

Modelo de Formación Parental
Somos Familia. Caja de Herramientas:

GUÍA NUTRIENDO CON AFECTO

Para la estimulación y fortalecimiento de la pertenencia segura y el vínculo afectivo en bebés de 3 meses a 2 años de edad con sus personas cuidadoras.



CRÉDITOS



Fundación PANIAMOR; PROCTER&GAMBLE, Costa Rica-Asociación Empresarial para el Desarrollo; Ministerio de Salud de Costa Rica/Dirección Nacional CEN-CINAI

San José, Costa Rica.
Primera Edición, Junio 2016

Modelo de Formación Parental Somos Familia. Caja de Herramientas: **GUÍA NUTRIENDO CON AFECTO.** PARA LA ESTIMULACIÓN Y FORTALECIMIENTO DE LA PERTENENCIA SEGURA Y EL VÍNCULO AFECTIVO EN BEBÉS DE 3 MESES A 2 AÑOS DE EDAD CON SUS PERSONAS CUIDADORAS.

Desarrollo Metodológico:

Marcela González Coto.

Coordinación y Edición Técnica:

Marcela González Coto.

Diseño Pedagógico:

María José Bejarano Salazar.

Apoyo técnico:

Mónica Mourguiart Fernández.

Revisión de Edición:

Equipo Técnico Dirección Nacional CEN-CINAI

Diagramación, Diseño Gráfico e Ilustración:

Mínor Loaiza Vargas.

La Guía Nutriendo con Afecto es un recurso didáctico de la Caja de Herramientas del Modelo Somos Familia. Se destacan los invaluable aportes de las profesionales de Nivel Central y el aporte de las un grupo consultivo de las nueve regiones del país de la Dirección Nacional CEN-CINAI del Ministerio de Salud, quienes validaron en campo la propuesta pedagógica y retroalimentaron su edición final. Este modelo fue posible gracias a la cooperación técnico-financiera de la Dirección Nacional CEN-CINAI del Ministerio de Salud, Procter & Gamble Costa Rica y la Asociación Empresarial para el Desarrollo (AED), cuyo compromiso con el desarrollo de la primera infancia permitió la creación del Programa en Competencias Parentales para las familias costarricenses que asisten al CEN-CINAI. Los contenidos de esta publicación son de libre acceso. Se solicita que la utilización sea fidedigna y citar, en forma completa la fuente. La referencia bibliográfica sugerida es la siguiente: Fundación PANIAMOR. (2016). Modelo de Formación Parental Somos Familia. Caja de Herramientas: Guía Nutriendo con Afecto. Para la estimulación y fortalecimiento de la pertenencia segura y el vínculo afectivo en bebés de 3 meses a 2 años de edad con sus personas cuidadoras. San José, Costa Rica.

Para acceder al material paniamordigital.org/somosfamilia

TABLA DE CONTENIDO



I. Introducción.....	4
1.1 Estructura de la guía	5
1.2 Componentes pedagógicos de la guía	7
1.3 Aspectos importantes para el trabajo con las y los bebés y sus familias. ..	8
II. Ruta I: La danza de los afectos	9
2.1 Mapa de observación para la Ruta I	9
2.2 Mapa metodológico según evidencia nuclear	11
2.3 Apuntes sobre Lactancia Materna	22
III. Ruta II: Abrazando nuestros logros	24
3.1 Mapa de observación	25
3.2 Apuntes para la comprensión del sueño infantil	29
3.3 Apuntes para la comprensión del llanto infantil.....	31
Serie didáctica Somos Familia	32
IV. Bibliografía	33

I. INTRODUCCIÓN

La *Guía Nutriendo con Afecto* es parte de la Caja de Herramientas del Modelo Somos Familia y está dirigida al personal de la Dirección Nacional CEN-CINAI del Ministerio de Salud de Costa Rica, para el trabajo directo con bebés entre los tres meses y dos años de edad y su persona cuidadora. La Guía provee un conjunto de recursos pedagógicos que invitan a la persona cuidadora a construir y/o fortalecer con la o el bebé una relación afectiva de calidad que le estimule su potencial.

En este sentido, la Guía se considera un recurso didáctico que muestra un camino flexible, acogedor y de escucha, que nutre a la o el bebé, en su relación directa con la persona cuidadora. La o el bebé se reconoce como una persona completa desde su nacimiento pero se enfatiza su necesidad de cuidado, vulnerabilidad e inmadurez, que hace de esta etapa un momento vital e irrepetible de su desarrollo. De ahí, la necesidad de generar un ambiente afectivo, respetuoso y retador que le permita a la o el bebé sentirse bienvenido, escuchado, querido y recibido como un miembro importante de su constelación familiar.

Las **premisas rectoras** que orientan el desarrollo de esta Guía, se basan en los estudios actuales de la Neurociencia y el Desarrollo Infantil que ratifican el derecho humano y la necesidad de la o el bebé de ser acogidos –como ciudadanos- desde sus primeros días en un ambiente afectivo que les provea de las condiciones necesarias para madurar y desarrollar sus capacidades.[1][2][3][4]. A continuación se describen las premisas claves:

-Los primeros tres años de vida son un periodo sensible. Después de su nacimiento, la o el bebé requiere de un útero psicológico, comprendido como un ambiente sensible, lleno de afecto y cuidados dados por su madre, padre o personas significativas adultas (cuidadores, tías, tíos, abuelitas,

abuelitos). Si no hay un útero psicológico acogedor en los primeros años postnatales, los nuevos desarrollos de la o el bebé se pueden ver perturbados. Este útero psicológico, se origina en la relación fundamental entre la o el bebé con su madre (biológica o adoptiva), su padre (biológico o adoptivo) y la persona cuidadora para irse ampliando con las otras personas significativas de la familia. [5][6]

-Los primeros tres años de vida son un periodo determinante. Si las y los bebés han tenido un buen cuidado, afecto y los estímulos adecuados, la cantidad de conexiones neuronales que forman es significativamente alta. Esta densidad de conexiones a desarrollar representa dos veces más de lo que una persona adulta puede llegar a necesitar a lo largo de su vida, por lo que se convierte en una buena reserva futura.¹ [7] [8] [3]

-Los primeros tres años de vida son un periodo crítico. El cuidado inicial y la calidad de los vínculos afectivos que las o los bebés establezcan tienen un impacto decisivo y de larga duración en la forma en que se desarrolla la capacidad de aprendizaje y la regulación de emociones. Por lo que la o el bebé privado de afecto por parte de sus cuidadores, tiene más posibilidades de manifestar dificultades o trastornos en su desarrollo. [9]

Bajo la evidencia contundente de que los primeros años son un terreno amplio e irrepetible para acompañar el desarrollo de las y los bebés, la Guía retoma los **tres ejes temáticos claves** del Modelo Somos Familia. Se detalla cada eje con la intención de identificar como se promueven para bebés entre los tres meses y dos años de edad. [10] [11] [12]

¹ Es importante contemplar que una primera fase de madurez del cerebro va de los cero meses a los seis primeros años de vida. Sin embargo, la maduración física del cerebro humano no se completa hasta la pubertad.



I. Pertenencia Segura. La o el bebé para un desarrollo equilibrado requiere de un espacio que les proteja, potencie y les provea un entorno seguro para crecer. La o el bebé que se siente parte de un grupo que le cuida, que atiende sus necesidades y le confiere un lugar prioritario, irá generando bases sólidas para una autonomía y autorregulación basada en la confianza en sí mismo y en las otras personas.

En esta línea, la guía invita a la persona cuidadora a construir con la o el bebé un contacto afectivo constante que le permita sentirse parte importante de un grupo que le acoge y cuida. Por lo que se fomenta el contacto cara a cara con la o el bebé para estimularle a ser parte activa y propositiva en su entorno.



II. Vínculo Afectivo. El afecto se considera una condición primordial para el desarrollo óptimo de la o el bebé. La presencia de vínculos afectivos en la vida de una persona desde su nacimiento se convierte en una condición protectora y de resiliencia que le prepara para enfrentar los conflictos, retos y pérdidas durante su vida. En la guía este vínculo afectivo se teje diariamente a partir de un cuidado consciente y respetuoso que recurre a juegos, movimientos, música, conversaciones sensibles y empáticas con la o el bebé.



III. Empatía y Autorregulación. La crianza empática está asociada a la prevención de la violencia (castigo físico y trato humillante) y la negligencia, al proveer un ambiente receptivo, de escucha y sintonía de las personas cuidadoras con la o el bebé. Las actividades de la guía estimulan relaciones basadas en el respeto y la empatía que sean modeladas en primer lugar, por la persona cuidadora. En esta línea la autorregulación se presenta como una característica básica de una crianza empática, ya que una o un cuidador que se coloque en el lugar de la o el bebé, al cuestionarse qué siente, qué necesita o qué desea, sin duda, reflexionará más sus pensamientos y acciones antes de actuarlas.

1.1 ESTRUCTURA DE LA GUÍA

La guía está orientada en **dos rutas pedagógicas** que son complementarias entre sí pero se diferencian en las evidencias que buscan promover en la o el bebé y su relación directa con la persona cuidadora:

Ruta I: *La danza de los afectos*

Ruta II: *Abrazando nuestros logros.*

Ruta I: La danza de los afectos. En términos particulares, esta ruta es para bebés entre los tres meses a un año y cuatro meses de edad. El principal objetivo es estimular y potenciar el vínculo afectivo y la pertenencia segura entre la o el bebé y su persona cuidadora. El afecto es la palabra clave de este camino y se cosecha a partir de las siguientes evidencias nucleares:

- La persona cuidadora se acerca a la o el bebé haciendo un gesto o usando un objeto para captar su interés.
- La persona cuidadora comunica cariño a su bebé mediante la expresión facial, vocalizaciones y gestos corporales.
- La persona cuidadora estimula a la o el bebé a reconocer su propio cuerpo, mirar objetos estimulantes, tocar, escuchar y moverse para explorar.
- La persona cuidadora invita y promueve el juego con la o el bebé.
- La persona cuidadora participa en espacios de juego libre y semiestructurado con la o el bebé.

Ruta II. Abrazando nuestros logros. Esta ruta está diseñada para las o los bebés de un año y cuatro meses a dos años de edad. Se establece un énfasis en la motivación y acompañamiento a la o el bebé para la adquisición de nuevos logros principalmente motores. Todo lo anterior en un clima afectivo que le invite a adquirir habilidades en el momento preciso, en un entorno de cuidado y respeto. Las principales evidencias nucleares que promueve son las siguientes.

El vínculo con la niña y el niño se manifiesta por medio de sonrisas, miradas, caricias y palabras.

-Persona cuidadora observa y refuerza positivamente las iniciativas de la o el bebé, permitiendo que dirija la interacción por momentos, pero siempre poniendo límites claros para ayudar al desarrollo del autocontrol.

A modo general es importante tener presente las siguientes **características que comparten ambas rutas.**

Las **rutas** se comprenden como un camino conformado por un conjunto de **actividades** que estimulan, fortalecen o desarrollan el vínculo entre la o el bebé y su persona cuidadora.

-Cada **actividad** promueve y fortalece la pertenencia y vinculación segura, afectiva y empática de la o el bebé con la persona cuidadora a partir de **evidencias nucleares.**

-Las **evidencias nucleares** se consideran comportamientos o actitudes centrales que al alcanzarse impulsan otros logros del desarrollo en la o el bebé.

-La persona mediadora puede **seleccionar las actividades** a desarrollar con base en las evidencias nucleares que se requieren y que consideran que son importantes de fortalecer o lograr. Sobre todo por las necesidades que observe en las o los bebés, así como, en el tipo de vinculación que tengan con la persona cuidadora.

-La persona mediadora cuenta con **tres recursos de apoyo** con evidencia científica que le permite orientar los temas de **lactancia materna, sueño infantil y llanto infantil** desde un enfoque de crianza con apego y respeto. Estos temas se consideran transversales a lo largo de todo el proceso pedagógico, el primero se desarrolla en la *Ruta I* como *Apuntes sobre lactancia materna* y en la *Ruta II* se desarrollan los referentes a *Apuntes sobre el llanto y sueño infantil.*

Secciones de la Ruta I y la Ruta II:


SECCIÓN I: Mapa de observación. Se coloca a disposición de la persona mediadora un conjunto de evidencias orientadoras para observar y promover en la relación directa entre la o el bebé y su persona cuidadora. Si bien las actividades están orientadas por una evidencia nuclear, se espera que durante el proceso se sumen otras evidencias que indiquen la presencia de la pertenencia segura, afecto y empatía en la experiencia de crianza. Por lo que esta guía de observación provee ejemplos claros y directos, tanto, de qué incentivar durante las actividades como de qué esperar en casa.

SECCIÓN II: Mapa metodológico. Se detallan las actividades que conforman ambas rutas, organizadas según evidencia nuclear. La persona mediadora según las características de las o los bebés y la relación que tengan con sus personas cuidadoras (es) podrá seleccionar el conjunto de actividades que considere más oportuno. Además podrá modelar a las familias algunas actividades durante la sesión y presentar otras como ejemplos de dinámicas para desarrollar en sus casas con la participación de otras personas adultas significativas.

SECCIÓN III. Apuntes sobre. En esta sección se detallan los temas transversales de cada ruta. En el caso de la ruta I es la lactancia materna y para la ruta II es el llanto y sueño infantil. Estos temas se consideran medulares a lo largo del trabajo con las personas cuidadoras y es central presentarlos con base en los hallazgos de la neurociencia, crianza con apego y respeto y el enfoque de derechos.

1.2 COMPONENTES PEDAGÓGICOS DE LA GUÍA


La Guía define el camino pedagógico para el trabajo con las personas cuidadoras con base en cuatro elementos claves, que se trabajan de forma interdependiente en las sesiones. Esto significa que en una misma actividad se puedan presentar los cuatro elementos pedagógicos o en otros casos se presentan sólo uno o dos aspectos. A continuación se detallan:


 **1. Contacto piel a piel.** La guía es una propuesta pedagógica que se basa en la premisa clara y directa de que el vínculo afectivo, la pertenencia segura y una crianza empática están cimentados en una relación segura, basada en el afecto, respeto y cercanía con la o el bebé. Bajo esta evidencia, el *contacto piel a piel*, se reconoce como una condición central para fortalecer el vínculo y con éste, el desarrollo integral de la o el bebé.


En esta línea las actividades promueven el contacto piel a piel con la o el bebé por medio de:

- Abrazos.**
- Juegos con contacto corporal.**
- Masajes.**
- Una vinculación basada en la ternura.**

Todas estas acciones se consideran recursos pedagógicos que la persona mediadora modela a las familias como acciones certeras para promover un vínculo seguro y respetuoso con la o el bebé. Si bien remiten a diferentes acciones tienen como común denominador el generar un puente afectivo, tierno y sensible con la o el bebé que le potencia sus capacidades.

 **2. Estimulación kinestésica.** La guía cuenta con variadas actividades que promueven un acercamiento y estimulación a la o el bebé por medio del movimiento. Si bien los fines varían -ayudar a su digestión, desarrollar coordinación visomotora o desarrollo del tono muscular- toda estimulación kinestésica se presenta como una herramienta que vincula a la persona cuidadora con la o el bebé y nutre su vínculo afectivo, como su principal logro. Entre los recursos pedagógicos que se presentan para promover el movimiento están: baile, juegos de coordinación motora, movimiento oscilatorio (mecer, arrullar).

 **3. Estimulación sensorial.** A lo largo de las actividades se invita a las personas cuidadoras a presentarle a la o el bebé su entorno por medio de estímulos claves. La o el bebé requieren ser motivados a relacionarse con sus personas significativas y su entorno, respetando su propio ritmo y gustos propios. Un puente propicio para generar este acercamiento es la estimulación sensorial y la guía promueve los siguientes recursos pedagógicos para lograrlo: música, texturas, sonidos, canciones- voz.

