sus capacidades.
  - Intervenir en el juego solamente cuando observa que el niño o niña puede estar en peligro, triste o asustado, o si ve que necesita ayuda para seguir moviéndose libremente; por ejemplo, para arreglarle su ropa que tal vez no le deja moverse.



- A esta edad, también es posible que el adulto pueda acompañarlo haciéndole algunas sugerencias o propuestas para su juego.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 19 meses a 3 años

## Apoyando la actividad autónoma y el juego libre de niños y niñas de 19 meses a 3 años



Atiende y responde con palabras sencillas sus preguntas y comentarios.



14

- A esta edad, caminan y se desplazan por sí mismos con facilidad. Además, pueden subir, bajar, trepar, etc.
- También son capaces de construir con los objetos.



- Solos o con otros niños y niñas, juegan a imitar y representar actividades, situaciones y roles relacionados con su vida diaria.
- Empieza una etapa de autonomía, donde le cuesta al niño o niña aceptar las prohibiciones y hacer lo que se le pide, porque está afirmándose como una persona diferente.
  - Ante ello, es necesario ser firme y poner límites, pero sin gritar ni tratarlo mal. Comprendamos que su conducta es parte de un proceso natural que está viviendo.
- Muchas veces, también durante esta edad, viven la experiencia de la llegada de un hermanito o hermanita. Pasar por esta situación no es nada sencillo para el niño o niña. Habrá que acompañar el proceso con mucho cariño y paciencia.







- Mantener lejos del niño o niña los enchufes o cables de electricidad.
- Conservar los objetos o productos que puedan ser peligrosos en un lugar separado y debidamente cerrado, los cuales podrían producir cortes, quemaduras, envenenamientos, atragantamientos, etc.
- Sacar de los alrededores de la casa las plantas que tienen espinas o que pueden ser venenosas, troncos a punto de caer, etc.
- Tener corrales delimitados para los animales, a fin de evitar que puedan dañar al niño o niña y prever enfermedades por ensuciarse con el excremento de los animales.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 19 meses a 3 años

## Objetos y juguetes sugeridos para la actividad autónoma y el juego libre de niños y niñas de 19 meses a 3 años



16

- Baldes de plástico, pequeños y livianos, con bordes que no lastimen.
- Sombreros de diferentes tipos y de materiales diversos.
- Envases de plástico usados en casa y que estén muy limpios, especialmente aquellos que no tienen partes o piezas muy pequeñas que puedan ser tragadas.
- Carros o camiones pequeños.



- Juguetes en los que puedan meter y llevar cosas, que les sea posible arrastrar, jalar con una pita o subirse en ellos y empujarse. Por ejemplo, carretillas pequeñas, cajas, etc., todos de plástico o de madera.
- Juguetes propios de cada pueblo.
- Objetos de plástico, madera o metal que les ayuden a representar lo que observan en su vida diaria. Con ellos podrán jugar, por ejemplo, a la cocina, la casa, la tienda, la cosecha, el mercado, etc.
- Elementos naturales de la zona, colocados en recipientes; por ejemplo, semillas.
- Muñecos de tela, lana o plástico, que representen a un bebé.
- Instrumentos de música.
- Telas cuadradas de, aproximadamente, un metro o un metro y medio de lado, que puedan usar para sus juegos, taparse, vestirse, hacer casas, etc.
- Maderas o troncos cortados en trozos pequeños para que jueguen a construir.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 19 meses a 3 años

## El control de esfínteres es un proceso en el desarrollo de niños y niñas



**Acompaña a tu niño en este proceso; cada uno tiene un tiempo personal.**



17

- El niño o niña logra controlar sus esfínteres porque a medida que crece desea ser como los adultos, identificándose con sus normas de conducta.
- No es necesario entrenar ni obligar a los niños o niñas en este proceso.
  - Solo hay que acompañar con paciencia los esfuerzos y avances que ellos mismos van realizando.
- Cada niño o niña va a lograr el control de esfínteres en el momento que esté listo.
  - No sirve de nada querer apurarlos.



