

# Creciendo juntos



## CUIDANDO LOS PRIMEROS 1 000 DÍAS DE TU BEBÉ

- CRECIMIENTO INTEGRAL Y ESTIMULACIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS •

# 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 eructos) 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:** Dedicar 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!**