 **4. Conversación empática.** Bajo la clara convicción de que la o el bebé es una persona activa, receptiva y propositiva desde el primer día de su nacimiento, es central que las personas cuidadoras reconozcan la importancia de conversar con ella o él. La o el bebé, al ser incluidos de forma respetuosa y afectiva en sus ambientes, identifican los gestos, tonos de voz y significado afectivo de los acontecimientos como insumos básicos para sentirse parte importante de su familia. Todos estos elementos se potencian cuando las personas significativas les hablan, explicándoles que están haciendo o anticipándoles acontecimientos. Por tanto, la persona mediadora incentiva y modela durante las actividades la conversación empática con las y los bebés. De esta forma se invita siempre a las personas cuidadoras a explicarle con detenimiento a la o el bebé la actividad que van a desarrollar para lograr una buena sintonía entre ambos y durante la misma se le relata lo que acontece.

1.3 ASPECTOS IMPORTANTES PARA EL TRABAJO CON LAS Y LOS BEBÉS Y SUS FAMILIAS.

El trabajo con las y los bebés requiere un conjunto de consideraciones previas que garantizan que el espacio sea congruente con sus derechos humanos y en un entorno afectivo y de respeto. A continuación se desagregan los aspectos importantes a tomar en cuenta:

Condiciones ambientales y físicas del espacio

- Siempre, antes de realizar actividades con la o el bebé, se debe preparar el espacio físico, por ejemplo limpiando el área, alejando objetos de riesgo para las familias y promoviendo espacios cómodos. Este espacio requiere un ambiente tranquilo, que invite al disfrute y comodidad de la o el bebé y su persona cuidadora.
- Tenga presente si hace mucho calor o mucho frío. Refrescar a las y los bebés con un pañito o arroparles si hace mucho frío antes de comenzar puede hacer una gran diferencia.

Condiciones afectivas

- La persona mediadora debe acompañar a la persona cuidadora a reconocer en las o los bebés su disponibilidad para realizar una actividad. Muchas veces se asume que como la o el bebé no habla, no puede expresar su inconformidad o incomodidad, por lo que es central generar empatía hacia ellas y ellos.
- Cuando una o un bebé tiene disposición a realizar la actividad, al finalizar le reconocemos su participación, haciendo un gesto de aprobación, un abrazo, un beso y

decirle “gracias, lo hiciste súper bien” con la intención de que la o el bebé quiera participar de nuevo.

- Después de que la o el bebé comienza a caminar, los ejercicios se realizan donde ella o él elija, tomando en cuenta que el espacio no contemple riesgos. Promover su participación es siempre una meta de todas las actividades.
- Motive a las personas cuidadoras a reconocer que no a todas o todos los bebés ni en los momentos les gusta la misma actividad. Por lo que es central trabajar con los que tenga disposición en ese momento. Modele cómo reconocer cuándo la o el bebé quiere participar (risa, brazos, juegos) y cuándo no (patea, se mueve mucho, llora).

Condiciones de mediación familiar

- Si hay una persona que asiste la actividad, como un co-facilitador/a, puede ayudar a las personas cuidadoras que tienen dificultades con las y los bebés porque están llorando o están incómodos. Motive en primer lugar, que la o el bebé se sientan cómodos, se alimenten o se les cambie el pañal antes de la ejecución de la actividad. Recuerde que la crianza sensible, empática y afectiva se orienta a comprender y acompañar a la o el bebé a satisfacer sus necesidades biológicas y afectivas. Por ejemplo se puede apoyar a la persona cuidadora diciendo: *“no se preocupe, es más importante que atienda a su bebé a que ponga atención en este momento”*. Es central aclarar que si se requiere alimentar a la o el bebé, se respete ese tiempo sin interrupción.
- La repetición es fundamental en las actividades que realizamos con las o los bebés, ya que necesitan de la seguridad que brinda realizar algo que ya hicieron antes y que saben cómo va a terminar. Por ello, motive a las personas cuidadoras a realizar en su casa las actividades aprendidas en la sesión.

II. RUTA I: LA DANZA DE LOS AFECTOS

A partir de la ruta I inicia el camino de estimulación y acompañamiento a las familias para incorporar, desde el afecto, a la o el bebé en la dinámica familiar. A continuación encontrará la Guía de observación y la Guía metodológica con las actividades a desarrollar. Finalmente en el tercer apartado se presenta la lactancia materna como un tema transversal.

2.1 Mapa de observación para la Ruta I

En el siguiente cuadro se detallan las evidencias que se van desarrollando en el ámbito familiar y/o durante la sesión, tanto en la persona cuidadora como en la o el bebé. Estas evidencias permiten ejemplificar cómo se gesta o fortalece el vínculo seguro y afectivo. Algunas de estas evidencias, por su importancia e impacto en el desarrollo de la o el bebé, se definen como **nucleares** y orientan la organización de las actividades. Y por otra parte, el resto de evidencias se esperan que se presenten como logros acumulativos del proceso. En esta línea la persona mediadora podría utilizar las evidencias del mapa de observación para:



1. Observar el vínculo que establece la persona cuidadora con la o el bebé.



2. Compartir con las familias ejemplos concretos de comportamientos, actitudes o acciones que pueden desarrollar con la o el bebé.



3. Analizar si las actividades que está promoviendo generan los cambios o desempeños esperados.



2.2 Mapa metodológico según evidencia nuclear

Fase I	Evidencias en la persona cuidadora (Metas)	Evidencias en la bebé y el bebé (Metas)
<p>Las figuras parentales y significativas incorporan, desde el afecto, a la o el bebé en la dinámica familiar. (3 mes-1 año - 4 meses)</p>	<p>-Logra habitualmente calmar a la o el bebé haciendouna interpretación adecuada de las señales de él o ella haciendo una interpretación adecuada de las señales de la o el bebé.</p>	<p>-Muestra interés y reacción a su entorno.</p>
	<p>-Se acerca a la o el bebé haciendo un gesto o usando un objeto para captar su interés.</p>	<p>-Explora su cuerpo y su entorno.</p>
	<p>-Comunica cariño a su bebé mediante la expresión facial, vocalizaciones y gestos corporales.</p>	<p>-Sigue visualmente a la persona cuidadora.</p>
	<p>-Reconoce las formas preferidas de la o el bebé para establecer contacto con la persona cuidadora: voz, mirada, mecerlo, alzarlo y abrazarlo.</p>	<p>-Sigue visualmente objetos que se le presentan.</p>
	<p>-Capta la atención de la o el bebé de una forma relajada y concentrada.</p>	<p>-Reacciona ante estimulación auditiva (ruidos suaves, música, cantos).</p>
	<p>-Estimula al bebé a reconocer su propio cuerpo, a mirar objetos estimulantes, a tocar, a escuchar y moverse para explorar.</p>	<p>-Ofrece sus brazos a sus cuidadores y cuidadoras para que lo alcen.</p>
	<p>-Acepta y respeta los sentimientos de la o el bebé ante necesidades fisiológicas (hambre, sueño) o necesidades afectivas (querer estar alzado o arrullado).</p>	<p>-Reacciona ante las vocalizaciones de la persona cuidadora.</p>
	<p>-Reacciona asertivamente a las señales o estados de ánimo (alegría, miedo, hambre, cólera).</p>	<p>-Se muestra a gusto, en calma o con signos de disfrute ante la presencia de la persona cuidadora.</p>
	<p>-Invita y promueve el juego con las y los bebés.</p>	
	<p>-Participa en espacios de juego libre y semiestructurado con la y el bebé.</p>	
<p>-Dispone los espacios y elementos físicos de la casa acorde con las necesidades de atención de la o el bebé .</p>		

1. EVIDENCIA NUCLEAR ESPERADA: Persona cuidadora se acerca a la o el bebé haciendo un gesto o usando un objeto para captar su interés.

ESTOY AQUÍ

Descripción de la actividad: Al invitar a la o el bebé a jugar a encontrarse se estimula la relación de cercanía con su familia. La o el bebé va construyendo el sentimiento de ser parte, de estar presente y ser importante.

Materiales: Sonajero.

Proceso:

-Estimule a la cuidadora o cuidador a acercarse con suavidad a la o el bebé mencionando con ternura su nombre desde varios lugares: desde el frente, lado derecho, lado izquierdo.

-Luego, motive a las o los cuidadores a llamar al bebé utilizando un sonajero de fondo. Colocan el sonajero a un lado y al otro, arriba y abajo.

Recomendaciones:

-A partir de esta actividad las y los cuidadores podrían ir identificando los ruidos, intensidades y sonidos que le son agradables o no a la o el bebé.
-Es importante iniciar con tonos y sonidos suaves, e ir poco a poco cambiando las intensidades. Principalmente, con bebés entre 1 mes y 6 meses.
-Los sonidos muy intensos pueden sonar amenazantes para las y los bebés. Contemple que la o él bebé escuchará un conjunto de sonajeros.
-La mediadora puede emplear sonajeros que haya construidos con material de reciclaje, arroz u otras semillas.

Actividad adicional: Los demás miembros de la casa pueden jugar a llamar a la o el bebé desde los lados de la cuna y así estimular su vista y su oído hacia donde lo llaman. Las personas que están jugando pueden cambiar de lugar para variar los tonos de voz.

Conforme se progresa en el ejercicio la o el bebé a comenzará a asociar el sonido de su nombre con sus rostros.

SACO LA MANITA

Descripción de la actividad: A través de los juegos, las familias estimulan a la o el bebé a reconocer las partes de su cuerpo y a sentir a través del afecto lo importante que ella o él son para su familia.

Proceso:

-Invite a todas las personas encargadas a sentarse en el suelo formando un círculo con las y los bebés en brazos.

-Enseñe la siguiente canción a las personas encargadas. Si no saben leer invítelas a memorizar las frases poco a poco. Por ejemplo, algunas personas pueden repetir algunos fragmentos y luego todas las personas juntas toda la canción.

***“Saco la manita y la pongo a bailar,
la abro, la cierro,
y la vuelvo a guardar”***

-Promueva que quienes han aprendido la canción usen su mano y repitan la canción haciendo la mímica que indica.

-Motive a las familias a estimular a las y los bebés abriéndoles y cerrándoles sus manitas al cantar la canción.

Recomendaciones:

-Todos los miembros de la familia participan cantando la canción con las y los bebés.
-Es importante la repetición de la canción para que sea algo que la o el bebé recuerde y pueda ir incorporando en sí mismo/a.
-Cantar la canción en diferentes tonos estimula a la o el bebé para adecuar su oído. Recuerde no utilizar tonos muy altos que podrían significar una amenaza para ella o él.
-Se pueden incorporar otras partes del cuerpo como la cabeza, los pies y los hombros utilizando la misma melodía. Por ejemplo: “saco mi piecito, lo pongo a bailar...”

Nota: Una canción similar se puede encontrar en el siguiente link de internet:
<https://www.youtube.com/watch?v=lg8S2qQ7gK4>

Actividad adicional: En un círculo enseñe a los padres, madres o encargados/as la siguiente canción:

***Un elefante, se balanceaba, sobre la tela de una araña,
Como veía que resistía se fue a llamar a otro elefante.***

Después se hace la misma rima con dos elefantes, tres elefantes, etc. Luego invítelas a enseñarles la canción a toda la familia y cantar juntos.

Nota: La canción puede encontrarse en el siguiente enlace de internet.
<https://www.youtube.com/watch?v=ZkEuxLfwl4E>

TE AMO

Descripción de la actividad: Expresarle a la o el bebé que se le ama y se le hace sentir parte de un grupo familiar. Además se fortalece la presencia de las personas significativas para su vida y su protección.

Proceso:

-Motive a las personas cuidadoras a colocar a la o el bebé en sus regazos, en una manta o colchoneta en el suelo.

-Luego una persona toma a la o el bebé por las manitas y va a decir la frase “Te amo” coordinando el siguiente movimiento:

Te -> Extiende los brazos a los lados.

A -> cruza los brazos en el pecho

Mo -> coloca ambas manos en el corazón de la o el bebé. (Ver dibujo página siguiente)

Recomendaciones:

-Esta actividad es muy corta y se puede realizar en cualquier momento. Enfátice en la importancia de utilizar tiempos libres como cuando se espera en el banco, del bus o en la espera de una visita.

-Las y los bebés no necesitan realizar juegos muy extensos ni complejos. Lo central es darles un lugar importante, prestándoles atención, validando sus necesidades de interacción y estimulándoles con amor.

-Es importante sentir entusiasmo y gusto por realizar la actividad, si se realiza sin darle el sentido adecuado no tendrá los efectos deseados en la o el bebé y por tanto, tampoco en el fortalecimiento de los vínculos familiares.

-También se pueden incorporar otras acciones como dar un besito, un abrazo y dar la mano.

CUÉNTAME UN CUENTO

Descripción de la actividad: Las actividades en las que la o el bebé escuchan la voz de sus familiares, se fomenta que reconozcan a las figuras significativas y se sientan en un espacio de confianza, protección y afecto.

Materiales: Una canción corta. (Se anexa un ejemplo)

Proceso:

- Prepare un espacio donde cada familia esté relativamente separada de las demás.
- Invite a las familias a sentarse con la o el bebé de frente y contarle una historia, describiéndole todos los lugares de la mejor forma, y explicándole quiénes eran los personajes.
- Es importante rescatar las historias y cuentos con las que las personas adultas se identifican para hacer más valiosa la actividad. Pídale que piensen en un cuento que alguien, que les quería mucho, les contó.
- Motívelos a contar esa historia a la o el bebé, incluso si son muy pequeñas o pequeños, podrán escucharle.

Recomendaciones:

- Tenga a disposición la canción para cada familia y enséñesela a todo el grupo. En caso de que las y los participantes no sepan o se apenen, realizarlo mediante una lectura dirigida. Esto ayudará a las personas que no sepan de memoria alguna canción. Sin embargo, enfatice que las personas que saben alguna la utilicen, ya que seguramente tendrá un contenido más afectivo. Verifique que no tengan contenidos de miedo o estereotipos de género. En caso de que sea así, invite a las personas adultas a cuestionarlos.
- Enseñe cómo usar la voz y dé prioridad al contacto afectivo que puedan tener con las y los bebés. Enfatice la importancia del diálogo para el desarrollo de la niña o niño, aun cuando no puedan responder. Las niñas y los niños necesitan de un rostro familiar que se dirija a ellas y ellos con respeto y amor desde su primer día.
- Mediante actividades como esta en la que se conversa con la niña o niño y se le transmiten historias familiares y relatos de su cultura, se puede fortalecer la relación de bebés con adultos mayores, como los abuelos y abuelas que por lo general disfrutan de contar sus anécdotas.
- Se puede combinar esta actividad con la construcción de títeres.

Actividad adicional:

Invite también a ir construyendo una historia en el momento, para ello la persona mediadora brinda la frase inicial y motiva a los participantes a construir una historia con mucha imaginación. Enfatice en que no tiene que ser muy elaborada sino más bien un rato para compartir y conversar como familia.

***¡Tengo una Vaca Lechera!
Tengo una vaca lechera
No es una vaca cualquiera
Me da leche merengada
¡Ay, qué vaca tan salada!
tolón tolón, tolón tolón
Un cencerro le he comprado
y a mi vaca le ha gustado
se pasea por el prado
mata mosca con el rabo
Tolón tolón, tolón tolón
Qué felices viviremos
Cuando vengas a mi lado
Con sus quesos y tus besos Todos juntos, ¡qué ilusión!
Tengo una vaca lechera
No es una vaca cualquiera
Me da leche merengada
¡Ay, qué vaca tan salada! Tolón tolón, tolón tolón***

Tomado de: <http://www.bosquedefantasias.com/recursos/canciones-infantiles/cancion-infantil-tengo-una-vaca-lechera>



2. EVIDENCIA NUCLEAR ESPERADA:

La persona cuidadora comunica cariño a la o el bebé mediante la expresión facial, vocalizaciones y gestos corporales.

CARIÑAR

Descripción de la actividad: El afecto se comunica tanto a través de las palabras como con el cuerpo. Un tacto suave y cuidadoso hace sentir seguridad a las y los bebés.

Proceso:

- Pida a las madres y padres que se sienten en una posición cómoda y coloquen a las o los bebés en su regazo, manteniendo las piernas estiradas.
- Invite a la persona adulta a acariciar lenta y suavemente -con su mano- el lado izquierdo del bebé. Iniciando desde el hombro hasta el pie. Y luego del lado derecho.
- Explique que se pueden alternar estas caricias al bebé del lado izquierdo al derecho por quince o veinte minutos.