- A veces, por situaciones que les generan algún malestar (como el nacimiento de un hermano o hermana), los niños o niñas que ya habían logrado controlar esfínteres pueden volver a no hacerlo.
  - Solo hay que tratar de solucionar lo que les está afectando y tener paciencia porque, poco a poco, volverán a lograrlo.
- No se les ha de castigar físicamente ni avergonzarlos si aún no controlan esfínteres.
  - Con ello, lo único que se logra es dificultar más este proceso y afectar su desarrollo.





# ROTAFOLIO

PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS  
con niños y niñas de  
**4 y 5 años**







ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Importancia del afecto en el desarrollo de la niña y del niño

Así como las plantas necesitan agua, los niños y las niñas necesitan el cariño y el afecto de su familia.



1

- Los niños son sumamente sensibles, desde que nacen van desarrollando el vínculo de apego seguro, gracias a las interacciones positivas que tienen con su madre o adulto significativo.
- Los niños están en una etapa de construcción de su ser, por ello, una de las necesidades más importantes es el cariño y el afecto de sus padres o adultos significativos. Para satisfacer esta necesidad, bríndale siempre diversas muestras de cariño: escúchalo, abrázalo, comparte sus juegos e iniciativas.
- Cuando le cambies la ropa y cuando le des de comer hazlo siempre con mucho respeto y sobre todo dándole mucho cariño, anticipa siempre lo que vas hacer y escucha con atención sus iniciativas e intereses.



- A los 4 y 5 años los niños y niñas ya quieren hacer las cosas por sí mismos, permíteles hacerlo y acompáñales demostrando afecto y mucha paciencia para que hagan las cosas a su manera y a su propio ritmo.
- Recuerda que los niños son lo que les decimos que son. Evita ponerles sobrenombres o utilizar adjetivos peyorativos. Trátalos con mucho respeto y háblales respetuosamente. Resalta sus características positivas.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Espacio agradable para dormir



Es derecho de todo niño o niña tener su propio espacio para dormir.



2

- Es preferible que los niños y niñas tengan su propio espacio y su cama para dormir, así tanto el niño como los padres u otros adultos tendrán un sueño más reparador.
- Una cama en su propio dormitorio o en el dormitorio de los padres es mucho mejor que compartir con los padres el mismo lecho. Además, cuando aprenden a dormir solos se hacen más seguros e independientes.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Aseo antes de dormir

Antes de dormir debe afeitarse y cepillarse los dientes. Acompáñale y ayúdale a hacerlo bien. Si lo hace todas las noches, se le hará un hábito.



3

- Es muy importante para la salud de los niños tener los dientes sanos ya que por la boca entran los alimentos.
- Los dientes del niño están picados cuando comen galletas, chocolates, caramelos, por ello, es mejor acostumbrarles a comer comida nutritiva y evitar la “comida chatarra”.
- Si los dientes del niño están con caries puede enfermarse constantemente de diarreas.
- Para prevenir la presencia de las caries, deben cepillarse los dientes después de cada comida. El lavado de los dientes es un hábito que deben desarrollar desde muy pequeños.



- Es necesario cambiar el cepillo de dientes, mínimo cada 3 meses, no se debe usar más tiempo porque se llena de bacterias.
- Acompaña al niño cuando se lava los dientes; debe hacerlo en forma correcta, de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba.
- De preferencia, utiliza una pasta dentífrica para niños porque las otras son muy fuertes.



ROTAFOOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Un momento especial antes de dormir



Cuéntale un cuento o una historia antes de dormir, sentirá que lo quieres.



