

Guía para la familia

CUIDANDO AL BEBÉ



**Ministerio de
Salud**

Presidencia de la Nación

Guía para la familia

CUIDANDO AL BEBÉ

Para acompañar a la familia
en el desarrollo infantil

Junio 2009



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación



Ministerio de Salud de la Nación
Dirección Nacional de Maternidad e Infancia

Av. 9 de Julio 1925, piso 11° - (C1073ABA) Buenos Aires

Tel: 4379-9030, 4383-9040 /9799 / 8248 /8656

Correo electrónico: info@ucmisalud.gov.ar

www.ucmisalud.gov.ar

4ª edición, Junio de 2009

—enriquecida por la reflexión de sus autores y los aportes de aquéllos a quienes está dirigida—

Redacción 1ª edición: Lic. Graciela Del Bene, Lic. Clarisa Label y Lic. Lea Waldman.

Redacción 2ª edición: Lic. Clarisa Label y Lic. Liliana Raggio.

Redacción 4ª edición: Lic. Nora Corso, Lic. María Inés Diana, Dra. Lucrecia Manfredi.

Ilustraciones: María Wernicke / wernicke@fibertel.com.ar



PRESIDENTA DE LA NACIÓN
Dra. Cristina Fernández de Kirchner

MINISTRA DE SALUD
Lic. Graciela Ocaña

SECRETARIO DE PROMOCIÓN Y PROGRAMAS SANITARIOS
Dr. Juan Carlos Nadalich

SUBSECRETARIO DE SALUD COMUNITARIA
Dr. Aldo Marconetto

DIRECTOR NACIONAL DE MATERNIDAD E INFANCIA
Dr. Juan A. Reichenbach



INTRODUCCIÓN

Desde que están en la panza, los chicos no paran de crecer. A partir del momento en que nacen, no sólo aumentan de peso y de tamaño sino que también se desarrollan, van aprendiendo cosas nuevas: a comunicarse con la mamá y las personas que los cuidan, a agarrar juguetes, a sentarse, a comer, a hablar.

Este cuadernillo fue pensado para ayudar a las familias en la crianza de sus hijos. Brinda información acerca de las etapas por las que pasan todos los chicos.

Sin embargo, es bueno tener siempre presente que cada chico es único; cada uno tiene sus tiempos y cada familia tiene modos diferentes de cuidarlo y atender sus necesidades.

Estas páginas incluyen orientaciones acerca de algunos temas muy importantes relacionados con el desarrollo de los chicos, para que las familias puedan pedir apoyo al equipo de salud, y compartir así sus dudas y sus preocupaciones sobre cuestiones como: qué hay que darle de comer al bebé en las distintas edades, qué hacer cuando llora, cuándo dejar los pañales, entre otras.

La atención y los cuidados que las familias les brindan a los niños en los primeros años son fundamentales. Saber cómo crecen y se desarrollan les permitirá acompañar mejor a sus hijos en este camino.

DEL NACIMIENTO AL PRIMER MES

- ◆ Desde que nace, el bebé siente dolor y placer, ve, escucha y de a poco va aprendiendo a comunicarse. Hablarle, cantarle, mimarlo y llamarlo por su nombre son maneras de ir construyendo una relación de amor para que se desarrolle seguro y confiado. Los momentos de la alimentación, el baño y el cambio de pañales son ideales para estos intercambios.
- ◆ Sus padres tienen que anotarlo en el Registro Civil para que tenga su Partida de Nacimiento. Tener los documentos es un derecho del niño, y un modo de ser reconocido por su familia y por la comunidad donde nació.
- ◆ Recuerden que en nuestro país el Documento Nacional de Identidad es gratis para todos los recién nacidos hasta los 6 meses.
- ◆ Para el bebé es necesario sentir la piel y el calor del cuerpo de su mamá, su papá o las personas que lo cuidan.
- ◆ Al tomar al bebé en brazos es importante que todo su cuerpo esté bien sostenido. Como todavía no puede mantener por sí mismo la cabeza firme, es necesario sujetarla especialmente para protegerla de movimientos bruscos y de posibles golpes.



Si acuesta al bebé sobre su espalda podrá observar el mundo que lo rodea y se comunicará más fácilmente con las personas que lo cuidan.

Es importante llamar al niño por su nombre desde que nace.

- ◆ Para que tenga un sueño seguro, se recomienda acostar al bebé boca arriba, sobre un colchón firme y sin almohada. De este modo, cuando esté despierto podrá observar lo que lo rodea y comunicarse más fácilmente con las personas que lo cuidan.
- ◆ Además necesita estar en un ambiente sin humo; por eso no es conveniente fumar ni encender braseros o estufas a leña en el espacio en el que se encuentra el bebé.
- ◆ La leche materna es el único alimento que el bebé necesita hasta los seis meses de edad. No hay que darle agua, té, jugo, ni ningún otro alimento. Para darle de mamar es conveniente buscar un lugar y una posición que le permitan a la madre sentirse cómoda y mirar al niño a los ojos. Cuando es chiquito el bebé no tiene horarios; por eso hay que darle la teta cada vez que tenga hambre.
- ◆ Cuando el niño llora, necesita que lo atiendan. El llanto es una manera de comunicarse y de expresar su malestar. El bebé no sólo llora por hambre. Si lo observan, con el tiempo aprenderán a comprender qué es lo que necesita.
- ◆ Nunca lo dejen solo en la bañera porque hay peligro de que se ahogue. Tampoco en lugares como cambiadores, camas, sillas, etc. ya que, al moverse, el bebé se puede caer.
- ◆ Pregunten al médico cuándo se lo puede bañar por primera vez y cuál es la mejor manera de sostenerlo. Antes de bañarlo, verifiquen que el agua esté tibia.
- ◆ Recuerden que es importante que la mamá realice un control de su salud con el médico o la partera después del parto. El equipo de salud puede, además, darles información para que tomen sus propias decisiones en cuanto a la planificación familiar y la utilización de métodos anticonceptivos.
- ◆ Antes de que el bebé salga de la Maternidad, se le debe haber realizado la prueba de Pesquisa Neonatal de Enfermedades del Metabolismo, y aplicado la 1ª dosis de las vacunas Anti-Hepatitis B y BCG.