Recomendaciones:

- Se puede realizar este ejercicio durante algún tiempo de espera o cuando la o el bebé se despierta después de una siesta.
- Sugiera cantar una canción o un tarareo suave mientras se realiza la actividad para añadir un sonido armonioso que estimule al bebé.
- Si hay aceite o crema disponible se puede realizar un masaje con las y los bebés. (Verificar previamente en una zona pequeña del cuerpo de la o el bebé que no sea alérgico al aceite o crema.

Actividad adicional: Haga que el afecto sea algo común en casa introduciendo el verbo “cariñar”. Cariñe a las y los bebés y permita que ellas y ellos le cariñen. Con un poco de cariño todo resulta mejor.

GOTITAS CELESTIALES

Descripción de la actividad: El cuerpo de las personas significativas es una fuente esencial de calma para las y los bebés. Cuando está intranquila o intranquilo es suficiente con transmitirle calma a través del contacto afectivo por medio de un abrazo, una caricia o colocándolo sobre el pecho.

Proceso:

- Invite a las madres y padres a caminar por el espacio con las y los bebés en brazos.
- Luego modéleles una posición con las piernas y pies abiertos. (Ver ilustración adjunta)
- Invite a quienes tienen las y los bebés en brazos que hagan pequeñas sentadillas, despacio y con control, tomando a la o el bebé y viendo hacia ellos.

Recomendaciones:

- Esta actividad genera mucha calma en las y los bebés. Cuando lloran por incomodidad o por cólicos se puede realizar y les ayudará muchísimo.
- Es muy importante saber que la o el bebé siente lo que su cuidador o cuidadora siente. Si hay un ambiente tenso lo va a percibir, mientras que si hay un ambiente relajado, lo sentirá también.
- El contacto con el cuerpo de alguien que le cuida, da a la o el bebé un sentimiento de seguridad que no se compara con ningún otro espacio físico.
- Las sentadillas pueden resultar cansadas después de un rato. Puede alternarlas quedándose de pie y realizando círculos con su cadera, así mantendrá a la o el bebé en movimiento.



CANTA MI NOMBRE

Descripción de la actividad: El nombre de la o el bebé es el primer elemento que le da una identidad y una pertenencia. Llamarle por su nombre con un tono afectivo da un sentimiento de seguridad, protección y de sentirse amado o amada.

Proceso:

- Prepare un espacio íntimo para cada familia a través de la disposición de una manta o colchoneta.
- Invite a las familias que se sienten en la manta brindada o dispuesta.
- Motive a las personas adultas a explicarle a la o el bebé que será colocado sobre una manta: “*Amor mamá te va a colocar sobre esta manta. Estarás segura (o) cerca mío*”.
- La o el bebé se coloca sobre la manta o en los regazos de su o persona cuidadora.
- Una vez que la o el bebé estén cómodos, motive a las personas a cantar su nombre. Así, si el bebé se llama Nicolás, se canta “Niiiiicooooooólaaaaaasss”, con voz suave y tranquila.

Recomendaciones:

- Incentive la creatividad en las familias para cantar el nombre de las y los bebés de distintas formas dependiendo de la situación: cuando está despierto, para dormirlos y para divertirse.
- Para las y los bebés es muy importante la repetición, no se aburrirá de escuchar su nombre cada día en un diferente ritmo y tonalidad.

Actividad adicional: Para la o el bebé es muy importante escuchar y reconocer los nombres de quienes le cuidan. Se puede complementar la actividad cantando también los nombres de la familia: “papá”, “mamá”, “abuelita”, “abuelito” y los nombres de los hermanos y hermanas, para ayudar a las niña o niño a reconocer a su familia

¿ESTA O NO ESTÁ?

Descripción de la actividad: En esta actividad se promueve que la o el bebé reconozca a las personas que les cuidan. Se parte de que una constante visualización de rostros distintos estimula a que la o el bebé incorporen la expresión facial y reconozcan a las personas que les cuida.

Proceso:

- Prepare una manta o colchoneta donde acostar a la o el bebé .
- Invite a la persona encargada a acostar con afecto y suavidad a la o el bebé boca arriba en la manta o colchoneta
- Motive a los participantes a tomar la cobija, manta, paño o pañito, taparse la cara con ella y decir: “No estoy”, luego se destapa la cara y dice “Aquí estoy”. También puede decir: “¿Dónde está papá?” y al destaparse decir “¡Aquí estoy!”.
- Aquí se puede involucrar otras personas como la madre, un hermano o una tía y decir “¿Dónde está tía?” y cuando ella se destapa la cara decir “Ahí está tía”.
- Se puede intercambiar la persona que se esconde detrás de la manta.

Recomendaciones:

- Esta actividad sirve también para que las familias reconozcan sus propias emociones.
- Invíteles a evaluar si se permiten expresar sus emociones y de qué manera lo hacen.
- Incentive que en los hogares se reciban las distintas emociones de una manera asertiva y se fomente el respeto hacia los estados de ánimo de todos y todas.

Actividad adicional: Se pueden explorar distintas emociones y sus orígenes realizando esta actividad. Sugiera que cada persona cambie la expresión del rostro para mostrar que está enojado, triste, feliz. Y cuando baja la manta decir por ejemplo “Papá está feliz” y aparecer con una sonrisa. También se pueden incluir frases como: “Papá está feliz porque estás aquí”. “Mamá está triste porque no ha jugado con la o el bebé”. De esta manera se va estimulando a la o el bebé a reconocer sus propias emociones y es un recordatorio para toda la familia.

CINTA DE LUZ

Descripción de la actividad: Las primeras relaciones de las o los bebés son especialmente importantes para el resto de la vida. Tomar consciencia de eso hará que las familias aboguen y celebren relaciones de amor.

Proceso:

- Prepare música suave y un espacio acogedor para las familias.
 - Solicite a la madre, padre o persona cuidadora abrazar con ternura a su bebé y a recostarlo en el pecho.
 - Ponga la música y motíuelos a cerrar sus ojos e imaginar su corazón y el de su bebé latiendo al mismo tiempo.
 - Invítelos a pensar en ese amor que le tienen a su bebé y a bailar suavemente
 - Sugiera que ahora imaginen una cinta de luz que va de su corazón al corazón de la o el bebé, mientras se mueven un poco más.
- Finalmente pida que abran los ojos y que guarden esa cinta de luz, que les une con su bebé. Aunque estén lejos o cerca, es una cinta que nunca se rompe.

Recomendaciones:

- Esta actividad tiene como centro el afecto. Invite a las familias a defender el afecto por encima de cualquier situación. ¡Que el afecto sea el punto de partida y la meta!

BALANCEO

Descripción de la actividad: Los movimientos oscilatorios traen calma sumado al acompañamiento de una figura de protección que da seguridad. Esta actividad es muy importante para el bienestar de toda la familia.

Proceso:

- Promueva que las y los cuidadores sostengan a la o el bebé en sus regazos.
- Con cuidado y concentración, motíuelos a tomarlos por sus brazos y a balancearse de un lado a otro cantándole una canción.
- Sugiera bajar el tono de voz y que la respiración sea prolongada, para que ambos se relajen.

Recomendaciones:

- Promueva que para esta actividad se puedan turnar varios miembros de la familia al realizarla en casa.
- Si hay disponible una hamaca o una mecedora, tanto las personas adultas como la o el bebé pueden disfrutar de esta actividad.

Para tener en cuenta:

La frase “no alce tanto a su bebé, que lo mal acostumbra” es un mito que crea mucha inseguridad en las niñas y los niños. La o el bebé necesita saber que tiene a alguien a quien acudir cuando está angustiado. Al igual que las personas adultas necesitamos de consuelo cuando la angustia sobrepasa nuestra capacidad de afrontarla, las y los bebés deben ser atendidos cuando lloran.



3. EVIDENCIA NUCLEAR ESPERADA:

La persona cuidadora estimula a la o el bebé a reconocer su propio cuerpo, a mirar objetos estimulantes, a tocar, a escuchar y moverse para explorar.

¿CUÁL ES ESE OLOR?

Descripción de la actividad: Con gestos y acciones simples se puede incluir a la o el bebé en las actividades de la familia. La sensibilidad de las o los bebés y su alta receptividad con las personas y entornos los hace participantes activos de las dinámicas familiares.

Materiales: Productos con olores agradables: café, té, hierbas o alguna fruta.

Proceso:

- Prepare en porciones pequeñas varios elementos que tengan olor: orégano, café, albahaca, cacao, miel, banano o papaya.
- Invite a las madres, padres o personas cuidadoras a oler estas sustancias e invitar a las o los bebés a disfrutar de deliciosos olores de la naturaleza.
- Se pueden hacer bolsitas con tela y realizar aromatizadores calmantes con olores agradables para las y los bebés.

Recomendaciones:

- Incentive a las familias a aprovechar cualquier experiencia nueva para la o el bebé y explicarle lo que significa. Ella o él están constantemente conociendo olores, sabores, sensaciones, sonidos y colores, ayúdele a explorarlos de una manera segura.
- Después del primer año se puede probar darle diferentes sabores para estimular el sentido del gusto. Se sugiere que sean alimentos frescos de textura suaves. Evitando aquellos que indiquen un peligro para la o el bebé
- En caso de que algún bebé no reaccione positivamente ante un estímulo, explique a su familia que, poco a poco, él o ella irán ampliando su rango de aceptación. Siempre es importante no forzarlos.

Para llevar a casa:

- Cada vez que la familia cocine en casa, pueden involucrar a las y los bebés enseñándoles el olor de los ingredientes. Así es como van ampliando el disfrute por nuevos olores y asociándolos a emociones placenteras. Por ejemplo, la voz de su madre o la risa de su hermano.
- Recuerde a las familias la importancia de no exponer a la o el bebé a ollas calientes, objetos punzantes u otros riesgos que están presentes en la zona de la cocina.

RODAR Y RODAR

Descripción de la actividad: A través del afecto se puede estimular a la o el bebé para adquirir nuevas habilidades para su crecimiento.

Materiales: Una cobija, sábana o colchoneta.

Proceso:

- Prepare el espacio de manera que esté limpio y ordenado; se designa por persona cuidadora una manta gruesa.
- Una sábana o colchoneta para cada bebé.
- Si es posible disponga de un almohadón para que las y los cuidadores se sienten con la niña o el niño.
- Invite a la persona encargada a acostar -con afecto y cuidado- a la o el bebé en la manta; frente a la persona cuidadora.
- Indique que levanten la cobija de un lado y luego del otro, estimulando que aprendan poco a poco sobre el concepto de rodar.

Recomendaciones:

- La repetición de este ejercicio tiene un efecto muy positivo en la conciencia corporal de la o el bebé. Funciona como un pequeño gimnasio donde se desarrolla un vínculo con su familia.
- Es importante ser cuidadosos de la fuerza y ritmo con que se haga el movimiento para no asustar a la o el bebé. Además es importante que la persona cuidadora le hable con suavidad mientras le explica con calma lo que están haciendo.

Actividad adicional:

- Cuando la o el bebé está más grande, se le puede llevar rodando hasta que dé la vuelta, felicitándole cuando se vuelva boca abajo. Así estimulamos el gateo seguro, fortaleciendo los músculos de su espalda y sus brazos.
- Recuerde incentivar siempre a la persona cuidadora para que le explique a la o el bebé lo que están haciendo.

CONOCIENDO MI CUERPO

Descripción de la actividad: Nombrar las partes de su cuerpo ayuda a la o el bebé a reconocer las sensaciones de su propio cuerpo. Tocarlos con ternura hace que sienta la protección de quien le cuida.

Materiales: Aceite para bebé.

Proceso: Se prepara de nuevo el espacio.

- Invite a la persona encargada a que tome las manos de la o el bebé entre sus manos y diga: *"Estas son tus manitas"*. Mientras la persona cuidadora dice en voz alta la frase puede acariciar suavemente las manos de la o el bebé o masajearla con el aceite. No olvide hacer la prueba en un área pequeña de piel de la o el bebé para corroborar que el aceite no genera alergia.
- Luego toma los pies entre sus manos y le dice *"Estos son tus piecitos"*.
- Se repite la misma acción con las mejillas, los codos, las rodillas, el cuello y el estómago. Nombrando las partes de su cuerpo con calma y un tono suave.

Recomendaciones:

- Presente esta actividad para que las personas participantes la implementen en casa durante los momentos cotidianos para compartir en familia. También se puede realizar cuando se baña a la o el bebé.
- La repetición de este ejercicio tiene un efecto muy positivo en la conciencia corporal de la o el bebé. Es bueno que poco a poco él o ella misma nombre las distintas partes del cuerpo.
- Tenga en cuenta que las o los bebés de cierta edad comienzan a explorar sus partes íntimas. No tenga temor de nombrarlas también por su nombre y poco a poco enseñarle que son partes delicadas que se exploran en privado y nadie debe tocárselas, solo la bebé, el bebé, la niña o el niño.

¿QUÉ HAY SOBRE MI CABEZA?

Descripción de la actividad: Las figuras significativas enseñan a las y los bebés a experimentar su cuerpo y les estimulan a ser conscientes de él.

Proceso:

- Prepare el espacio de manera que esté limpio, ordenado y cada bebé tenga una manta, paño o colchoneta.
- Invite a la persona cuidadora a sentarse detrás de la o el bebé.
- Luego con la o el bebé acostado boca arriba solicite a las personas a tocar con una cinta o con una hoja suave de árbol, la cabecita de la o el bebé, de manera que sienta cosquillas.
- Sugiera además hacer un ruido como “*Tiqui, tiqui*” mientras se le estimula para acompañar el juego y divertirse.

Recomendaciones:

- Invite a todas las personas de la casa a jugar con la o el bebé y participar de la actividad.
- Respete el tiempo y el estado de ánimo de la o el bebé. La duración y la pertinencia de la actividad las define él o ella.

Para tener en cuenta:

Las cosquillas cuando se hacen con amor y como espacio para compartir con bebés, niñas o niños son consideradas una terapia anti-estrés que ayuda a:

- La socialización.
- La expresión de emociones.
- Generar confianza o bienestar.
- Estimular los sentidos y el desarrollo emocional del o la infante..

SONAJERO

Descripción de la actividad: Promover una exploración segura del entorno a través de juegos que impliquen que la familia introduzca a la o el bebé en el conocimiento de su cuerpo y sus sensaciones.

Proceso:

- Prepare de nuevo el espacio y motive a las personas adultas a darle el sonajero a la o el bebé para que lo suene. Cuando se le cae se junta y se le vuelve a dar.
- Luego promueva que la persona lo suene de un lado y del otro del bebé: arriba, abajo, izquierda, derecha. Y luego dárselo de nuevo.

Recomendaciones:

- Invite a todas las personas de la casa a jugar con la o el bebé y participar de la actividad, incluso a la misma vez y que cada uno toque un sonajero diferente.
- Permita poco a poco que la o el bebé recoja por sí mismo el sonajero. Así va ganando autonomía.
- Respetar el tiempo de la o el bebé es fundamental para crear con él o ella un vínculo saludable y afectuoso.
- Recuerde que los objetos suelen capturar la atención de las y los bebés, brinde espacio para que la o el bebé pueda disfrutar del sonajero.

Actividad adicional:

- En casa, promueva que las o los bebés conozcan los sonidos del entorno y los colores que las componen evitando situaciones de peligro para ellas y ellos.

CADA UNO DE TUS DEDOS

Descripción de la actividad: Se puede promover una exploración segura del entorno a través de juegos que impliquen que la familia introduzca a la o el bebé en el conocimiento de su cuerpo y sus sensaciones.

Proceso:

- Motive a las personas a sentarse en un círculo.
- Enseñe la siguiente rima a todos los encargados que acompañan a las y los bebés. Puede escribirla en una pizarra o cartel e ir enseñando una frase a la vez. Por ejemplo:

“Este se fue al mercado

Este no quiso ir,

Este comió mermelada

Este no quiso hacer nada

Y este güí, güí, güí”

- Luego, invite a las personas a que reciten la rima a sus bebés tomando cada uno de los deditos de las manos y los pies, terminando en el dedo pequeño.

