



ChildFund®  
México



PROGRAMA

# Creciendo Contigo

ETAPA DE VIDA 1 (1 A 2.11 AÑOS)

Cuadernillo de trabajo  
para cuidadores de niñas  
y niños de 1 a 2.11 años



## REGISTRO

# 1 a 2.11 años

- 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? \_\_\_\_\_

Sus primeras palabras fueron: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Sus juguetes favoritos son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Dejó de usar pañal a los \_\_\_\_\_ meses.

El día \_\_\_\_\_



Lo que más le gusta comer es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- Sus primeros dibujos:

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.



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 cuando tu facilitador(a) realice la visita domiciliaria, tomará una fotografía de los trabajos que realizaste. 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!**

# S6

## ENFERMEDADES PREVALENTES DE LA INFANCIA

ETAPA:

1 A 2.11 AÑOS

MÓDULO:

AUTOCUIDADO



### ¿Qué es?

Las enfermedades comunes de la infancia son infecciones que presentan las niñas y los niños causando malestares como: fiebre, escurrimiento nasal, dolor de garganta y estómago, así como diarrea; si estas no se atienden a tiempo pueden ocasionar una complicación o incluso la muerte. Es importante comentarte que las enfermedades a esta edad son de mayor riesgo que para los adultos; por lo que es vital identificarlas a tiempo y atenderlas con interés y rapidez.

#### Las más comunes son:

1. Las enfermedades o infecciones respiratorias.
2. Las enfermedades estomacales.

#### 1. Las infecciones respiratorias

Afectan la nariz, la garganta y las vías respiratorias, y pueden estar causadas por diferentes virus.

**Síntomas:** goteo nasal, picor en garganta, tos, dolor muscular e irritabilidad.



Cotitas de fludge (saliva) con microorganismos expulsadas al toser o estornudar

La infección, a menudo, se propaga cuando las manos de las niñas o niños entran en contacto con secreciones nasales de una persona infectada y posteriormente se tocan la nariz o los ojos. Estas secreciones contienen virus que entran al organismo y producen una nueva infección. La proliferación de las infecciones también se da cuando una niña o niño respira aire que contiene gotitas expulsadas por la tos o el estornudo de una persona infectada.

#### Recomendaciones

- Si tu hija o hijo presenta síntomas es importante que guarde reposo, tenga una alimentación adecuada, tome líquidos y acudas al médico para que te recomiende medicamentos para la fiebre y el dolor; **NUNCA AUTOMEDICAR.**



## 2. Enfermedades estomacales “diarrea”

La diarrea es un problema muy frecuente en las niñas y niños.

**Síntomas:** consiste en la defecación frecuente, blanda o líquida mayor a tres evacuaciones en un día, se asocia con síntomas de náuseas, vómito y dolor en el estómago.

### Recomendaciones

- En caso de presentar diarrea, dar Vida Suero Oral.
- No dar medicamentos sin receta médica.
- Lavarse las manos antes de preparar los alimentos, antes y después de ir al baño o cambiar pañales.
- No tener basura en casa.
- Lavar frutas y verduras con agua y jabón.
- El agua para consumo debe ser hervida, es decir, el agua debe permanecer en el fuego durante 5 minutos después de que empieza a hacer burbujas.
- Cocer bien los alimentos.
- NO OLVIDES acudir al centro de salud en caso de cualquier síntoma.



### ACTIVIDAD 1

### ¿CÓMO PREPARARÍAS VIDA SUERO ORAL?

**Instrucciones:** en la siguiente tabla ordena del 1 al 6 los pasos para preparar VIDA SUERO ORAL, cuando tu hija o hijo presente diarrea. Primero escribe tus respuestas y verifica si acertaste o no revisando los pasos que se dan después de la tabla.