DEL PRIMERO AL SEGUNDO MES

- ◆ Durante los seis primeros meses, su bebé sólo necesita tomar leche materna. No necesita agua, jugos, ni ninguna clase de té u otro alimento. Mientras le da de mamar, es importante que lo mire a los ojos, le sonría y lo acaricie.
- ◆ Para sentirse seguro y protegido, su bebé necesita que los integrantes de la familia lo cuiden, le hablen, lo llamen por su nombre, le sonrían y se comuniquen con él. Los momentos de alimentación, cambiado y baño son una buena ocasión para mimarlo.



Es muy importante para el bebé que lo miren a los ojos, le hablen y lo mimen.

Si el bebé tiene vómitos, no quiere comer, llora mucho, tiene fiebre o diarrea, consulte inmediatamente con el pediatra.

- ◆ El bebé necesita que lo muevan y lo toquen con suavidad y especial cuidado. Recuerden que todavía no puede sostener su cabeza por sí mismo y es necesario evitar movimientos bruscos y golpes.
- ◆ Desde que nace, el bebé ve, escucha, siente y está muy interesado en el descubrimiento de su propio cuerpo y el mundo que lo rodea.
- ◆ Si la ropa con que lo visten no le queda ajustada, podrá moverse libremente. Tener las manos descubiertas le permitirá empezar a jugar con ellas. Así, quienes cuidan al niño podrán ver cómo, de a poco, comienza a abrirlas.
- ◆ Es preferible que la ropa que está en contacto con su cuerpo sea de algodón, porque el bebé tiene la piel muy delicada.
- ◆ Nunca dejen al bebé solo en lugares de los que se pueda caer. Eviten, en lo posible, dejarlo a cargo de personas que no estén en condiciones de cuidarlo (hermanos chiquitos, adultos muy enfermos, etc.).
- ◆ Es bueno que le cuenten y le anticipen lo que van a hacer con él. Por ejemplo: “—Ahora te voy a cambiar los pañales”.
- ◆ Cuando lo bañen, antes de colocar al bebé en la bañera, verifiquen si la temperatura del agua es la adecuada; traten de usar jabón sin perfume y nunca lo dejen solo. Pregunten al médico cuál es la mejor manera de sostener al bebé para bañarlo.
- ◆ El televisor y los ruidos muy fuertes pueden hacerle daño. En cambio, es conveniente que escuche música suave.
- ◆ Es importante mantener libre de humo el ambiente donde está el bebé.

DEL SEGUNDO AL TERCER MES

- ◆ La posición más adecuada para su bebé es acostado sobre su espalda. De esta manera no sólo podrá mirar todo lo que lo rodea, sino que logrará mover sus piernas y brazos con soltura y comodidad. A esta edad, el bebé ya sostiene la cabeza por sí mismo.
- ◆ Si el bebé tiene las manos libres y las mueve, es probable que en algún momento “las descubra por casualidad” y trate de mirarlas.



Se puede aprovechar el momento del baño y del cambio de pañales para hablarle y repetir los sonidos que hace el bebé.

El bebé va aprendiendo a comunicarse con su familia a través de la mirada.

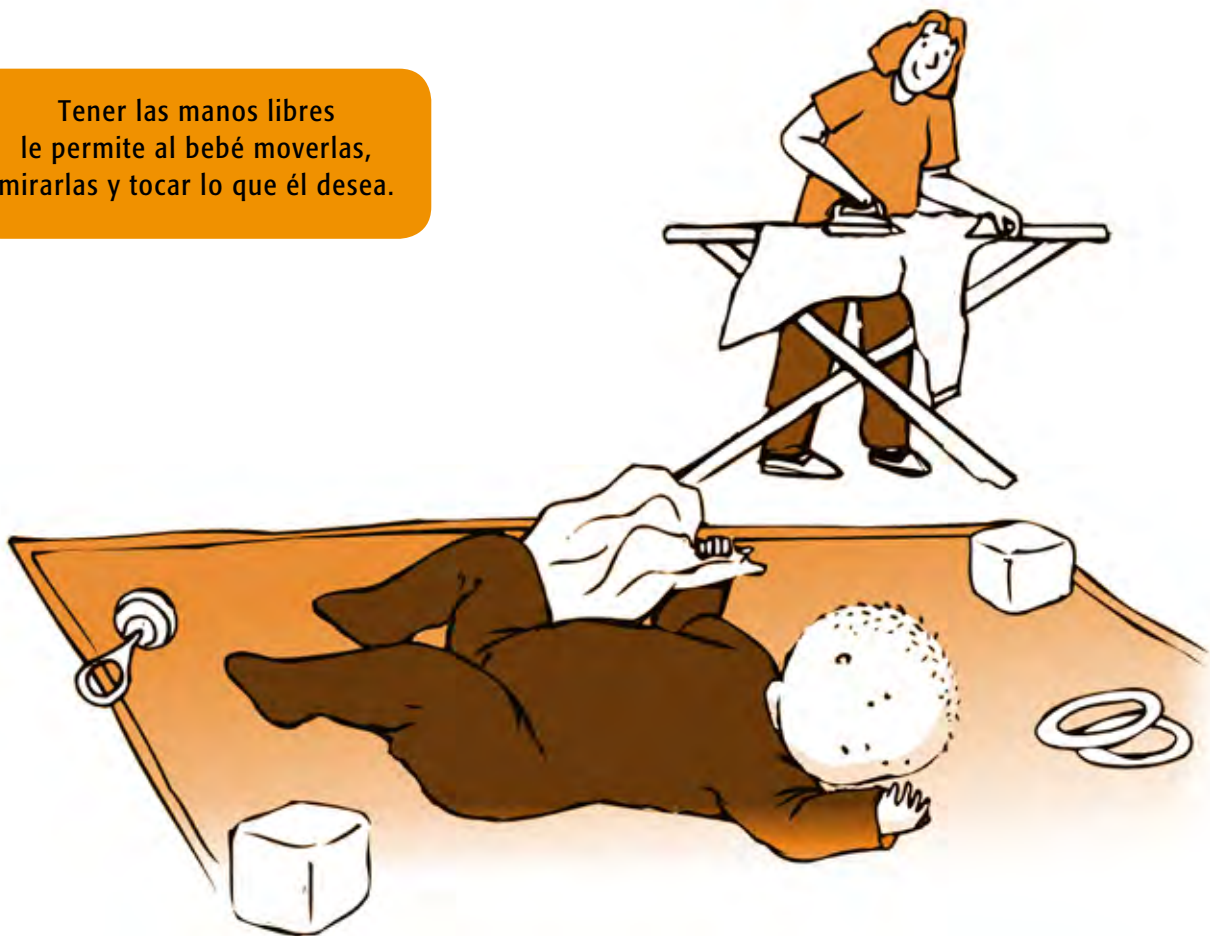
- ◆ Es posible que cuando alguien mira al bebé de frente, le habla y le sonrío, él también sonrío a su vez. Además, empezará a emitir sonidos como "ajó", "agú". Este es otro descubrimiento valioso para él. Si repiten los sonidos que él hace o le hablan mirándolo a los ojos y esperan un ratito, tal vez responda con algún sonido, con una sonrisa o un gesto.
- ◆ Tengan presente que es muy importante que siempre lo llamen por su nombre.
- ◆ Una de las mejores maneras de intercambiar y disfrutar juntos la relación que toda la familia va construyendo con el bebé es que los papás, hermanos, abuelos y tíos le hablen, lo mimen y le canten algunas canciones que les gustan.
- ◆ Mientras lo bañan podrán observar cómo se divierte moviéndose en el agua. En ese momento y mientras lo cambian, nunca lo dejen solo. El bebé tiene que estar en un lugar seguro del que no pueda caerse, alejado de braseros, cocinas, enchufes, y sin elementos cortantes o pequeños a su alrededor.
- ◆ Recuerden que la leche materna es todo lo que el bebé necesita hasta los 6 meses de edad. Mientras se amamante, no hay que darle agua, jugo, ni ningún otro alimento.
- ◆ En este momento hay que aplicarle la Vacuna Cuádruple, la Antipoliomielítica y la segunda dosis de Anti-Hepatitis B. Consulten al equipo de salud dónde se las pueden dar.