Recomendaciones:

- Invite a todas las personas de la casa a jugar con la o el bebé y participar de la actividad, de manera que también aporte en el desarrollo de niñas y niños más grandes y a la vez hacia los vínculos familiares.

Actividad adicional:

- En casa, promueva que las o los bebés conozcan los sonidos del entorno y los colores que las componen evitando situaciones de peligro para ellas y ellos.

BAÑO DIVERTIDO

Descripción de la actividad: Se pueden aprovechar los espacios cotidianos para desarrollar el vínculo con la o el bebé. El baño es un momento especial donde se descubren texturas, olores y la sensación del agua, que resulta sumamente estimulante para las y los bebés.

Materiales: Una tina, un trapito o esponja.

Proceso:

- Sentados cómodamente sobre el pañito o colchoneta, solicite a las personas participantes frotar suavemente la esponja o trapito sobre la piel de la o el bebé simulando el baño. Cuando bañen a la o el bebé en sus casas se le puede brindar una esponja o trapito para que ella o él participe de la actividad.
- Motive a las personas cuidadoras para que se le enseñe a la o el bebé cómo hacerlo. La o el bebé se divertirá muchísimo viendo salir el agua mientras participa en su propio baño.

Recomendaciones:

- Proteja la intimidad de la o el bebé haciendo una simulación del baño y no un baño en vivo, recuerde que se pretende modelar a las familias lo que deben hacer en casa.
- El baño es un lugar adecuado para hacer los regueros y chapuzones que en otros lados puede dañar objetos como muebles. Es central dar el espacio para que la o el bebé disfrute y participe de la experiencia.
- Para modelar este ejercicio se puede utilizar aceite o crema y masajear a la o el bebé mientras se le dice: *“estas son tus piernas”, “estos son tus brazos”*.

Actividad adicional: Otra variación de esta actividad es hacer “vasijita”: la o el cuidador con sus dos manos forma una vasija y toma agua mostrando a la o el bebé luego cómo desaparece cuando separa sus manos. Puede también integrar elementos como muñequitos que floten o un vasito que la o el bebé pueda llenar y vaciar. Cantar en el baño también genera para todos – niños/as y adultos/as- una sensación divertida. Recuerde que lo que para usted parece normal puede ser un mundo nuevo para la o el bebé.

ESPEJITO MÁGICO

Descripción de la actividad: El espejo es muy importante para el desarrollo de las niñas y los niños. El señalamiento de su imagen por parte de figuras significativas inaugura en el desarrollo infantil muchos procesos sociales e intrapersonales.

Materiales: Un espejo pequeño.

Proceso:

- Prepare un espejo pequeño para cada bebé con su cuidador o cuidadora, o un espejo mediano o grande que todos se turnen para utilizarlo.
- Invite a las personas cuidadoras a colocarse frente al espejo y nombrar con la o el bebé las partes de su cuerpo: las piernas, las manos, la cabeza tomando cada parte del cuerpo entre sus manos y mostrándosela, de manera que se vaya reconociendo en el espejo.
- Invite a papá y mamá o persona cuidadora a jugar con la o el bebé para que también vean el reflejo de ellas y ellos en el espejo y les reconozca.

Recomendaciones:

- Es trascendental cada vez que hay un reflejo de la o el bebé aprovechar para indicárselo. Esto aportará para una conciencia de su cuerpo y una conexión más cercana consigo mismo/a.
- Señale que también pueden jugar este juego en casa con las hermanas y hermanos de la o el bebé.

Para tener en cuenta:

El ser humano es el único ser vivo que se reconoce a sí mismo en el espejo. La imagen en el espejo le da a la o el bebé la noción de ser visto, e inaugura en ella o él todas las funciones sociales, de convivencia en grupos con otras personas. Así, el espejo en compañía de otras personas que le ayuden a reconocerse es muy importante para la vida de la niña o niño en sociedad.

DIPSI DIPSI ARAÑA

Descripción de la actividad: Las canciones que ayudan a coordinar movimientos con sonidos ayudan a la o el bebé a desarrollar habilidades de expresión en su propio cuerpo y a entender mejor los gestos de las otras personas.

Materiales: canción anexa.

Proceso:

- Solicite a las personas participantes que se sienten en círculo y se les enseña la siguiente canción:

***Dipsi, dipsi araña
Tejió su telaraña
Vino la lluvia y se la llevó,
Dipsi, dipsi araña otra vez tejió.***

- Enseñe a las personas a pegar su dedo meñique con su dedo pulgar de cada mano, se debe intercambiar una y otra vez cada uno dejando uno pegado, soltando el otro y girando la mano. Al hacer este movimiento se quiere dar la ilusión de estar tejiendo.
- Se les invita a cantar la canción a la o el bebé mientras se repite una y otra vez el movimiento de las manos.

Recomendaciones:

- Observe si la o el bebé están disfrutando de la actividad a través de sus gestos de alegría o de incomodidad.
- Poco a poco se puede ir aprovechando cuando la o el bebé hagan los gestos relacionados con las canciones para cantárselas.
- La repetición de canciones simples en un tono suave tiene un efecto de sentirse amado, protegido y seguro, las cuales son condiciones básicas para impulsar el aprendizaje.

Actividad adicional: En un círculo, invite a los padres, madres o persona cuidadora a aprender la siguiente canción mientras se aplaude para que la o el bebé también lo haga:

***Tortillitas de manteca
Pa´ mamá que da la teta,
Tortillitas de calabaza
Pa papá que nos abraza***

BICICLETEANDO EN FAMILIA

Descripción de la actividad: Actividades simples hacen que las familias puedan estimular a las y los bebés para sus etapas de desarrollo. Este movimiento aporta para el desarrollo del gateo y el caminar.

Proceso:

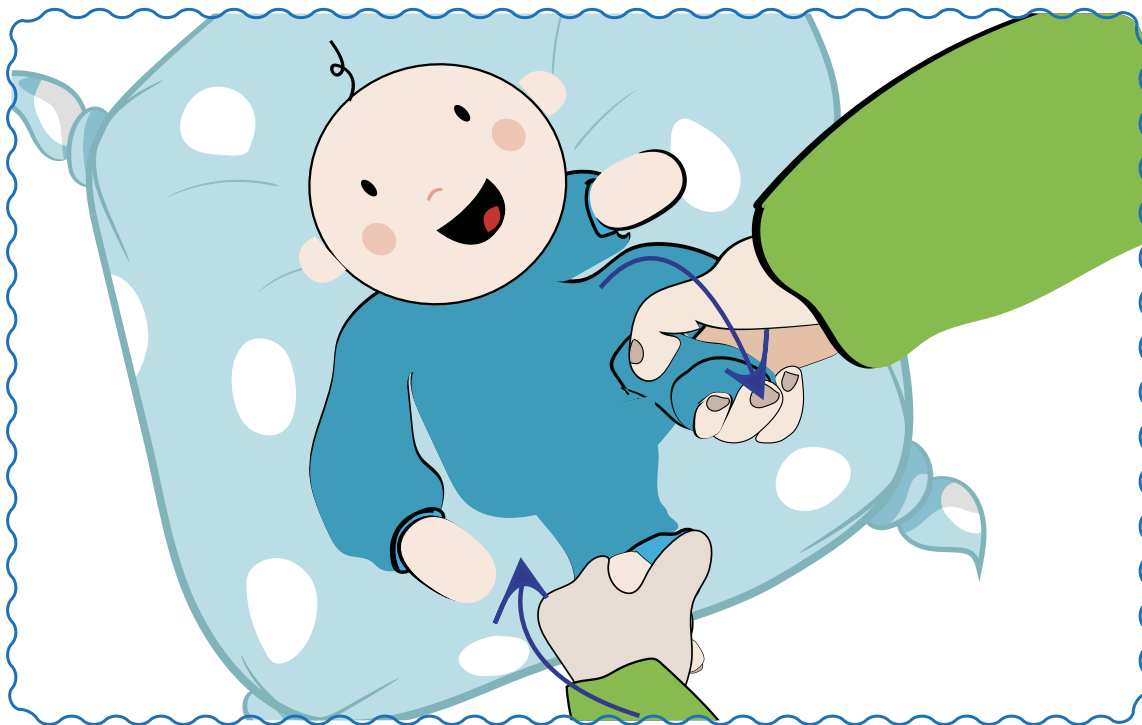
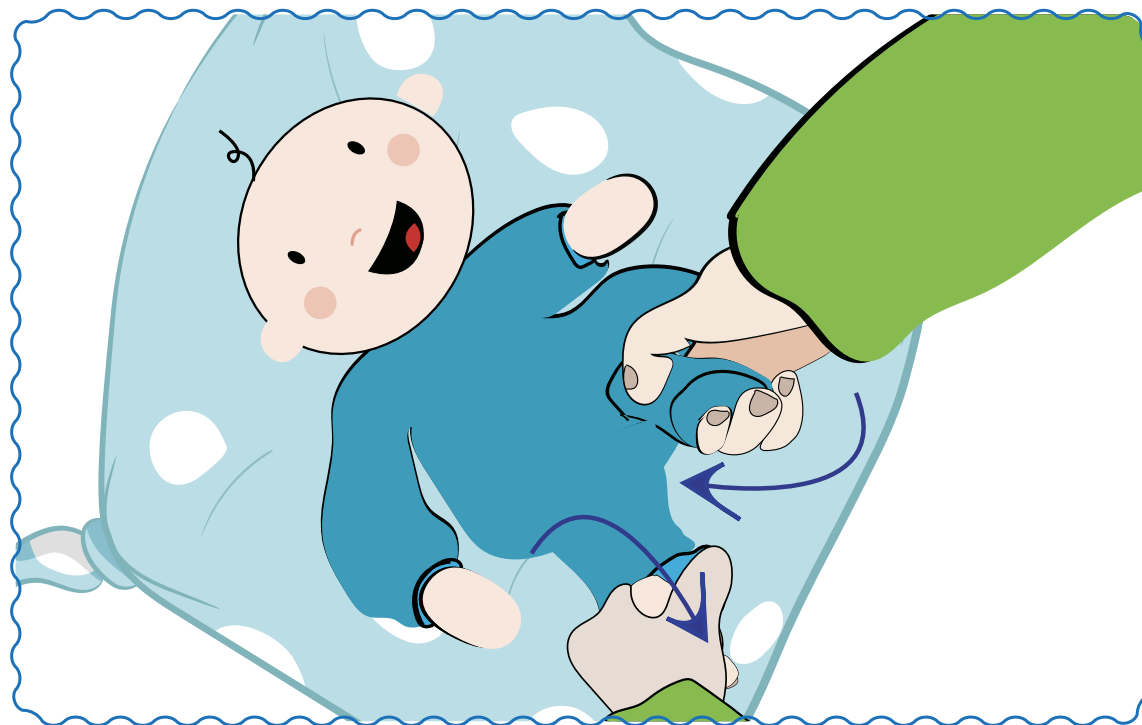
- Convoque a las familias a acostar a la o el bebé boca arriba, tomarle los tobillos con las manos y doblarle una pierna mientras estira la otra despacio y suavemente y luego invíteles a cambiar de pierna. Como si estuviese pedaleando una bicicleta.
- Promueva que continúe este movimiento repetidamente. Sugiera acompañar el ejercicio con canciones populares para este juego que se pueden utilizar como: “Bicicleta carro rey, bicicleta carro rey” o “Un dos tres, bebé dobla sus rodillas, un dos tres, bebé estira sus rodillas”.
- Promueva que todas las personas de la familia tomen turnos para jugar a la bicicleta con el niño o la niña.

Recomendaciones:

- Observe si la o el bebé están disfrutando de la actividad a través de sus gestos de alegría o de incomodidad. Es fundamental respetar su tiempo, a veces estará dispuesto, otras veces no.
- Esta actividad es muy importante para la digestión y la estimulación temprana, fomenta un vínculo seguro si se realiza con disfrute.

Para tener en cuenta:

Todas las personas de la familia aportan al desarrollo de las niñas y los niños, por lo que es importante motivar la interacción respetuosa y afectiva de todas y todos los integrantes de la familia.



4. EVIDENCIA NUCLEAR ESPERADA:

La persona cuidadora invita y promueve el juego con la o el bebé.

BEBÉ EN ESPIRAL

Descripción de la actividad: El movimiento de las piernas en el sentido del reloj favorece la digestión de la o el bebé. Ayudarle con la digestión fortalece el vínculo de seguridad, al reconocer sus necesidades.

Proceso:

- Prepare una manta, paño o colchoneta donde se puedan recostar a las y los bebés.
- Invite a las personas cuidadoras a tomar suavemente a la o el bebé por los talones. Luego a llevarle las rodillas al pecho en forma de círculos, en el sentido de las manecillas del reloj, es decir llevando primero las rodillas hacia la derecha y luego hacia la izquierda de la o el bebé.
- Entre más pequeño esté el o la bebé, se realiza el ejercicio más lentamente.
- Mientras se hace el ejercicio es fundamental mirar a los ojos a la o él bebé, explicarle el movimiento y contarle con dulzura lo bien que lo están haciendo.
- Se puede combinar con una canción o un tarareo como "Tic, tac, tic, tac bebé en espiral".

Recomendaciones:

- De nuevo, es importante la repetición de la actividad. El tiempo y la pertinencia la marca la o el bebé.
- Los estilos de vida saludables promueven mayor estabilidad en la familia, permitiendo así, estar en mejores condiciones para lo que implica la crianza o cuidado de una o un bebé. Invite a dejar vicios, mala alimentación y tener actividad física constante para contar con más y mejor energía.

EL AVIÓN

Descripción de la actividad: Las actividades que promueven distintas alturas: alto, bajo, medio. Ayudan a la o el bebé a desarrollar la conciencia corporal y la conciencia espacial, siempre en un entorno de seguridad con las personas cuidadoras.

Proceso:

- Invite a las personas cuidadoras a levantar a la o el bebé con las manos a la altura de sus axilas y llevarlo por el espacio dando un paseo como si fuera un avión.
- Sugiera realizar los sonidos del avión durante la actividad y decirle al niño o la niña por dónde va pasando como si fuera el capitán del avión.
- Se saluda a los otros/otras participantes mientras se continúa el paseo.
- Si hay más de una persona encargada de la o el bebé, se pueden intercambiar para realizarlo otro rato.

Recomendaciones:

- Enfatice que el juego tiene muchos beneficios siempre que se realice con la disposición de la o el bebé, si no es así, puede sentirse como una agresión al obligarle a hacer algo que no quiere hacer.
- La o el bebé debe haber desarrollado la habilidad de sostener su cabeza para realizar esta actividad, con bebés más pequeños/as se puede hacer un paseo alzándolos/as de frente para que vean qué hay a su alrededor.
- Nunca se alza a la o el bebé de sus manos, el lugar más seguro es tomarlo por el tronco, debajo de las axilas.

Actividad adicional: El ascensor

Invite a las cuidadoras y cuidadores o participantes a que sostengan a la o el bebé por las axilas y motive a que le anuncien que van a jugar al ascensor. Indicamos que digan "el ascensor suuuuubee" y lo llevan hacia arriba; luego dicen "el ascensor baaaaaaja" y lo llevan hacia abajo pero sin tocar el suelo. Aclaramos que cuando se cansen pueden decir "se averió el ascensor" y finalizan el juego frotando con la nariz la pancita de la o el bebé. Sólo las personas adultas hacen esta actividad, para que sea más segura.

¡A CABALLO!

Descripción de la actividad: A través de pequeños paseos que las personas adultas hacen con la o el bebé, se les transmite seguridad en explorar su entorno.