4



- Antes de dormir es un buen momento para relacionarnos con nuestros niños y niñas. Contarles una historia inventada por nosotros o leerles un cuento, como parte de las actividades que realizamos todos los días, nos permitirá conocerlos más, saber a qué le tienen miedo, conocer sus gustos y preferencias, así como compartir sus emociones y sentimientos.
- Estos momentos compartidos les hacen sentir a los niños y niñas que son importantes; sienten que papá, mamá o abuelitos les dedican tiempo para compartir juntos porque ellos son seres valiosos. De esta manera, aumentan la confianza en sí mismos y se profundiza el afecto mutuo.
- Compartir un cuento o historia le brinda al niño la posibilidad de abordar sus miedos o conflictos y así ayudarles a superar sus dificultades.
- Al contarle un cuento o historia puedes realizar diferentes gestos con tu rostro y cambiar el tono de tu voz. No es necesario que tengas un cuento, al narrar la historia o relato el niño va recreando en su mente las imágenes que vas comentando, lo importante es que también disfrutes y te emociones con el relato.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Lavado de manos adecuado

Acompaña a tu niño o niña a lavarse las manos. Es muy importante para su salud hacerlo bien: con abundante jabón y con agua a chorro.



5

- Los niños de 4 y 5 años juegan todo el tiempo, en sus juegos manipulan muchos objetos que no necesariamente están limpios. Recuerda que es imprescindible lavarse las manos antes de comer, y antes y después de ir al baño.
- El lavado de manos debe ser de acuerdo a la técnica que nos recomienda el Ministerio de Salud: enjabonándose con abundante jabón, frotándose ambas manos por encima, por debajo y entre los dedos; además, debe enjuagarse con abundante agua a chorro, nunca en un recipiente con agua empozada.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Espacio de juego en el hogar



A los niños y niñas les gusta jugar todo el tiempo, no te olvides de organizar un espacio en casa para que lo hagan. Enséñales a guardar sus juguetes cuando terminen su juego.



6

- Así como le damos a los niños un espacio para dormir, comer o asearse, también es importante que en casa tenga un lugar dónde jugar.
- Ese lugar debe estar lejos de los animales y ser un lugar limpio. Dependiendo del lugar se podrá poner un petate, cuero, alfombra, frazada, etc. para protegerlo del frío.
- Si juega en un espacio externo se debe acondicionar y delimitar el espacio para evitar accidentes.
- Puedes organizar sus juguetes en una caja, canasta o estante que esté a su alcance. Cada vez que termine de jugar enséñale con cariño a guardarlos en su lugar.







ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Alimentación nutritiva en el desayuno



Los niños y las niñas deben alimentarse muy bien ya que están en pleno desarrollo. Dale un buen desayuno en casa antes que vaya a la institución educativa. Así aprenderá mejor.



8

- Los niños se alimentan para crecer a diferencia de los adultos. Por lo tanto, los niños requieren alimentarse 5 veces al día: desayuno, refrigerio a media mañana, almuerzo, refrigerio de media tarde y cena.
- En la mañana, antes de ir al Jardín, necesitan desayunar para estar atentos y participativos y así aprender mejor. Si no desayuna, le costará concentrarse, se sentirá cansado y no aprenderá.
- El desayuno es fundamental para el funcionamiento del cerebro, por ello requiere ser consistente y balanceado.



- Para que se levante temprano y tome su desayuno con ganas acostúbralo a acostarse temprano, máximo a las 8 de la noche para que pueda levantarse a las 6 de la mañana.
- Es necesario que al momento del desayuno se promueva un ambiente agradable libre de tensiones, evita forzarlo a comer rápido, ten paciencia y dale tiempo para que tome el desayuno sin estresarse.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Lonchera nutritiva

El segundo alimento del día es su lonchera. Envíele siempre alimentos nutritivos y variados. Evita la "comida chatarra" y golosinas.



