



ChildFund
México



PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo
para cuidadores de niñas
y niños de 0 a 12 meses



REGISTRO

0 a 12 meses

- Mi hija o hijo se llama _____
- Se llama así porque _____
- La fecha de nacimiento de mi hija o hijo es _____
- Hora aproximada de nacimiento _____
- Su peso al nacer fue _____
- ¿Qué estaba pasando en México o en la comunidad en ese momento? _____

Su primer diente le salió a los _____ meses.

El día _____



Gateó por primera vez a los _____ meses.

El día _____



La primera vez que se puso de pie sin ayuda fue a los _____ meses.

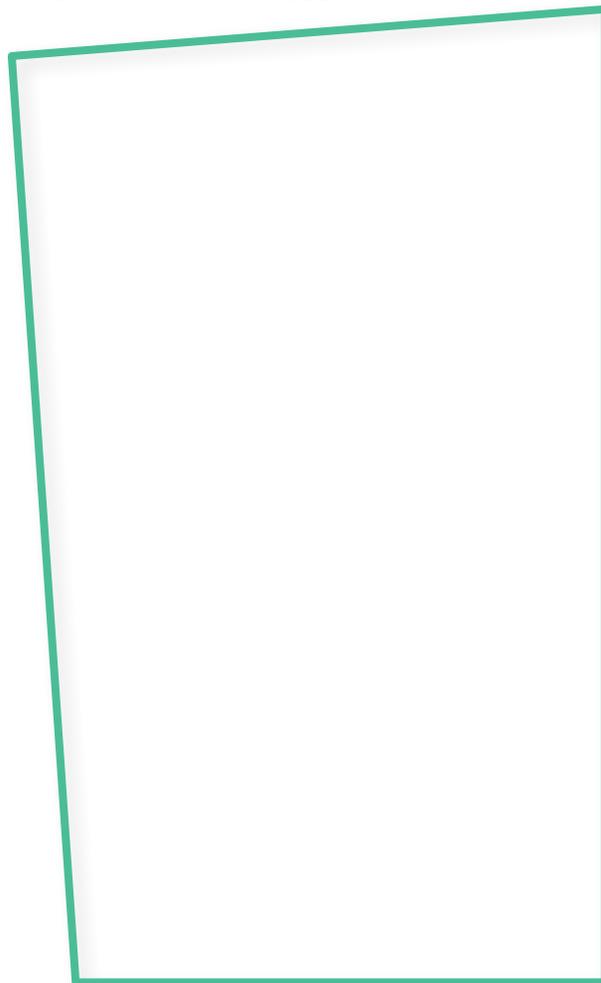
El día _____



Lo que más le gusta comer es: _____



- Esta es la huella de su pie izquierdo a los _____ meses.



Te presentamos este material para brindarte orientación y recomendaciones para que tu hija o hijo crezca de manera óptima, en un ambiente sano, seguro y protegido. Sabemos que el momento actual que estamos viviendo ha dificultado la realización de las sesiones presenciales que llevabas en conjunto con tu facilitador(a) de manera semanal o quincenal, por lo que queremos llevar a tu hogar este cuadernillo que te proporcionará información básica sobre diferentes temas: salud, nutrición, desarrollo, protección y autocuidado, y actividades recomendadas para hacer en casa junto a tu hija o hijo.

El cuadernillo contiene información con temas importantes para la formación integral de tu hija o hijo, también encontrarás actividades relacionadas con el área de desarrollo para que las realices con ella o él, y una sección nombrada **Portafolio de evidencias**, en la que esperamos que nos compartas tu experiencia sobre tu aprendizaje y el de tu hija o hijo.

Como sabemos que eres una madre, padre o cuidador comprometido con el bienestar de tu hija o hijo, te proponemos realizar cada semana una de las actividades que tiene este cuadernillo, para continuar con el apoyo en esta etapa de desarrollo que es fundamental en su ciclo de vida.

Cada semana la persona facilitadora de tu región te estará recordando las actividades a trabajar durante ese periodo; lo fundamental es que realices todas las propuestas y que las refuerces o repitas una o dos veces por semana para estimular el desarrollo de tu hija o hijo.

*Cuando veas
este símbolo*



indica que la actividad cuenta con un video de apoyo para guiarte en la forma de realizarla; el video te será enviado vía WhatsApp o podrás verlo en las redes sociales de la organización. Si no cuentas con posibilidades para ver el video, tu facilitador(a) realizará una visita a tu domicilio para enseñarte cómo realizar la actividad, para que le compartas tus dudas y te apoye a resolverlas.

Es importante que conserves los materiales que trabajas junto con tu hija o hijo para que nos compartas el resultado a través de una fotografía que enviarás por WhatsApp, o tu facilitador(a) tomará una fotografía de los trabajos que elaboraste cuando realice la visita domiciliaria. Algunas actividades van a requerir que las guardes en un folder para que no se maltraten, también las puedes guardar en este mismo fascículo. Trata de no recortar las páginas de este cuadernillo; cuando haya una actividad que lo requiera, mejor copia la actividad en otra hoja, recórtala y pégala en el espacio correspondiente.

Esperamos que este material sea de tu agrado y lo disfrutes. Queremos verte pronto y ver cuánto ha crecido tu hija o hijo.

¡Manos a la obra!

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

S4

ESPACIO INTERGENÉSICO Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR

ETAPA:

0 A 12 MESES

MÓDULO:

SALUD



¿Sabías que...?

- **Planificación Familiar:** es el término utilizado según la Organización Mundial de la Salud (OMS), que permite a las personas tener el número de hijos(as) que desean y determinar el intervalo entre embarazos, también conocido como espacio intergenésico. Esto se logra mediante el acceso a información, la correcta aplicación de métodos anticonceptivos y la capacidad de la mujer para decidir si quiere embarazarse o no.
- **Intervalo Mínimo:** 24 meses.

Te cuento que algunos de los beneficios de un periodo intergenésico y planificación familiar son:



- Madres y bebés más sanos.
- Mejor calidad de vida familiar.
- Disminuye la probabilidad de tener abortos, bajo peso del bebé al nacer o muerte del bebé en el vientre.
- Aumenta la probabilidad de que el bebé reciba lactancia materna.
- Menos hijos(as) significa más tiempo y recursos para cada uno.

Y tú, ¿qué tanto sabes de métodos anticonceptivos?

¿Qué son? Cualquier método, medicamento o dispositivo que se usa para prevenir el embarazo.

Se clasifican en: Naturales, De barrera, Químicos, Hormonales, Definitivos y Quirúrgicos.

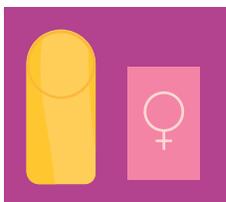
¿Cuáles son?





Condón Masculino

Es una funda de látex que se adapta a la forma del pene erecto, es un método de barrera que impide el ingreso de espermias a la vagina, es el único que protege de las Infecciones de Trasmisión Sexual (ITS).



Condón Femenino

Es una funda de plástico que se introduce en la vagina de la mujer, impide el ingreso de espermias, por tal motivo es un método de barrera.



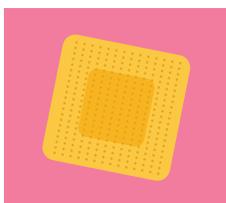
Anticonceptivos orales o píldoras

Son pastillas que contienen hormonas, mismas que se recomienda tomar todos los días, para impedir que se libere el óvulo y que el espermatozoide lo fecunde.



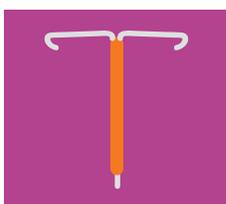
Inyectables de progestágeno

Es una inyección de hormonas que impide la liberación del óvulo, se suministra aplicando una inyección intramuscular o subcutánea cada dos meses, para impedir la fecundación.



Parche

Es un plástico pequeño, delgado, cuadrado y flexible, que se usa colocándolo sobre alguna parte de la piel de la mujer, excepto el pecho; actúa liberando continuamente hormonas a través de la piel al torrente sanguíneo, así impide la ovulación, el parche dura una semana.



Dispositivo intrauterino (DIU)

Es un pequeño almacén de plástico flexible rodeado de mangas o alambres de cobre, lleva atado uno o dos hilos o hebras que atraviesan el cérvix y quedan colgados en la vagina. Su función es dañar químicamente al espermia y así evitar la unión con el óvulo.



Vasectomía

Método anticonceptivo masculino permanente, en el que a través de una pequeña incisión en el escroto, se bloquean los conductos deferentes que transportan el espermia, obstruyendo su paso.



Ligadura de trompas o ligadura tubárica

Es una cirugía para cerrar las trompas de Falopio de una mujer, mismas que conectan al ovario con el útero, para evitar la fecundación.

IMPORTANTE

Píldora de emergencia (PAE) o “píldoras del día después”

No es considerado un método anticonceptivo, su propósito es prevenir el embarazo después de que una mujer tuvo relaciones sexuales sin protección, o cuando ha fallado el método anticonceptivo que utiliza. El uso constante de esta píldora puede traer daños importantes a tu salud.



Este dato te puede interesar...

No se puede tener salud materna sin salud reproductiva, y esta incluye métodos anticonceptivos y planificación familiar.

“Cuida tu salud y la de tu familia”.

ACTIVIDAD 1

FRASES INCOMPLETAS

Después de haber aprendido sobre el tema completa los siguientes enunciados:

Materiales: lápiz, goma.



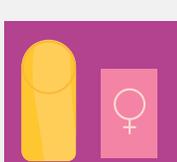
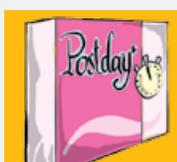
1. Se llama así al intervalo de tiempo que se debe dejar pasar entre un embarazo y otro. _____
2. La _____ se logra mediante la aplicación correcta de métodos anticonceptivos, la información y la capacidad de la mujer para decidir si quiere embarazarse o no.
3. Es el intervalo mínimo para quedar embarazada. _____ meses.
4. Madres y bebés más sanos es un _____ de la planificación familiar.
5. Se les llama así a cualquier método, medicamento o dispositivo que se usa para prevenir el embarazo. _____

ACTIVIDAD 2

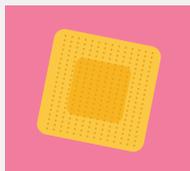
RELACIONANDO MÉTODOS

Materiales: lápiz, goma.

Instrucciones: Relaciona cada imagen con el nombre del método anticonceptivo que corresponda.



| |
|-----------------------------|
| PAE |
| PARCHE |
| DIU |
| CONDÓN MASCULINO |
| LIGADURA TUBÁRICA |
| ANTICONCEPTIVOS ORALES |
| CONDÓN FEMENINO |
| VASECTOMÍA |
| INYECTABLES DE PROGESTÁGENO |



| |
|-----------------------------|
| PAE |
| PARCHE |
| DIU |
| CONDÓN MASCULINO |
| LIGADURA TUBÁRICA |
| ANTICONCEPTIVOS ORALES |
| CONDÓN FEMENINO |
| VASECTOMÍA |
| INYECTABLES DE PROGESTÁGENO |

ACTIVIDAD 3

MI FRASCO DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Materiales: lápiz, colores.

Instrucciones: Clasifica los métodos anticonceptivos, dibujando o escribiendo cada uno en el frasco que corresponde.

NATURALES



DE BARRERA



HORMONALES Y QUÍMICOS



DEFINITIVOS O QUIRÚRGICOS





PORTAFOLIO DE evidencias

Dibuja y describe a tu familia (cómo se llaman, cuántos años se llevan entre sí). Si planeas tener más hijos(as), cuántos te gustaría tener, cómo te gustaría llamarles. En una frase comenta qué te pareció el tema.

Materiales: lápiz, colores, goma.



Nombre del infante: _____

Comunidad: _____

Fecha: _____

Actividad: _____



Frase:



Si tienes **teléfono y acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto haciendo cualquier actividad** y mandarla a tu facilitador(a) **a través de WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

D5

CAPACIDADES COGNITIVAS DE 0 A 1 AÑO

ETAPA:

0 A 12 MESES

MÓDULO:

DESARROLLO



¿Sabías que...?

- El desarrollo cognitivo está relacionado con el conocimiento: es el proceso por el cual vamos aprendiendo a utilizar la memoria, el lenguaje, la percepción, la resolución de problemas y la planificación. El desarrollo cognitivo es la capacidad de tu hija o hijo para adaptarse al entorno en donde se encuentra, esto incluye: percibir, prestar atención, identificar, razonar y toma de decisiones en los próximos años de su vida. Es todo aquello que está implicado en el conocimiento, que le ayudará a pensar y comprender mejor lo que se le va enseñando.



¿Qué beneficios tiene para tu hija o hijo, para ti y para tu pareja?

El desarrollo cognitivo es una oportunidad para que tu hija o hijo, desde su nacimiento, pueda conocer el ambiente que le rodea; su cerebro va registrando cada sensación, sonido o caricia y entre más se estimule, su aprendizaje será mucho más sencillo.

Se desarrolla:

- El pensamiento lógico.
- Capacidad de la relación del entorno y el espacio que rodea a tu hija o hijo.
- Preescritura. Las investigaciones nos permiten conocer las etapas del desarrollo cognitivo de la población infante menor de seis años de edad, y nos dicen que la inteligencia es esencialmente práctica y se va desarrollando de la siguiente manera de acuerdo a la edad:



Nacimiento – 1 mes. Reflejos como la succión, que es cuando tu hija o hijo toma leche del seno materno, constituyendo los primeros cimientos del desarrollo cognitivo humano.



1 - 4 meses. Hay una desaparición de los reflejos y se transforma en acciones voluntarias. Tu hija o hijo comienza a realizar repeticiones de una sola acción, es decir, comienza a manejar mejor sus movimientos, también sigue con la mirada a las personas cercanas a ella o él.



4 - 8 meses. Coordinación completa de visión-precisión, tu hija o hijo ya conoce que si realiza una actividad puede llegar a un fin, por ejemplo: para estar lleno de su pancita primero tiene que comer, satisfaciendo la necesidad de alimentarse.



8 - 12 meses. En estos meses hay un perfeccionamiento de la permanencia del objeto, si tu hija o hijo tiene una sonaja y la deja de ver o escuchar, ya sabe que la sonaja sigue ahí, aunque no la vea. El juego y la imitación se convierten en actividades muy importantes para desarrollar su inteligencia.

Te mencionamos algunas recomendaciones para realizar con tu hija o hijo:

- Pon a tu hija o hijo boca abajo y deja cerca varios objetos que sea capaz de tomar.
- Deja a su disposición objetos de colores llamativos.
- Háblale a tu hija o hijo de las actividades que están realizando, de las cosas y personas que hay a su alrededor.
- Descubre con tu hija o hijo todo su entorno, llevándole en brazos y recorriendo la casa o el parque.
- Permítele explorar objetos y espacios seguros que no le generen algún peligro.

ACTIVIDAD 1

PARA ESTIMULAR EL ÁREA DE DESARROLLO - DE 0 A 3 MESES

Materiales: sonajas, campanas, móviles.

Música: de concentración.

Instrucciones: enciende música tranquila y relajante, coloca a tu hija o hijo boca arriba sobre la cama, háblale de frente, toma la sonaja o campana y muévela de un lado a otro (de preferencia que sea de colores azul y rojo); recordemos que cuando nace no puede mirar a más de 20 centímetros, poco a poco irá agudizando más su vista; cada movimiento se realizará de forma lenta esperando la respuesta de tu hija o hijo.



DE 0 A 3 MESES

Mediante esta actividad se desarrollan los sentidos de la vista, oído, tacto, movimiento y afecto, mejorando su inteligencia.

ACTIVIDAD 2

PARA ESTIMULAR EL ÁREA DE DESARROLLO - DE 3 A 6 MESES

Materiales: tela con medidas de 30 x 40 cm.



DE 3 A 6 MESES

Instrucciones: pide al padre o alguna otra persona cercana a tu hija o hijo que le cargue. La actividad se llama “¡Ahí está, no está!”, te esconderás tras una tela y le dirás con tono divertido: “Vaya se fue mamá” cubriéndote la cara, después te descubrirás la cara.

Esta actividad le ayudará a tu hija o hijo a saber que, aunque no te vea, sigues estando ahí, poco a poco se irá haciendo la idea de que, a pesar de que no se ven las cosas, estas siguen ahí.

ACTIVIDAD 3

PARA ESTIMULAR EL ÁREA DE DESARROLLO - DE 6 A 9 MESES

Materiales: juguetes llamativos y tubo de barrido visual (para elaborar).

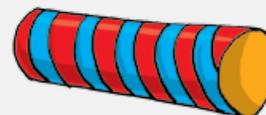
Instrucciones: selecciona los juguetes más atractivos para tu hija o hijo, busca el tubo que sobra del aluminio y fórralo con cinta de aislar de colores (de preferencia rojo y azul). Coloca a tu hija o hijo boca abajo y mueve el tubo de barrido a una distancia donde pueda alcanzarlo, después en posición sentada, coloca más juguetes a una distancia para que los tome.

Estas actividades le ayudarán a tu hija o hijo a explorar su entorno, realizando movimientos para poder alcanzar los objetos, esto es importante para que obtenga las cosas por sí misma o mismo y sienta satisfacción por aprender algo nuevo.

DE 6 A 9 MESES



TUBO DE BARRIDO VISUAL



ACTIVIDAD 4

PARA ESTIMULAR EL ÁREA DE DESARROLLO - DE 9 A 12 MESES



DE 9 A 12 MESES

Materiales: galletas y recipiente.

Instrucciones: coloca galletas dentro de un recipiente transparente para que tu hija o hijo las vea, deja que consiga la galleta y se la coma, celebra su logro.

Esto es muy importante, ya que motiva a tu hija o hijo a aprender cada día.



PORTAFOLIO DE

evidencias

Es momento de conocer qué te ha parecido esta sesión; por favor contesta las siguientes preguntas.

Nombre del infante: _____

Comunidad: _____

Fecha: _____

Actividad: _____

Aprendí:

Lo que más me gustó de la sesión fue:



Si tienes **teléfono y acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto haciendo cualquier actividad** y mandarla a tu facilitador(a) **a través de WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

D6

DESARROLLO COGNITIVO Y ESTIMULACIÓN DE 0 A 1 AÑO

ETAPA:

0 A 12 MESES

MÓDULO:

DESARROLLO

¿Sabías que...?

Con cada estímulo le ayudas a tu hija o hijo a desarrollar:

- Sentido espacial.
- Conciencia sensorial, tiempo, secuencias.
- Habilidades orales y auditivas.
- Manejo del esquema corporal.
- Conceptos, grande-pequeño, mucho-poco, arriba-abajo, alto-bajo.



El desarrollo es algo propio del ser humano, toda persona tiene la necesidad de relacionarse y formar parte de la sociedad. Tu hija o hijo se comporta como un “pequeño científico o científica” que trata de interpretar y entender el mundo que le rodea; está aprendiendo permanentemente y es necesario que tú le ayudes en ese conocimiento y descubrimiento de su entorno.