Proceso:

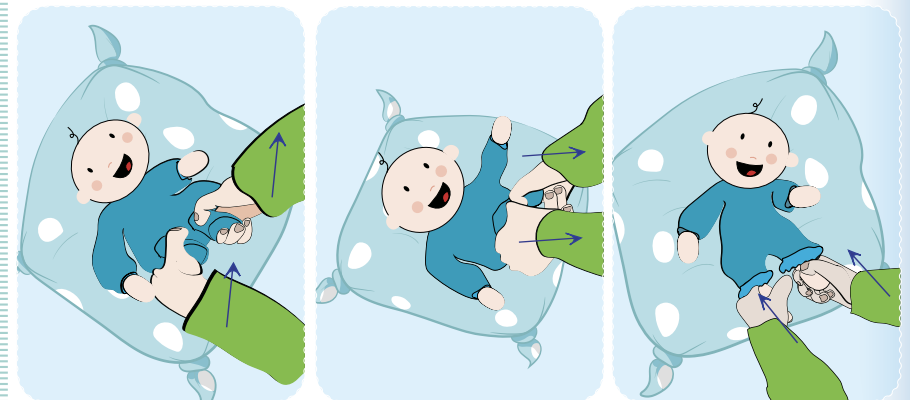
- Las personas cuidadoras son los juguetes favoritos de la o el bebé. Invítelos a colocarse a la o él bebé en los hombros y hacer un recorrido por el espacio.
- Señale la precaución de que los movimientos deben ser suaves y lentos, para que la o el bebé no se asuste o se golpee con movimientos bruscos.
- Inste a las personas cuidadoras a intercambiar el papel de quien lleva a la o el bebé.

Recomendaciones:

- La o el bebé debe haber desarrollado la habilidad de sostener la cabeza para poder realizar esta actividad. Además debe tener fuerza de brazos y piernas para sostenerse.

Para tener en cuenta:

La percepción del tiempo no es la misma para una persona adulta que para las niñas y los niños. Tenga en cuenta que para un adulto/a un minuto no significa mucho, mientras que para una niña o un niño, un minuto de espera es muy largo.



Ilustraciones de actividad "Bebé en Espiral"

VIAJE EN BUS

Descripción de la actividad:

La música promueve espacios de diversión y compartir entre las personas. Las y los bebés disfrutan muchísimo de las actividades musicales, y aún más las que implican comunicarse con su cuerpo y con sus seres queridos.

Proceso:

-Enseñe a las mamás, papás o personas cuidadoras esta canción, que tiene para cada rima un movimiento a realizar con la o el bebé.

"Las ruedas en el bus giran, giran giran, (bis)

Por toda la ciudad. (haga círculos con las piernas de la o el bebé, llevándolas hacia el pecho en la dirección de las manecillas del reloj)

Las puertas en el bus abren y cierran, abren y cierran, abren y cierran (bis)

Por toda la ciudad. (Toma a bebé por los talones y abre y cierra las piernas).

Las ventanas en el bus suben y bajan, suben y bajan suben y bajan (bis)

Por toda la ciudad (Sube pierna y brazo contrario de bebé y los encuentra cruzados)

La gente en el bus va de un lado a otro, va de un lado a otro, va de un lado a otro (bis)

Por toda la ciudad. (Balancea a bebé de un lado a otro sobre la manta)

Las monedas en el bus hacen tiqui tiqui, hacen tiqui tiqui, hacen tiqui tiqui (bis)

Por toda la ciudad. (Hace pequeños golpecitos con los dedos como escribiendo en una computadora, desde los hombros hasta los pies)

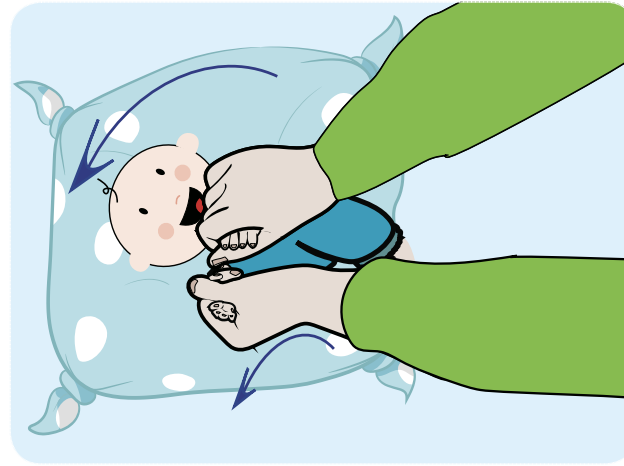
Los bebés en el bus hacen hop hop, hacen hop hop, hacen hop hop (bis)

Por toda ciudad. (Abre brazos de bebé y le jala un poquito hacia arriba, levantándole el torso. Si la o el bebé no sostiene la cabeza, si llevan sus manos al pecho y se le hacen dos golpecitos suaves en el pecho)

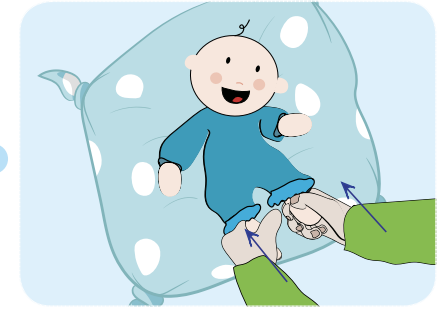
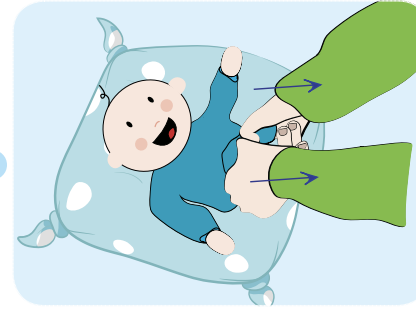
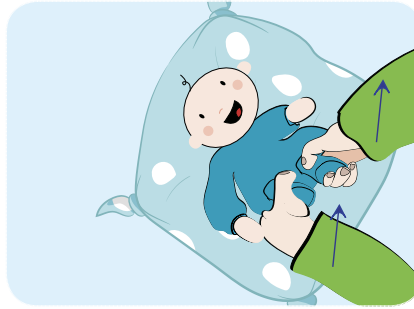
Las mamás en el bus beso, beso, beso

Por toda la ciudad. (Da un beso a bebé).

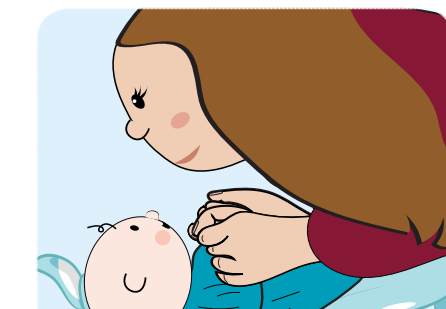
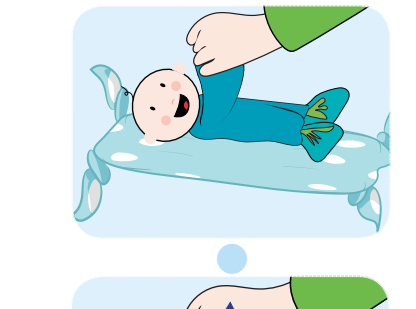
1



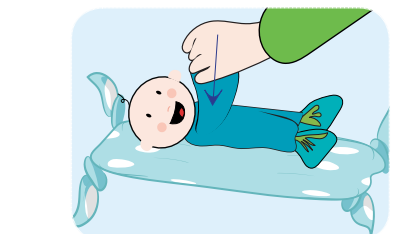
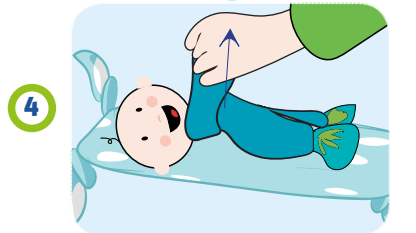
2



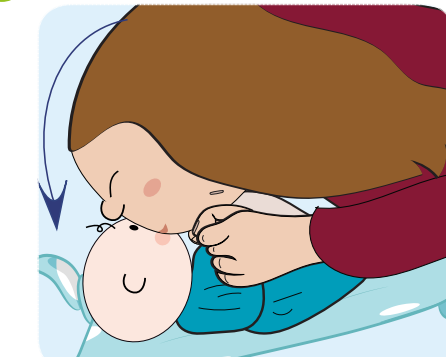
3



4



5



5. EVIDENCIA NUCLEAR ESPERADA:

La persona cuidadora participa en espacios de juego libre y semiestructurado con la o el bebé.

BEBÉ PERCUSIONISTA

Descripción de la actividad:

El descubrimiento de sonidos nuevos y la posibilidad de producirlos es fundamental para el desarrollo de la o el bebé.

Materiales: Tarros o maracas que sirvan como instrumentos.

Proceso:

- Invite a las personas encargadas a colocarse en un círculo.
- Ofrezca un instrumento a cada familia y pídale que alienten a la o el bebé a hacer música por sí mismo/a.
- Luego se les invita a intercambiar el instrumento con otra familia.
- Se estimula a que las personas cuidadoras disfruten de la actividad con las o los bebés y la realicen en casa.

Recomendaciones:

- Esta actividad se puede realizar con las y los bebés, niñas y niños de todas las edades.

Actividad adicional: Familia percusionista.

Se puede realizar una construcción de materiales como maracas y tambores con material reciclado: botellas, papel, semillas. Y en la casa todos pueden participar tocando juntos y con las y los vecinos.

JUGANDO CON LOS JUGUETES

Descripción de la actividad: Estimula la creatividad de las o los bebés, niñas y niños al motivarles a usar materiales de diversas formas.

Materiales: Una caja de cartón, un cordón de zapato, etc.

Proceso:

- Se invita a las mamás, papás o persona cuidadora a colocar a la o el bebé en sus regazos.
- Se les ayuda a disponer varios elementos de varias texturas y tamaños en lugares cómodos.
- Luego se les motiva a tomar cada elemento y mostrárselo a la o el bebé y decirle cómo utilizarlo de distintas maneras.
- Motive a las personas cuidadoras a explicarle con detenimiento a la o el bebé qué es y para qué sirve cada cosa.
- Modele a las personas cuidadoras diferentes ideas o maneras para transformar elementos simples como cajas de cartón, cobijas, mantas o peluches en juguetes.

Recomendaciones:

- Por ejemplo, se puede disponer de una caja de cartón y promover diferentes usos, tales como: guardar y sacar cosas de la caja; empujar la caja con un cordón; usar la caja de mesa; esconder en la caja sorpresas y preguntar vamos a ver dónde está y buscarla con la o el bebé.

Actividad adicional: Motive a las familias a mostrarles a las o los bebés los elementos que les llaman la atención en casa o cuando están fuera de ella, situación que pasa muy a menudo ya que para las y los bebés todo es un mundo nuevo.

HABLAR POR UN TUBO

Descripción de la actividad: Un tubo de cartón puede ser todo un instrumento de entretenimiento para las y los bebés. Cantar canciones o entonar sílabas ayuda al desarrollo del lenguaje, siempre en un entorno de afectividad.

Materiales: Un tubo de cartón.

Proceso:

- Solicite a las madres, padres o encargados/as que lleven un tubo de cartón del papel higiénico.
- Promueva que jueguen con la niña o el niño a hablar a través del tubo.
- Motive a decir algo y fomentar que lo repita, incluso si son sólo las vocales o una sílaba.
- Para finalizar, promueva que las niñas y los niños realicen sonidos a través del tubo y que las personas adultas los repitan.

Recomendaciones:

- Explique a las familias sobre la importancia del lenguaje para la convivencia con otras personas.
- Dé la recomendación de utilizar los espacios donde hay eco o donde la voz se escucha distinta para jugar con eso e incitar que la o el bebé verbalice sonidos y palabras

Para tener en cuenta:

Hablarles a las y los bebés aun cuando ellas y ellos no puedan responder, les modela el lenguaje y hace que lo desarrollen más rápido y de mejor manera. El lenguaje es una función esencial para la vida en convivencia con otras personas y para el desarrollo en general.

MI MÚSICA

Descripción de la actividad: La música siempre trae armonía y un ambiente de alegría y comodidad. Procure que las familias encuentren el gusto en disfrutar de la música con las bebés y los bebés.

Materiales: Música o grabadora.

Proceso:

- Prepare música que pueda poner en una grabadora o reproductor, o bien utilice el radio.
- Invite a todos los acompañantes a bailar con las y los bebés por todo el espacio.
- Motive que las familias reconozcan en el baile a la o el bebé: le miren, le acaricien, le abracen, le den besos y perciban su estado de ánimo en el momento.
- Una vez terminado el ejercicio explique que en su casa pueden utilizar música alegre que pongan en la radio, que se sepan o música calmante para que la niña o el niño se duerma.

Recomendaciones:

- Invite a que los miembros de la familia se puedan turnar los días para acompañar a la o el bebé a dormir.
- Comprender cuáles movimientos, ritmos o sensaciones disfruta la o el bebé, es importante para ir descubriendo cuál le gusta más y respetarle su gusto.
- Añada que esta actividad se puede hacer con las niñas y los niños de cualquier edad, adecuando la música a la edad y al momento.

Actividad adicional: Invite a las familias a compartir un espacio al aire libre, en el jardín o en la plaza. Motive para compartir este tiempo con el niño o niña describiendo las cosas que tiene a su alrededor. Indique qué es una nube, un árbol, una almohada. Aclare que incluso en casa se puede ver por la ventana y decirle al niño o niña qué es lo que hay, si el tiempo no es favorable o por alguna razón no pueden salir. Cuando la o el bebé pierde la atención, convoque para cambiar de actividad. Indique que también se le puede explicar niño o niña qué son las cosas que le llaman la atención de manera que sea él o ella quien guíe el tiempo compartido.

2.3 Apuntes sobre Lactancia Materna

Paso I: Entendiendo la lactancia materna	Paso II: La lactancia materna y la adopción
<p style="text-align: center;">Implicaciones para el vínculo</p>	<p style="text-align: center;">Implicaciones para el vínculo</p>
<p>La lactancia es uno de los primeros espacios íntimos entre la o el bebé y su madre luego del tiempo de gestación. Es un espacio de nutrición idóneo y de intercambio afectivo entre la madre y la niña o niño. Para conocer más sobre las implicaciones en el vínculo ver Cápsula de <i>“Efectos de la Lactancia Materna sobre el vínculo”</i>.</p>	<p>Las madres que han descrito cómo dieron de mamar a niñas y niños adoptados han afirmado que una vez que se ha establecido la relación de amamantamiento es una vía en la que pueden confortar a sus niñas y niños; han observado relajación física y emocional durante la lactancia. Las niñas y niños abusados o que han crecido en negligencia son sobrevigilantes y tienen dificultad para relajarse pero la liberación hormonal, el contacto piel a piel y el consumo de leche les provoca relajación y confort. La lactancia también ayuda a las niñas y niños a lidiar con el estrés. La cercanía física y el contar con un vínculo seguro les protegen frente a situaciones estresantes para autorregularse.</p> <p>La cercanía e intimidad involucradas en la lactancia son importantes para niñas y niños con una historia de trauma relacional, ya que la lactancia es inicialmente imposible para ellas y ellos en sus circunstancias de abandono e institucionalización. Cuando llegan a sus hogares, las niñas, niños y sus padres/madres adoptivos son extraños entre sí, es a través del tiempo y la interacción en la intimidad que se desarrolla el vínculo. La lactancia ayuda a forjar relaciones mutuamente estimulantes porque las características de la intimidad como la reciprocidad, la armonía, confianza, cercanía emocional y contacto físico son parte de la experiencia de mamar.</p>
<p style="text-align: center;">Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño</p>	<p style="text-align: center;">Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño</p>
<p>Tres ventajas centrales de la leche materna: tiene los nutrientes perfectos que la o el bebé necesita al nacer, es de fácil digestión y tiene un gran aporte de anticuerpos para fortalecer el sistema inmunológico (OMS, 2009). La leche humana contiene ácidos grasos esenciales, necesarios para el crecimiento cerebral y de los ojos y para tener vasos sanguíneos saludables, también contiene más proteínas del suero. Las proteínas del suero contienen proteínas anti-infecciosas que ayudan a proteger a la o el bebé contra las infecciones. Además, la leche materna contiene glóbulos blancos y varios factores anti-infecciosos que ayudan a proteger a la o el bebé contra muchas infecciones como infecciones respiratorias, infecciones del oído, infecciones del tracto urinario, diarrea, y meningitis.</p> <p>Variaciones en la composición de la leche materna</p> <ul style="list-style-type: none"> -El calostro es aquella leche que la mujer produce durante los primeros días después del parto; es espeso, amarillento o de color claro. Contiene más proteína que la leche madura. El calostro contiene más glóbulos blancos, anticuerpos y proteínas anti-infecciosas que la leche madura. También ayuda a prevenir infecciones bacterianas que son peligrosas para los recién nacidos y brinda la primera inmunización contra muchas enfermedades, ante las cuales la o el bebé debe enfrentarse después del parto. Además, tiene un suave efecto purgante, el cual ayuda a limpiar de meconio el intestino de la o el bebé (las primeras deposiciones oscuras). Esto elimina la bilirrubina del intestino y ayuda a evitar que la ictericia se vuelva grave. -El calostro potencia muchos factores del crecimiento, por ejemplo, los que ayudan a que el intestino inmaduro de la o el bebé se desarrolle después del parto. También ayudan a prevenir que la o el bebé presente alergias e intolerancia hacia otros alimentos. El calostro es rico en vitamina A, que ayuda a reducir la gravedad de cualquier infección que la o el bebé pueda adquirir. -Se refuerza la importancia de que las y los bebés reciban calostro, el cual está disponible, en el pecho materno, en el momento del nacimiento. La alimentación artificial, administrada antes de que la o el bebé reciba calostro, puede producirle alergia e infecciones. -La leche madura es la leche que se produce algunos días después. Se presenta en mayor cantidad y las mamas se sienten llenas, duras y pesadas. Algunas personas llaman a esto como ‘la leche está bajando’. -La leche del inicio es la leche que se produce al inicio de la mamada. -La leche del final es la leche que se produce más tarde, en la misma succión. La leche del final es más blanca que la del inicio, debido a que contiene más grasa. Esta grasa provee mucha de la energía de la leche materna, por lo cual es importante no retirar a la o el bebé del pecho muy rápidamente. Se debe permitir que continúe mamando todo lo que quiera. 	<p>La lactancia permite que las madres den a las niñas o niños adoptados el cuidado y la atención que no recibieron de pequeños. El desarrollo del cerebro depende de la experiencia y por lo tanto es posible que proveer interacción madre-hijo/a en la intimidad puede estimular en el tiempo el desarrollo del lado derecho del cerebro de manera que ayuda a sanar experiencias abuso temprano o negligencia.</p> <p>El contar con personas cuidadoras que de forma consistente demuestren atención y afecto hacia la niña o niño que ha pasado por abuso, negligencia e institucionalización, puede sanar y mejorar el concepto que tiene de sí mismo y el mundo, estableciendo relaciones más positivas a lo largo de su vida, con más seguridad y confianza.</p>