- Una buena lonchera es nutritiva, variada y sencilla.
- Nunca dejes de mandarle lonchera a tu niño.
- Por ningún motivo la lonchera puede reemplazar una de las comidas principales.
- Es necesario que la lonchera permanezca siempre limpia por lo que requieres lavarla todos los días.
- Existen muchas opciones para que la madre prepare una lonchera balanceada. Elige al menos un alimento de los diferentes grupos como:
  - lácteos, o alimentos de origen animal (sangrecita, huevo, leche queso, pollo, pescado),
  - frutas y/o verduras (manzana, mandarina, pera, lechuga, zanahoria, tomate),
  - cereales o tubérculos (pan, papa, maíz) y
  - líquido.
- Cuando prepares la lonchera verifica que los alimentos estén en buen estado y asegúrate que no se vayan a fermentar o deteriorar por las condiciones climáticas.
- Recuerda que el refrigerio es un momento donde el niño desarrolla hábitos alimenticios, por lo que es importante promover el uso de un individual, una servilleta y cubiertos.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Haz del almuerzo un momento agradable



En el almuerzo ofrece comida balanceada ya que está en pleno desarrollo. Haz que sea un momento tranquilo y agradable. Acompáñalo y convérsale con mucho cariño.



10

- El almuerzo es otra de las comidas importantes en las que los niños y niñas deben ingerir todos los grupos de alimentos.
- En el camino de regreso a casa evita comprarle golosinas ya que se le quitará el apetito, evita las bebidas azucaradas (gaseosas).
- Recuerda que antes de almorzar se lave bien las manos con agua y jabón.
- La hora de los alimentos es muy importante, no solo por lo que come el niño, sino también por la manera en que lo hace. Por ello, este momento debe ser agradable, no le obligues a comer si hay algún alimento que no le gusta; evita apurarlo, permítele comer a su propio ritmo, ten paciencia.



- Si no se encuentra presente toda la familia, acompáñale, no le dejes comer a solas.
- Es importante que evites jugar o ver televisión mientras comen, este es un momento privilegiado para compartir en familia.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## La cena, un momento para disfrutar en familia

La cena es muy importante; no debe ir a dormir sin cenar. Es importante que cene antes de las siete de la noche para que duerma tranquilo y sin problemas digestivos. Es un momento importante para disfrutar en familia.



11

- La cena es otro alimento necesario para los niños y niñas que debe contener todos los grupos de alimentos en su preparación:



- lácteos o alimentos de origen animal (huevo, leche queso, pollo, pescado),
  - frutas y/o verduras (manzana, mandarina, pera, lechuga, zanahoria, tomate),
  - cereales o tubérculos (pan, papa, maíz) y
  - líquido.
- Procura que los alimentos de la cena sean ligeros. Brinda la oportunidad al niño para que participe del momento de la preparación de la cena, así pasará un rato agradable y aprenderá a ayudar y conocerás de sus gustos y preferencias.
  - Si toda la familia está en casa será una oportunidad para conversar y compartir juntos.
  - Es recomendable que los niños y niñas cenem a las 7 de la noche, a más tardar, para que duerman sin problemas.
  - Recuerda que los alimentos de origen animal (carne, pescado, hígado, sangrecita) tienen hierro y previenen la anemia.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Propiciamos la autonomía

Cuando puede elegir, aprende a decidir.



12

- A medida que los niños y niñas van creciendo su entorno se va ampliando y va observando la variedad de posibilidades que existen a su alrededor. Así, empieza a reconocer a las personas con las que prefiere compartir, los objetos que le gusta conservar, los sabores o colores que más le agradan y que son de su preferencia. Poco a poco va quedando claro lo que le gusta y lo que no.
- Bríndale en el hogar muchas posibilidades para que aprenda a reconocer sus gustos y preferencias, con lo cual sentirá que reconoces sus emociones.
- Ofrécele diversas posibilidades para que sienta que puede elegir o tomar pequeñas decisiones.





- Estas pequeñas decisiones les permiten desarrollar confianza y seguridad y, por lo tanto, su autonomía e independencia.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Favorecemos la investigación



Los niños y niñas quieren saber más, responde con interés las preguntas que te hacen.



13

- Los niños y niñas tienen mucha curiosidad y una gran capacidad de observación, por eso realizan muchas preguntas que les permiten comprender los hechos que observa, escucha, percibe o llaman su atención, especialmente, los que se encuentran en la naturaleza.







ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Juguetes no estructurados para desarrollar la creatividad



Los objetos que tienes en casa también son buenos juguetes.