DEL TERCERO AL CUARTO MES

- ◆ Es importante que, aunque la vivienda sea muy pequeña, el bebé tenga un lugar propio para dormir (su cuna y su colchón).

Mientras está despierto, lo mejor para el bebé es estar acostado sobre su espalda, arriba de una manta o colchoneta ubicada en el piso. Esta posición le permite probar y aprender nuevos movimientos. El cochecito es adecuado para trasladar a su bebé, pero no es aconsejable que el niño pase mucho tiempo en él cuando está en casa, ya que en este lugar no puede moverse libremente.

Tener las manos libres le permite al bebé moverlas, mirarlas y tocar lo que él desea.




El niño está muy interesado descubriendo su propio cuerpo y el mundo a su alrededor.

- ◆ En lo posible, es conveniente vestir al bebé con ropa que no le quede ajustada para que pueda moverse con comodidad. Tener sus manos libres le permitirá moverlas, mirarlas y tocar lo que él desea. Es posible que a esta edad el bebé descubra sus propias manos por casualidad y comience a hacer el intento de ponerlas frente a sus ojos para poder mirarlas. Resulta muy interesante observarlo y compartir con él estos descubrimientos.
- ◆ El niño está conociendo el mundo y una de las maneras de hacerlo es llevarse todo a la boca. Por eso, no dejen al alcance del niño objetos pequeños ni bolsas plásticas, ya que pueden resultar peligrosos.
- ◆ Al bañarlo o cambiarlo, nunca lo dejen solo. A esta edad el bebé se vuelve más movedizo y, aunque se encuentre en una cama baja, puede girar y caerse.
- ◆ También es importante mantenerlo alejado de braseros, cocinas, enchufes, y no dejar elementos cortantes o pequeños a su alrededor.
- ◆ Recuerden que todos los niños necesitan de los mimos, las caricias y las palabras cariñosas de las personas que los cuidan.
- ◆ Hasta los seis meses de edad, la leche materna sigue siendo el alimento más completo, ya que tiene todo lo que su bebé necesita. Aunque los días sean calurosos, no hay que ofrecerle agua, té o jugos. Tengan en cuenta que la leche materna se puede extraer y conservar. El equipo de salud le puede explicar cómo hacerlo, si la mamá tiene que salir a trabajar y no puede llevar a su hijo con ella.
- ◆ A partir del cuarto mes, y hasta el año y medio, el médico le indicará al niño una dosis de Hierro en gotas, todos los días. Es importante que converse con el profesional acerca del modo de dársela.

DEL CUARTO AL SEXTO MES

- ◆ En esta etapa es probable que el bebé se ría a carcajadas ante diferentes situaciones: cuando le hablan, cuando le hacen muecas, cuando juegan con él. Estos juegos son ideales para disfrutar juntos.
- ◆ Su bebé se puede mover mucho más que antes. Se pone de costado apoyándose sobre su brazo y vuelve a colocarse boca arriba. Es probable que cerca de los 6 meses logre darse vuelta boca abajo. De ser posible, conviene colocar una manta o colchoneta sobre el piso para que pueda estar acostado de espaldas probando todos sus movimientos. Si lo observan, podrán notar que se mira las manos, juega con los objetos que tiene a su alrededor y empieza a desplazarse de distintas maneras. Verán todo lo que es capaz de hacer con su cuerpo y cómo va aprendiendo a hacer cada vez más cosas nuevas.
- ◆ Es importante tener en cuenta que a esta edad los bebés se llevan todo a la boca. Por eso los juguetes y objetos para jugar:
 - ◆ no deben tener partes pequeñas que se desprendan o puedan arrancarse con facilidad, para que no se los pueda tragar; no le den bolsas de plástico.
 - ◆ tampoco deben tener bordes o puntas filosas que puedan causar lastimaduras.
- ◆ Se pueden poner al alcance del bebé pañuelos de tela de algodón, muñecos de tela o plástico, argollas, cubos de goma-espuma. También otros elementos, como envases de plástico bien lavados, paneras o ensaladeras de plástico, cucharas de madera, etc.



Todos los niños y niñas necesitan ser alimentados, cuidados, queridos y protegidos; necesitan sentirse seguros y poder jugar.