<h3>Paso III: Efectos de la lactancia materna para la o el bebé</h3>	<h3>Paso IV: Efectos de la lactancia para la madre</h3>
<h4>Implicaciones para el vínculo</h4>	<h4>Implicaciones para el vínculo</h4>
<p>La lactancia es más que sólo la provisión de nutrientes; el acto de mamar del pecho tiene un impacto a la o el bebé y también en la madre [13] . La lactancia calma y provee un efecto analgésico a la o el bebé , evidenciado en la frecuencia cardiaca y metabólica, así como, en la reducción del dolor durante el amamantamiento. Hay varias razones para este efecto calmante y analgésico:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) El mamar estimula los receptores orofaríngeos del infante y concentra los estímulos en la boca, reduciendo las influencias externas. 2) El amamantamiento y la absorción intestinal de la grasa de la leche estimula la liberación de la hormona colestoquinina, la cual activa un mecanismo que induce la relajación y el alivio del dolor. 3) El sabor dulce de la leche estimula la liberación de opioides en el cerebro de los infantes, los cuales actúan en los receptores que disminuyen la percepción de dolor. 4) La lactancia involucra el contacto piel a piel con la madre, el cual estabiliza la glucosa en sangre, la temperatura corporal y la frecuencia respiratoria, ayuda a la autorregulación, y reduce la liberación de las hormonas del estrés y la presión arterial. <p>Finalmente, la lactancia involucra interacción social íntima entre la o el bebé y su madre, lo cual puede resultar en liberación de la hormona anti-estrés llamada oxitocina.</p>	<p>La lactancia materna tiene también un impacto sobre la madre. La fisiología y el comportamiento de las madres están influenciados por la liberación de las hormonas oxitocina, prolactina y colastoquinina durante la lactancia. La oxitocina es liberada desde el hipotálamo en respuesta al contacto piel a piel y el amamantamiento en el pecho. La liberación de oxitocina durante la lactancia saca la leche de las células mioepiteliales del pecho, permitiendo a la niña o niño extraer leche; también actúan en el sistema nervioso central de la madre, causándole cambios fisiológicos y conductuales. La oxitocina es reconocida por ser esencial para la expresión de la conducta materna en algunos mamíferos y hay alguna evidencia de que también está involucrada en el desarrollo del amor materno en los humanos. También tiene un fuerte impacto anti-estrés en la madre.</p> <p>La prolactina es liberada desde la glándula pituitaria en respuesta a la estimulación del pezón durante el amamantamiento. La prolactina está involucrada en la producción de leche y parece ser que actúa en el sistema nervioso central para promover la conducta maternal. También actúa como un analgésico y reduce respuestas de estrés.</p> <p>La colestoquinina es liberada en el intestino de la madre durante la lactancia. Promueve el comportamiento maternal y, al igual que con las niñas y niños, relaja y provee de analgesia a las madres.[13]</p>
<h4>Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño</h4>	<h4>Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño</h4>
<p>El tiempo y espacio de lactancia es de suma importancia para la niña o niño en su desarrollo físico, cognitivo y emocional. Tal como se explica en el apartado anterior, la relación de la diada (madre-bebé) durante la lactancia se afecta químicamente, provocando que la o el bebé que ha sido mimado y atendido adecuadamente durante la lactancia, cuente con bases más seguras en la relación con su madre.</p> <p>Las niñas y niños que han contado con respuestas consistentes, afectivas y seguras a sus necesidades desde el nacimiento desarrollan un concepto positivo de sí mismos y de las relaciones con los demás. Estos dos conceptos son las bases para futuras relaciones sociales. Estas niñas y niños ven el mundo como un lugar seguro y tienen tendencia a afrontar bien diversas situaciones, con confianza en que la asistencia y la protección estarán disponibles cuando las necesiten.</p> <p>Se ha demostrado que la lactancia materna proveniente de madres adoptivas tiene efectos sobre la percepción y vivencia que tienen las o los bebés adoptados de sí mismos y de su entorno. Lo cual puede generar cambios significativos frente a experiencias de abandono, institucionalización y abuso. [14]</p>	<p>Las consecuencias para la niña o niño de todos estos cambios hormonales de la madre, son una mayor respuesta a sus necesidades. Las mujeres que dan de mamar tienen niveles más bajos de presión arterial, y responden menos al estrés emocional y físico que las mujeres que no dan de mamar. También muestran respuestas de relajación en sus cerebros durante la lactancia. Las madres que están más relajadas tienen disposición para atender a sus bebés. En este sentido, no es sorprendente que las mujeres que dan de mamar son más interactivas socialmente y exhiben una mayor respuesta de cuidado y cariño a sus bebés que las mamás que no dan de mamar.</p> <p>Todas estas respuestas pueden deberse a los cambios hormonales descritos, sin embargo, también se deben a la experiencia física de cercanía durante la lactancia. Las mujeres que dan de mamar buscan más cercanía con sus bebés y tienen mucho contacto piel a piel con ellas y ellos. Ambas cosas aumentan el deseo de estar con el o la bebé y su sensibilidad con ella o él. La investigación ha encontrado que entre más tiempo pasen juntos la madre con el o la bebé, más respuesta de cuidado por parte de la madre y seguridad en el vínculo para la niña o niño.</p> <p>El hecho de que la cercanía también estimule la liberación de estas hormonas, señala la importancia de que otras figuras además de la madre se involucren en el cuidado afectivo hacia la niña o niño, para crear un ambiente de seguridad y vínculos seguros múltiples para ella o él.</p>

III. RUTA II: ABRAZANDO NUESTROS LOGROS

A partir de la ruta II se motiva a las figuras parentales y significativas el reconocimiento de las necesidades de desarrollo de la niña y el niño. A continuación encontrará el Mapa de observación y el Mapa metodológico con las actividades a desarrollar. Finalmente en el tercer apartado se presenta el sueño y llanto infantil como temas transversales.

Fase II (Objetivo específico)	Evidencias en la persona cuidadora (Metas)	Evidencias en la bebé y el bebé (Metas)
Las figuras parentales y significativas reconocen las necesidades de desarrollo de la niña y el niño. (De 1 año y cuatro meses a 2 años y medio)	- El vínculo con la niña y el niño se manifiesta por sonrisas, miradas, caricias y palabras.	- Muestra un contacto espontáneo y relajado con su persona cuidadora.
	- Se muestra afectuosa aún en momentos cuando la niña o el niño se encuentra llorando o irritado.	- Expresa sus emociones (placenteras o no placenteras) cuando se relaciona con sus cuidadores/as.
	- Sus propios cambios de humor, estrés o fatiga no limitan su respuesta afectiva a las demandas de la niña y el niño.	- Se aleja de sus cuidadores/as si algo le interesa pero regresa espontáneamente o si se le llama.
	- Reacciona asertivamente a las señales o estados de ánimo (alegría, miedo, hambre, cólera)	- Ante personas desconocidas se puede tornar reservado o tímido.
	- Los desacuerdos entre la niña, niño y su persona cuidadora se negocian asertivamente.	- Se acerca a sus cuidadores/as con confianza y tranquilidad.
	- Es capaz de acompañar a la niña y el niño en sus iniciativas, con disponibilidad y seguridad.	- Solicita apoyo cuando lo requiere.
	- Sabe cuándo y cómo intervenir si la niña y el niño lo desea y necesita.	- Interactúa a través del lenguaje corporal (gestos, actitudes) o usa palabras con su persona cuidadora.
	- Admira y refuerza positivamente las iniciativas de la niña y el niño, permitiendo que dirija la interacción por momentos, pero siempre poniendo límites claros para ayudar al desarrollo del autocontrol.	- Se le valida la expresión de su enojo, frustración o ira.
	- Invita y promueve el juego con las niñas y los niños.	- Sus elecciones y estado de ánimo no están centrados en complacer a su cuidador/a.
	- Participa en espacios de juego libre y semi-estructurado con la niña y el niño.	- Manifiesta alegría ante la presencia o regreso de su cuidador/a. - Juega libremente con persona cuidadora. y disfruta hacerlo. - Juega con su cuerpo y/o objetos de su interés creativamente.

1. EVIDENCIA NUCLEAR ESPERADA: El vínculo con la niña y el niño se manifiesta por sonrisas, miradas, caricias y palabras.

3.1 Guía de observación

SÚPER BEBÉ

Descripción de la actividad: Los juegos y actividades con bebé pueden cambiar de escenario y posición para ayudar a las familias con su propio bienestar. En esta actividad bebé sentirá que vuela mientras mamá y papá relajan su espalda en el suelo, lo cual es muy importante para contrarrestar los efectos en el cuerpo de cargar a bebé por mucho tiempo.

Materiales: Mantas, cobijas o colchonetas.

Proceso:

- Invite a las madres y los padres, personas cuidadoras o participantes (para que sea más general) a llevar ropa cómoda para aprender ejercicios que pueden realizar con bebé.
- Las personas se acuestan en el suelo con las rodillas flexionadas y acuestan a bebé en los muslos.
- Con bebé ahí, puede acercarse realizando una abdominal y recitándole las vocales o cantándole una canción.
- Después puede realizar círculos con las piernas y puede balancearse así de un lado a otro.

Recomendaciones:

- Indique la importancia de que las familias adopten estilos de vida saludables para contar con la energía que bebé necesita de quienes le cuidan. Sentirse bien y cuidarse les ayudará a los y las cuidadoras a tener mejor disposición para compartir con bebé, y es un paso importante para comprender que es una necesidad de las y los bebés tener cuidadores saludables.

Para tener en cuenta: Las tres principales tareas que tienen las familias con los y las bebés son: desarrollar un vínculo seguro; velar por un descanso adecuado y proteger una digestión sana. La lactancia materna no sólo provee de una alimentación completa durante los primeros seis meses, sino que desarrolla un vínculo fuerte entre el bebé y su madre. Así, la alimentación de la o el bebé es un tema también de desarrollo emocional.

PIES ESTIRADOS

Descripción de la actividad: Las familias pueden realizar actividades que promueven el desarrollo de la o el bebé, así se divertirán a la vez que bebé se siente incluido o incluida y practica habilidades.

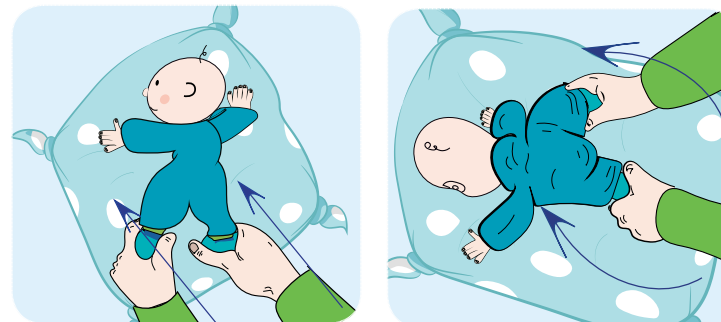
Materiales: Mantas o colchonetas.

Proceso:

- Si bebé ya sostiene su cabeza y tiene tendencia a gatear, invite a las mamás y los papás a poner a bebé boca abajo en la manta.
- Después pida le tomen por los talones y digan “pie” empujando un pie hacia el frente, luego que digan “estirado” y empujan el otro pie.
- Explique que la intención es que bebé empuje hacia atrás nuestra mano, pero si no lo hace, nosotros le estimulamos empujando su pierna hacia el frente.
- Cuando bebé empiece a empujar nuestras manos con sus pies, seguimos de esa forma para acompañarle a desarrollar su ritmo para gatear.

Recomendaciones:

- Aproximadamente después del primer año las tareas de desarrollo de las y los bebés giran en torno a la exploración. Es por esto que bebé siente la necesidad de trasladarse y de comunicar sus deseos. En ese sentido es muy importante impulsar las iniciativas de gateo, caminar y hablar de diferentes formas.
- Entre más se acompañe a cada bebé en su desarrollo, más seguridad sentirá para reconocer y explorar su entorno.



CARRETILLA

Descripción de la actividad: Las familias desarrollan habilidades en las niñas y los niños mientras la familia se divierte y comparte en un ambiente cálido y afectivo.

Materiales: Mantas o cobijas.

Proceso:

- Reúna a las familias en un espacio amplio, si es posible al aire libre.
- Pida a cada padre o madre que levante a la o el bebé de las caderas como si fuera un carrito boca abajo en una superficie suave pero firme (cama, colchón, alfombra, zacate), de manera que pueda apoyar las manos pero no se lastime.
- Motive para que se estimule a la o el bebé a impulsarse hacia adelante para alcanzar algo que puede ser un juguete o alguna persona de la familia que le esté esperando del otro lado.
- De la opción de turnarse para jugar con la niña o el niño y que llegue hasta donde está otra persona o varias esperándole.

Recomendaciones:

- Estimular el gateo desarrolla el reflejo de taparse la cara cuando algún objeto nos golpea o poner las manos cuando nos caemos. Todas las actividades que promuevan el gateo y el caminar traen beneficios, siempre y cuando la o el bebé esté dispuesto a realizarlas.

Actividad adicional: ¡Intenta esto!

Los sonidos extraños estimulan el lenguaje. Anime a las y los cuidadores que se coloquen frente a frente con su bebé en una posición cómoda. Luego, incite a que realicen ruidos extraños como “plop” o “grrr” e impulsen a que el o la bebé les imite. Proponga que será muy divertido hacer la misma actividad en familia donde todos imiten los ruidos de las y los demás.

2. EVIDENCIA NUCLEAR ESPERADA:

La persona cuidadora observa y refuerza positivamente las iniciativas de la niña y el niño, permitiendo que dirija la interacción por momentos, pero siempre poniendo límites claros para ayudar al desarrollo del autocontrol.

BALONCESTO

Descripción de la actividad: Existen actividades que se pueden adaptar de manera que las y los bebés puedan participar y que también hermanas y hermanos mayores puedan encontrar divertidas. Materiales: una caja y un papel.