15

- Para los niños y niñas, muchos objetos de la vida real y que se encuentran en nuestro hogar son buenos juguetes. Los pocillos pequeños, baldes, telas de diferentes colores, maderitas y cajas de diferente forma y tamaño les permiten explorar y realizar diversos juegos. Estos objetos son muy valiosos para los niños y niñas porque pueden “transformarlos” de muchas maneras y les brindan diversas posibilidades para experimentar, comprobar o buscar otras soluciones mediante el juego. De esta manera, un pedazo de tela puede ser la capa de un superhéroe, el techo de su casita o la manta para cubrirse cuando duerme.
- Cuando los niños jueguen con estos objetos, asegúrate que se encuentren limpios y en buenas condiciones.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Organiza momentos para que juegue con sus amigos.



16

- A estas edades los niños y niñas ya prefieren relacionarse o acercarse a algunos niños o niñas en especial para conversar o compartir sus juguetes o juegos, construyendo de esta manera sus primeros lazos de amistad. Aprender a tener amigos les permite comprender que existen niños y niñas semejantes a ellos y otros diferentes con sus propias necesidades, deseos y preferencias.
- Crear oportunidades para que los niños y niñas compartan diferentes actividades les permitirá desarrollar formas adecuadas para relacionarse con otros niños y niñas, así aprenderá a sumarse al juego de los demás, pedir de buena manera lo que desea, defenderse cuando alguien lo agrede y otras habilidades sociales que se irá aprendiendo poco a poco en la interacción con en el grupo.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Comunicación positiva en casa



Coméntale con alegría los logros que va obteniendo.



17

- Para los niños y niñas escuchar de papá, mamá o de otros adultos significativo como los abuelos o tíos, decir con alegría frases positivas, acerca de ellos, reconociendo los aciertos o pequeños logros que van obteniendo, les trasmite el mensaje de que son personas competentes, es decir, que saben y pueden lograr lo que desea.
- Cuando los niños y niñas escuchan que papá, mamá u otros adultos significativos (como los abuelos o tíos) dicen con alegría frases positivas acerca de ellos, en las que reconocen sus aciertos o pequeños logros, reciben el mensaje de que son personas competentes que saben y pueden lograr lo que desean.
- Si escuchan con frecuencia mensajes positivos se fortalecen sus creencias acerca de sí mismo, lo cual incrementa su confianza,



autovaloración y satisfacción de sí mismo. Por ello, es importante mencionarles sus fortalezas y lo que pueden hacer bien, y no desde lo que no saben, les falta o lo que no tienen.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Compartir momentos en familia

Realicen juntos diversas actividades, por ejemplo, cantar, bailar, jugar, pintar, pasear, etc.



18

- Las actividades compartidas en familia permiten alimentar el amor y la integración del grupo familiar, además, estimulan y benefician su comunicación.
- Cuando se pasa tiempo de calidad con los hijos, se les escucha y se está con ellos, el mensaje que reciben es que son muy importantes



para nosotros, que nos interesa lo que nos explican, que queremos entenderlos y que nos gusta compartir y estar con ellos. Los niños que sienten esto, crecen más felices porque saben que son personas queridas; además, la compañía de sus padres les hace sentirse seguros.

- Por otro lado, también necesitan ver cómo actuamos para aprender de nuestro ejemplo. Si les enseñamos diferentes actividades, y aprenden cosas nuevas, se sentirán más útiles, sabrán que los padres confiamos en ellos, lo cual eleva su autoestima.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Disfrutar de paseos familiares



Salir de paseo con papá y mamá es una actividad que les gusta mucho a los niños. Disfrutar juntos de nuevas experiencias fortalece el vínculo familiar.