A medida que tu hija o hijo va creciendo, no solo adquiere mayor información del entorno, sino que modifica la manera en que percibe las cosas conforme se desarrolla.

ACTIVIDAD 1

DESARROLLO DE ESQUEMAS - DE 0 A 3 MESES

Materiales: aros, sonajeros con mango, telas de diferentes texturas, etcétera.

Instrucciones: pon diferentes objetos pequeños en las palmas de las manos de tu hija o hijo, que sean de diferentes texturas, limpios y que no le hagan daño. Intenta que mantenga el objeto cada vez más tiempo en su mano. Si tiende a abrirla y deja caer el objeto, ayúdala sujetando por unos momentos el objeto. Lo importante es que experimente las diferentes texturas, colores, etcétera.



ACTIVIDAD 2

CONCEPTO DEL PROPIO CUERPO - 3 A 6 MESES



Materiales: pulsera con cascabel. Cuida que el cascabel sea suficientemente grande para evitar asfixia en caso de que se lo meta a la boca.

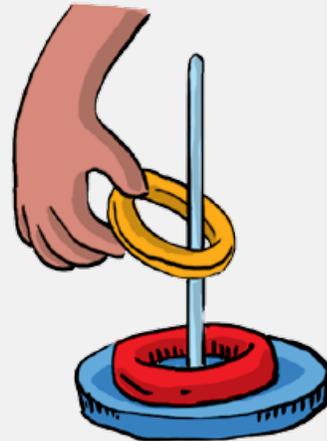
Instrucciones: coloca una pulsera con un cascabel en ambas manos de tu hija o hijo, deberá buscar de dónde viene el sonido.

ACTIVIDAD 3

PERMANENCIA DE OBJETO - 6 A 9 MESES

Materiales: base con aros de goma o plástico de diferentes colores.

Instrucciones: enseña a tu hija o hijo, a apilar los aros en un soporte fijo. Ayúdale primero a sacar los aros y luego a insertarlos. No olvides felicitar cada logro.



ACTIVIDAD 4

PERMANENCIA DE OBJETO - 9 A 12 MESES



Materiales: cuchara, muñeco, pelota, etcétera.

Instrucciones: enséñale a tu hija o hijo objetos familiares: cuchara, pelota, muñeco; colócalos frente a ella o él. Toma otro objeto parecido a los tres que le enseñaste y pídele que busque un objeto igual al que tienes en la mano. Repite la acción con todos los objetos mostrados.



PORTAFOLIO DE evidencias

Es momento de conocer qué te ha parecido esta sesión; por favor contesta las siguientes preguntas.

Nombre del infante: _____

Comunidad: _____

Fecha: _____

Actividad: _____

Aprendí:

Lo que más me gustó de la sesión fue:



Si tienes **teléfono y acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto haciendo cualquier actividad** y mandarla a tu facilitador(a) **a través de WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

D7

DESARROLLO MOTRIZ EN NIÑAS Y NIÑOS DE 0 A 1 AÑO

ETAPA:

0 A 12 MESES

MÓDULO:

DESARROLLO

¿Sabías que...?

- El desarrollo motriz en tu hija o hijo surge desde antes del nacimiento, y transcurre conforme se va desarrollando el movimiento (sistema motor) de cada parte de su cuerpo, y el modo en el que manipula su entorno.

Se divide en:



La dirección que sigue este desarrollo va de arriba hacia abajo.

MOTRICIDAD GRUESA

Movimientos gruesos como son el **tronco, cabeza, manos y piernas**.

- 0 - 3 meses ▶ Cuello
- 3 - 6 meses ▶ Pecho y espalda
- 6 - 9 meses ▶ Cadera
- 9 - 12 meses ▶ Piernas

MOTRICIDAD FINA

Movimientos finos y coordinados como son los **dedos, piel, gusto, vista y olfato**.



La dirección que sigue este desarrollo va de adentro hacia afuera.

Te platico que, en la **motricidad gruesa**, cuando tu hija o hijo desarrolla una habilidad, esta ayuda a que surja otra cada vez más compleja; por ejemplo, primero aprende a sostener la cabeza, después a rodar y ponerse boca abajo, posteriormente a sentarse sin apoyo; más tarde comienza a gatear para que alrededor del año de edad logre pararse y caminar, es decir, hay una secuencia.



Fíjate que, respecto a la **motricidad fina**, en los primeros meses de vida tu hija o hijo descubre sus manos, una vez que logra coordinar la vista con la mano, empieza a trabajar el agarre, inicialmente con toda la palma de la mano, por lo que deberás darle objetos grandes, poco a poco comienza a darle un mejor manejo y a utilizar los dedos, entonces podrás darle objetos más pequeños.

¿Qué beneficios tiene para tu hija o hijo, para ti y para tu pareja?

La motivación y estimulación en las niñas y niños, crea infantes felices. De acuerdo a la experiencia de algunas madres, padres o cuidadores, opinan que estas prácticas son muy efectivas y provechosas en lo que se refiere al tiempo que comparten con sus hijas o hijos, fortaleciendo los lazos de amor y afecto; esto se verá reflejado cada día, pero aún más cuando lleguen a la etapa escolar y se desenvuelvan con independencia y libertad, así mismo, mejorando su inteligencia y sus habilidades físicas.

Recomendaciones

- La clave está en la paciencia, respeta el tiempo de respuesta de tu hija o hijo.
- Elige un momento agradable para jugar, en el que tanto tú como tu hija o hijo estén tranquilos, acompáñale con canciones, palabras, sonrisas, cariños y dulzura.
- Si notas que se siente cansada o cansado, evita jugar y sobrecargarle de tareas o de estímulos.
- Al elegir los objetos o juguetes, trata de que sean agradables al tacto, al oído, al paladar, y sobre todo que sean seguros y estén limpios.
- Puedes usar música tranquila o instrumental.
- Puedes contarle cuentos antes de dormir. Hay libros de tela o plástico, que incluso tienen texturas, olores y muchos colores. ¡También los puedes hacer!

ACTIVIDADES

0 - 3 MESES

MOTRICIDAD FINA

Actividad: *Seguimiento Visual*

Materiales: caritas o figuras planas enmicadas, música tranquila.

Instrucciones: ayuda a tu hija o hijo a seguir objetos con los ojos. Colócale la figura o la carita plana frente a su vista, en cuanto la vea, muy despacio mueve el objeto para ejercitar sus ojos, realiza esta actividad con diferentes figuras 2 o 3 veces.



MOTRICIDAD GRUESA

Actividad: *Boca abajo*

Materiales: tapete, sábana o cobija, música tranquila.

Instrucciones: ayuda a tu hija o hijo a ponerse boca abajo para que comience a levantar su cabeza y poco a poco, vaya apoyándose en el antebrazo. Comienza con 10 segundos y ve incrementando hasta 20 segundos. Realiza esta actividad 2 veces durante el día, hasta que la realice por sí misma o mismo.



3 - 6 MESES

MOTRICIDAD FINA

Actividad: *Ojos y manos para explorar*

Materiales: pelotas con texturas, juguetes con sonido, música tranquila.

Instrucciones: ofrece a tu hija o hijo, objetos limpios que no tengan partes pequeñas o que resulten peligrosas, pueden tener diferentes texturas, pesos, sonidos, tamaños y colores. Colócalos a su alcance, frente a su vista, con mucha paciencia espera a que lo vea y lo tome con sus manitas, puedes incluso colgarlo para que cuando le acuestes, lo vea y desee agarrarlo con sus manos, para después explorarlo llevándoselo a la boca.



MOTRICIDAD GRUESA

Actividad: *Levantar apoyado de lado*

Materiales: música tranquila.

Instrucciones: coloca a tu hija o hijo boca arriba, cántale con cariño y dulzura la canción de "Arriba Juan" u otra canción que le guste, centra bien su cuerpo, procura darle apoyo de un lado de su cuerpo sobre el suelo, espera a que lleve su cuello hacia adelante y poco a poco, como en cámara lenta hacia arriba.



6 - 9 MESES

MOTRICIDAD FINA

Actividad: *Ojos y mano*

Materiales: verduras o frutas cocidas en trocitos, vasitos de plástico, cereal de colores, botes, etc., música tranquila.

Instrucciones: ofrece a tu hija o hijo en algún momento del día, objetos limpios en recipientes que sean muy interesantes para ella o él, con texturas, pesos, tamaños, colores e incluso olores como las verduras o frutas; ponlos en un recipiente y muéstraselos para que se anime a tomar uno, sacarlo, pasarlo de una mano a otra o de un lugar a otro.



MOTRICIDAD GRUESA

Actividad: *Rodeo*

Materiales: tapete, juguete u objeto, sábana o cobija, música instrumental.

Instrucciones: ayuda a tu hija o hijo a rodar, cuando esté boca arriba muéstrale un objeto, primero al centro y luego de lado para que lo quiera alcanzar. Primero enseña el juguete y dale apoyo para que complete el rodado, levanta un poco el hombro si es necesario, pero, ayúdale haciéndolo muy despacio, como en cámara lenta.



9 - 12 MESES

MOTRICIDAD FINA

Actividad: *Recipiente sorpresa*

Materiales: cereal de dos tipos, vasitos de plástico, platos extendidos, cubetitas, juguetes para mostrar, música tranquila.

Instrucciones: coloca un recipiente (canasta, vasitos, platos, cubetitas) lleno de sorpresas (cereal, juguetes, pelotas) que pueda sacar o meter, para que tome con su dedo pulgar e índice.



MOTRICIDAD GRUESA

Actividad: *Gatea bien*

Materiales: música tranquila (yo quiero gatear).

Instrucciones: dale la oportunidad de gatear (moviendo un brazo y la pierna contraria a la vez) en un espacio sin peligros, colócale un objeto llamativo enfrente para que le motive a querer alcanzarlo. Si no logra coordinar el gateo, puedes apoyarle realizando el masaje de oso.





PORTAFOLIO DE evidencias

Toma una o más fotografías de las actividades de motricidad que realizas con tu hija o hijo y pégalas en el espacio de la línea de tiempo que corresponda a su edad en meses, así mismo, puedes anotar sus logros conforme vaya creciendo.

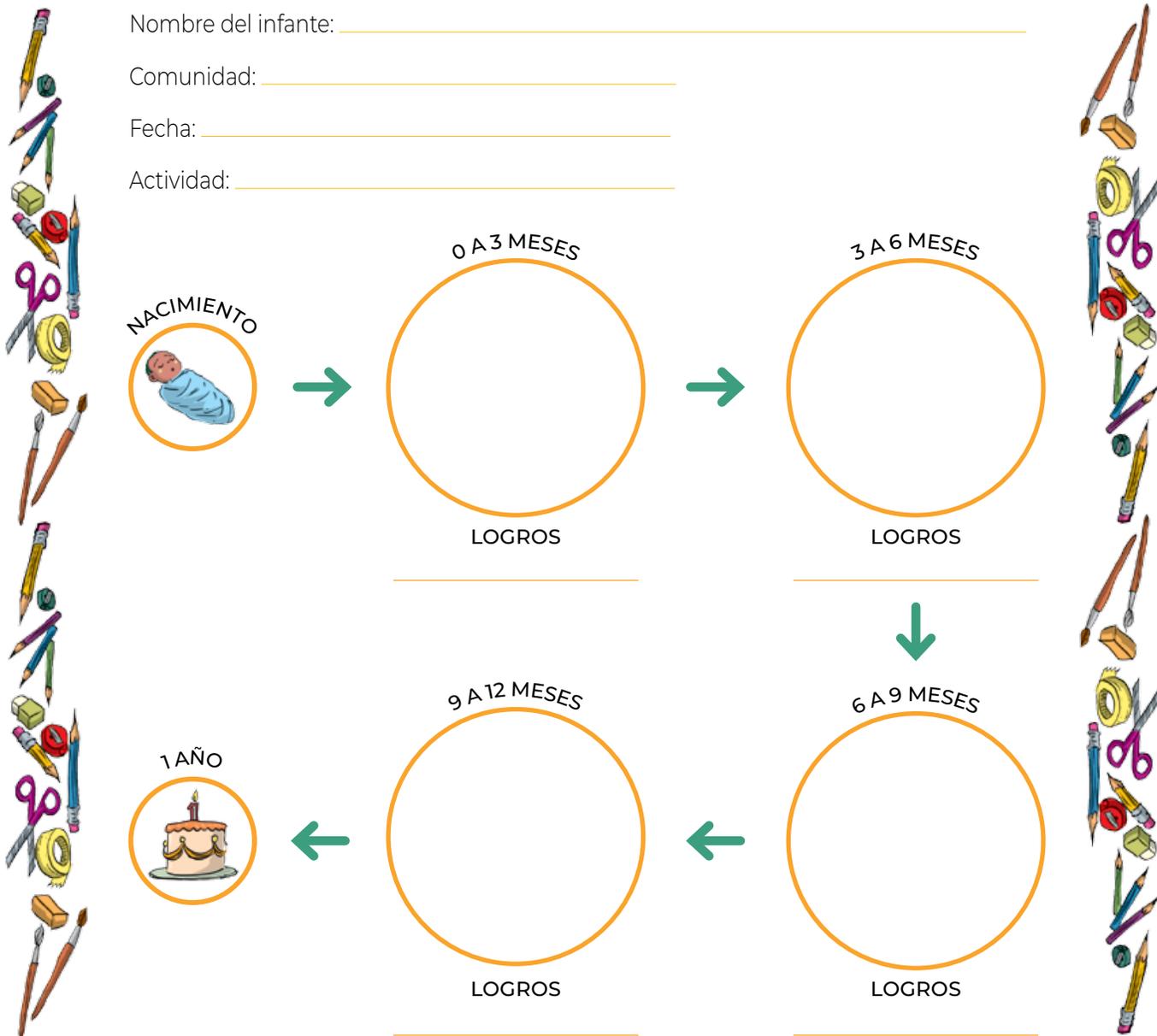
Envía a tu facilitador(a) una fotografía de cada vez que pegas la foto de tu hija o hijo, ¡nos dará gusto acompañarte en cada etapa y conocer sus logros!

Nombre del infante: _____

Comunidad: _____

Fecha: _____

Actividad: _____



Si tienes **teléfono** y **acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto** haciendo cualquier actividad y mandarla a tu facilitador(a) a través de **WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

D8 MASAJES



ETAPA:
0 A 12 MESES

MÓDULO:
DESARROLLO



Te contamos que...

Los masajes son una forma de estimular a tu hija o hijo, es importante que sienta contacto contigo. Los masajes ayudan en la comunicación afectiva, facilitando la comunicación no verbal, como gestos, caricias o movimientos, esto propiciará un mejor desarrollo del sistema nervioso.



¿Qué beneficios tiene para tu hija o hijo, para ti y para tu pareja?

- Cuando tu hija o hijo nace, su cuerpo está “engarrotado”, con las piernitas encogidas, las manos en puño y los bracitos hacia la panza. Ese cuerpo no puede moverse libremente, necesita irse soltando; el masaje le va a ayudar a aflojar sus extremidades y las pueda mover con libertad.
- A través del masaje mandamos señales al cerebro, por ejemplo, al tocar una manita se manda una señal al cerebro, y este identifica si la señal es grata o no, así su cerebro va conectando y aprendiendo lo que le gusta y lo que no.
- Va conociendo su cuerpo. Tu hija o hijo siente, conoce y va juntando sensaciones; inicialmente no sabe bien dónde empieza y dónde termina su cuerpo, porque en el vientre flotaba y era parte de ti. El masaje le dibuja todo su alrededor y le informa quién es ella o él y en dónde está.

Algunas recomendaciones para el masaje:

El masaje puede durar 10 minutos, recuerda **no dar masaje** cuando está irritada o irritado o cuando acaba de comer, debe ser un momento en el que tú y tu hija o hijo estén tranquilos. Te recomendamos hacerlo diario para que se acostumbre. Es importante cuando le des el masaje mirarle a los ojos, sonreírle, hablarle y cantarle. Es recomendable utilizar aceites especiales para bebé, esto facilitará el deslizamiento de tus manos por la piel de tu hija o hijo. Recuerda que deben estar en una superficie plana y hacerlo a ras de piso, para evitar accidentes.



Materiales: puede ser la cama o un lugar firme, cobijita de tu hija o hijo, aceite para manos o aceite para bebés, popotes, música tranquila, plumas y grabadora. Video del masaje.

Instrucciones:

1. Respira hondo, dile a tu hija o hijo: “ahora sí (di su nombre), vamos a empezar tu masaje”. Acostado(a) boca arriba, ponemos nuestras manos a los lados de su cuerpo.
2. Comenzamos el masaje, guíate de estas imágenes para poder realizarlo con tu hija o hijo.

Como padres, madres o cuidadores debemos brindarle actividades para que active su creatividad, estimular su desarrollo y fortalecer su crecimiento.



Pídele permiso y descríbele cada movimiento que realices para estimular su sentido auditivo.

Incluye en tu actividad objetos que tengas en casa, de diferentes texturas y colores, para estimular su sentido visual y sensorial.

Deja que toque y explore el objeto.

1. Coloca al bebé boca arriba encima de una toalla
2. Masajea los pies del bebé
3. Masajea las piernas del bebé
4. Masajea su vientre
5. Masajea el pecho del bebé
6. Trabaja sus brazos
7. Masajea sus manitas
8. Masajea la espalda del bebé
9. Masajea todo su cuerpo con una pelotita

ACTIVIDAD 2

VIDEO DE LA MODELACIÓN DEL MASAJE PARA REALIZAR CON TU HIJA O HIJO (MODELACIÓN)

Materiales: video con la modelación del masaje Vimala.

Instrucciones: para que te des una idea de cómo realizar el masaje a tu hija o hijo, puedes mirar el video que tu facilitador(a) grabó para ti. Lo puedes ver en tu grupo de WhatsApp o cuando recibas su visita en tu domicilio.



PORTAFOLIO DE evidencias

Es momento de conocer qué te ha parecido esta sesión; por favor contesta las siguientes preguntas.

Nombre del infante: _____

Comunidad: _____

Fecha: _____

Actividad: _____

Aprendí:

Lo que más me gustó de la sesión fue:



Si tienes **teléfono y acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto haciendo cualquier actividad** y mandarla a tu facilitador(a) a **través de WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

D9 CÓMO CARGO Y ACOMODO



ETAPA:
0 A 12 MESES

MÓDULO:
DESARROLLO



¿Qué es?

- Ahora conocerás aspectos importantes que influyen para que tu hija o hijo pueda realizar movimientos de acuerdo a su mes y etapa de desarrollo, la manera correcta para cambiarle de postura, acomodarle y cargarle.



¿Qué beneficios tiene para tu hija o hijo, para ti y para tu pareja?

¿Sabías qué...? es importante que conozcas el proceso que se da en el desarrollo de tu hija o hijo, porque su cuerpo se “descose” (disocia) o se desenrolla.