Mide un litro de agua hervida o clorada y vacía en un recipiente lavado y limpio.	
Lávate las manos con agua y jabón.	
Hierve un litro de agua durante 5 minutos a partir del primer hervor, deja enfriar; si no la puedes hervir agrega 2 gotas de cloro por cada litro de agua y espera 30 minutos.	
Echa todo el contenido de un sobre de VIDA SUERO ORAL en un litro de agua.	
Si el suero se hace bolas y no está claro, hay que tirarlo y preparar otro sobre.	
Mueve hasta que se vea transparente.	

### RESPUESTAS

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Hierve un litro de agua durante 5 minutos a partir del primer hervor, deja enfriar; si no la puedes hervir agrega 2 gotas de cloro por cada litro de agua y espera 30 minutos.
3. Mide un litro de agua hervida o clorada y vacía en un recipiente lavado y limpio.
4. Echa todo el contenido de un sobre de VIDA SUERO ORAL en un litro de agua.
5. Mueve hasta que se vea transparente.
6. Si el suero se hace bolas y no está claro, hay que tirarlo y preparar otro sobre.

**NOTA:** Es importante mantenerlo en un lugar fresco y bien tapado. El suero tiene una duración de 24 h, si necesitas más cantidad debes preparar un nuevo sobre de VIDA SUERO ORAL.

## ACTIVIDAD 2

Dentro de tu casa también puede haber espacios de infección. Aprende cuáles pueden ser para cuidar de tu salud y la de tu familia.

**Instrucciones:** de las siguientes opciones, elige los lugares que pueden ocasionar infecciones estomacales y respiratorias agudas y colócales una X.

- |                   |                           |                       |
|-------------------|---------------------------|-----------------------|
| Cocina sucia      | Patio ordenado            | Lavadero limpio       |
| Corral abandonado | Calle llena de basura     | Basura dentro de casa |
| Huerto productivo | Jardín cuidado            | Baño sin lavar        |
|                   | Ratones dentro de la casa |                       |

### RESPUESTAS CORRECTAS - LUGARES QUE PUEDEN OCASIONAR INFECCIONES

Cocina Sucia	Corral abandonado
Basura dentro de casa	Calle llena de basura
Baño sin lavar	Ratones dentro de la casa



## PORTAFOLIO DE evidencias

Escribe en este mismo espacio o toma una hoja blanca y divídela a la mitad. Dibuja o escribe las recomendaciones que debes seguir en caso de que tu hija o hijo presente enfermedades respiratorias o estomacales; toma en cuenta las sugerencias mencionadas anteriormente.

**Materiales:** lápiz, colores, goma.

Nombre del infante: \_\_\_\_\_  
 Comunidad: \_\_\_\_\_  
 Fecha: \_\_\_\_\_  
 Actividad: \_\_\_\_\_

¿Qué tengo que hacer si mi hija o hijo presenta una enfermedad respiratoria?

¿Qué tengo que hacer si mi hija o hijo presenta una enfermedad estomacal?



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

**ETAPA:**  
1 A 2.11 AÑOS

**MÓDULO:**  
DESARROLLO

# D10

## CAPACIDADES COGNITIVAS DE 1 A 2.11 AÑOS

Cuando tu hija o hijo se desplaza experimenta texturas y sabores; estimula su cerebro al explorar su entorno, a eso se le llama DESARROLLO y este se va fortaleciendo conforme a la edad y a la frecuencia de las experiencias; le ayuda a procesar la información que recibe, la comprende y da respuesta a un problema; puede generar posibilidades de solucionar, imaginar y crear.



A esta edad tu hija o hijo es capaz de conocer su cuerpo; reconoce la distancia y el uso del tiempo, ayer, hoy, mañana, lo que hizo momentos antes y lo que hará después; es capaz de comprender lo que los adultos hablan y puede comunicarse; reconoce conceptos como grande, pequeño, alto, bajo, arriba, abajo, adentro y afuera; y muestra sus primeras acciones de preescritura, toma los lápices de colores e intenta hacer líneas, además puede decirte lo que ella o él escribió o dibujó.