- La recreación es un derecho de los niños y las niñas; además, pasar momentos de recreación con sus padres y hermanos fortalece su seguridad emocional.
- Cuando salgan no lo pierdas de vista, pero permítele tomar iniciativas, moverse libremente, correr y saltar.
- Pueden jugar en juegos con reglas y que sean acordadas por toda la familia.
- Ponle ropa cómoda que le permita moverse con libertad.
- Así como le damos un tiempo privilegiado al ir al Jardín o PRONOEI, es muy importante que también le demos su tiempo a la recreación.
- Salir con la familia de paseo le ayudará a tener mayor seguridad y a sentirse parte de una familia.
- No es necesario gastar dinero, pueden salir a pasear o caminar juntos a un parque cercano, al campo, al río, etc. jugar con una pelota, ir a un centro o evento cultural; lo importante es que sienta que papá y mamá disfrutan de compartir tiempo con él y sus hermanos.



ROTAFOLIO PARA EL TRABAJO CON LAS FAMILIAS con niños y niñas de 4 a 5 años

## Un día de compras

Ir de compras con los niños y niñas es una actividad que les gusta mucho, ya que comparten un momento diferente. Puedes aprovechar para que aprenda a reconocer colores, formas y tamaños, a contar, leer carteles, conocer productos, etc. No los pierdas de vista.



20

- Otra actividad que les gusta a los niños de 4 y 5 años es ir de compras con sus padres. Los mercados, las bodegas, las ferias son excelentes lugares para que los niños disfruten en familia.
- Estos lugares brindan muchas oportunidades para conocer a otras personas y las actividades que realizan así como para aprender cosas nuevas como identificar qué se vende en cada lugar, establecer relaciones, identificar semejanzas y diferencias entre los productos, reconocer las etiquetas, "leer" avisos publicitarios, conocer los nombres de los productos, hacer pequeñas comprar por sí mismo, etc.



## Anotaciones personales

A series of horizontal green lines for writing notes, starting with a dashed green line at the top.



## Anotaciones personales

A series of horizontal lines for personal notes, starting with a dashed green line and a solid green dot at the top right, followed by 15 solid green horizontal lines.

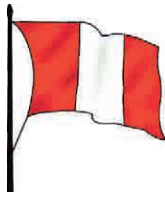




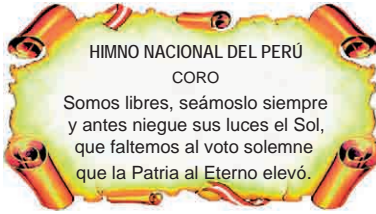
**DISTRIBUIDO GRATUITAMENTE POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN - PROHIBIDA SU VENTA**



# SÍMBOLOS DE LA PATRIA



BANDERA



CORO DEL HIMNO NACIONAL



ESCUDO

## Declaración Universal de los Derechos Humanos

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó

la Declaración Universal de Derechos Humanos, cuyos artículos figuran a continuación:

**Artículo 1.-** Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y (...) deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

**Artículo 2.-** Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona (...).

**Artículo 3.-** Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

**Artículo 4.-** Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

**Artículo 5.-** Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

**Artículo 6.-** Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

**Artículo 7.-** Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración (...).

**Artículo 8.-** Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo, ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales (...).

**Artículo 9.-** Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

**Artículo 10.-** Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

**Artículo 11.-**

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad (...).

2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

**Artículo 12.-** Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

**Artículo 13.-**

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.

2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

**Artículo 14.-**

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.

2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

**Artículo 15.-**

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.

2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

**Artículo 16.-**

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia (...).

2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.

3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

**Artículo 17.-**

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.

2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

**Artículo 18.-**

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión (...).

**Artículo 19.-**

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión (...).

**Artículo 20.-**

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.

2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

**Artículo 21.-**

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.

2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.

3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

**Artículo 22.-** Toda persona (...) tiene derecho a la seguridad social, y a obtener (...) habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

**Artículo 23.-**

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.

2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.

3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.

4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

**Artículo 24.-** Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

**Artículo 25.-**

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez, viudez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

**Artículo 26.-**

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

**Artículo 27.-**

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

**Artículo 28.-** Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

**Artículo 29.-**

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad (...).

2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.

3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

**Artículo 30.-**

Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para impedir o desarrollar actividades (...) tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.