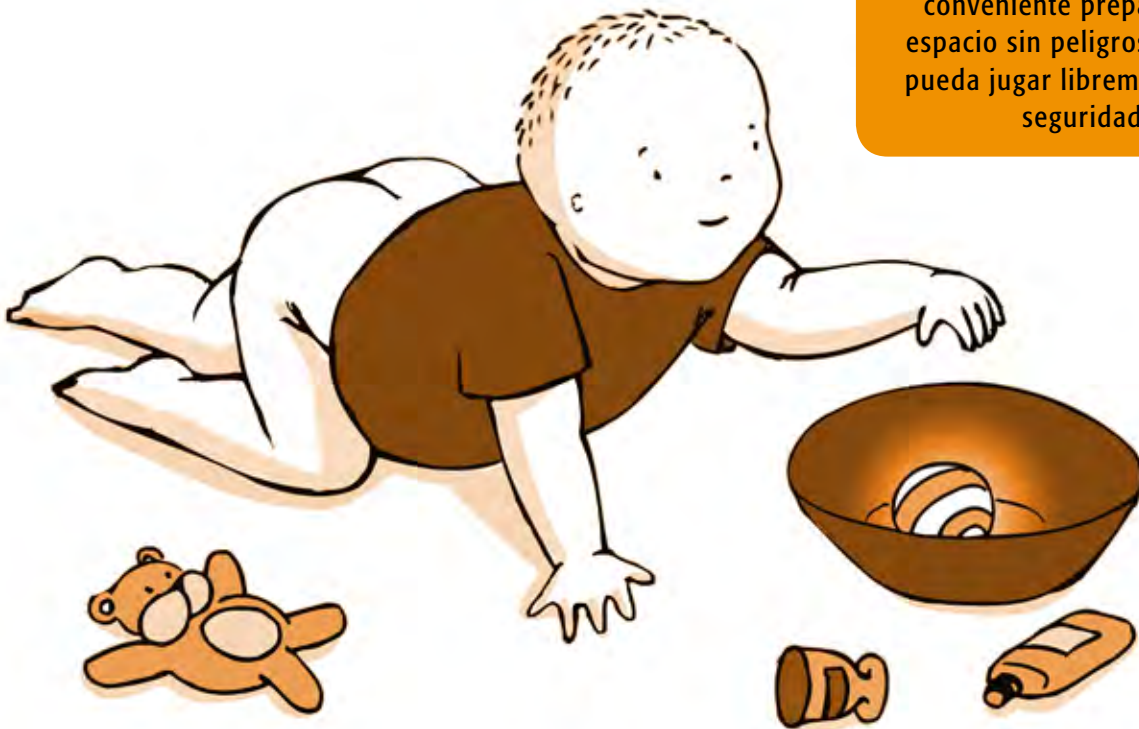
Cada bebé tiene un ritmo y un tiempo para aprender. Es fundamental que los adultos lo acompañen y lo ayuden, respetando sus posibilidades.

- ◆ Es importante que le cuenten al niño lo que van a hacer con él. Por ejemplo: “—Ahora te voy a llevar a pasear”. De esa manera va a entender cada vez más y mejor lo que le dicen.
- ◆ Mientras lo cambian o lo están bañando, nunca lo dejen solo. Para eso conviene dejar a mano, antes de empezar, todo lo que hará falta para el cambiado o el baño. Únicamente se puede dejar solo al bebé cuando esté colocado en un lugar seguro, del que no pueda caerse, lejos de braseros, cocinas, enchufes y sin elementos cortantes o pequeños a su alrededor. Los ambientes donde está el bebé deben mantenerse ventilados.
- ◆ Recuerden que, hasta los 6 meses, es recomendable que el bebé siga alimentándose sólo con leche materna. Si la mamá tiene que salir a trabajar, el equipo de salud le puede explicar cómo hacer para extraer y conservar su leche, y la manera en que la persona que cuida al bebé puede dársela.

DEL SEXTO AL NOVENO MES

- ◆ Mientras está despierto, el mejor lugar para su bebé es el piso de la casa. Traten de preparar un rincón de la vivienda con el piso limpio y cubierto por una manta, un mantel o colchoneta, sobre el cual el niño pueda desplazarse y jugar sin peligro (un lugar del que no se caiga, alejado de braseros, cocinas, enchufes y sin elementos cortantes o pequeños a su alrededor).
- ◆ De a poco, los chicos se vuelven cada vez más curiosos y movedizos. Exploran con las manos los objetos que están a su alcance, los miran, se los llevan a la boca y los sacuden. Comienzan a desplazarse para alcanzar aquellos elementos que les llaman la atención. Logran girar y ponerse boca abajo, se arrastran y, cerca de los 8 ó 9 meses, algunos gatean.

El bebé comienza a moverse cada vez más. Por eso es conveniente prepararle un espacio sin peligros para que pueda jugar libremente y con seguridad.



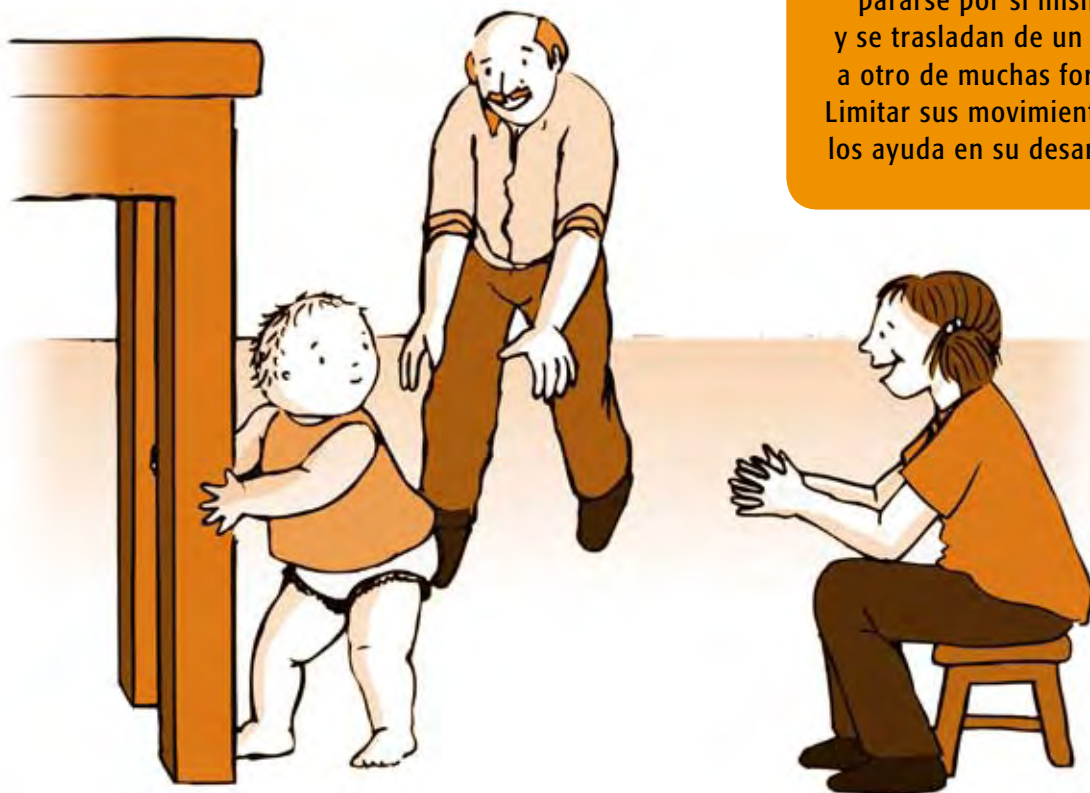
Si cuando cambian al bebé le explican lo que van a hacer, de a poco irá aprendiendo a colaborar.