Te explico en qué consiste esto: al principio, tu hija o hijo está como “cosidito”, como si fuera un costalito de harina, está hecho bolita, sus bracitos están al centro y sus piernas encogidas, y cuando mueve una mano mueve la otra. Mes a mes va soltando las piernas y los brazos y los puede empezar a mover de manera independiente, también va a ir moviendo por separado la cadera de los hombros; por eso decimos que el cuerpo de tu hija o hijo se va “descosiendo”. Para esto, hay muchos juegos que podemos hacer para ayudar a que su cuerpo se “descosa” (se disocie).

¿Para qué le va a servir al cuerpo “descoserse”? Para que pueda rodar, arrastrar, gatear, caminar, etc., las cuales son habilidades muy importantes durante el primer año de vida. Requiere mucho apoyo de mamá y papá y que se le cargue adecuadamente. Siempre que coloques a tu hija o hijo boca abajo, hazlo con vigilancia y solo por unos minutos. Es importante que favorezcas la autosuficiencia en su movimiento desde los primeros días de nacido, es decir, que tanto mamá como papá o cuidador, ayuden a la niña o niño para que poco a poco vaya conociendo su cuerpo y pueda manejarlo cada día con mayor control.

Recomendaciones

- En el video podrás observar la demostración de cómo puedes levantar, cargar y acomodar correctamente a tu hija o hijo.
- Revisa la infografía “Tono ¿Cómo cargo y acomodo?”.



TONO

¿CÓMO CARGO Y ACOMODO?

- ¿Qué pasaría si la **cuerda** de un violín está muy **floja**?
- ¿Qué pasaría si está muy **apretada**?

La cuerda debe tener la **tensión adecuada** para que pueda **tener el tono** y **dar el sonido correcto**.



- ▶ Para lograr un movimiento, el **músculo debe tener el tono suficiente** como la cuerda de un violín.

El masaje ayuda a mejorar el tono a los bebés.



ACTIVIDAD 1

VIDEO CÓMO CARGO Y ACOMODO



Instrucciones: revisa el video para que puedas realizar la actividad correctamente.



ACTIVIDAD 2

FORTALECER CUELLO Y CABEZA

Materiales: almohada, tubo de barrido con colores llamativos para tu hija o hijo, (se puede hacer en casa forrando con papel de colores algún cono de papel higiénico, tubo de papel aluminio o una lata de leche).

Instrucciones: con tu supervisión, acuesta a tu hija o hijo boca abajo sobre una almohada. Después, haz rodar lentamente el tubo de barrido frente a su carita y observa si mueve su cabeza en dirección a donde va rodando el tubo, si sigue el movimiento del tubo con la mirada.

Con esta actividad se busca que tu hija o hijo fortalezca su cuello, y vaya controlando los movimientos de su cabeza.



Materiales: manta, juguete.

Instrucciones: para las niñas y niños que ya pueden estar en cuatro puntos y quieren comenzar a explorar, podemos empezar a trabajar el gateo, el cual va a generar independencia y confianza en tu hija o hijo y tú le puedes ayudar. Gatear es una etapa muy importante en su desarrollo, ya que, al realizar un movimiento motriz, estimula también su cerebro, por lo que desarrolla estructuras neuronales y le ayuda a conocer su cuerpo y sus alcances. Al gatear, fortalece sus brazos, piernas y cadera.



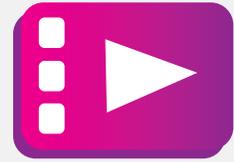
Actividades que ayudan al gateo

1. Coloca a tu hija o hijo en una superficie firme y segura, puede ser sobre algunas cobijas o una colchoneta que pongas en el piso. Ponte a una distancia de uno o dos metros para que intente alcanzarte, también te puedes apoyar de algún juguete que sea atractivo para tu hija o hijo. La idea es que se ayude con sus piernas, empujándose para querer alcanzarlo o alcanzarte.
2. Coloca a tu hija o hijo boca abajo con sus manos y rodillas apoyadas en el piso. Tómale de la cadera y levántale con movimientos suaves. La idea es que se acostumbre a apoyarse con sus rodillas y manos. Posteriormente coloca una manta por debajo de tu hija o hijo a la altura de su estómago y su pecho e impúlsale hacia adelante y hacia atrás para que apoye sus manitas y se impulse por ella misma o él mismo.

Cuando empiece a gatear, asegúrate que primero esté centrado y que lo haga adecuadamente, algunos bebés se arrastran con las nalgas o hacia atrás, eso no es adecuado, ya que el patrón cruzado que logra al gatear adecuadamente, va a estimular las conexiones neuronales. Una forma de ayudarlo a tener mejor postura es ponerle obstáculos para alcanzar un juguete, le va a obligar a centrarse y a hacerlo de manera correcta.



Para realizar este ejercicio, es necesario que veas el video que te enviamos a tu grupo de WhatsApp o que revisará durante la visita de tu facilitador(a). Para asegurar que el video fue claro y entendible, coloca en los paréntesis, la letra que responda correctamente a los enunciados (relación de columnas):



Te invitamos a realizar la actividad primero, y verificar tus respuestas a continuación.

- | | |
|--|------------------------------------|
| A) Si tengo una hija o un hijo de 3 meses, ¿qué parte del cuerpo puede controlar? | () Controla la cadera |
| B) Si tengo una hija o un hijo de entre 3 y 6 meses ¿qué parte de su cuerpo está fortalecida? | () Controla las piernas |
| C) Si tengo una hija o un hijo de 6 a 9 meses, ¿qué parte del cuerpo empieza a controlar? | () Controla el tronco y la cabeza |
| D) Una hija o hijo de entre 9 y 12 meses ¿qué parte de su cuerpo empieza a controlar? | () Control de espalda |

Respuestas:

- (C) Controla la cadera.
- (D) Controla las piernas.
- (A) Controla el tronco y la cabeza.
- (B) Control de espalda.





PORTAFOLIO DE evidencias

Es momento de conocer qué te ha parecido esta sesión; puedes contestar las siguientes preguntas.



Nombre del infante: _____

Comunidad: _____

Fecha: _____

Actividad: _____

Aprendí:

Lo que más me gustó de la sesión fue:



Si tienes **teléfono y acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto haciendo cualquier actividad** y mandarla a tu facilitador(a) a **través de WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

N3

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

ETAPA:

0 A 12 MESES

MÓDULO:

NUTRICIÓN



¿Sabías que...?

- Asegurar una buena alimentación en los primeros años de vida de tu hija o hijo es esencial para que tenga un buen crecimiento y desarrollo. Para ello la lactancia materna es la forma ideal de aportarle los nutrientes que necesita durante los primeros seis meses de vida.

Te contamos que...

Todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información, del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.



Este dato te puede interesar...

Desde que tu hija o hijo nace, hasta los seis meses de edad, es recomendable que le des pecho de manera exclusiva y a libre demanda, es decir, no tienes que darle ningún otro alimento, líquido o agua y lo puedes mantener el tiempo que consideres necesario (hasta los dos años) siempre y cuando le des otros alimentos a partir del sexto mes de vida.



¿Qué te parece si ahora vemos los beneficios de la lactancia materna?



- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Cubre todas las necesidades de energía, vitaminas y minerales de tu hija o hijo (si nació a término y con peso normal). | <ul style="list-style-type: none"> • Ahorro familiar pues es gratis, viene preparada, no necesitas biberón y está a la temperatura adecuada. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Protege a tu hija o hijo contra infecciones respiratorias, estomacales y del intestino. | <ul style="list-style-type: none"> • Te ayuda a recuperar el peso que tenías antes del embarazo. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Se enferma menos, y cuando lo hace se puede mantener hidratado mientras que se siga alimentado. | <ul style="list-style-type: none"> • Te ayuda a prevenir el cáncer de mama y ovario, así como a reducir el riesgo de osteoporosis, después de la menopausia. |
| <ul style="list-style-type: none"> • A largo plazo disminuye la posibilidad de sobrepeso y obesidad. | <ul style="list-style-type: none"> • Reduce el riesgo de depresión postparto. |
| <ul style="list-style-type: none"> • No ocasiona alergias ni intolerancias. | <ul style="list-style-type: none"> • Te da seguridad, amor y te permite comunicarte con tu hija o hijo, incluso con la mirada y piel a piel. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Le brinda seguridad y amor. | <ul style="list-style-type: none"> • Fortaleces el vínculo emocional madre-hija o hijo. |

¿Qué te parece si vemos algunas recomendaciones para ti que das pecho?

Procura tener una alimentación correcta, variada y nutritiva, además de una buena hidratación (mínimo 2 litros de agua al día). Esto te ayudará a producir suficiente leche y te vas a recuperar mejor y más pronto del parto, no tendrás enfermedades y te mantendrás más sana.



ACTIVIDAD 1

EL NOMBRE DE TU BEBÉ

Materiales: espacio tranquilo.

Instrucciones:

1. Colócate en un lugar limpio y agradable con tu hija o hijo.
2. Por unos instantes cierra tus ojos y respira profundamente, siente cómo el aire entra por tu nariz y sale por tu boca.
3. Piensa el porqué del nombre de tu hija o hijo, en la ternura, amor y emociones que te despierta.
4. Cuando te sientas tranquila lentamente abre tus ojos y comienza a hablarle para alimentarlo.



Te recomendamos que esta actividad la realices cada vez que vayas a alimentar a tu hija o hijo, puedes pensar en lo que es para ti ser mamá, qué sentiste cuando nació tu bebé, etc., lo importante es que traigas a tu mente momentos agradables y tranquilidad para poder transmitirlo a tu hija o hijo.

TIP

Escuchar música te ayudará a relajarte de una forma más fácil, no olvides mirar a los ojos a tu hija o hijo cuando le estés alimentando.

Materiales: hojas blancas o de color, colores o plumones, hilo o estambre, tijeras, pegamento.

Instrucciones:

1. Busca algunas hojas blancas o de color que tengas en casa.
2. Cóselas, pégalas o engrápalas, de manera que hagas una pequeña libreta. Este será tu diario “Aventuras en la lactancia materna”.



3. Decora la portada con algo que represente el amor que le tienes a tu hija o hijo, lo que significa para ti amamantarlo y brindarle alimento para el cuerpo y el corazón. Piensa que algún día tú y ella o él podrán leerlo juntos.
4. En la primera hoja dibújate dando pecho a tu hija o hijo, o escribe cómo te sientes cuando le amamantas, también puedes escribir tu nombre y el de tu bebé para hacerlo personalizado.

TIP

Recuerda que la lactancia no solo alimenta a tu hija o hijo, también le llena de amor, disfruten su momento.

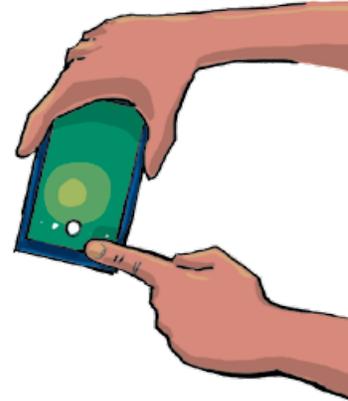


PORTAFOLIO DE

evidencias

- No olvides compartir una fotografía de tu diario “Aventuras en la lactancia materna” con tu facilitador(a) o coordinador(a) de programa, posteriormente guarda tu diario en el **Portafolio de evidencias**, pero recuerda escribir frecuentemente en él.

Es momento de conocer qué te ha parecido esta sesión; puedes contestar las siguientes preguntas.



Nombre del infante: _____

Comunidad: _____

Fecha: _____

Actividad: _____

Aprendí:

Lo que más me gustó de la sesión fue:



Si tienes **teléfono y acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto haciendo cualquier actividad** y mandarla a tu facilitador(a) **a través de WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

A5

AUTOCAUIDADO, MIS NECESIDADES FÍSICAS Y EMOCIONALES

ETAPA:

0 A 12 MESES

MÓDULO:

AUTOCAUIDADO

¿Qué es el autocuidado?

- Consiste en vigilar a uno mismo, la salud propia y generar una buena vida; son los cuidados que se proporciona una persona para tener una mejor calidad de vida (individual).
- El autocuidado requiere que asumamos la responsabilidad en el cuidado de nuestra salud, tanto mental, como espiritual y física, y las consecuencias de las acciones que realizamos; con la finalidad de promover la mejora en la calidad de vida y obtener así, un bienestar en todas las áreas que nos conforman como personas.



¿Qué pasa si no me cuido?

Al no brindarnos cuidados, ni las atenciones básicas necesarias para nosotras o nosotros mismos, podemos presentar enfermedades, problemas en el estado de ánimo, menor rendimiento en el trabajo, incremento de estrés, entre muchas otras más.



¿Cómo puedo cuidarme?

La mejor forma de cuidarnos es identificar nuestras necesidades y tratar de satisfacerlas de la mejor manera.

Algunos puntos importantes para cuidarte son: acudir a un chequeo médico, destinar un tiempo exclusivo para actividades físicas, cuidar la alimentación, mantener hábitos de higiene diario, cuidar y manejar nuestras emociones, etcétera.

¿Qué son las necesidades?

Se refiere a elementos sin los cuales no es posible la supervivencia o la calidad de vida; algunos ejemplos son: comer, dormir, respirar, beber agua, tranquilidad, amor, etc. Las podemos dividir en necesidades físicas y emocionales.



¿Qué son las necesidades físicas?

Son todas aquellas que podemos percibir y satisfacer de manera física, por ejemplo: percibimos el sonido del estómago cuando tenemos hambre o la sequedad en la garganta al tener sed, y podemos identificar la forma de cómo satisfacerlas.



¿Qué son las necesidades emocionales?

Son aquellas de las que solo la persona que las experimenta se da cuenta, nos generan sensaciones como la alegría, tristeza, soledad, dolor, ira, etc. Y solo la persona que las experimenta conoce la forma de satisfacerlas.



ACTIVIDAD 1

CONOCIENDO MIS NECESIDADES

Instrucciones: realiza una reflexión sobre tus necesidades, escríbelas o dibújalas y relaciónalas con la silueta.

Considera tanto necesidades físicas como emocionales.



Al finalizar contesta las siguientes preguntas:

¿Fue fácil o difícil identificar mis necesidades? ¿Por qué?
¿Todas tus necesidades son satisfechas? ¿Por qué?

“Durante esta actividad te invitamos a darte cuenta de tus necesidades, tanto físicas como emocionales”

ACTIVIDAD 2

CLASIFIQUEMOS NUESTRAS NECESIDADES

Como ya sabes existen necesidades físicas y emocionales, con base en la actividad anterior, te invito a clasificarlas y escribir la forma en cómo las satisfaces.

Apóyate del ejemplo:

| Necesidades físicas | Quando tengo esta necesidad yo... | Necesidades emocionales | Quando tengo esta necesidad yo... |
|---------------------|--|-------------------------|--|
| - Frío | <i>Busco algo para cubrirme y no seguir con frío</i> | Sentirme alegre | <i>Pongo mi música favorita y me pongo a cantar y bailar</i> |
| - | | | |
| - | | | |

“Durante esta actividad podrás identificar la forma en que satisfaces tus necesidades y lo que puedes hacer con cada una de ellas”

Ahora que tienes una hija o hijo debes saber que cuenta con algunas necesidades. Al nacer, es un ser indefenso que está aprendiendo sobre su entorno, y necesita de tu apoyo y acompañamiento para crecer sano, seguro y protegido; poco a poco las necesidades irán aumentando, no solo será dormir, comer y jugar; sino ser abrazado, cuidado, educado, en un ambiente seguro que tú y toda la familia le brindarán.

A continuación, colocamos algunas necesidades, ¿puedes agregar la forma en cómo se deberán satisfacer?

Apóyate del ejemplo:

| | |
|------------------------|--|
| ATENCIÓN MÉDICA | <i>Le llevamos a sus revisiones médicas como lo indica la doctora, también le aplicaron sus vacunas.</i> |
| ALIMENTACIÓN | |
| CARIÑO | |
| ASEO E HIGIENE | |
| SEGURIDAD | |



Formas sanas de satisfacer nuestras necesidades

Como ya te habrás dado cuenta, las necesidades forman parte de nuestro día a día y son de gran importancia, ya que la correcta satisfacción de ellas nos generará un bienestar en los aspectos físicos y emocionales, y repercutirán en nuestra vida diaria. De igual manera las necesidades físicas y emocionales se encuentran fuertemente ligadas y dependen las unas de las otras.

A continuación, te invito completar el siguiente esquema de necesidades:

- **Cuadro rojo:** coloca algunas partes de tu cuerpo.
- **Cuadro verde:** coloca las necesidades que le corresponden a la parte del cuerpo.
- **Cuadro amarillo:** coloca las emociones que se generan al satisfacer esa necesidad.
- **Cuadro rosa:** coloca las emociones que se generan al no satisfacer esa necesidad.

Apóyate del ejemplo:

| Parte del cuerpo | Necesidades | Emoción | Emoción al no satisfacer esa necesidad |
|------------------|-------------|---------|--|
| Boca | Lavarla | Agrado | Repulsión |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



Si tienes **teléfono y acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto haciendo cualquier actividad** y mandarla a tu facilitador(a) **a través de WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

P1

DESARROLLO AFECTIVO Y APEGO

ETAPA:

0 A 12 MESES

MÓDULO:

PROTECCIÓN

¿Sabías que...?

- El apego se basa en la relación afectiva entre tú y tu hija o hijo. Esta relación permite el desarrollo de empatía, seguridad, confianza y la vivencia de emociones agradables. Para que esto ocurra, tú debes ser sensible para poder leer las necesidades biológicas y emocionales de tu hija o hijo. Lograrlo, implica que seas observador(a) ante lo que le gusta o lo que no, su acercamiento ante aquello que le es agradable y el rechazo de lo que le es desagradable.

MITOS ENTORNO AL APEGO

| MITO | VERDAD |
|---|---|
| ✗ Tú haces apego con tu hija o hijo. | ✓ Tu hija o hijo es quien busca el apego desde que nace, tu deber es responder al apego estando disponible. |
| ✗ En un apego seguro importa la calidad y no la cantidad. | ✓ Para un apego seguro, tan importante es la calidad como la cantidad. |
| ✗ Apego es estar pegados todo el tiempo. | ✓ Apego no solo es cercanía física, sino permitir la exploración con seguridad. |
| ✗ Apego es contacto piel a piel, lactancia, juego y estimulación. | ✓ Todos son importantes aunque no bastan por si solos para un apego seguro. |

Un apego seguro se forma al calmar cotidianamente el malestar de tu hija o hijo y las interacciones constantes, los primeros años son un periodo esencial para su desarrollo.



¿Qué es?

El apego se basa en la relación afectiva entre tú y tu hija o hijo.

Implica ser observadores ante lo que le gusta o lo que no, su acercamiento ante aquello que les es agradable y el rechazo de lo que les es desagradable.

