Creciendo juntos

Ficha 14

Cuidando los primeros 1 000 días de tu bebé

• CRECIMIENTO INTEGRAL Y ESTIMULACIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS •

REDNI LA INFANCIA NOS MUEVE | Canadá

Crecimiento integral y estimulación para niñas y niños

Cuidar el **crecimiento integral** de una niña o un niño significa preocuparse por su **salud corporal**, sus **sentimientos**, su **manera de relacionarse** con los demás, su **forma de pensar** y también su sentido de lo que **está bien y lo que no**. Es ayudarlos a crecer de manera **equilibrada** para que se conviertan en personas **saludables e inteligentes**.

El llanto, su primera forma de comunicación

Desde que el bebé sale del vientre **se comunica** con el mundo a través del llanto. Estos lloros se convierten en la forma de comunicar **sus sentimientos** durante sus primeros meses de vida y, a menudo, no sabemos qué nos quieren expresar. Lo más común es que tenga **hambre**, **sueño**, **dolor** de pancita (gases o eruptos) o que quiere ser **cambiado de pañal**. **Nunca ignores** el llanto del bebé pues siempre tiene un significado.

¡Muy importante!

- **Presta atención** a sus necesidades y formas de comunicarse contigo y los demás.
- **Realiza actividades** donde pueda explorar **todos los sentidos**: el tacto, el olfato, el oído, el gusto y la vista.
- **Crea espacios seguros** para que te cuente sus emociones y pensamientos.
- **Sé un ejemplo** de **comportamientos positivos** y **valores**, la mejor manera de aprender es a través del ejemplo.

Temas que vamos a tratar

- Cuida su cuerpo
- Ayuda a que se reconozca
- Fomenta que conozca a otras personas
- Estimula su aprendizaje
- Fomenta que sea una buena persona

•Cuida su cuerpo•

- **Alimentación saludable:** Ofrece una variedad de alimentos nutritivos de todos los grupos. La leche materna durante los primeros dos años es vital para su salud.

- **Actividad física:** Mientras está despierto, realiza actividades que le diviertan y fortalezcan su movimiento.

•Ayuda a que se reconozca•

- **Nombra sus partes del cuerpo:** Durante el baño o frente a un espejo, nombra las partes de su cuerpo (“Aquí está tu nariz”, “Estos son tus dedos”).

- **Tiempo de calidad:** Dedícale tiempo, lee, conversa, canta, baila. Esto le ayudará a sentirse feliz y seguro contigo.

•Fomenta que conozca a otras personas•

- **Juegos con niños y niñas:** Busca espacios donde pueda conocer otros niños y niñas.

- **Participación en grupos:** Participa en actividades familiares o de tu comunidad para desarrollar habilidades sociales y generar un vínculo.

•Estimula su aprendizaje•

- **Juegos para aprender:** Muéstrale juguetes educativos, libros y actividades que despierten su curiosidad y capacidad de aprendizaje.

- **Lee de cuentos:** Dedica tiempo a leer cuentos para que conozca nuevas palabras, desarrolle su imaginación y capacidad de atención.

Creciendo juntos

- **Recuerda** que cada niña y niño es **único** y se **desarrolla a su propio ritmo**. Lo más importante es brindarle un **ambiente de amor**, **apoyo** y **seguridad** donde pueda crecer y desarrollar todo su potencial.

Familia a la obra

Diálogo y acción

1. **Lluvia de ideas:** Reúne a toda la familia una vez al mes o cada vez que lo necesiten. En varias rondas, cada persona debe decir la actividad saludable que le gustaría hacer con el bebé.
2. **Organización:** Definan cuáles coinciden y cuáles son importantes y pónganles una fecha para realizarlas todos juntos.
3. **En práctica:** Según los acuerdos, realizan las actividades planificadas.

¡Que tu bebé crezca lleno de cuidado, para que sea una persona saludable en todos los aspectos!