- ◆ Para jugar ofrézcanle objetos variados, livianos, sin bordes filosos o puntas con las que se pueda lastimar. Los recipientes plásticos –como vasos, platos, paneras– resultan ideales.
- ◆ A medida que el bebé crece, se mueve cada vez más y aumentan los peligros a los que se expone. Por eso es importante:
 - ◆ mantenerlo lejos de braseros, cocinas, enchufes, elementos cortantes, venenos, productos de limpieza y remedios;
 - ◆ no dejarlo solo en la bañera, fuentón, sobre una cama o en el cambiador;
 - ◆ no dejar a su alcance objetos pequeños porque puede tragárselos, ni bolsas plásticas porque puede asfixiarse.
 - ◆ no colocar al bebé cerca de una mesa con mantel, ya que es probable que tire de él y le caigan encima los objetos que están sobre la mesa;
 - ◆ tener en cuenta que el andador no es bueno para el niño porque no le permite dominar sus desplazamientos y hace que se deslice sin control; por otra parte, si trata de alcanzar algo que se le cayó o que está en el piso, el andador puede darse vuelta haciendo que se golpee.
- ◆ En el momento en que le cambian los pañales o la ropa es conveniente explicarle lo que van a hacer. De esta manera el bebé puede aprender a colaborar. Por ejemplo: “Te voy a pasar el brazo por la manga de la remera” o “Te voy a pasar la cabeza por el cuello de la camiseta”.
- ◆ Los mimos, caricias, juegos, canciones y relatos son modos de intercambio con el niño que la familia puede disfrutar.
- ◆ A partir de esta edad, es probable que el niño llore ante la presencia de extraños. Eso indica que comienza a notar la ausencia de la mamá, el papá o de las personas que habitualmente lo cuidan. Hay muchos motivos por los cuales el niño llora. Tratar de entender qué le pasa será de gran ayuda para calmarlo.

- ◆ Si la mamá o algún integrante de la familia acompañan al niño mientras se duerme, se sentirá más seguro y lo ayudará a descansar tranquilo.
- ◆ Además de la leche materna, el bebé tiene que empezar de a poco a comer otros alimentos en papillas, como maicena, polenta, carne desmenuzada, papa, zapallo, frutas y jugos de fruta natural (no artificial). Para comenzar a comer necesita tranquilidad y mucha paciencia. Si al principio hace gestos de desagrado o escupe la comida, no se desanimen ni lo obliguen a comer. El bebé necesita tiempo para acostumbrarse a los nuevos sabores. Si algo no le gusta, se le puede ofrecer nuevamente en otra ocasión. Tengan en cuenta que, para una mejor digestión, los alimentos deben estar triturados, rallados o preparados en forma de papilla. Se recomienda que le den el pecho antes que la papilla.
- ◆ Antes de preparar los alimentos, es muy importante lavarse bien las manos y que el agua con la que se cocina sea "segura" o potable (si no es así, agreguen al agua sólo dos gotas de lavandina por litro y dejen pasar 30 minutos antes de usarla).
- ◆ El bebé debe continuar con una dosis de Hierro (en gotas que indica el médico) hasta los 2 años. También hay que aplicarle la 3ª dosis de la vacuna Antipoliomielítica, la Cuádruple y la Anti-Hepatitis B. Pregunten al equipo de salud dónde se las pueden dar.

DEL NOVENO MES AL PRIMER AÑO

- ◆ Es probable que a esta edad el bebé llore ante la presencia de extraños. Eso indica que comienza a notar la ausencia de los adultos que lo cuidan habitualmente. Lo más importante en esos momentos es mimarlo y tranquilizarlo. Si se despierta llorando durante la noche, es necesario consolarlo y acompañarlo hasta que se vuelva a dormir.
- ◆ Si le dan la oportunidad, su hijo irá aprendiendo a realizar por sí mismo actividades sencillas. Mientras lo cambian pueden permitirle que colabore diciéndole, por ejemplo, "Levantá el pie, así te pongo la zapatilla". También puede comenzar a beber solo, de un vaso de plástico sin tapa. Aunque es posible que al principio se le vuelque un poco, necesita probar para poder aprender.



A esta edad los niños intentan pararse por sí mismos y se trasladan de un lugar a otro de muchas formas. Limitar sus movimientos no los ayuda en su desarrollo.

Los bebés pueden despertarse durante la noche, llorando. Es importante que los papás sean pacientes y los consuelen hasta que vuelvan a dormirse.

- ◆ De a poco se mostrará cada vez más independiente y, si le prestan atención, notarán cómo expresa de distintas maneras lo que quiere y necesita. En esta etapa es posible que empiece a protestar, porque no le gusta alguna comida o porque no se quiere ir a dormir. Es fundamental tenerle paciencia, brindarle seguridad, y mantener ciertos horarios y rutinas que lo ayuden a organizarse.
- ◆ Los momentos del cambio de pañales, baño y alimentación son ideales para hablar con el niño. Podrán observar que participa cada vez más en las conversaciones. Para que pueda aprender las palabras adecuadas, es bueno llamar a las cosas por su verdadero nombre (por ejemplo, decirle “perro” y no “guau guau”).
- ◆ El bebé de esta edad necesita moverse mucho y se vuelve cada vez más hábil en sus desplazamientos. Se toma de los muebles para ponerse de pie, da algunos pasos y, en la medida en que se siente seguro, se va soltando para lanzarse a caminar. Por eso, si se le prepara un espacio lo más amplio posible y libre de peligros, podrá trasladarse y jugar con libertad mientras los adultos se sienten tranquilos.