¿Qué beneficios tiene para tu hija o hijo, para ti y para tu pareja?

Esta relación permite el desarrollo de empatía, seguridad, confianza y la vivencia de emociones agradables.

Recomendaciones

- Para que el apego ocurra, debes ser sensible para poder leer las necesidades biológicas y emocionales de tu hija o hijo.
- Observar las reacciones de tu hija o hijo durante el día, para identificar el tipo de necesidad.

ACTIVIDAD 1

EXPLORANDO JUNTOS

Materiales: algodón, toallitas húmedas, pañal de tela.

Instrucciones: después de haber explicado la importancia de prestar atención a tu hija o hijo realizaremos la siguiente actividad:

1. Acuesta boca arriba a tu hija o hijo sobre una manta o cobija cuidando que el espacio sea seguro.



2. Realízale un masaje suave, recorre cada extremidad y presta atención a las respuestas de tu hija o hijo.

3. Posteriormente, experimenta con diferentes texturas como toallitas húmedas, un pañal de tela, un algodón húmedo o un algodón seco. Es importante identificar cuál textura disfruta más.



TIP

1. Durante esta etapa, las niñas y los niños responden particularmente a los tonos de la voz. Usa tonos dulces y afectuosos.
2. Procura acariciarle, arrullarle y sonreírle lo más posible. Llámale por su nombre en cada una de las actividades que realicen. Integra al resto de la familia en su cuidado.

ACTIVIDAD 2

CREANDO UN BUEN SUEÑO CON MASAJE

Instrucciones:

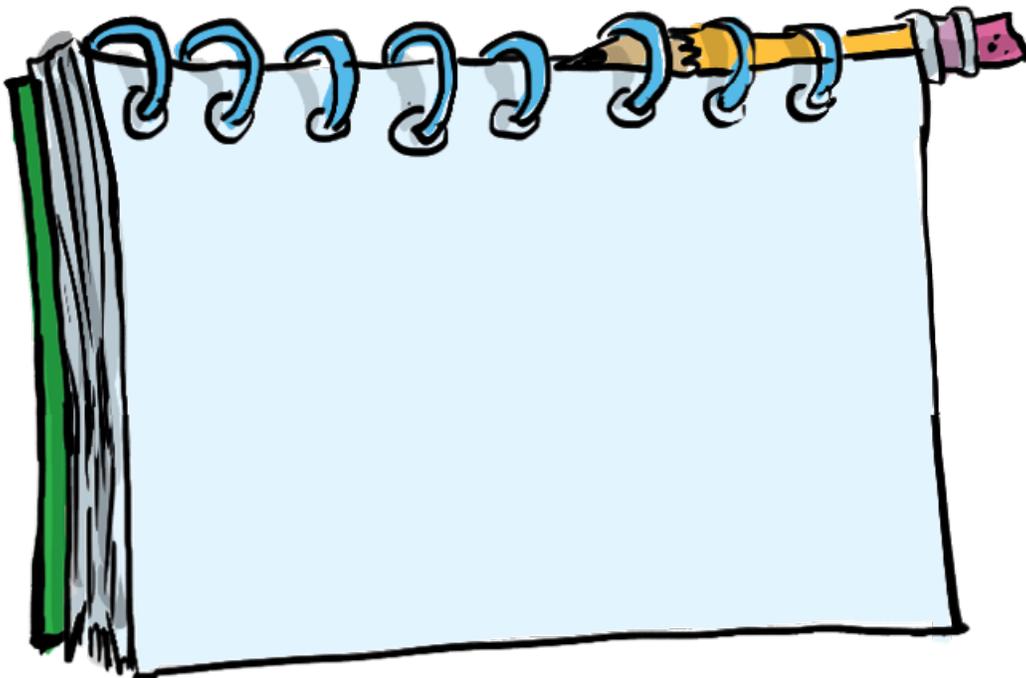
- Deberás diferenciar las actividades previas a las siestas durante el día y el sueño durante la noche.
- Es importante establecer hábitos y rutinas para un adecuado desarrollo emocional.
- Una de las primeras rutinas por establecer es la del sueño. Inicialmente se establecerá la hora del baño donde tu deberás diseñar cómo es que lo llevarás a cabo.
- Decide cómo realizar el masaje posterior al baño, aplicando aceite o crema corporal y estimulando con movimientos suaves todo su cuerpo mientras le cantas o le platicas. No olvides mirarle a los ojos.



PORTAFOLIO DE

evidencias

Dinos que aprendiste en esta actividad.



Si tienes **teléfono y acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto haciendo cualquier actividad** y mandarla a tu facilitador(a) **a través de WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

P3

ESTRÉS TÓXICO



ETAPA:

0 A 12 MESES

MÓDULO:

PROTECCIÓN



¿Sabías que...?

- El estrés se genera cuando hay una sensación de peligro y el cuerpo se prepara para defenderse.
- Nuestro cuerpo produce sustancias que lo preparan para correr y huir, para defenderse, cuando pasa el peligro el cuerpo se debe equilibrar. Si la sensación de amenaza es permanente, el estrés ocasionará daños en el cerebro.
- El efecto prolongado del estrés es mucho más dañino en las niñas y los niños ya que deja afectaciones durante toda su vida.

Hay diferentes tipos de estrés, no todo el estrés es malo

ESTRÉS POSITIVO

Es una emoción que te pone súper alerta y con nervios ante un reto, por ejemplo, una entrevista de trabajo, la preparación de una fiesta, el inicio de un curso. Puede ser tenso, pero te prepara para ponerte alerta y actuar de manera positiva. En una niña o niño, puede ser esa sensación al enfrentar algo nuevo que tiene que aprender. Por ejemplo, cuando empieza a caminar y se cae, o el primer día de escuela. Es un estrés necesario y puede ayudar a la sobrevivencia.

ESTRÉS TOLERABLE

Es cuando sufrimos una pérdida, por ejemplo, la muerte de un ser querido, un accidente, un divorcio o un desastre natural.

¿Sabías qué es el estrés tóxico?

Cuando el cerebro está constantemente expuesto al estrés tóxico, se 'desconectará' de este entorno. El cerebro seguirá trabajando, pero creará en tu hija o hijo vulnerabilidad a la ansiedad, depresión y menor resistencia al estrés. En el cerebro de tu hija o hijo el estrés tóxico produce daños en el cerebro, que son irreparables. Su cerebro está creciendo, está en desarrollo y absorbe gran parte de lo que se expone en el medio ambiente; esto hará que sea más vulnerable a algunas influencias químicas como las hormonas del estrés, que pueden causar cambios a largo plazo. **El estrés durante este período tiene un amplio impacto, sobre todo en el aprendizaje y la memoria.** El estrés tóxico durante la infancia y la adolescencia causará problemas de atención, de impulsos y de control emocional, ya que se están desarrollando rápidamente en esta etapa. En definitiva, el estrés puede afectar a la memoria, la cognición y la emoción.



¿Qué es?

Se presenta cuando se **prolonga el sufrimiento por mucho tiempo**. (El abandono o la amenaza de abandono, el abuso emocional o físico, el descuido) **y no hay ningún adulto que ayude y consuele**. El efecto prolongado del estrés es mucho más dañino en tu hija o hijo.

¿Qué beneficios tiene para tu hija o hijo, para ti y para tu pareja?

El estrés tóxico no tiene ningún beneficio emocional ni físico para tu hija o hijo, al contrario, este puede llegar a ser mortal. En el futuro tu hija o hijo presentará dificultad para aprender, tendrá problemas de crecimiento, presentará diversas formas violentas de interacción, y poco interés por cuidar su salud.

Recomendaciones

¿Cómo crear un ambiente libre de estrés tóxico?

- No gritando a tu hija o hijo o pareja.
- Nunca golpear a tu hija o hijo.
- Nunca insultar a tu hija o hijo o pareja.
- No haciendo a tus seres queridos lo que no quieres que te hagan.
- Nunca descuidar a tu hija o hijo.



ACTIVIDAD 1

LA NECESIDAD DE UN ABRAZO



Materiales: un rebozo.

Para esta actividad vamos a requerir de dos personas adultas que estén involucradas en la crianza de tu hija o hijo.

Instrucciones:

1. Ponemos música tranquila para realizar esta actividad que te ayudará a sentir confianza, abrazo y contención.
2. Por turnos, uno va a ser el en-rebozado y el otro el en-rebozador.



3. Ambos de pie. El en-rebozador envuelve con el rebozo apretadito, de tal manera que quede firme, pero cómodo y se para detrás tomándole de los hombros.
4. Damos la siguiente orden: “cierra tus ojos, separa un poco las piernas para que te sientas seguro en el suelo y relájate. Sube tus hombros hasta las orejas y luego bájalos como si los jalara la tierra, respira profundo inflando la barriga y relajando el pecho. Y disfruta”.
5. El que envolvió, se para detrás de ella o él y le toma firmemente por los hombros, moviéndole firme y suavemente al compás de la música, meciéndole de manera sabrosa, predecible y transmitiendo seguridad.
6. Permitimos que sientan la experiencia y posteriormente cambiamos.

Mientras realizas la actividad toma una foto y envíala al grupo de WhatsApp de tu facilitador(a), si no estás dentro de un grupo pasará por la evidencia.

ACTIVIDAD 2

Es importante que tú que estás al cuidado de tu hija o hijo, busques momentos para liberar tu estrés, que se genera al realizar tus actividades cotidianas.

Instrucciones: en un pedazo de papel escribe cinco actividades que son:



1. Respiración profunda.
2. Escuchar música, cantar y bailar.
3. Enlistar cinco cosas que te gusta hacer.
4. Abrazar a la persona más cercana a ti.
5. Salir a caminar.

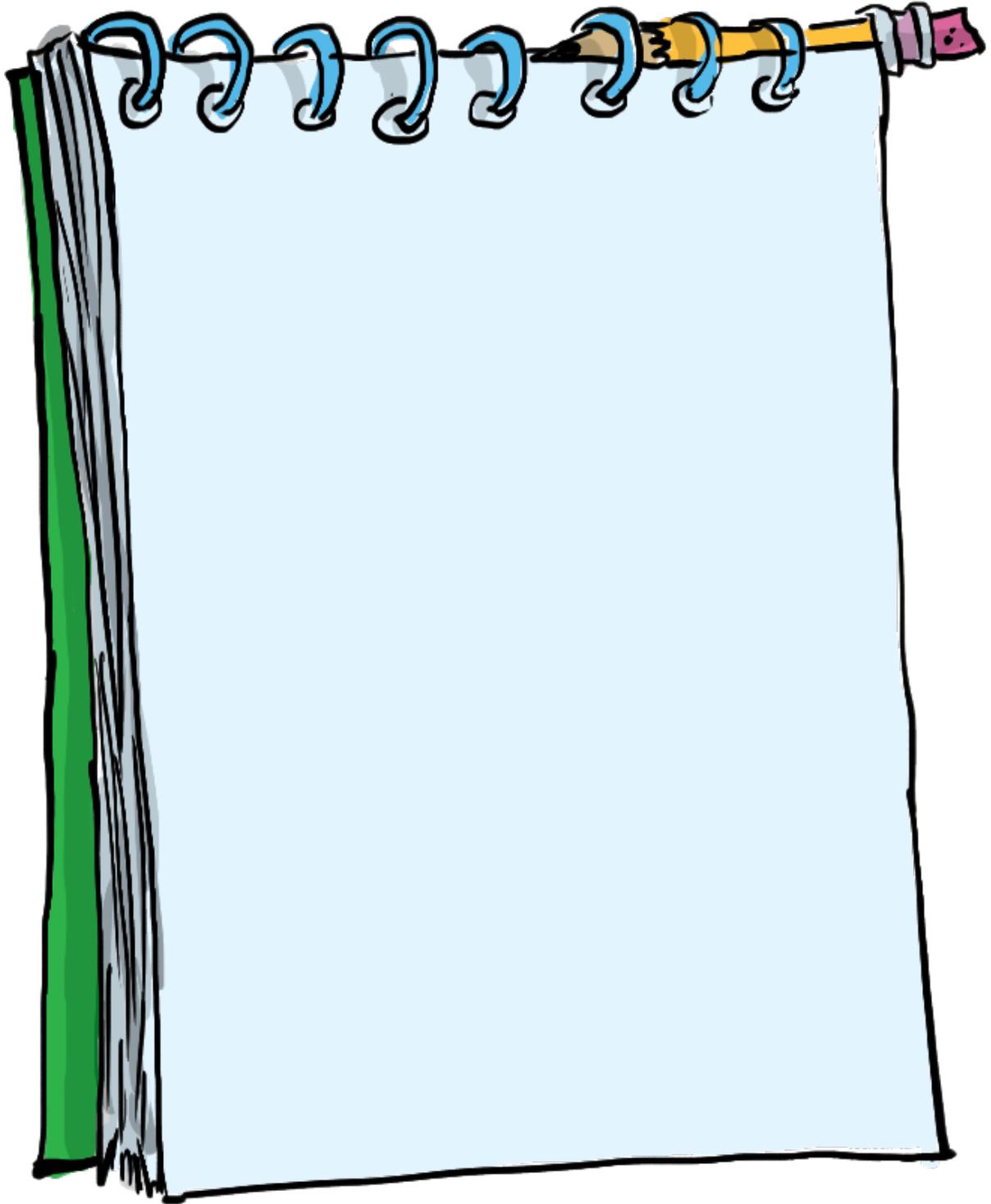
Enrolla cada una de las actividades y ponlas dentro de un frasco, cada vez que te sientas estresado agita el frasco, ábrelo y toma un papel, realiza la actividad escrita.

Después de realizar la actividad describe cómo te sentiste y si esta te ayudó en los momentos de estrés.



PORTAFOLIO DE evidencias

Dinos que aprendiste en esta actividad.



Si tienes **teléfono y acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto haciendo cualquier actividad** y mandarla a tu facilitador(a) **a través de WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

GRUPO 1 NIÑAS Y NIÑOS DE 1 MES A 1 MES 29 DÍAS

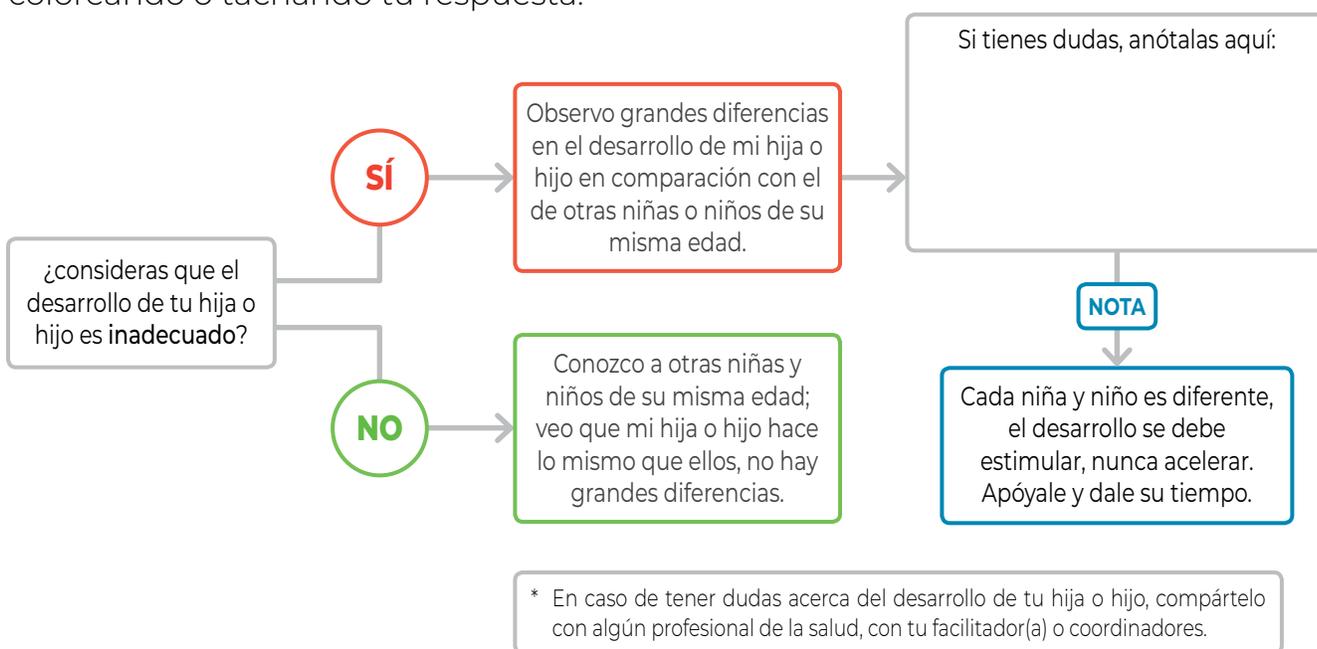
MÓDULO:

EVALUACIÓN DEL
DESARROLLO
INFANTIL

Sabemos que este es el primer mes de vida de tu hija o hijo, en tu cuerpo han sucedido cambios importantes desde el embarazo, ahora que ella o él ya está contigo quizá tengas algunas dudas y **ChildFund México** en conjunto con **Fundación Televisa** y **GNP "Gol por México"** queremos apoyarte para que juntos logremos estimular su desarrollo. En caso de que sea el segundo, tercero o cuarto parto, seguramente te habrás dado cuenta que cada uno es diferente, entonces emprendamos esta aventura en compañía.

Recuerda que cualquier duda que tengas la puedes consultar con tu facilitador(a), su nombre es: _____ y le puedes localizar vía telefónica al _____.

Cada actividad es sencilla, primero te invitamos a contestar las siguientes preguntas coloreando o tachando tu respuesta.



Ahora te mostramos una tabla o calendario, donde podrás registrar las actividades que desarrollarás durante el mes.

¿Cómo lo harás?

1. Lee la actividad sugerida.
2. Te daremos unas etiquetas que deberás pegar, siempre y cuando hagas la actividad.
3. Observa a tu hija o hijo y dibuja su reacción, quizá unas veces sea agradable y otras no. Así mismo, esto te permitirá estimar qué actividades desarrollas con menos frecuencia.