Proceso:

- Prepare una caja de cartón y un papel para cada familia.
- Proponga que una persona tome el papel y haga una bolita.
- Invítele a lanzarlo, tratando de encestarlo en la caja.
- Luego, indique que los padres y madres incluyan a las y los bebés en el juego. Se le dice que es su turno y se le impulsa a que lance con fuerza el papel.
- Comente que toda la familia puede jugar a turnarse para que la o el bebé aprenda a hacerlo en casa.

Recomendaciones:

- Bebé siempre tendrá curiosidad por participar en los juegos de las niñas y niños mayores. Invite a las madres y los padres a utilizar la creatividad para adaptar los juegos protegiendo la seguridad de las y los pequeños a la vez que le impulsa a divertirse.
- Las hermanas y hermanos mayores son sumamente importantes en el desarrollo de bebé, ya que le impulsan a desarrollar habilidades que aún no tiene de una manera particular, diferente a la de las personas adultas.

Actividad adicional: Bebé coleccionista

Introduzca con entusiasmo un día de campo en familia. Motive a que las madres y padres con los niños y niñas más pequeños realicen un pequeño paseo y recojan objetos que les llamen la atención (piedras, hojas, etc.). Explique que a las niñas y los niños de esta edad les encanta llenar recipientes... ¡para volver a vaciarlos de nuevo! Y mientras tanto, estará practicando sus movimientos de la mano y desarrollando destreza manual. Una vez que hayan terminado, invite a empezar de nuevo.

LA PRIMERA CONSTRUCCIÓN

Descripción de la actividad: Los juegos de construcción le dan la libertad a la o el bebé para proponer y experimentar distintas formas en la disposición de los objetos, lo cual promueve su creatividad sin correr riesgos para su seguridad.

Materiales: tucos o cajas de distintos tamaños.

Proceso:

- Reúna a todos los participantes de las familias.
- Coloque varios materiales enfrente del niño o la niña en el suelo.
- Proponga que las madres y padres esperen para ver si la niña o niño hace algo con ellos y si no, proponga que le modelen alguna construcción, apilando los materiales hasta que capte el interés del niño o niña y él o ella misma logren construir su propio modelo.
- Fomente que todos los miembros de la familia puedan participar promoviendo que el niño o niña recoja los materiales que se caen y vaya ganando experiencia.
- Enfátice sobre el respeto a la autonomía del niño o niña.

Recomendaciones:

- Haga mucho énfasis en que poco a poco bebé irá adquiriendo las habilidades para iniciar juegos y desarrollar sus propias formas de jugar a solas, incluso al desarrollar el lenguaje, comienza a hablar solo durante sus juegos. Es importante reforzar sus deseos de jugar, su forma de jugar, su ritmo de juego y sus iniciativas, siempre protegiendo su seguridad.
- Las bebés y los bebés son personas en desarrollo, distintas de las personas adultas, que ven el mundo distinto no sólo por su edad, sino por su personalidad y temperamento, que se manifiestan desde corta edad.
- Es importante respetar su forma de hacer las tareas y preguntarse hasta qué punto le exigimos que haga lo que nosotros haríamos.

Para tener en cuenta:

El lenguaje egocéntrico es cuando la niña o el niño comienzan a hablar consigo mismos cuando juegan. Esta función es muy importante para su desarrollo y le permite organizar pensamientos e ideas, establecer un ritmo y un tiempo y es parte importante de la autorregulación. Poco a poco se va internalizando y sirve como el diálogo interno que se conserva hasta la adultez.

CANTA MI NOMBRE

Descripción de la actividad: El modelamiento es imprescindible en el desarrollo del lenguaje, desde hablarle al o la bebé o cantarle canciones. Cuando está lista o listo y empieza a recitar distintos sonidos, se le puede impulsar para que desarrolle palabras simples.

Proceso:

- Prepare el espacio para que las madres y padres puedan sentarse cómodos con las y los bebés.
- Si las niñas y niños están aprendiendo a hablar, se invita a las madres y padres a que les enseñen a terminar palabras simples como “mamá”, “papá”, “bici”.
- Se propone que ellas y ellos repitan las palabras con la o el bebé.
- Motive a que en casa los hermanos y hermanas, la abuelita u otras personas que rodeen a la o el bebé puedan darle pistas y ayudarlo.

Recomendaciones:

- Siempre se puede hablar con la o el bebé, aun cuando se hacen las labores del hogar o se está ocupado en algo, es un buen ejercicio contarle qué está pasando, qué estamos haciendo, esto promueve el desarrollo del lenguaje y la identificación con las personas que le aman y le cuidan. Por ejemplo, al lavar los platos, la o el bebé podría estar en su silla o en los brazos de otra persona mientras le decimos con voz suave: “¡Bebé! Papá está lavando los platos, ¿viste qué montón de platos?”
- Aconseje sobre estar pendiente para cuando bebé comience a decir sus primeras palabras, que serán muy significativas para su crecimiento, se le puede reforzar repitiéndolas y enseñándole palabras nuevas sencillas.

Actividad adicional: Animales

Invite a las madres y padres a que con la niña o el niño frente a frente le expliquen los sonidos que emiten distintos animales: la vaca: “muuu”; el pato: “cuac, cuac”; el perro: “guau, guau”; el gato: “miau”. Guíe la actividad para que todos enseñen el sonido a la misma vez y no se dispersen los sonidos. Proponga que todas y todos en la casa pueden jugar a interpretar un animal diferente para que la niña o el niño vayan aprendiendo sobre los animales junto con su familia. Sin embargo, no confunda el sonido de un animal con su nombre, por ejemplo diciéndole “guau, guau” al perro.

HACIA ATRÁS

Descripción de la actividad: Los juegos que involucran una bola ayudan a desarrollar habilidades motoras y además desarrollan la confianza en los vínculos con otras personas, especialmente las de confianza para la bebé o el bebé.

Proceso:

- Disponga una bola o un globo para cada familia.
- Invite a las familias a jugar a pasarse la bola estableciendo una distancia de dos o tres metros con la o el bebé.
- Promueva que las personas participantes le llamen por su nombre al pasarle la bola e invitarle a que se la devuelva.
- Dé las opciones de jugar de frente o ponerse de espalda y pasarle la bola por debajo de las piernas para que él o ella hagan lo mismo.

Recomendaciones:

- Entre más personas de la familia jueguen, más divertido es este juego.
- Se debe enseñar a los y las hermanas a cuidar de las y los bebés durante los juegos, ya que deben ser adecuados a su edad, se debe evitar tirarle la bola muy duro. Enseñe a las familias a transmitir la empatía hacia la o el bebé a todos los miembros de la familia.
- Entre más disfrute también la persona adulta, más disfrutará la bebé o el bebé las actividades. La alegría y el entusiasmo también son parte del modelaje que les damos.

Actividad adicional: El pollito

Si es posible, disponga de un espacio al aire libre con toda la familia. Invite a uno de los padres a quedarse con la niña o el niño y al otro a esconderse. Indique que el padre que está con el niño o niña dice: "Vamos a buscar el pollito", mientras el otro padre dice "pío, pío" hasta que le encuentren. Proponga que pueden hacer lo mismo imitando a un perro, un gato, un pato, una vaca, etc. Dé la opción de jugar con más personas haciendo más sonidos de animales y participar toda la familia junta. Sugiera que cada vez que el niño o la niña encuentren a alguien, se le felicite con un abrazo y un beso.

BEBÉS ARTISTAS

Descripción de la actividad: Las pinturas de colores siempre son un entretenimiento para la o el bebé. Acompañarle a descubrir que puede pintar como quiera le dará confianza para plasmar lo que guste en una obra que las familias celebrarán sin limitarle.

Materiales: Crayolas gruesas, hojas blancas.

Proceso:

- Arregle el espacio de manera que se puedan compartir los materiales, puede ser en un círculo o en una mesa.
- Invite a las madres y padres a incitar al niño o la niña a dibujar con crayolas.
- Enfatice sobre el respeto a lo que ella y él dibuja y felicitarle por su logro.
- Indique que se debe tomar el tiempo para acompañar al niño o niña mientras realiza su dibujo y no borrarle ni cambiarle nada.

Recomendaciones:

- Recuérdelos a las familias que hay una etapa en la que las y los bebés se meten los objetos a la boca por lo que deben estar pendientes de la o el bebé si se le dan las crayolas, para cuidar que no se las meta a la boca. También vigilar que no sea material tóxico.
- Motive que todos los miembros de la familia puedan participar en casa, cada uno haciendo un dibujo y enseñandoselo a la o el bebé. Así es como bebé aprende que está bien hacer eso.
- Explique sobre la importancia de utilizar ropa adecuada para la actividad. Es cómodo disponer una mudada para que las niñas y los niños puedan ensuciar y pintar de manera que la cuestión de la ropa no sea un impedimento para disfrutar.

Para tener en cuenta:

El arte desarrolla en las niñas y los niños habilidades cognitivas que, aprendidas en un contexto de acompañamiento con una figura importante, potencia el desarrollo de la creatividad, la memoria, la toma de decisiones y la autonomía.



PERSECUSIÓN A GATAS

Descripción de la actividad: La competencia sana puede impulsar a las y los bebés a alcanzar metas adecuadas para su desarrollo. Los juegos de competencia le dan seguridad, confianza y deseo por realizar tareas que los más grandes pueden hacer.

Proceso:

- Anuncie una carrera de gatos. Señale un espacio donde se va a realizar la carrera.
 - Coloque, con ayuda de las madres y padres, al bebé o la bebé en el suelo si es una superficie segura y limpia (cerámica con una tela encima, madera o césped) y señale a las madres o padres que se coloquen junto a ellas y ellos en el suelo.
 - Suene una campana como señal para que las familias gateen para incitar que él o ella también lo haga.
 - Señale que también se puede incitar a que les persiga o perseguirlo diciendo una frase bonita como “aquí vienen los besos”, para que el bebé o la bebé gatee más rápido, siempre respetando su ritmo y disposición.
 - Sugiera que si se le alcanza se le pueda hacer cosquillas suaves y/o abrazarlo y besarlo.
 - Proponga que se realice esta actividad en cada grupo familiar para que todos participen junto con la o el bebé.
- Recomendaciones:
- Es trascendental que se estimule a la o el bebé pero dándole seguridad en sus propios alcances y no llevarlo a un punto de frustración. La estimulación debe darse siempre bajo una condición de disfrute, entre más disfrute y afecto sienta la niña o niño, más logros alcanzará. Sin embargo, ella o él mismo marcarán la pauta de cuándo detener la actividad para descansar o pasar a otra cosa. Se puede leer cuando una bebé o un bebé están cansados porque paran de hacer las cosas, se concentran en algo más o muestran descontento con gestos o llanto. Nunca se fuerza a la bebé o el bebé a seguir en una actividad que no desean continuar.

Actividad adicional:

Primeros pasitos
Hay un momento donde las y los bebés alcanzan el reflejo de pararse cuando se les alza y la persona que les alza está sentada. Se paran en los regazos de la persona que les está sosteniendo. Señale a las familias que esto es un reflejo que la o el bebé tiene para caminar por lo que es bueno de vez en cuando sostenerle para que logre pararse en nuestros regazos o en superficies suaves como una cama o un sillón. Indique que se respete el ritmo de la o el bebé para pararse y volverse a sentar. Ella o él sabrán cuándo sienten disposición para intentar de nuevo.

EL TÚNEL

Descripción de la actividad: Pasar por un túnel puede ser un reto para una bebé o un bebé pequeños. Las familias estimulan su confianza para lograrlo a través del afecto.

Materiales: Una caja grande de cartón.

Proceso:

- Prepare una caja de cartón grande para cada bebé. La caja debe ser lo suficientemente grande como para que la o el bebé pasen por el medio.
- Coloque la caja en el suelo con la tapa y el fondo abiertos, de manera que tenga entrada y salida.
- Invite a los padres y madres a colocar a la o el bebé de un lado de la caja y esperarle del otro lado, animándole a que pase por el túnel para llegar a ellos y ellas.
- Invite a utilizar algún elemento estimulante como una campanita o hacerle un tipo de aplauso para que se anime a pasar el túnel.
- Dé la opción de que ambos padres se pueden colocar de un lado para que el niño o niña se sienta más confiado a pasar; o bien, uno de ellos acompaña a la o el bebé a pasar y otro le espera del otro lado del túnel.

Recomendaciones:

- Las y los bebés marcarán el tiempo con que desean afrontar estos nuevos retos. Se debe respetar este tiempo, aún si lo intentan y luego deciden no realizar la actividad. Las familias pueden instarle con el mismo afecto a lograr otros retos que sí acepte.
- Para que una o un bebé sientan comodidad para asumir retos, deben sentir mucha seguridad de que las personas que le cuidan están presentes y dispuestas a protegerles, si esto no es así, los juegos como este se pueden tornar amenazantes y la o el bebé llorarán o estarán asustados. Recuerde que nunca se continúa un juego que la o el bebé no estén disfrutando.

Actividad adicional:

Los obstáculos
Convoque a las familias a sentarse en el suelo. Dos personas se colocan sentadas de frente y con sus piernas abiertas. Indique que el bebé está en el medio y los juguetes favoritos están por fuera de las piernas de los adultos. Motive a las y los cuidadores para instar a la niña o niño a buscarlos por sus medios: gateando y saltándose los “obstáculos” que son las piernas de las personas adultas de la familia. Motive a las y los cuidadores para instar a la niña o niño a buscarlos por sus medios: gateando y saltándose los obstáculos.

EL VIENTO SOPLA

Descripción de la actividad: Es muy importante para la o el bebé ir descubriendo habilidades nuevas, soplar es una de ellas que le da conciencia corporal y se aprende por imitación.

Materiales: Trocitos de papel o de hojas de un árbol.

Proceso:

- Prepare pequeños trozos de papel seda y/o hojas pequeñas de alguna planta.
- Invite a los padres y madres a sentarse con el niño o niña en el suelo y colocar las hojitas en el suelo también.
- Invite a realizar un juego de papeles (o de hojitas) donde los padres y madres deben soplarlas hacia arriba y dejar que caigan, y repetir eso mismo varias veces para mostrar a la o el bebé el soplado. Se puede combinar el ejercicio con frases como: “¿viste bebé cómo vuelan los papelitos?”.

Recomendaciones:

- La imitación es fundamental en el crecimiento. Todas las cosas las aprendemos por imitación. Si las personas adultas soplan papeles, bebé va a desear hacerlo, es el ejemplo que recibe, sobre todo si los papeles son de varios colores para que llamen su atención.
- Aproveche esta actividad para recordarles a las familias que la crianza implica cambiar ciertos hábitos que estaban en casa mientras bebé no había llegado. Los hábitos que desarrolle bebé, malos y buenos, serán reflejo de los que practican las personas adultas.

Actividad adicional: Despertando soplos
Si la o el bebé están muy pequeños aún, se puede tomar el bracito y soplarlo suave; igual con la pierna, o la cabeza o la planta del pie, así es como él o ella empezará a descubrir que eso es posible y estimulará el desarrollo de su conciencia corporal.

3.2 Apuntes para la comprensión del sueño infantil

“Implicaciones para el desarrollo de la niña o niño”

-El **sueño** es de las funciones biológicas más importantes de la experiencia humana, sobre todo en la etapa crítica de los primeros años de vida. Durante el sueño se realizan conexiones neurológicas importantes: se reparan tejidos, se recarga la energía perdida durante el tiempo de vigilia, se producen sustancias que aumentan las defensas en el sistema inmunológico. Además, integra la gran cantidad de información obtenida por múltiples estímulos a lo largo del día. Sin embargo, estas funciones suceden exitosamente cuando existe lo que se denomina **sueño reparador**, es decir, un sueño profundo, tranquilo, que permite la desconexión total del estado de vigilia para conciliar en un estado que permita la recuperación del organismo.