UN ESPACIO LIBRE DE PELIGROS:

- ✓ Los niños no deben tener acceso a escaleras, braseros, cocinas, enchufes, elementos cortantes –como tijeras o cuchillos–, objetos pequeños, bolsas plásticas, productos de limpieza, remedios, fósforos y venenos.
- ✓ Tengan en cuenta que los niños son muy curiosos; les encanta tocar y probar todo lo que encuentran, pero todavía no pueden diferenciar lo que es peligroso de lo que no lo es.
- ✓ Para evitar accidentes, no pierdan de vista al bebé, no lo dejen solo en la bañera, la cama de un adulto o el cambiador.
- ✓ Si su vivienda cuenta con luz eléctrica, es necesario poner tapones plásticos u otra protección segura en los enchufes que están alcance del niño. Asegúrense de que el bebé no pueda quitarlos.
- ✓ No coloquen al bebé cerca de una mesa con mantel, ya que es muy probable que tire de él y los objetos que están sobre la mesa le caigan encima.

- ◆ Aunque supuestamente los andadores están fabricados para que el niño aprenda a caminar, no le permiten controlar sus movimientos, ni lograr el equilibrio necesario para pararse y aprender a desplazarse por sí mismo. Además, es peligroso para el niño ya que, si intenta recoger objetos del piso, el andador puede darse vuelta haciendo que se golpee.
- ◆ Si tienen la oportunidad, coloquen en el lugar donde juega almohadones de consistencia firme y dura para que él comience a treparse y ensaye nuevos movimientos. En la medida en que se sienta seguro, comenzará a arrodillarse y luego a pararse, tomándose de algún mueble cercano. Es probable que así, sin soltarse, se anime a dar algunos pasos. Es fundamental que, antes de llegar a caminar, pruebe diferentes maneras de moverse y sienta confianza en sus posibilidades.
- ◆ Para jugar son muy adecuados los objetos que no tengan bordes filosos y sean livianos. Pueden ser de plástico, de uso cotidiano –como envases bien lavados y sin tapa, paneras, palanganas chicas, vasos y potes de colores, cucharas–. Como todavía suelen llevarse todo a la boca, es necesario que no haya objetos pequeños alrededor, porque se los podrían tragar.
- ◆ Además de la leche materna, a esta edad su bebé puede comer una gran variedad de alimentos: huevo; pollo o carne molida; hígado rallado; puré de zapallo, de papa y de batata; puré de frutas, como manzana y banana. A las papillas o puré se les puede agregar leche en polvo o queso (rallado, blanco o ricota), y también aceite. No es necesario ponerle sal.
- ◆ Recuerden que, para comer, el niño necesita tranquilidad, mucha paciencia, y tiempo para acostumbrarse a los nuevos sabores. Si algo no le gusta, se le puede ofrecer nuevamente en otra ocasión.
- ◆ Es fundamental lavarse las manos antes de preparar la comida y mantener la basura lejos del alcance de los niños. Si el agua para cocinar no es “segura” o potable, agréguele sólo 2 gotas de lavandina por litro y dejen pasar 30 minutos antes de usarla.

DEL PRIMER AÑO AL AÑO Y MEDIO

- ◆ Es probable que, alrededor del año, el niño se mantenga parado y logre dar algunos pasos sosteniéndose. Si todavía no camina, no lo fuercen. Necesita probar de a poco y sentirse seguro para animarse a caminar solo.
- ◆ Recuerden que, en la medida en que aprende a desplazarse de distintas maneras, aumentan los peligros que corre. Es fundamental no perderlo de vista para evitar accidentes ya que, a esta edad, todavía no puede darse cuenta de las distancias ni reconocer las situaciones peligrosas. Por eso es importante que no quede solo en la bañera o en el cambiador, ya que podría caerse y golpearse.



Cada vez entiende más. Contarle historias o leerle cuentos es una oportunidad para que la familia disfrute junto con el niño.

Los chicos necesitan ser apoyados en sus logros; que los adultos se alegren por lo que aprenden, y que no los reten por lo que todavía no saben o no pueden hacer.

- ◆ Cuando los mayores están cocinando, hay que poner los mangos de ollas y sartenes hacia la parte trasera de la cocina. Mantengan al niño lejos del horno caliente, de calentadores, planchas, braseros, etc.
- ◆ Si su vivienda cuenta con luz eléctrica, tapen los enchufes que están al alcance del niño, asegurándose de que no pueda destaparlos.
- ◆ Como todavía no pueden diferenciar lo que es peligroso de lo que no lo es, no dejen a su alcance remedios, elementos de limpieza, venenos, fósforos, cuchillos, tijeras, bolsas plásticas ni elementos pequeños. Los niños son muy curiosos: les encanta tocar y probar todo lo que encuentran.
- ◆ El juego es la actividad más importante en la vida del niño. Por eso, resulta fundamental brindarle un espacio y objetos sencillos para que pueda explorar. Ropa vieja, telas, envases bien lavados, paneras, palanganas chicas, vasos, potes de diversos tamaños y colores, cucharas y otras cosas de plástico de uso cotidiano, resultan ideales para jugar. A esta edad le encanta imitar gestos, bailar, que le canten canciones, le cuenten historias cortas y poesías. Si le dan un lápiz y un papel, empezará a hacer garabatos. También comienzan a jugar a “darle de comer” o “hacer dormir” a un muñeco.
- ◆ En esta etapa el niño entiende muy bien lo que le dicen. Si le hablan con frases simples y le explican lo que van a hacer, de a poco aumentarán sus posibilidades de comprender. Le gusta ayudar cuando se lo piden. Por ejemplo: “¿Me alcanzás el trapo para limpiar la mesa?” Es muy probable que diga varias palabras sueltas. Este es un logro muy importante para él, que podrán disfrutar juntos.