Te mostramos un ejemplo:

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo |
|--|--|---|
| 1. Abre con cuidado su manita y levanta los deditos al menos una vez al día. |  |  |

Es tu turno, empecemos:

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo | Recomendación para fortalecer esta actividad |
|---|--------------------------|-------------------------------|--|
| 1. Abre con cuidado su manita y levanta los deditos. | | | Realiza una vez al día la actividad, recuerda hacerla con cuidado para evitar que tenga empuñada la mano. |
| 2. Tranquiliza siempre a tu hija o hijo con tu voz. | | | Utiliza una voz tranquila, calmada y amorosa, recuerda que es el mejor estímulo auditivo, hazlo en todo momento y si puedes acarícialo. |
| 3. Colócate frente a ella o él y corrobora que te siga con la mirada. | | | El mejor estímulo visual para tu hija o hijo es tu cara, procura mirarle en todas las actividades, ya sea a la hora de darle de comer, durante el baño, cuando haya cambio de pañal o de ropa, etc. Asegúrate de que te vea, si es necesario mueve suavemente su cabeza a un costado y hacia el otro para que te siga. |
| 4. Coloca boca abajo a tu hija o hijo para que mueva la cabecita a los dos lados. | | | Promueve que tu hija o hijo desarrolle tolerancia a diversas posturas. Antes de darle de comer (con el estómago vacío) déjale unos 5 minutos boca abajo, coloca sus manitas hacia arriba (sin estirar demasiado) y acarícialo suavemente de la cabeza a la espalda, siempre de arriba hacia abajo. Nunca te alejes, ni dejes de vigilar. |

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo | Recomendación para fortalecer esta actividad |
|---|--------------------------|-------------------------------|--|
| 5. Dale una sonaja suave para que la sostenga. | | | A esta edad es importante no forzar ninguna actividad, la prioridad se centra en que cuides su alimentación, el sueño, el contacto piel con piel, así como una postura relajada y tranquila. |
| 6. Pon atención a si tu hija o hijo hace sonidos, ya sea al llorar, estar incómodo o manifestar hambre. | | | Revisa que no tenga exceso de ropa o cobijas, recuerda que este primer mes, el llanto es la única forma de comunicación, escucha con atención, poco a poco descubrirás que hay varios tipos de llanto, por ejemplo, por hambre, cansancio-sueño, dolor y por necesidad de atención. |
| 7. Al escuchar que llora, háblale, levántale o cárgale para que se tranquilice. | | | Cargar, levantar y acostar a tu bebé es sencillo, solo hazlo lento, con cuidado y procura no colocar almohadas o peluches. Para acostarle boca arriba, ponle lo más recto que puedas sobre tu cuerpo y sin separarte de ella o él, inclínate hacia la cama o el lugar donde le vas a recostar. Deja caer sus pompitas primero, luego su espalda y por último su cabecita. Retira tu mano con cuidado. Cuando le abracés recuerda que debe estar en una posición de semisentado con los brazos y piernas al frente, la cabeza alineada con la cadera. |



PORTAFOLIO DE evidencias

Cuéntanos qué fue lo que más te gustó, lo que aprendiste o la actividad que más le agradó a tu hija o hijo, ya sea a través de un dibujo o escribiendo en una hoja blanca para hacer tu propio portafolio.



Si tienes **teléfono y acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto haciendo cualquier actividad** o mostrando tu calendario ya terminado y mandarla a tu facilitador(a) **a través de WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

GRUPO 2 NIÑAS Y NIÑOS DE 2 MESES A 2 MESES 29 DÍAS

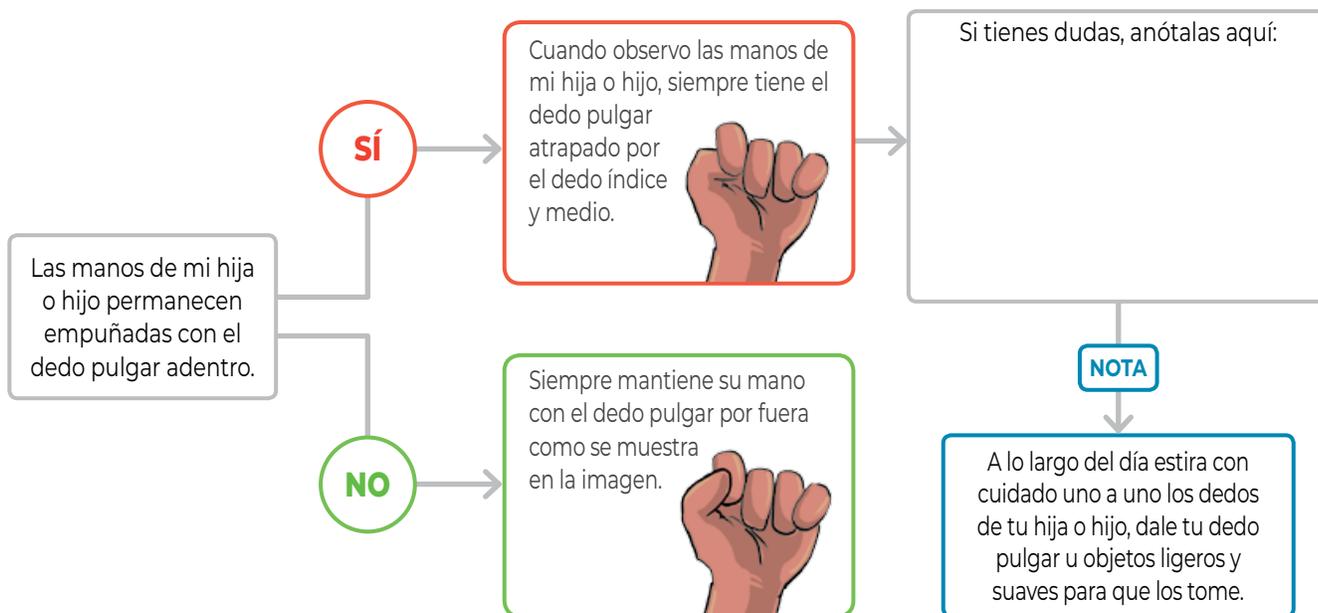
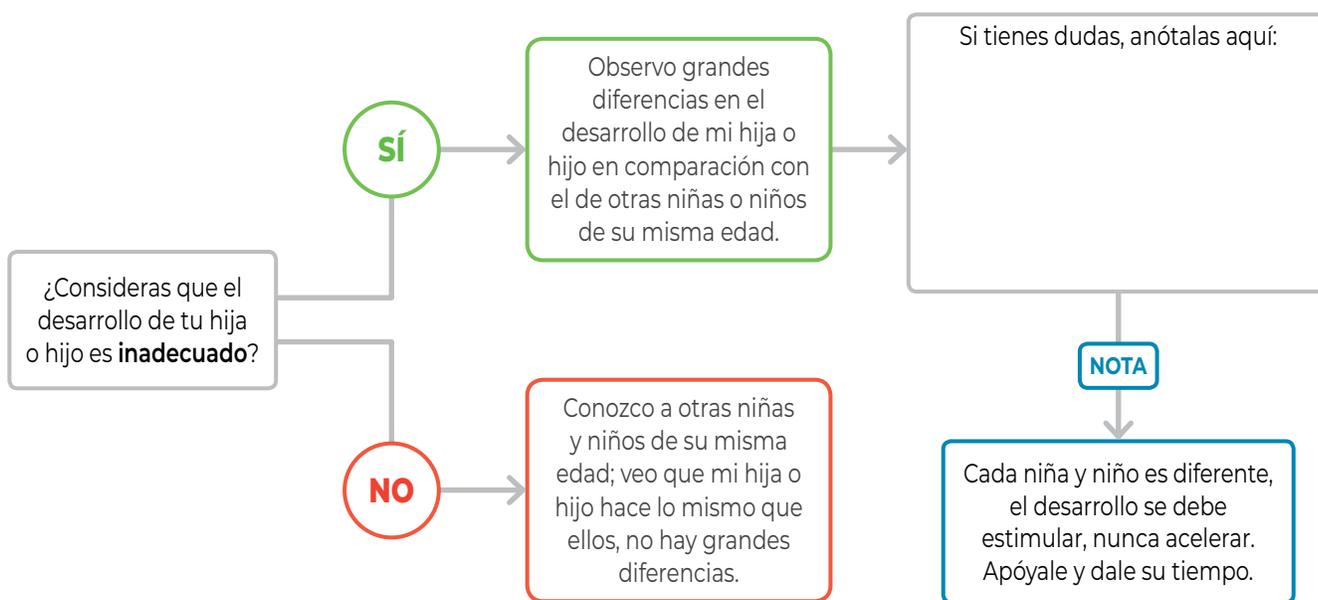
MÓDULO:

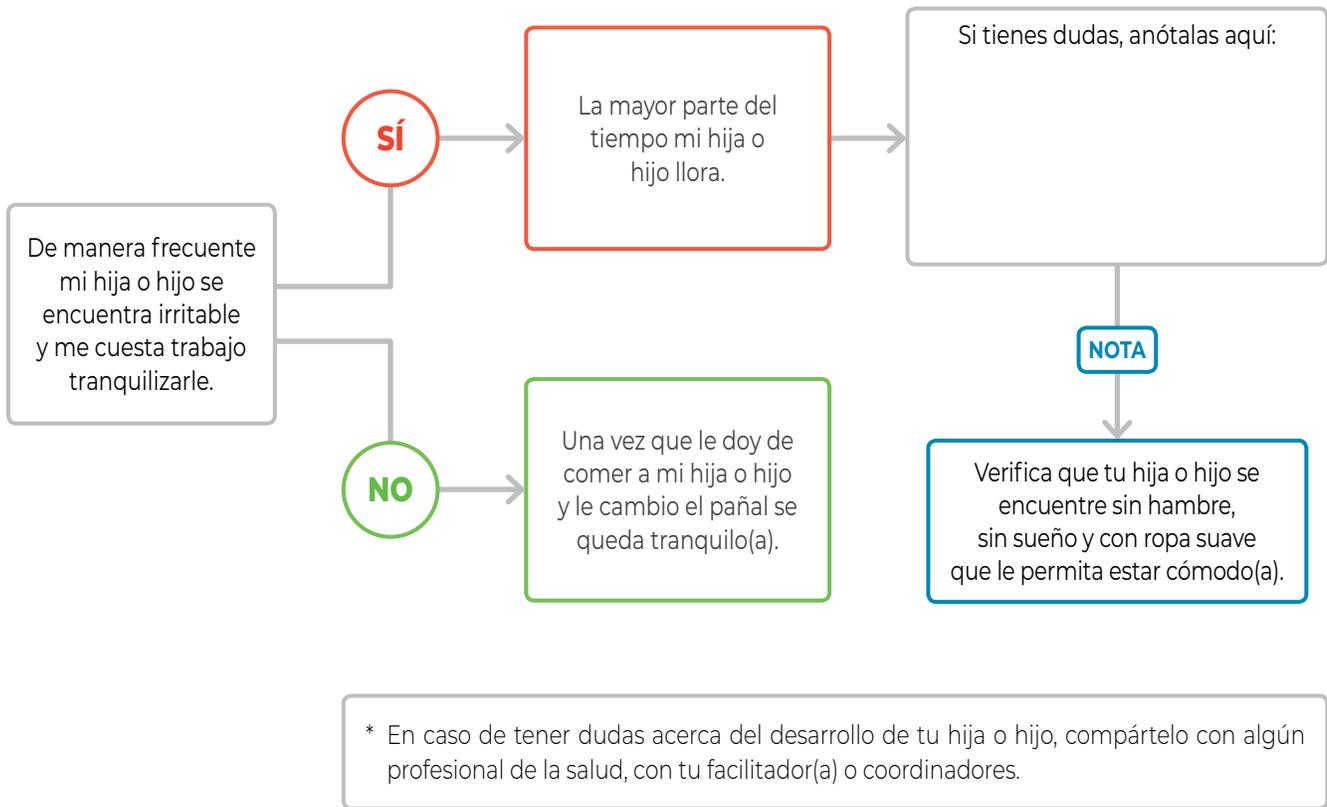
EVALUACIÓN DEL
DESARROLLO
INFANTIL

En esta edad la actividad de tu hija o hijo ha aumentado, los periodos de alerta se presentan con mayor frecuencia y es importante saber que no debes forzar ninguna actividad, para tu hija o hijo es prioridad que te centres en el cuidado de su alimentación y de sus horas de sueño.

Recuerda que cualquier duda que tengas la puedes consultar con tu facilitador(a), su nombre es: _____ y le puedes localizar vía telefónica al _____.

Cada actividad es sencilla, primero te invitamos a contestar las siguientes preguntas coloreando o tachando tu respuesta.





Ahora te mostramos una tabla o calendario, donde podrás registrar las actividades que desarrollarás durante el mes.

¿Cómo lo harás?

1. Lee la actividad sugerida.
2. Te daremos unas etiquetas que deberás pegar, siempre y cuando hagas la actividad.
3. Observa a tu hija o hijo y dibuja su reacción, quizá unas veces sea agradable y otras no. Así mismo, esto te permitirá estimar qué actividades desarrollas con menos frecuencia.

Te mostramos un ejemplo:

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo |
|--|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Abre con cuidado su manita y levanta los deditos al menos una vez al día. | ★★★★ | 😊 |

Es tu turno, empecemos:

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo | Recomendación para fortalecer esta actividad |
|---|--------------------------|-------------------------------|--|
| 1. Haz sonidos como “a”, “e”, “u” cuando le hables a tu hija o hijo para que te imite. | | | Con tu hija o hijo acostado(a) boca arriba, háblale variando tu tono de voz, el volumen y tus expresiones, para que en conjunto provoquen que haga sonidos. |
| 2. Pide que alguna persona se acerque a tu hija o hijo, para que le reconozca y le sonría. | | | Presenta una a una a las personas cercanas: padre, madre, abuelas, abuelos, tías, tíos, etc., para que comience el reconocimiento de quiénes son sus familiares. |
| 3. Deja caer objetos o provoca un ruido fuerte, para que tu hija o hijo mueva la cabeza y voltee hacia la fuente de sonido. | | | Sin lastimar el sentido del oído de tu hija o hijo, toma una sonaja o aplaude, primero del lado izquierdo y posteriormente del lado derecho a una distancia de por lo menos 30 centímetros. Verifica que mueva su cabeza y ojos al menos una vez buscando el sonido. |
| 4. Observa que tu hija o hijo se lleve la mano a la boca. | | | Es importante que tu hija o hijo se encuentre tranquilo(a) para que en un periodo de tiempo tenga la oportunidad de mirar sus manos, permítele explorar. |
| 5. Coloca boca abajo a tu hija o hijo para que levante la cabeza durante 3 segundos. | | | Carga a tu hija o hijo de tal manera que esté semisentado(a) apoyando su espalda en tu pecho, de modo que su brazo sea el respaldo y su mano el asiento. *Da unos pasos hacia adelante y otros hacia atrás, con este pequeño ejercicio, observa si tu hija o hijo tiene control de su cabeza. |



PORTAFOLIO DE evidencias

Cuéntanos qué fue lo que más te gustó, lo que aprendiste o la actividad que más le agradó a tu hija o hijo, ya sea a través de un dibujo o escribiendo en una hoja blanca para hacer tu propio portafolio.



Si tienes **teléfono y acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto haciendo cualquier actividad** o mostrando tu calendario ya terminado y mandarla a tu facilitador(a) **a través de WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

GRUPO 3 NIÑAS Y NIÑOS DE 3 MESES A 3 MESES 29 DÍAS

MÓDULO:

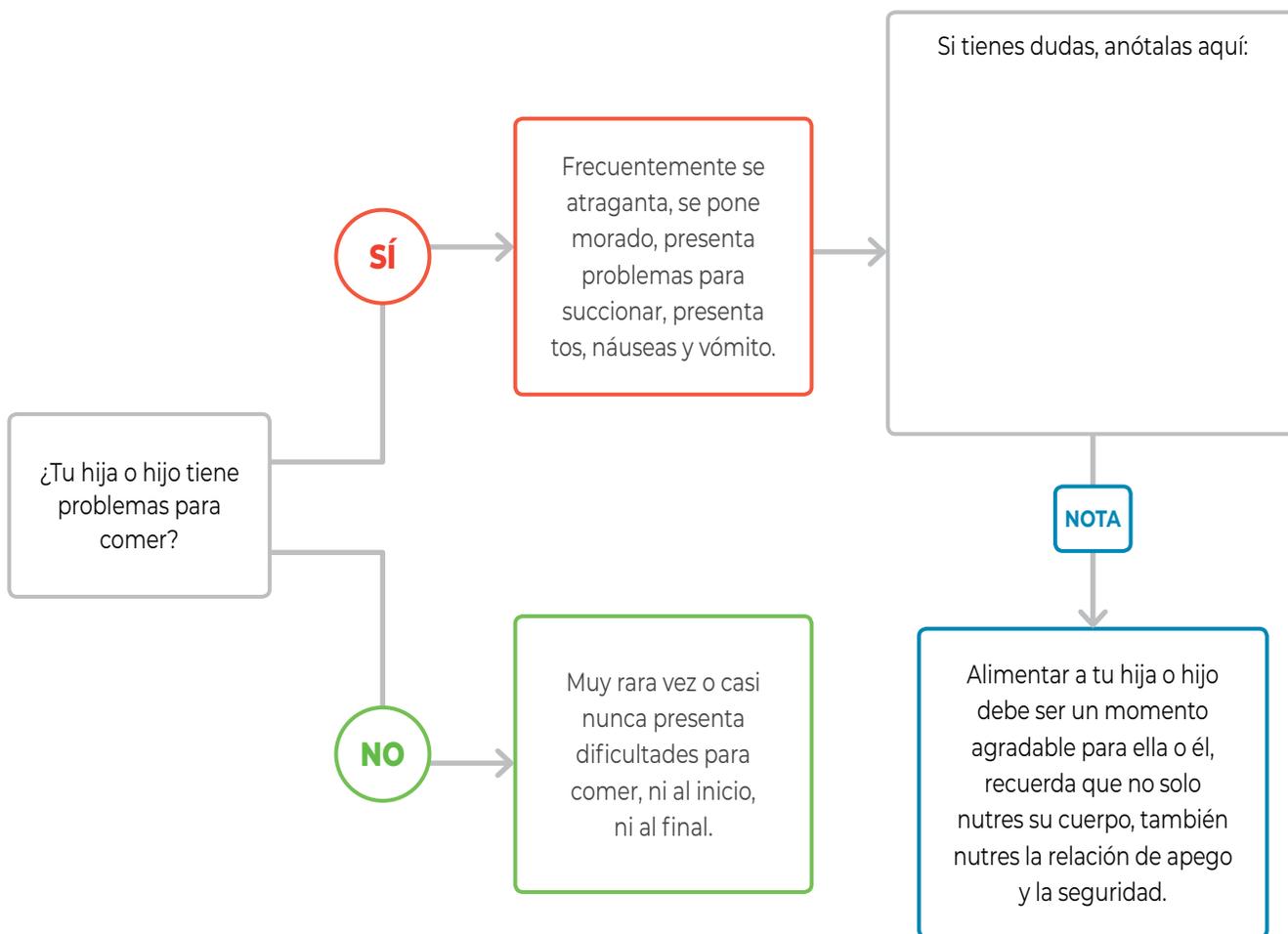
EVALUACIÓN DEL
DESARROLLO
INFANTIL

¡Tiene tres meses de edad! Es emocionante ver lo rápido que está creciendo tu hija o hijo. Ha logrado desarrollar varias habilidades en tan poco tiempo.