-La **profundidad en el sueño** que alcance una o un bebé está íntimamente relacionada con la seguridad que sienta al momento de dormir. Así como una persona adulta no se duerme igual en una situación donde percibe peligro o amenaza, lo mismo sucede con una o un bebé. De ahí, la necesidad que la o el bebé requiere como condición básica sentirse seguro antes y durante el sueño, a partir de condiciones de protección como es la presencia de una persona que le cuide para alcanzar la profundidad necesaria para que experimente efectivamente los beneficios que le brinda. Así, dejar llorar a la o el bebé para que “aprendan” a dormir solos, obligar a que pasen miedo y angustia, no es una solución ética, ni tampoco saludable.

-La **protección y seguridad antes y durante el sueño**. Según el doctor Carlos González [9] para un animal, el sueño es un momento de peligro. Desde un punto de vista evolutivo, cuando una niña o niño pequeño se quedaba dormido a la intemperie, corría muchos riesgos para su supervivencia. Es por eso que nuestros genes nos impulsan a mantenernos despiertos cuando nos sentimos amenazados, y a dejarnos llevar por el sueño sólo cuando nos sentimos seguros. Es por esto que las niñas y los niños están genéticamente programados para despertarse periódicamente:

“Nuestros hijos han heredado los genes de los supervivientes. No duermen de un tirón, sino que tienen, lo mismo que los adultos, varios ciclos de sueño a lo largo de la noche. La longitud de cada ciclo es variable, entre apenas veinte minutos, a algo más de dos horas; la duración media viene a ser de hora y media en el adulto, pero de apenas una hora en el bebé. Entre ciclo y ciclo pasamos por una fase de despertar parcial, que fácilmente se convierte en un despertar completo. Las niñas y los niños están alertas para asegurarse de que su madre no se ha ido. Si la o el bebé puede oler a su madre, tocarla, oír su respiración, tal vez mamar, vuelve a dormirse enseguida. Pero si la madre no está, el niño se despierta por completo y se pone a llorar. Cuanto más tiempo haya llorado antes de que su madre acuda, más nervioso estará, y más difícil será de consolar”. [9]

Implicaciones para el vínculo

-**Apego seguro**. Las primeras relaciones de las niñas y los niños marcan una pauta para la forma en la que se van a relacionar a lo largo de la vida. Esto se llama **relación de apego** y responde a cómo las personas se perciben a sí mismos y al mundo a partir de lo que viven en sus primeros años de vida. Tiene que ver con la supervivencia de la especie como seres sociales. Este período es crítico para el desarrollo en muchos sentidos, uno de ellos es la forma en la que la niña o niño construirá sus relaciones con el mundo a lo largo de su vida. Una niña o niño con **apego seguro** pensará que es una persona valiosa e importante, viviendo en un mundo confiable y digno de exploración. Por el contrario, una niña o niño con **apego inseguro** tendrá una imagen subvalorada de sí mismo y una desconfianza hacia el mundo que percibe como hostil y agresivo. Ambas posiciones se basan en la experiencia que las personas tengan en su primer núcleo social, es decir, su familia.

-**Apego seguro y desarrollo del sueño infantil**. Existe mucho paralelismo entre el desarrollo de los vínculos de apego y la evolución del sueño infantil. Ambos están regulados por la relación con el cuidador o cuidadora principal, y sufren los mayores cambios en la infancia y la niñez, a través de una compleja interacción entre los factores circadianos, homeostáticos y ambientales [17]. Según Sadeh y Anders [15] una de las funciones principales de la relación de apego es la de dar seguridad al bebé/niño ante una situación de estrés, por lo que la hora de dormir se convierte en un interruptor que pone en marcha todo el sistema de apego.

-Cuando a la o el bebé se le atiende adecuadamente, se realizan acciones para calmar su llanto y cuando se le acompaña a dormir, se le está enseñando que es una persona importante, que cuando pide ayuda alguien acudirá, que no está en soledad y que el mundo es confiable porque hay alguien que le protege. Por el contrario, una o un bebé cuyas figuras significativas ignoran su llanto y le dejan sólo para dormir, le obligan a dormir aun cuando no quiere o se siente asustado, aprenderá que no es digno de cuidado y amor, que aunque pida ayuda nadie vendrá a socorrerle y que el mundo es un lugar hostil en el cual corre siempre peligro.

-**El apego inseguro y el sueño infantil**. Al ser el sueño fundamental para la supervivencia, desde un punto de vista evolutivo es comprensible que las o los bebés sean capaces de desarrollar la capacidad de autoconsolarse para dormir ante la ausencia de una figura de apego realmente reconfortante. Esto no quiere decir que lo alcancen a favor de su desarrollo, sino de una supervivencia en la que quedan en el camino muchas posibilidades para desplegar habilidades cognitivas y emocionales en una sobrecarga de estrés tóxico que impedirá las conexiones neurales adecuadas que sólo suceden en este período crítico.

“Implicaciones para el desarrollo de la niña o niño”

El desarrollo y los despertares nocturnos infantiles. Como la evidencia científica lo considera como esperado, desde recién nacidos y hasta alrededor de los seis años, los despertares nocturnos en la mayoría de los casos son normales.[15] Las niñas y niños pequeños no tienen la madurez neurológica ni psicológica, ni las mismas fases de sueño que las personas adultas. Por lo tanto necesitan despertarse con frecuencia para no morir asfixiados, para alimentarse y no sufrir una hipoglucemia o porque sienten miedo y necesitan el consuelo, el calor, la protección y la seguridad de las personas cuidadoras. Es decir, los despertares nocturnos constituyen una estrategia de la naturaleza para garantizar la sobrevivencia. Una o un bebé llega a este mundo después de estar nueve meses en el hábitat perfecto dentro del útero de la madre, acostumbrado al movimiento constante, al alimento permanente, a la continua tibieza del cuerpo materno. Es lógico que rechace o tolere poco, la cuna fría y sin movimiento. De hecho algunos científicos han comparado el shock emocional que siente una niña o niño solo llorando en su cuna, con la intensidad del desgarró que provoca en la persona adulta una ruptura de pareja. [16]

Implicaciones para el vínculo

Sueño infantil y su rol evolutivo. En resumen, para comprender los ciclos de sueño de las niñas y los niños se debe partir de un punto de vista evolutivo, en el que el código genético humano invita a dormir de forma reparadora sólo cuando se está en una situación tranquila y hay una percepción de seguridad. Además, incluso cuando hay un ambiente seguro y se está en compañía de otras personas protectoras, el ciclo de sueño será interrumpido cada cierto tiempo para asegurarse de que estas personas siguen ahí. La empatía es básica para comprender el ciclo de sueño desde el punto de vista de las niñas y los niños, ya que ellas y ellos tienen una percepción más concreta de la seguridad: *“estoy segura o seguro solamente cuando mi mamá o papá están a mi lado y me cuidan”*.

Cualquier otra situación se siente amenazante, porque su instinto le dice a la o el bebé que no logrará sobrevivir si se queda sólo. La única manera de que eventualmente la niña o niño pueda dormir varias horas seguidas es mostrarle una y otra vez que estamos cerca, cuidándole, dándole la seguridad con el contacto y cuando esté lista o listo, aprenderá que su familia está ahí para ayudarlo cuando sienta inseguridad. De otro modo, sólo lograremos darle más inseguridad y provocar problemas de sueño y vinculaciones inseguras a lo largo de toda su vida.

3.3 Apuntes para la comprensión del llanto infantil

Implicaciones para el desarrollo de la niña o niño

Implicaciones para el desarrollo de las niñas y niños

-El llanto es un medio de comunicación fundamental para las niñas y niños pequeños, en etapa pre-verbal. Es la manera en que nos indican incomodidad, disgusto o nos transmiten alguna necesidad. En este sentido, es normal que las y los bebés lloren, lo que no es normal es que su llanto se mantenga por mucho tiempo. El doctor Carlos González [9] explica de esta manera el llanto infantil:

“Ponerse a llorar de manera inmediata es la conducta “lógica”, la conducta adaptativa, la conducta que la selección natural ha favorecido durante millones de años, porque facilita la supervivencia del individuo. En aquella tribu de hace 100. 000 años, si un bebé separado de su madre lloraba de forma inmediata y a pleno pulmón, su madre probablemente volvía en seguida a cogerlo. Simplemente, el llanto del niño desencadenaba en ella un impulso fuerte, irresistible, de acudir y acallarlo. Pero si un bebé se quedaba callado durante quince minutos y luego lloriqueaba débilmente, y sólo gritaba a pleno pulmón al cabo de dos horas, para entonces su madre podía estar ya demasiado lejos y no oírlo. Ese grito tardío ya no tenía ninguna utilidad para su supervivencia, sino que más bien contribuía a acelerar su fin. Porque entonces como ahora, el grito de angustia de una cría abandonada era música para los oídos de las hienas.

Como se ve, las niñas y los niños lloran para exigir su cuidado, ya que reconocen que no pueden sobrevivir por sí mismos. Las y los bebés lloran cuando:

-Tienen alguna necesidad biológica como hambre, sueño, han mojado su pañal, tienen frío o tienen calor o sienten incomodidad por alguna otra razón.

-Cuando se sienten desprotegidos. Tal como lo explica el ejemplo expuesto anteriormente, las niñas y los niños buscan la cercanía con sus personas cuidadoras, el contacto piel a piel para tener una temperatura corporal adecuada y sentirse protegidos. Los seres humanos aprenden al cabo de meses y años que cuando la persona cuidadora se aleja, eventualmente vuelve, pero una o un bebé no lo sabe y por lo tanto no tolera el alejamiento por mucho tiempo, ya que siente que se le deja abandonado cuando sus cuidadores se van y le dejan solo. Es por esto que las niñas y niños no deben estar separados de sus familias al dormir, ya que su código genético les indica que la noche es un tiempo donde se es más vulnerable y por tanto necesitan el acompañamiento para sentir seguridad. De lo contrario se secretarán muchísimas sustancias que le impedirán tener un sueño reparador y por tanto se verá afectado su desarrollo.

Implicaciones para el vínculo

Implicaciones para el vínculo

-Tanto como las y los bebés tienen un código genético que les impulsa a llorar cuando se sienten inseguros/as o ante una necesidad, las personas adultas están predisuestas para secretar una serie de sustancias al escuchar el llanto de una o un bebé y atenderle:

“El llanto de nada serviría si la madre no estuviera también genéticamente preparada para responder a él. El llanto de un niño es uno de los sonidos que provocan una reacción más intensa en un adulto humano. La madre, el padre e incluso los extraños se sienten conmovidos, preocupados, angustiados; sienten el inmediato deseo de hacer algo para que el llanto pare. Darle el pecho, pasearlo, cambiarle el pañal, cogerlo en brazos, ponerle ropa, quitarle ropa; lo que sea (...) (González, 2003, p.66). Así, es como el llanto es una parte fundamental del vínculo: las y los bebés están determinados genéticamente con estrategias para sobrevivir, mientras que las personas adultas están también determinadas a atender a las y los bebés de manera que sobrevivan bajo un cuidado efectivo.

-El contacto piel a piel y el llanto. Las y los bebés necesitan del contacto piel a piel con sus cuidadores/as. Está comprobado que las y los bebés que son puestos en cunas al nacer lloran diez veces más que los que descansan en brazos de su madre. [9] Atender al llanto de las y los bebés es esencial para su crecimiento, para que puedan desarrollarse en todo su potencial en el período crítico que sigue al nacimiento, durante el cual se hacen conexiones cerebrales esenciales y se estimula el código genético de las niñas y niños para su despliegue en habilidades personales y convivencia en sociedad.

Por el contrario, ignorar el llanto de una o un bebé es violencia. Es ignorar sus necesidades biológicas y afectivas, es ignorar la responsabilidad de la persona adulta para acompañarle a crecer. Es, además, enseñarle que de nada vale pedir ayuda porque nadie va a acudir en su ayuda, y por ende, estimular un ser humano individualista, desinteresado por las demás personas, poco cooperador y desconectado de sus emociones.

Serie didáctica Somos Familia

Está formada por 6 folletos que constituyen un acompañamiento teórico-metodológico desde los enfoques centrales del Modelo. Se recomienda leer esta serie para fortalecer los conocimientos en torno a crianza positiva, parentaje democrático y acompañamiento a las familias desde esta perspectiva, como un insumo fundamental a la hora de mediar lúdicamente los procesos.

Nombre del Folleto	Temática a abordar
Folleto N°1 Familias centradas en el afecto	<ul style="list-style-type: none"> -El afecto como la vía central para el acompañamiento de las niñas y los niños. -Consecuencias de crecer sin afecto para el desarrollo infantil.
Folleto N°2 Familias democráticas	<ul style="list-style-type: none"> -Crianza democrática. -Familias democráticas. -Disciplina positiva.
Folleto N°3 Familias empáticas	<ul style="list-style-type: none"> -La empatía en familia. -La autorregulación en familia.
Folleto N°4 Familias que acompañan logros sociales	<ul style="list-style-type: none"> -Acompañamiento familiar durante retos sociales y adquisición de hábitos de higiene. -Crianza con apego y respeto.
Folleto N°5 Familias que juegan	<ul style="list-style-type: none"> -Juego libre con propósito. -Beneficios del juego.
Folleto N°6 Mediadoras y mediadores lúdicos en el trabajo con familias	<ul style="list-style-type: none"> -Rol del mediador/a lúdico/a. -Perfil del mediador lúdico/a. -Sugerencias para el mediador/a lúdico/a del Modelo Somos Familia.

IV. BIBLIOGRAFÍA

[1] M. Araujo, and F. López-Boo, “Invertir en los primeros años de vida. Una prioridad para el BID y los países de América Latina y el Caribe,” 2010.

[2] E. Childhood, and M. Ters, “*A good start: advances in early childhood development*,” Early Chil. The Netherlands: Bernard van Leer Foundation, 2015.

[3] J. Shonkoff, and P. Levitt, “Neuroscience and the future of early childhood policy: Moving from why to what and how,” *Rev. Latinoam. Educ. Infant.*, vol. 2, no. 1, pp. 850–852, 2011.

[4] C. Harris- VanKeuren, and D. Rodríguez, *Pautas para el aprendizaje temprano en América Latina y el Caribe*. BID, 2013.

[5] N. Eisenberg, *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development*, Sixth Edit. 1998.

[6] S. Meadows, *The child as social person*. Canadá: Routledge, 2010.

[7] J. Oates, *La Primera Infancia en Perspectiva 7. El cerebro en desarrollo*, 7th ed. Reino Unido: The Open University, 2012.

[8] National Scientific Council on the Developing Child., “Building the Brain’s ‘Air Traffic Control’ System: How Early Experiences Shape the Development of Executive Function,” Estados Unidos, 2011.

[9] C. González, *Bésame Mucho*, España. Láyel, S.A., 2003.

[10] J. Oates, *La Primera Infancia en Perspectiva 1. Relaciones de apego*, 1st ed. Reino Unido: The Open University, 2007.

[11] M. Rosenthal, and L. Gatt, “‘Learning to Live Together’: training early childhood educators to promote socio-emotional competence of toddlers and pre-school children,” *Eur. Early Child. Educ. Res. J.*, vol. 18, no. 3, pp. 373–390, 2010.

[12] M. Martínez, and M. García, “Implicaciones de la crianza en la regulación del estrés,” *Rev. Latinoam. Ciencias Soc. Niñez y Juv.*, vol. 2, no. 9, pp. 535–545, 2011.

[13] K. Gribble, “Mental health, attachment and breastfeeding: implications for adopted children and their mothers,” *Int. Breastfeed. J.*, vol. 1, no. 5, pp. 1–15, 2006.

[14] K. DiSantis, E. Hodges, S. Johnson, and J. Fisher, “The role of responsive feeding in overweight during infancy and toddlerhood: a systematic review.,” *Int. J. Obes. (Lond.)*, vol. 35, no. 4, pp. 480–492, 2011.

[15] T. Sadeh, and A. Anders, “Infant sleep problems: Origins, assessment, intervention.,” *Infant Ment. Health J.*, no. 14, pp. 17–34, 1993.

[16] B. Iskandar, “Dulces Sueños,” 2014. [Online]. Available: www.inspirulina.com. [Accessed: 09-Feb-2016].

[17] S. Adams, “Sleep tight: exploring the relationship between sleep and attachment style across the life span,” *Sleep Med. Rev.*, vol. 18, no. 6, pp. 495–507, 2014.