- ◆ Cuando sea necesario, los padres empezarán a decirle algunos “NO”; por ejemplo: “Esto no se toca porque quema”.
- ◆ Resulta conveniente ayudarlo a diferenciar las emociones de las acciones. Por ejemplo: “Yo entiendo que estás muy enojado, pero no le podés pegar a tu hermano porque te sacó la pelota”.
- ◆ La mejor manera de enseñarle es mostrarle al niño otras formas de resolver las situaciones difíciles. Ayudarlo a entender lo que le pasa es un buen modo de aprender. Tengan en cuenta que los golpes, los insultos y las palabras ofensivas dirigidas al niño lo hacen sentir mal y lo dañan; le muestran una forma de relación violenta que le enseña a tener miedo o a agredir.
- ◆ Mientras visten al niño, es posible enseñarle a colaborar. Decirle, por ejemplo: “Ahora levantá el brazo para que pueda ponerte la remera”. De este modo, irá aprendiendo y le dará mucha satisfacción sentir que es capaz de hacer algo por sí mismo.
- ◆ El niño ya puede compartir la comida con la familia y comer casi todo lo que se come en casa. Si quiere empezar a comer solo, le pueden dar una cucharita pequeña para que pruebe, mientras le dan de comer con otra cuchara. También es capaz de utilizar la taza y el vaso para beber. Seguramente se ensuciará o volcará un poco de lo que toma pero, como esto forma parte de sus aprendizajes, necesita que le tengan paciencia. Recuerden que la leche materna sigue siendo importante para su hijo.
- ◆ A esta edad hay que aplicarle la vacuna Triple Viral. Pregúntenle al médico dónde se la pueden dar.
- ◆ Para aprender, los chicos necesitan que se les dé seguridad, que les tengan paciencia, que les permitan probar y equivocarse. Apoyarlos y alentarlos en sus logros, alegrarse por lo que pueden hacer y no enojarse o retarlos por lo que no saben o todavía no pueden hacer, es la mejor manera de enseñarles. Lograr nuevos aprendizajes requiere del acompañamiento y la valoración de los adultos.

DEL AÑO Y MEDIO A LOS DOS AÑOS

- ◆ En este período el niño ya puede caminar con seguridad. Todo su interés está puesto en moverse y desplazarse para descubrir el mundo. Tengan esto en cuenta para proporcionarle un espacio libre de peligros. Recuerden que todavía no puede darse cuenta de cuáles son las cosas que pueden dañarlo. Por eso resulta fundamental
 - ◆ Mantenerlo lejos de braseros, ollas o pavas con líquidos calientes.
 - ◆ Colocar los elementos cortantes –como cuchillos y tijeras– en un lugar alto o donde el niño no pueda encontrarlos.

Si le dan papeles y crayones o lápices, se va a divertir mucho haciendo garabatos.



La curiosidad es fundamental para aprender. Por eso es bueno permitirle tocar y explorar, cuidando su seguridad.

- ◆ Poner fuera de su alcance los medicamentos, los fósforos y los productos de limpieza que puedan ser tóxicos.
- ◆ Si en su casa hay escaleras, hay que tapar el acceso para que el niño no pueda subir solo.
- ◆ Si su vivienda cuenta con luz eléctrica, tapen los enchufes que están al alcance del niño, asegurándose de que él no pueda destaparlos.
- ◆ Mantener la basura lejos del niño.

¿QUÉ LE GUSTA HACER?

- ◆ Jugar con recipientes plásticos de diferentes tamaños –palanganas, baldes, canastos– apilándolos, o poniendo y sacando de ellos objetos más chicos –como tapitas, autitos, argollas, broches–.
- ◆ Dibujar. Si le dan hojas o diarios viejos, y crayones, lápices o biromes, seguramente empezará a hacer garabatos.
- ◆ Que le lean o cuenten historias y cuentos cortos.
- ◆ Que le canten canciones.
- ◆ Bailar.

- ◆ Recuerden que, si el niño quiere, es bueno que lo dejen hacer cosas por sí mismo:
 - ◆ permitirle vestirse solo y, cuando no pueda, colaborar con él.
 - ◆ dejarlo comer solo, utilizando otra cucharita. Es muy probable que al principio se le caiga un poco de comida y se moje con la bebida. Pero, para aprender, necesita probar que le tengan paciencia.
- ◆ Ya puede comer junto con el resto de la familia todos los alimentos (evitar los condimentos picantes y darle pocas frituras, utilizando aceite nuevo). La leche materna sigue siendo un alimento importante para él. Suelen comer porciones pequeñas, por eso se le pueden dar por lo menos dos o tres comidas por día. Tengan en cuenta que, para comer, los chicos necesitan tiempo y que no los apuren.
- ◆ A esta edad aprenden a decir que “NO”. Este es un logro muy importante en su vida porque es una forma de diferenciarse de los demás y de afirmarse a sí mismos. Entonces es muy frecuente que se enojen y se nieguen a realizar determinadas cosas, como ir a dormir o a comer. Necesitan que les hablen con paciencia y los calmen. Pegarles o dirigirse a ellos de manera agresiva, es muy perjudicial para su desarrollo.
- ◆ Recuerden que hay que darle el refuerzo de la vacuna Sabin y de la vacuna Cuádruple.

DE LOS DOS A LOS TRES AÑOS

- ◆ El niño ya puede hacer muchas cosas solo. Por ejemplo, ponerse y sacarse algunas prendas (como la campera, los zapatos o zapatillas –sin atar–), bajarse y subirse los pantalones; comer utilizando tenedor y cuchara; lavarse las manos y la cara; ayudar a los adultos en tareas simples, etc. Si lo acompañan, le permiten y lo alientan a probar por sí mismo, sentirá cada vez más confianza en sus posibilidades y tendrá más ganas de aprender.



Una relación amorosa se construye con afecto y con cuidados. Los golpes, los insultos y las palabras ofensivas dirigidas a los niños los hacen sentir mal y los dañan.

¿A QUÉ LE GUSTA JUGAR?

- ◆ Le encanta disfrazarse y jugar como si fuera otra persona o un personaje. Por eso, si en la casa tienen ropa que no se use, o cosas como carteras viejas, pañuelos, gorras, cinturones, etc., pueden ponerlas al alcance del niño.
- ◆ Jugar es una de las actividades más importantes en la vida de los niños. Los ayuda a conocer, a comprender lo que les pasa y lo que ocurre a su alrededor. Se divierten, imaginan y aprenden. Como el juego es fundamental en su desarrollo, es necesario tomarlo muy en serio y facilitarles el tiempo, el lugar y algunos elementos para que disfruten sin preocupaciones.
- ◆ Le gusta cortar papeles con los dedos, pasar agua de un envase a otro, hacer torres, armar rompecabezas simples, enhebrar fideos o botones, mirar libros y revistas, que le lean o cuenten historias, bailar, cantar, dibujar y pintar.
- ◆ A esta edad está aprendiendo a jugar con otros chicos, pero todavía le cuesta. Es muy común que, para conseguir algún juguete o para que no le saquen algo que ya tiene, muerda, pegue o se muestre agresivo con adultos y otros niños. Esta es una forma de expresar su enojo, de pedir o de defender algo que quiere, sobre todo cuando apenas comienza a hablar. En ese caso, explíquense que ésa no es una buena manera de entenderse con los otros, alentándolo a hablar y diciéndole, por ejemplo: "¿Vos querés la pelota que tiene Agustín? Si se la pedís sin pegarle, puede ser que te la preste".
- ◆ En esta etapa los chicos empiezan a hablar más. Algunos todavía usan palabras sueltas, mientras que otros pueden armar alguna frase corta. Es importante que la familia llame las cosas por su nombre. Por ejemplo que le diga "comida" (y no "papa"), "auto" (y no "tutú"), evitando usar diminutivos.