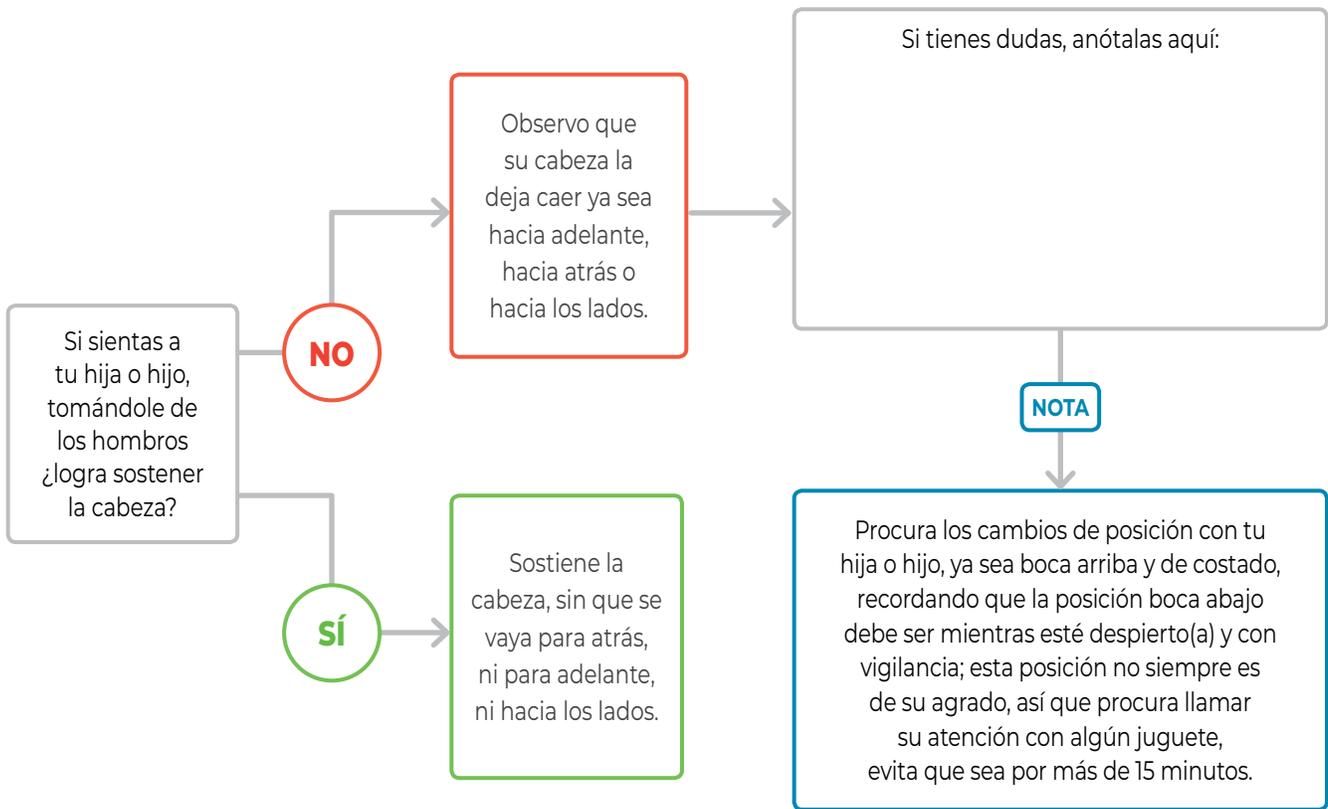
En este tercer mes verás que ya imita algunos sonidos, sonrío con mayor frecuencia, voltea para buscar de dónde vienen los sonidos, reconoce rostros familiares y juega más con sus manitas.

Recuerda que cualquier duda que tengas la puedes consultar con tu facilitador(a), su nombre es: _____ y le puedes localizar vía telefónica al _____.

Ahora te presentamos una actividad muy sencilla, primero te invitamos a contestar las siguientes preguntas coloreando o tachando tu respuesta.



* En caso de tener dudas acerca del desarrollo de tu hija o hijo, compártelo con algún profesional de la salud, con tu facilitador(a) o coordinadores.



A continuación, te mostramos una tabla o calendario, donde podrás registrar las actividades que desarrollarás durante el mes.

¿Cómo lo harás?

1. Lee la actividad sugerida.
2. Te daremos unas etiquetas que deberás pegar, siempre y cuando hagas la actividad.
3. Observa a tu hija o hijo y dibuja su reacción, quizá unas veces sea agradable y otras no. Así mismo, esto te permitirá estimar qué actividades desarrollas con menos frecuencia.

Te mostramos un ejemplo:

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo |
|--|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Abre con cuidado su manita y levanta los deditos al menos una vez al día. | ★★★★ | 😊 |

Es tu turno, empecemos:

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo | Recomendación para fortalecer esta actividad |
|---|--------------------------|-------------------------------|---|
| <p>1. Coloca a tu hija o hijo boca abajo al menos 5 minutos.</p> <p>OJO, en esta posición debes supervisarle en todo momento.</p> | | | <p>Con tu hija o hijo boca abajo y apoyado en sus antebrazos, llama su atención, ya sea hablándole o mostrándole algún juguete atractivo; mueve el objeto ligeramente hacia arriba y a los lados para fortalecer el control de su cuello.</p> |
| <p>2. Repite todos los sonidos que tu hija o hijo haga.</p> | | | <p>Juega a ser el eco de tu hija o hijo, cada vez que escuches que hace un sonido repítelo, cuida la entonación para evitar los sobresaltos. Si ella o él no los hace, inicia tú para que te imite, puede ser diciendo “agu”, “aga”, “guuuu”, “gaaaa”, “siiiiii”, “noooo”, etcétera.</p> |
| <p>3. Abre y cierra sus brazos con cuidado.</p> | | | <p>Al menos una vez al día haz que “haga ejercicio” con sus manos. Haz que tome tu dedo pulgar con sus manos, suavemente extiende los brazos de tu hija o hijo hacia los lados (hacia afuera), después crúzalos ligeramente en el pecho, como si se estuviera abrazando. Repite esta actividad de 6 a 10 veces llevando el ritmo. Cuando vayas a terminar, asegúrate de mantener los brazos en su pecho y suéltalos suavemente, evita dejarlos extendidos porque podría sobresaltarse. Evita forzar la actividad.</p> |

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo | Recomendación para fortalecer esta actividad |
|--|--------------------------|-------------------------------|---|
| 4. Flexiona sus piernas. | | | Continuando con el “ejercicio”. Envuelve suavemente con tus manos los tobillos de tu hija o hijo, ahora extiende y flexiona ambas piernas con cuidado hasta llegar a su abdomen, haz de 6 a 10 repeticiones. Siguiendo la indicación anterior, ahora alterna las piernas, es decir, una se queda extendida y la otra cerca del abdomen. Realiza de 6 a 10 repeticiones. Evita en todo momento hacer movimientos simulando una bicicleta, es una pierna primero y la otra después. |
| 5. Dale objetos o juguetes que pueda atrapar y sostener con sus manos. | | | Siempre que le des un juguete a tu hija o hijo acércaselo a la altura del pecho para que lleve sus manos al centro y tome el juguete, evita dárselo directamente en las manos. Cuida que los objetos o juguetes estén limpios (porque seguramente se los va a llevar a la boca), que sean ligeros, que no tengan filo o puntas y procura que sean de diversas texturas. |
| 6. Juega a que te siga con la mirada. | | | Colócate frente a tu hija o hijo, muévete a la izquierda o a un lado para que te busque con la mirada, ahora hazlo al otro lado (derecha), si notas que no te busca, llámale por su nombre y cuando fije la mirada contigo, respóndele con una sonrisa. |
| 7. Haz caras y gestos agradables frente a tu hija o hijo. | | | Dile a tu hija o hijo que van a jugar, empieza sonriendo o moviendo ligeramente tu cabeza, haz una cara feliz, luego una de sorpresa, ahora otra de risa, pero sin sonido, mueve tus ojos y haz gestos con tu boca. Finaliza con una canción de tu agrado. |



PORTAFOLIO DE evidencias

Cuéntanos qué fue lo que más te gustó, lo que aprendiste o la actividad que más le agradó a tu hija o hijo, ya sea a través de un dibujo o escribiendo en una hoja blanca para hacer tu propio portafolio.



Si tienes **teléfono** y **acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto haciendo cualquier actividad** o mostrando tu calendario ya terminado y mandarla a tu facilitador(a) **a través de WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

GRUPO 4 NIÑAS Y NIÑOS DE 4 MESES A 4 MESES 29 DÍAS

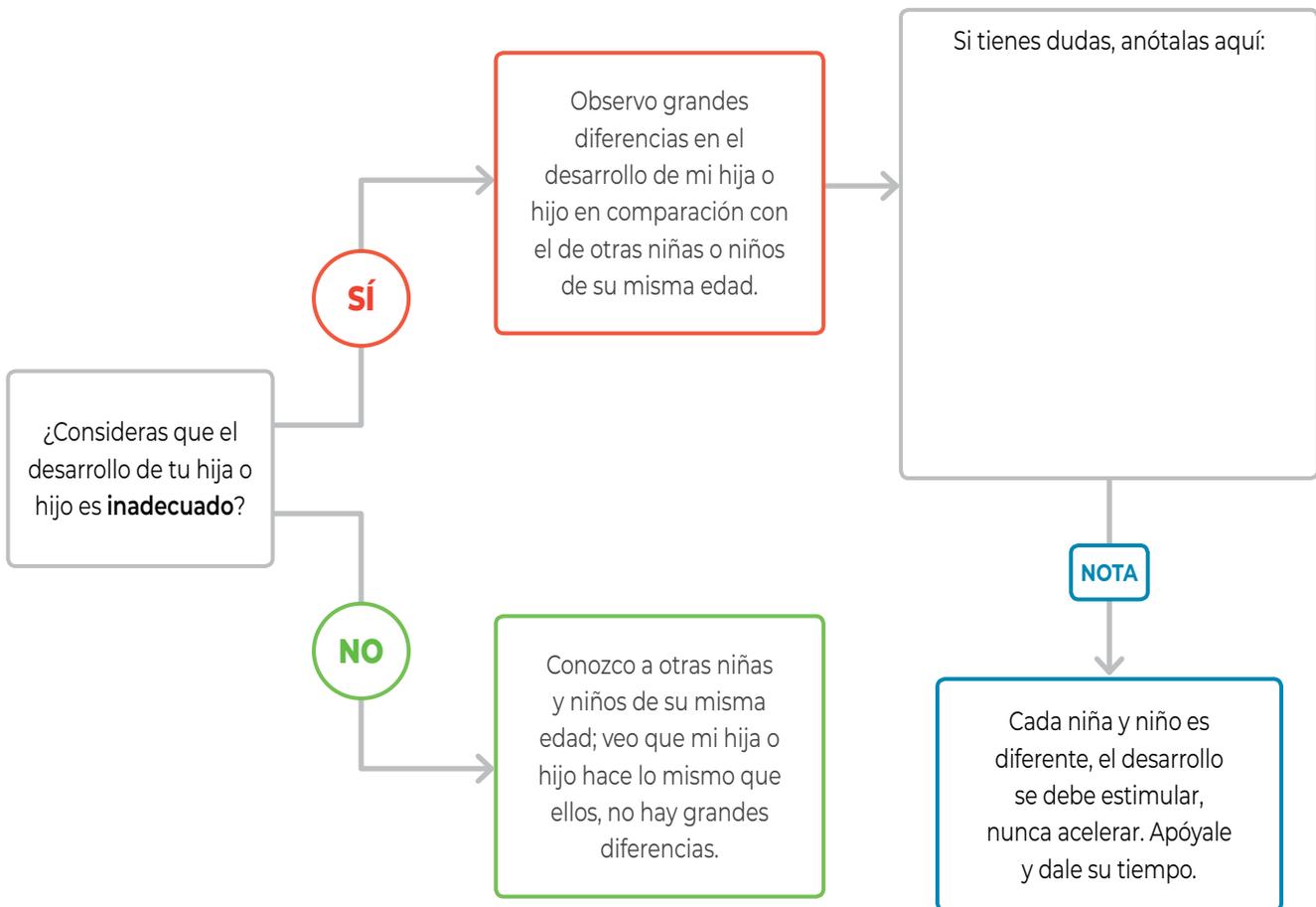
MÓDULO:
EVALUACIÓN DEL
DESARROLLO
INFANTIL

En este periodo de edad es buen momento para iniciar el sentado, tu hija o hijo ya tiene un control de cabeza y adecuada manipulación, además el seguimiento visual se encuentra bien estructurado y tolera la posición boca abajo.

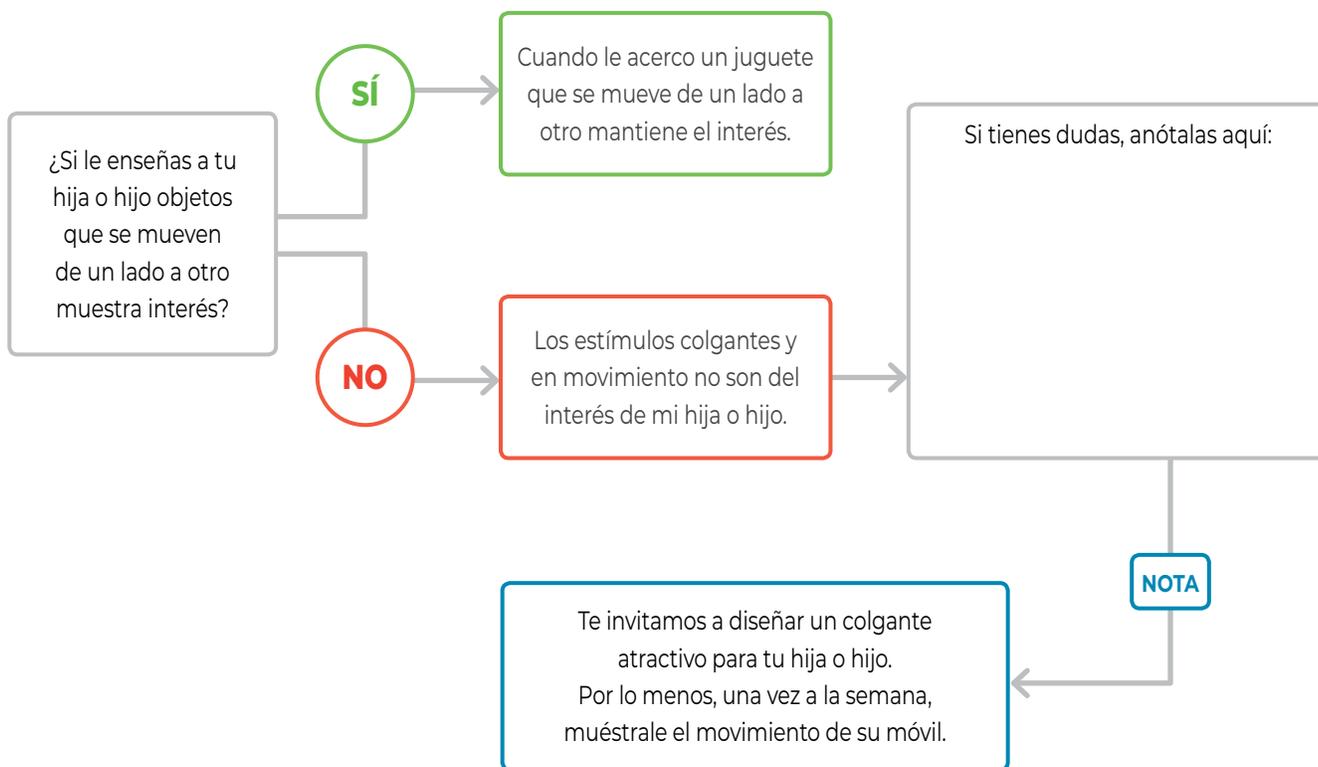
A esta edad es importante no forzar ninguna actividad, para tu hija o hijo la prioridad se centra en que cuides su alimentación, el sueño y tenga una postura relajada y tranquila.

Recuerda que cualquier duda que tengas la puedes consultar con tu facilitador(a), su nombre es: _____ y le puedes localizar vía telefónica al _____.

Cada actividad es sencilla, primero te invitamos a contestar las siguientes preguntas coloreando o tachando tu respuesta.



* En caso de tener dudas acerca del desarrollo de tu hija o hijo, compártelo con algún profesional de la salud, con tu facilitador(a) o coordinadores.



Ahora te mostramos una tabla o calendario, donde podrás registrar las actividades que desarrollarás durante el mes.

¿Cómo lo harás?

1. Lee la actividad sugerida.
2. Te daremos unas etiquetas que deberás pegar, siempre y cuando hagas la actividad.
3. Observa a tu hija o hijo y dibuja su reacción, quizá unas veces sea agradable y otras no. Así mismo, esto te permitirá estimar qué actividades desarrollas con menos frecuencia.

Te mostramos un ejemplo:

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo |
|--|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Abre con cuidado su manita y levanta los deditos al menos una vez al día. | ★★★★ | 😊 |

Es tu turno, empecemos:

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo | Recomendación para fortalecer esta actividad |
|--|--------------------------|-------------------------------|---|
| 1. Dale un juguete a tu hija o hijo, para que lo mantenga durante 10 segundos en sus manos. | | | Extiende uno a uno los dedos de tu hija o hijo de manera suave y cariñosa y a continuación, colócale en la palma de su mano una de sus sonajas favoritas para que la sostenga. En todo momento mantén contacto visual con tu hija o hijo. |
| 2. Coloca un objeto o juguete frente a tu hija o hijo para que extienda uno de sus brazos y trate de alcanzarlo. | | | Al juguete favorito de tu hija o hijo amárrale un cordón y cuélgalo aproximadamente a una altura de 30 cm de distancia de su cara. Mueve el juguete. Invítale para que trate de alcanzarlo. |
| 3. Llama la atención de tu hija o hijo con algunos sonidos: "le", "be", "pa", "gu". | | | El momento de juego con tu hija o hijo es bueno para fortalecer el lenguaje, por lo que siempre dirígete con palabras y tono de voz amoroso. |
| 4. Sostén la espalda de tu hija o hijo cuando esté sentado(a) para que mantenga su cabeza, sin dejarla caer a ningún lado. | | | Sienta a tu hija o hijo en tu pierna y dale soporte con una mano en el pecho y otra sosteniendo su cabeza. Después baja lentamente la mano que sostiene la cabeza hasta la espalda y observa si logra sostener su cabeza. |



PORTAFOLIO DE evidencias

Cuéntanos qué fue lo que más te gustó, lo que aprendiste o la actividad que más le agradó a tu hija o hijo, ya sea a través de un dibujo o escribiendo en una hoja blanca para hacer tu propio portafolio.



Si tienes **teléfono** y **acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto haciendo cualquier actividad** o mostrando tu calendario ya terminado y mandarla a tu facilitador(a) **a través de WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

GRUPO 5 NIÑAS Y NIÑOS DE 5 MESES A 6 MESES 29 DÍAS

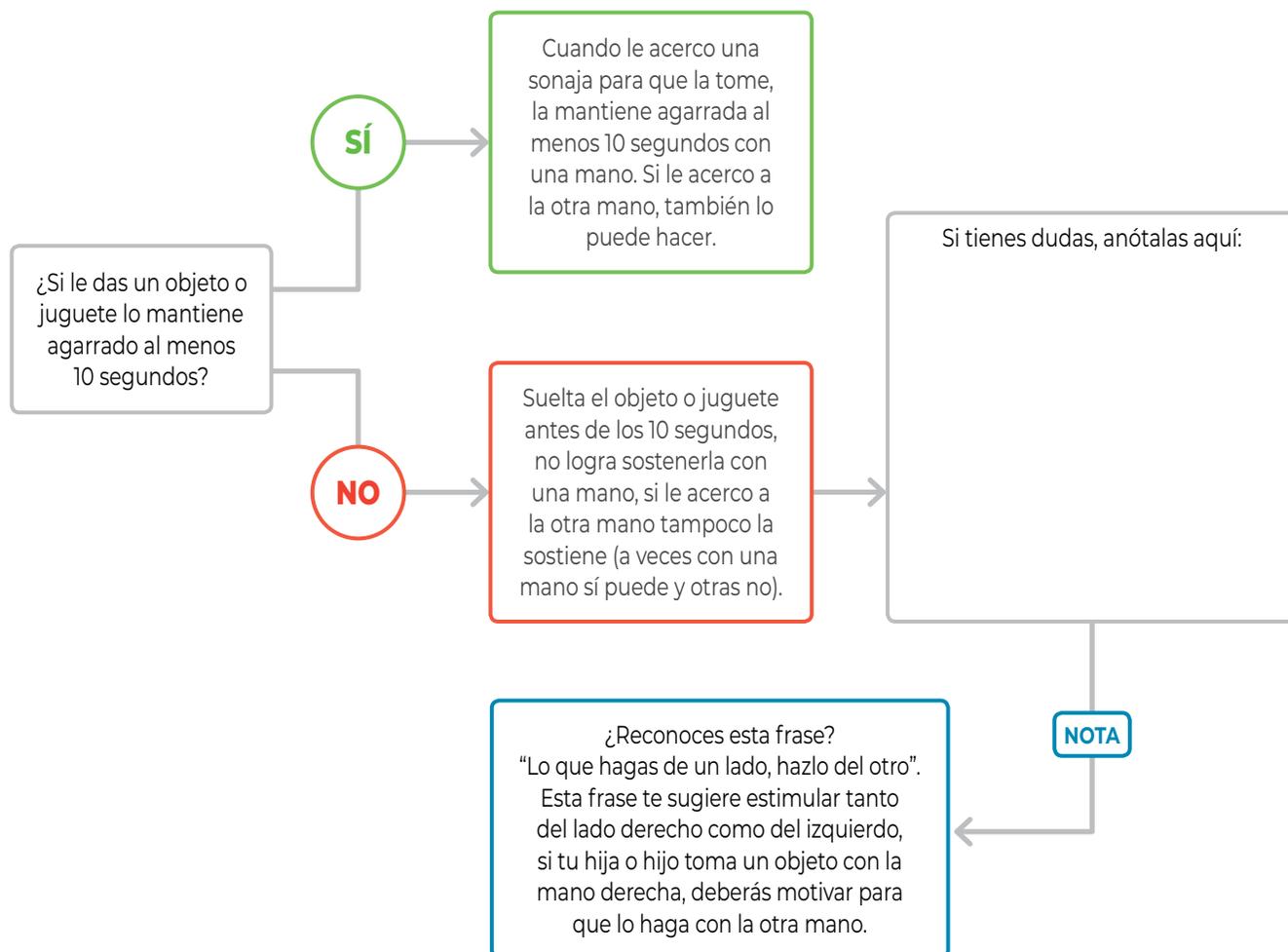
MÓDULO:
EVALUACIÓN DEL
DESARROLLO
INFANTIL

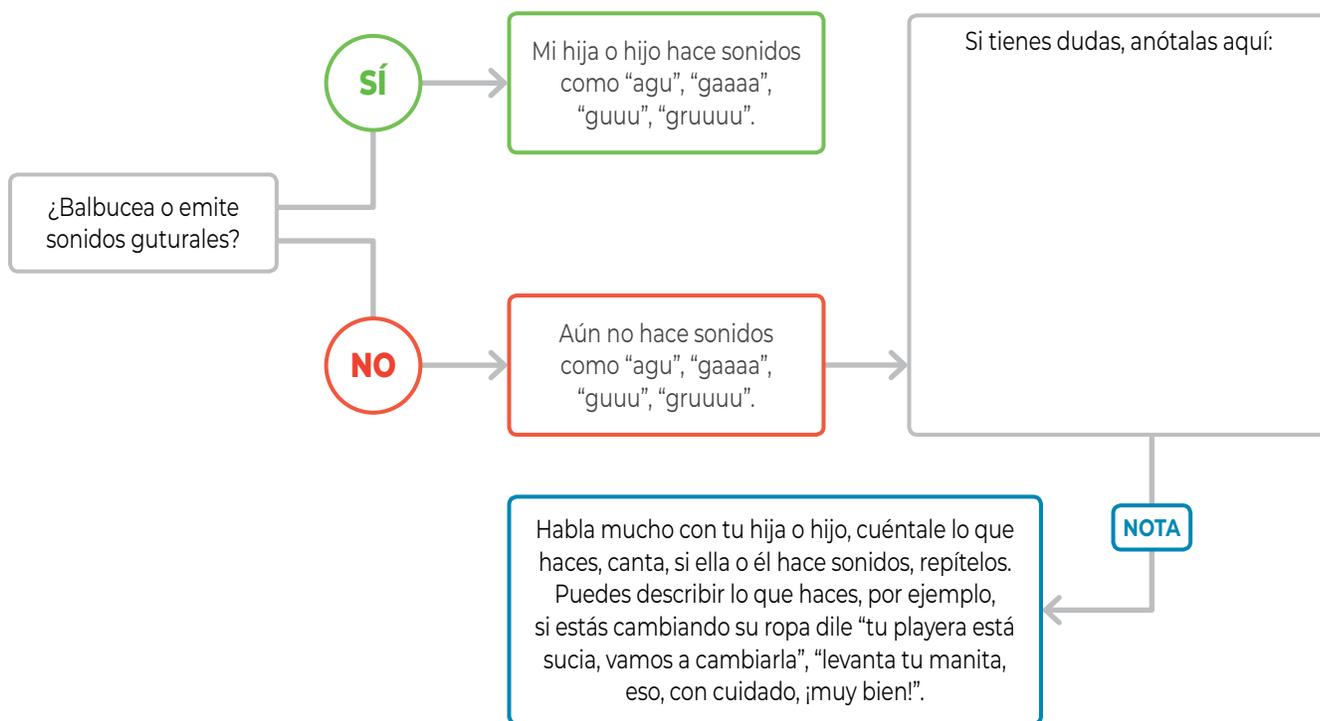
¿Habrás notado que tu hija o hijo ya no quiere estar acostado? Entre los 5 y 6 meses de edad ya se mueve un poco más, recuerda vigilar el espacio donde le dejas para evitar caídas.

Recuerda que antes de los 6 meses lo único que tu hija o hijo debe tomar es leche, evita los tés y las probaditas antes de tiempo, ya llegará el momento y seguro lo disfrutarán. También ten presente que la andadera por ningún motivo es recomendable, no importa qué tan funcional o práctica sea, al usarla podrías dañar a tu hija o hijo, mejor usa el rebozo, también puedes utilizar una caja amplia para usarla como cuna (nunca te alejes, siempre vigila lo que hace y cómo está).

Recuerda que cualquier duda que tengas la puedes consultar con tu facilitador(a) su nombre es: _____ y le puedes localizar vía telefónica al _____.

Cada actividad es sencilla, primero te invitamos a contestar las siguientes preguntas coloreando o tachando tu respuesta.





* En caso de tener dudas acerca del desarrollo de tu hija o hijo, compártelo con algún profesional de la salud, con tu facilitador(a) o coordinadores.



Ahora te mostramos una tabla o calendario, donde podrás registrar las actividades que desarrollarás durante el mes.

¿Cómo lo harás?

1. Lee la actividad sugerida.
2. Te daremos unas etiquetas que deberás pegar, siempre y cuando hagas la actividad.
3. Observa a tu hija o hijo y dibuja su reacción, quizá unas veces sea agradable y otras no. Así mismo esto te permitirá estimar qué actividades desarrollas con menos frecuencia.

Te mostramos un ejemplo:

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo |
|--|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Abre con cuidado su manita y levanta los deditos al menos una vez al día. | ★★★★ | 😊 |

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo | Recomendación para fortalecer esta actividad |
|---|--------------------------|-------------------------------|---|
| 1. Cúbrete la cara con una tela y luego destápate (sin asustar a tu hija o hijo). | | | <p>Observa si sonríe cuando te descubres. Procura no hacer ruidos o sonidos fuertes que puedan asustar a tu hija o hijo. Puedes llamarle por su nombre, decirle dónde estás y sonreírle.</p> |
| 2. Sienta a tu hija o hijo sobre tus piernas. | | | <p>Procura que la posición le resulte cómoda, recarga su espalda sobre tu cuerpo para que sienta seguridad, siempre sostenle con tus manos, así evitarás que se lastime o se vaya hacia adelante.</p> <p>Si tu hija o hijo te lo permite balancéate de adelante hacia atrás para que pueda sentir la gravedad y ponga resistencia.</p> |
| 3. Cántale canciones cortas. | | | <p>Al menos una vez al día cántale una canción, ya sea a la hora de dormir o cuando sea hora del baño. Recuerda que tu voz es el mejor estímulo y el que tu hija o hijo conoce desde siempre. Si le pones música que sea con volumen moderado, evita las canciones con cambios de ritmo brusco, hay ciertos ritmos que le podrían sobre-estimular.</p> |
| 4. Apoya a tu hija o hijo a cambiar de posición de boca arriba a boca abajo. | | | <p>Observa si ya puede hacer esta actividad, seguramente aún le cuesta trabajo. Coloca a tu hija o hijo sobre la cama o en una superficie plana y segura. En posición boca abajo, gira o empuja levemente su cuerpo para que quede de lado, es decir sobre su costado (como si le estuvieras rodando o dando la vuelta como tronco). Esta actividad la puedes hacer con ayuda de una cobija, manta o toalla, únicamente asegúrate de que libere las manos y no exista riesgo de lastimarse la cara.</p> |

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo | Recomendación para fortalecer esta actividad |
|--|--------------------------|-------------------------------|--|
| 5. Enséñale a pasarse un objeto o juguete de una mano a otra. | | | <p>Si tu hija o hijo toma los objetos con una sola mano, no te angusties, pero sí motívale para que ocupe la otra mano, seguramente has visto que tiene más control o dominio de una mano en comparación con la otra, pero es importante que estímulas ambas manos.</p> <p>Para realizar esto, es necesario que le acerques el objeto a la altura del pecho del lado que menos domine.</p> <p>Sé paciente, dale objetos seguros y limpios.</p> |
| 6. Imita por turnos todos los sonidos que tu hija o hijo realice. | | | <p>Esta actividad es similar al eco. Si ella o él hace algún sonido, deberás repetirlo, pero será por turnos, es decir, inicias tú, esperas a que ella o él repita el sonido y continuas. Los sonidos pueden ser "aguu", "agaa", "agruu", "guuuu", "gaaaa" o los que resulte de su plática.</p> |
| 7. Lleva a tu hija o hijo con cuidado de la posición acostada a sentada. | | | <p>Toma de las muñecas a tu hija o hijo, asegúrate de que su dedo pulgar quede atrapado por tus manos, con cuidado siéntale, esperando unos 10 a 15 segundos y con cuidado recuéstale nuevamente; repite esta actividad al menos dos veces al día. Evita levantarle sosteniéndole solo de sus dedos, ya que podrías lastimarla o lastimarlo.</p> |



PORTAFOLIO DE evidencias

Cuéntanos qué fue lo que más te gustó, lo que aprendiste o la actividad que más le agradó a tu hija o hijo, ya sea a través de un dibujo o escribiendo en una hoja blanca para hacer tu propio portafolio.



Si tienes **teléfono y acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto haciendo cualquier actividad** o mostrando tu calendario ya terminado y mandarla a tu facilitador(a) **a través de WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

GRUPO 6

NIÑAS Y NIÑOS DE 7 MESES A 9 MESES

29 DÍAS

MÓDULO:

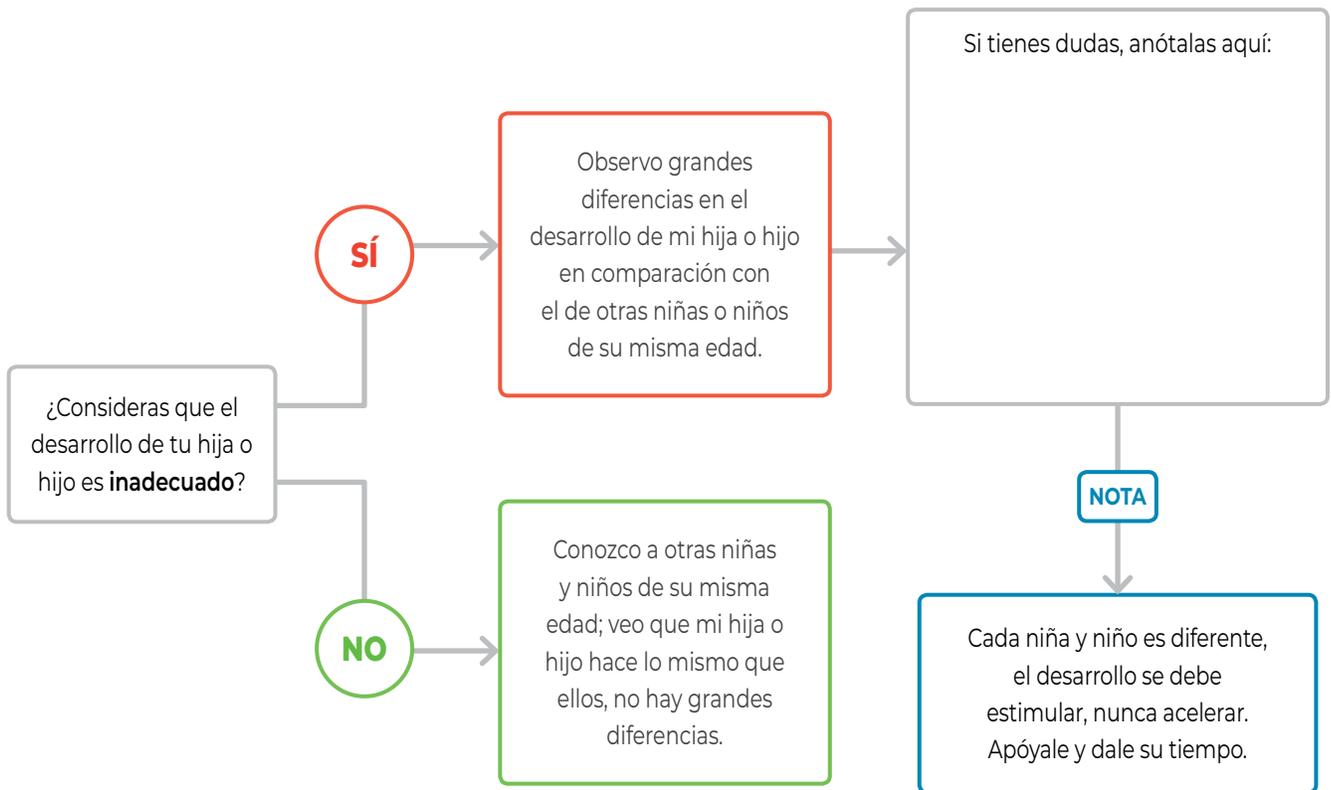
EVALUACIÓN DEL
DESARROLLO
INFANTIL

A partir de esta edad tu hija o tu hijo prefiere permanecer la mayor parte del tiempo sentado, sus manos se vuelven rápidas para alcanzar objetos, le gusta estar acostada o acostado boca abajo y hacer cambios de posición entre uno y otro lado, vocaliza de manera abundante e inicia con el silbeteo.

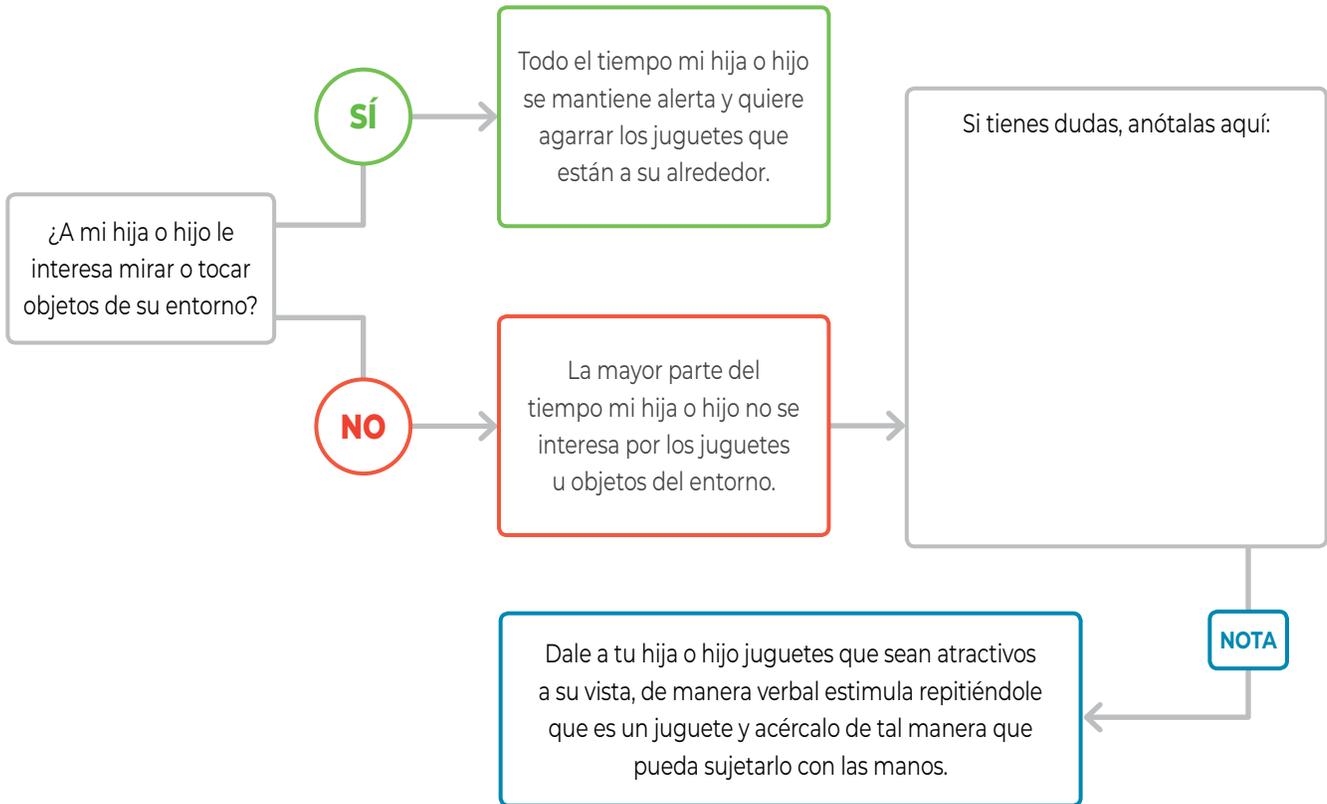
Es importante en esta etapa indicar a tu hija o hijo que existen límites, los juguetes deben ser aptos para su edad, no se consideran juguetes los siguientes objetos: celulares, bolígrafos, llaves, carteras, aretes, pulseras y todos aquellos objetos que representan un riesgo potencial y recuerda, es importante **NO PARAR A TU HIJA O HIJO, NI QUE UTILICE LA ANDADERA.**

Recuerda que cualquier duda que tengas la puedes consultar con tu facilitador(a), su nombre es: _____ y le puedes localizar vía telefónica al _____.