- ◆ Es normal, tanto en los niños como en las niñas, la curiosidad acerca de sus genitales. Probablemente pregunte y le llamen la atención las diferencias entre los varones y las niñas. Traten de responderle de manera sencilla. Si no se les ocurre cómo explicarle y necesitan ayuda, acudan a su pediatra.
- ◆ Dejar de usar pañales es un proceso que lleva su tiempo. Cada niño tiene su ritmo y es importante respetarlo. Algunas conductas del niño permitirán a los adultos reconocer si el pequeño está en condiciones para pedir hacer pis y caca en el baño. ¿Cómo pueden darse cuenta si el niño está preparado para dejar los pañales?
 - ◆ Comienza a avisar que se hizo pis o caca.
 - ◆ Le empieza a molestar el pañal cuando está sucio.
 - ◆ Si está desnudo, se mira mientras hace pis o caca.
- ◆ Algunos de los juegos que el niño realiza lo ayudan en este proceso. Puede empezar a jugar con agua, arena y tierra; a esconderse (aparecer y desaparecer); a pasar agua de un vaso a otro; a meter y sacar objetos más pequeños de cajas o envases, etc.
- ◆ No olvide llevar a su niño al control médico, por lo menos una vez al año.

PARA RECORDAR

EL CONTROL PERIÓDICO DE LOS CHICOS SANOS

- ◆ Los niños y niñas deben ser controlados periódicamente por el Equipo de Salud aunque no estén enfermos, para asegurarse de que están creciendo bien.
- ◆ La frecuencia de estos controles depende de la edad:
 - ✓ A los 7 días de nacer.
 - ✓ 0 a 6 meses: todos los meses.
 - ✓ De 6 meses a 1 año: cada 2 meses.
 - ✓ De 1 a 2 años: cada 3 meses.
 - ✓ De 2 a 3 años: cada 6 meses.
 - ✓ Desde los 3 años: una vez por año.
- ◆ En los controles, el Equipo de Salud:
 - ✓ Pesa y mide al niño.
 - ✓ Indica y aplica vacunas.
 - ✓ Aconseja sobre la alimentación adecuada.
 - ✓ Evalúa el desarrollo (la manera en que el niño se mueve, juega, se comunica, etc.).

CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACIÓN DE LA REPÚBLICA ARGENTINA (2009)

Edad	BCG (1)	Hepatitis B (HB) (2)	Cuádruple (DIP+Hib) (3)	Pentavalente (DTP+Hib+HB) (4)	Sabin (OPV) (5)	Triple bacteriana celular (DTP) (6)	Triple bacteriana Acelular (DTP) (11)	Triple viral (SRP) (7)	Hepatitis A (HA) (10)	Doble viral (SR) (8)	Doble bacteriana (dT) (9)	Anti-amarilica (FA) (12)	Fiebre Hemorrágica Argentina FHA (13)
Recién nacido	ÚNICA DOSIS*	1º DOSIS **											
2 meses				1º DOSIS	1º DOSIS								
4 meses				2º DOSIS	2º DOSIS								
6 meses				3º DOSIS	3º DOSIS								
12 meses								1º DOSIS	ÚNICA DOSIS			ÚNICA DOSIS	
18 meses			4º DOSIS		4º DOSIS								
6 años					REFUERZO	REFUERZO		2º DOSIS					
11 años		INICIAR O COMPLETAR ESQUEMA ***					REFUERZO	REFUERZO ****					
A partir de los 15 años													ÚNICA DOSIS
16 años											REFUERZO *****		
Cada 10 años											REFUERZO		
Puerperio o post-aborto inmediato										ÚNICA DOSIS *****			

* BCG: Antes de egresar de la maternidad.

** Hepatitis B: En las primeras 12 horas de vida.

*** Si no recibió el esquema en la primera infancia, se aplicará 1ª dosis, 2ª dosis al mes de la primera y la 3ª dosis a los 6 meses de la primera.

**** Triple viral o Doble Viral: Si no recibió previamente dos dosis de triple viral + 1 dosis de doble Viral.

(1) BCG: Tuberculosis.

(2) HB Hepatitis B.

(3) DTP Hib (Cuádruple): difteria, tétanos, pertussis, Haemophilus influenzae b.

(4) DTP+HB+Hib: Pentavalente Difteria, tétanos, pertussis, Hep B, Haemophilus influenzae b. Los nacidos después de Febrero de 2009 recibirán la vacuna quintuple bacteriana a los 2-4-6 meses de vida, en lugar de aplicar cuádruple y Hepatitis B por separado. El esquema se completará con cuádruple y triple a los 18 meses e ingreso escolar respectivamente.

(5) OPV (Sabin): vacuna antipoliomielítica oral.

(6) DTP (Triple bacteriana): difteria, tétanos, pertussis.

(7) SRP (Triple viral): sarampión, rubéola, parotiditis.

(8) SR (Doble viral): sarampión, rubéola.

(9) dT (Doble bacteriana): difteria, tétanos.

(10) HA (Hepatitis A): Una sola dosis.

(11) Triple Bacteriana Acelular (DPaT) a los 11 años.

(12) Fiebre amarilla: una dosis para viajeros o residentes en zonas de riesgo. Refuerzo cada 10 años.

(13) Fiebre Hemorrágica argentina: una dosis para viajeros o residentes en zonas de riesgo.



Dirección Nacional de Maternidad e Infancia

Junio 2009





Ministerio de Salud de la Nación

Avenida 9 de Julio 1925 (C1073ABA)

Buenos Aires - República Argentina

(5411) 4379-9171 / www.msal.gov.ar