Cada actividad es sencilla, primero te invitamos a contestar las siguientes preguntas coloreando o tachando tu respuesta.



* En caso de tener dudas acerca del desarrollo de tu hija o hijo, compártelo con algún profesional de la salud, con tu facilitador(a) o coordinadores.



A continuación, te mostramos una tabla o calendario, donde podrás registrar las actividades que desarrollarás durante el mes.

¿Cómo lo harás?

1. Lee la actividad sugerida.
2. Te daremos unas etiquetas que deberás pegar, siempre y cuando hagas la actividad.
3. Observa a tu hija o hijo y dibuja su reacción, quizá unas veces sea agradable y otras no. Así mismo esto te permitirá estimar qué actividades desarrollas con menos frecuencia.

Te mostramos un ejemplo:

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo |
|--|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Abre con cuidado su manita y levanta los deditos al menos una vez al día. | ★★★★ | 😊 |

Es tu turno, empecemos:

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo | Recomendación para fortalecer esta actividad |
|--|--------------------------|-------------------------------|---|
| 1. Dale a tu hija o hijo algunos juguetes para que se interese por alcanzarlos. | | | Deja diversos juguetes como muñecos, carros, sonajas sobre una superficie y sienta a tu hija o hijo con los brazos sobre la mesa. Llama su atención sobre los juguetes y luego déjale tranquilo(a) para que juegue con ellos si lo desea. |
| 2. Dale un juguete a tu hija o hijo para que utilice los dedos como si fuera un rastrillo. | | | Sienta a tu hija o hijo con un estímulo (juguete), muévelo en la superficie con la intención de invitarle a que agarre el juguete, de tal manera que extienda su mano y lo jale con los dedos. |
| 3. Haz sonidos como “ba-ba”, “da-da”, “ta-ta” frente a tu hija o hijo. | | | Repite enfrente de tu hija o hijo palabras claras y cortas, de esta manera ella o él intentará imitarlas. |
| 4. Estimula a tu hija o hijo a que haga gestos para decir lo que quiere. | | | Haz gestos frente al espejo para que tu hija o hijo trate de imitarlos. |
| 5. Ayuda a tu hija o hijo a mantenerse sentado(a) sin apoyo. | | | Coloca un tapete o cobijas en el piso y sienta a tu hija o hijo con las piernas separadas en un ángulo de 30 grados. En todo momento verifica la estabilidad de tu hija o hijo, si no puede ayúdale a que se apoye primero con sus manos y luego sin apoyo. |
| 6. Motiva a tu hija o hijo a convivir con personas y exprese su alegría. | | | Motiva a tu hija o hijo para que su interacción con las demás personas se fortalezca, esto le ayudará en el área social. |



PORTAFOLIO DE evidencias

Cuéntanos qué fue lo que más te gustó, lo que aprendiste o la actividad que más le agradó a tu hija o hijo, ya sea a través de un dibujo o escribiendo en una hoja blanca para hacer tu propio portafolio.



Si tienes **teléfono y acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto haciendo cualquier actividad** o mostrando tu calendario ya terminado y mandarla a tu facilitador(a) **a través de WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

PROGRAMA

Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (0 A 12 MESES)

Cuadernillo de trabajo para cuidadores
de niñas y niños de 0 a 12 meses

GRUPO 7

NIÑAS Y NIÑOS DE 10 MESES A 1 AÑO

29 DÍAS

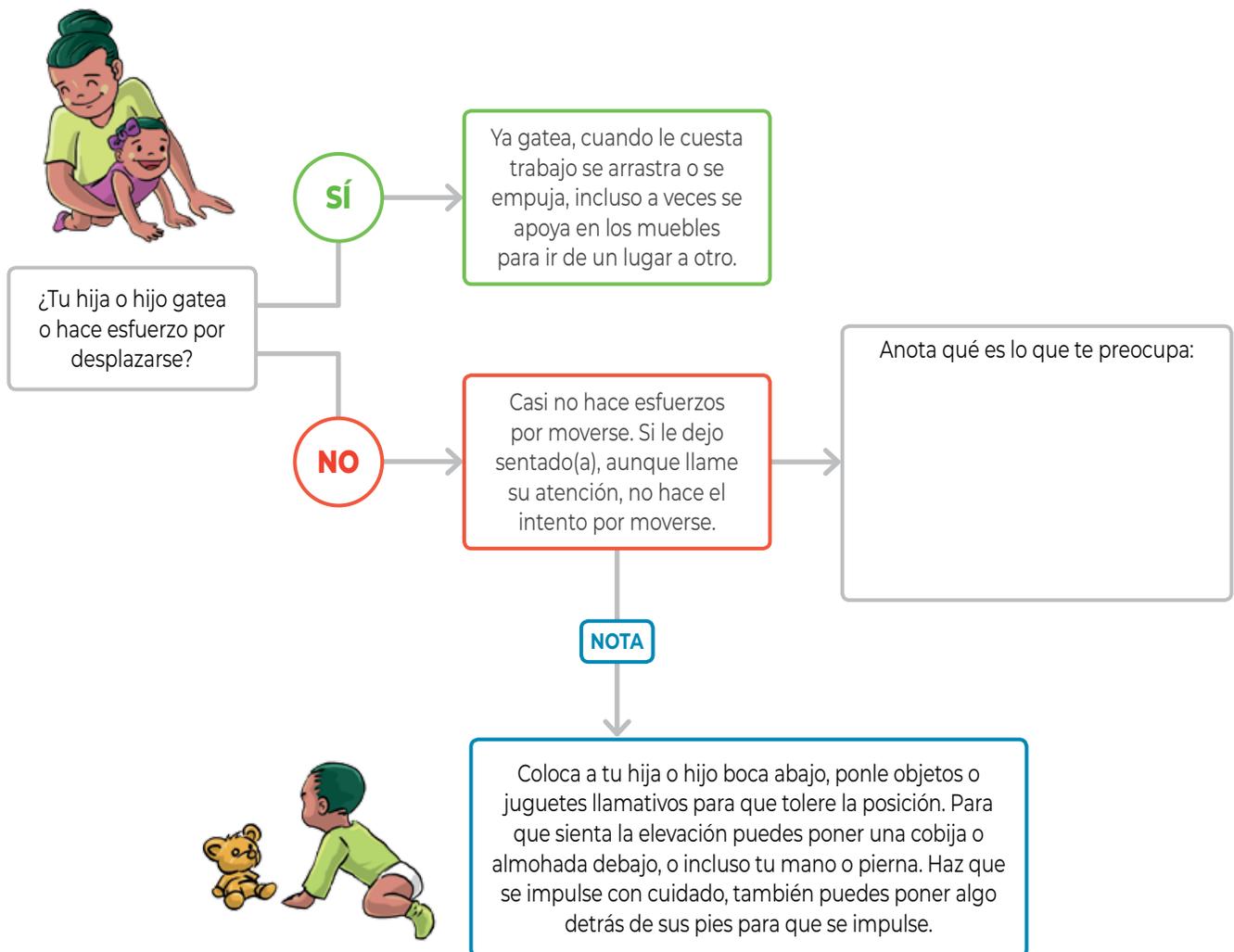
MÓDULO:

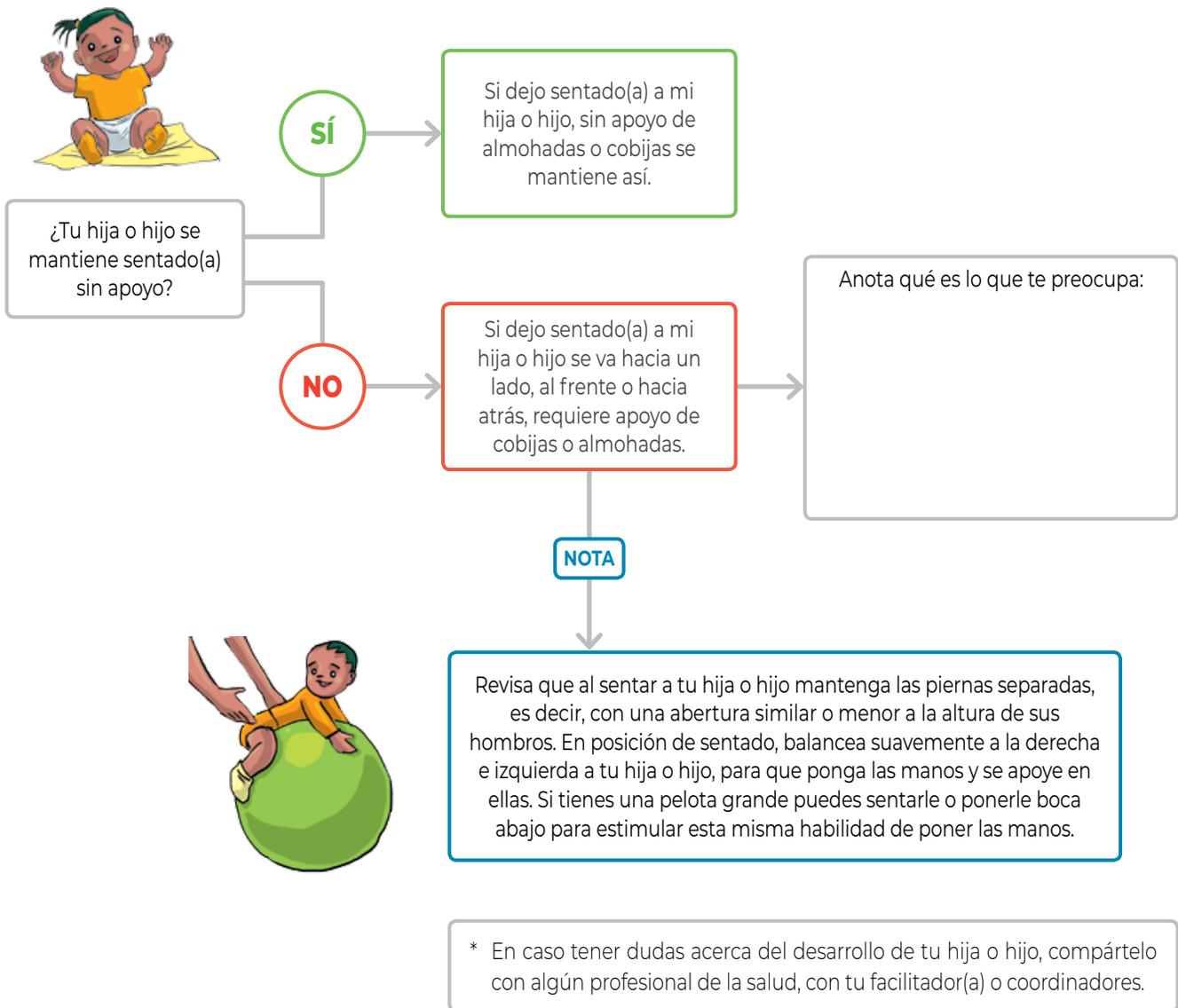
EVALUACIÓN DEL
DESARROLLO
INFANTIL

¡Tu hija o hijo está por cumplir su primer año de vida! Seguro ya notaste que está imparable. Desde el gateo, sus primeros pasos, los “solitos” que hace, además de que ya dice más palabras. Evita dejar objetos pesados o que puedan poner en riesgo su andar, protege los enchufes y asegúrate de tener cuidado con las puertas y escaleras; recuerda que su juego favorito es explorar y lo hace a través de sus manos (se lleva las cosas a la boca). La andadera no es una opción, evítala a toda costa, sin importar que sea práctica; además de impedir su desarrollo óptimo podrías generarle alguna lesión.

Recuerda que cualquier duda que tengas la puedes consultar con tu facilitador(a), su nombre es: _____ y le puedes localizar vía telefónica al _____.

Cada actividad es sencilla, primero te invitamos a contestar las siguientes preguntas coloreando o tachando tu respuesta.





A continuación, te mostramos una tabla o calendario, donde podrás registrar las actividades que desarrollarás durante el mes.

¿Cómo lo harás?

1. Lee la actividad sugerida.
2. Te daremos unas etiquetas que deberás pegar, siempre y cuando hagas la actividad.
3. Observa a tu hija o hijo y dibuja su reacción, quizá unas veces sea agradable y otras no. Así mismo esto te permitirá estimar qué actividades desarrollas con menos frecuencia.

Te mostramos un ejemplo:

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo |
|--|--|---|
| 1. Abre con cuidado su manita y levanta los deditos al menos una vez al día. |  |  |

Es tu turno, empecemos:

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo | Recomendación para fortalecer esta actividad |
|---|--------------------------|-------------------------------|---|
| 1. Enséñale a tu hija o hijo a aplaudir. | | | <p>Siéntate detrás de ella o él, toma sus manos y aplaude. Colócate de frente, muéstrale cómo se aplaude. Di frases como ¡bravo! o ¡lo hiciste! y aplaude. Procura el contacto visual.</p> |
| 2. Dile "NO" con calma, amor y firmeza. | | | <p>A esta técnica le dicen "caf (café)", por las iniciales de calma, amor y firmeza. Evita sobresaltarte y que el "no", se transforme en un "no, no, noooo", o en un sufrido o enojado "noooooooo". A esta edad su curiosidad es incontenible, pero debes mantenerle a salvo. Para reforzar tu indicación puedes usar ademanes.</p> |
| 3. Deja que tu hija o hijo coma sola o solo, con la ayuda de sus dedos. | | | <p>Dejar disfrutar a tu hija o hijo de los alimentos le ayudará a tener una relación positiva con la comida. Jamás le dejes sin supervisión, cuida que los trozos sean pequeños y fáciles de tomar con sus manos. Sin duda podría ensuciarse así que ponle un babero o trapito. También puedes jugar a que te alimente o simular que te comerás lo que te dé, esto ayudará a que se lo quiera comer antes de darte. Recuerda que tu hija o hijo primero toma con los ojos, después con las manos y por último con la boca. Experimentar sabores, colores y texturas le ayudará al desarrollo de su cerebro.</p> |

| Actividad sugerida | Las veces que la realicé | La reacción de mi hija o hijo | Recomendación para fortalecer esta actividad |
|---|--------------------------|-------------------------------|---|
| 4. Pídele que te ayude cuando le cambies de ropa. | | | Recuerda explicar o comunicar lo que estás haciendo, dile frases como: “te voy a cambiar”, “es hora de quitarte el pañal”, “la ropa se ensució, hay que quitarla”; después pídele ayuda con frases como: “levanta tu mano”, “saca el pie”, “brazos arriba”, etcétera. |
| 5. Cuéntale cuentos o inventa una historia corta. | | | Uno de los sonidos favoritos de tu hija o hijo es tu voz. Al contarle un cuento exagera la voz, haz gestos o sonidos. Intenta que imite los sonidos o las caras. Si te apoyas de un libro, enséñale las imágenes y haz que las toque. |
| 6. Deja que tu hija o hijo tome objetos pequeños. | | | Esta actividad se debe realizar con total supervisión y vigilancia. Pueden ser pasitas, una galleta o fruta en pedazos muy pequeños. La intención es que tu hija o hijo pueda tomarlos con los dedos. Empieza a decirle “mira, dámelo”. |
| 7. Cántale. | | | Para que tu hija o hijo pueda desarrollar su lenguaje y la habilidad de comunicarse, es necesario que vea este comportamiento para imitarlo. Las canciones tienen ritmos agradables que te pueden apoyar a desarrollar esta área. Recuerda usar canciones para su edad, cortas y sencillas. |



PORTAFOLIO DE evidencias

Cuéntanos qué fue lo que más te gustó, lo que aprendiste o la actividad que más le agradó a tu hija o hijo, ya sea a través de un dibujo o escribiendo en una hoja blanca para hacer tu propio portafolio.



Si tienes **teléfono** y **acceso a internet**, recuerda que puedes **tomar una foto haciendo cualquier actividad** o mostrando tu calendario ya terminado y mandarla a tu facilitador(a) **a través de WhatsApp**, recuerda también **guardar tu material** para que compartas tus avances cuando realice la visita domiciliaria.

Hoja de Créditos

MISIÓN

- Construir capacidades en niñas y niños en condiciones de carencia, exclusión y vulnerabilidad para mejorar sus vidas, y que se conviertan en líderes que generen cambios positivos y duraderos en sus comunidades.
- Promover sociedades cuyos individuos e instituciones valoren, protejan y fomenten los derechos de la infancia.
- Enriquecer las vidas de nuestros seguidores a través del apoyo que brindan a nuestra causa.

VISIÓN

Un mundo en el cual niñas y niños ejercen sus derechos y alcanzan su potencial.

CRÉDITOS

Directora Nacional: Sonia Bozzi

Gerente de Programas: Morgane Bellion

Especialista de Calidad Programática: Silvia J. Herrera Balaguera

Asesor Etapa de Vida 1: José María Cabrera

Con la colaboración de: Brenda Chavez Campos, Maribel Pereda García, Oscar Corona Rojo, Estela Polvadera García, María de la Luz Menchaca Cruz, Norma Angélica Quintana Utrera, Celene Ayala, María de los Angeles Villegas Porcayo, Juan Carlos Soto Rojas, Sheyla Mariana Torralba Mendez, Gabriela del Carmen Estrada Reyes, Claudia Mirielli López Romero, Joaquín Cohetero Ortiz, Benjamín Olea Hernández, Alma Delia Ramírez Moran, Esther Salazar Velázquez, Ixchelt Sánchez Cruz, Martín Hernández Vázquez, Lizbeth Senobio González, Armando Carbajal Garcia.

Diseño, edición e ilustración: Barco de Vela

Videos: Genera Comunicación

Idea Original: ChildFund México

Todos los Derechos Reservados.

Consigue los cuatro cuadernillos de nuestro programa

ETAPA DE VIDA 1