### ACTIVIDAD 1

### RECONOCIMIENTO A PARTIR DE IMÁGENES

**Materiales:** cartón, tijeras, pegamento blanco, revistas de tiendas comerciales (o colores y hojas).

Realiza tarjetas con imágenes de objetos que se encuentran en tu hogar y con los que frecuentemente tiene contacto tu hija o hijo; estos pueden ser objetos personales de tu hija o hijo, de sus hermanos o de sus padres; animales, alimentos, prendas de vestir, artículos del hogar o juguetes.

**Instrucciones:**

1. Recorta 20 imágenes de objetos conocidos o dibújalos y coloréalos; colócalos en pequeñas fichas de cartón de 12 x 12 cm aproximadamente.
2. Muéstralos a tu hija o hijo y pídele que te diga qué objeto es o de quién es.
3. Después entrégaselos de manera revuelta y pídele que los separe por sus características: juguetes, prendas de vestir, animales, partes del cuerpo, etcétera.



## ACTIVIDAD 2

## CLASIFICACIÓN DE OBJETOS POR TAMAÑO

**Materiales:** juguetes.

**Nota:** puedes hacerlo con vasos, dibujos, piedras o cualquier otro elemento con el que cuentes en casa.

**Instrucciones:**

1. Proporciona a tu hija o hijo objetos o juguetes con los que ya cuentes en casa.
2. Pídele que los ordene sobre una línea por tamaños.



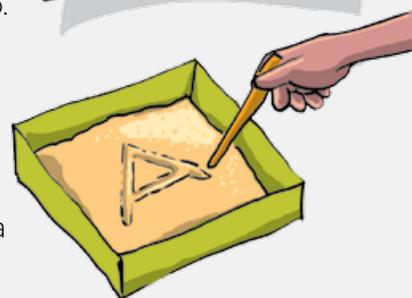
## ACTIVIDAD 3

## PREESCRITURA

**Materiales:** harina, palitos de paleta, plato de plástico amplio.

**Instrucciones:**

1. Sobre un plato amplio coloca harina.
2. Proporciona un palito a tu hija o hijo y toma uno tú.
3. Con el palito haz líneas sobre la harina y pídele a tu hija o hijo que las repita.



### PORTAFOLIO DE

## evidencias

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

Nombre del cuidador(a): \_\_\_\_\_

Nombre del infante: \_\_\_\_\_

Edad con meses: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Comunidad: \_\_\_\_\_

Cuéntanos si consideras que al llevar a cabo las actividades con tu hija o hijo reconoces con más claridad sus habilidades; cuál de ellas fue más fácil o difícil de hacer y qué otras actividades puedes realizar para fortalecer su desarrollo cognitivo en esta etapa de vida.

---

---

---



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

# D11 CONTANDO UN CUENTO CON TÍTERES



## ¿Sabías que...?

El encuentro con el lenguaje a través de los cuentos ayuda a los procesos de pensamiento como comparar, opinar, suponer y concluir.

Pero no se trata solo de leerle a tu hija o hijo, se debe narrar con diferente tono de voz para darle vida al personaje, y así poder transmitir las emociones.

Además, es necesario hacer que tu hija o hijo participe de las historias, preguntándole su opinión, pidiéndole que vuelva a narrar lo que le has contado, motivándole a crear un final diferente o un nuevo personaje.

De este modo le ayudarás a desarrollar su imaginación, le motivarás a crear, a inventar, a ser crítico(a) frente a la realidad e irse construyendo como persona en la realidad social.



### Autorreflexión

¿Te acuerdas de los cuentos de tu infancia?  
Cuéntanos ¿Cómo era para ti escuchar un cuento?,  
¿cuál te gustaba más?, ¿qué te gustaba de los cuentos?

---

---

---

---

---

**Para saber:** las niñas y los niños necesitan narrar sus experiencias a través de personajes y crear relatos para construir su propia identidad ante los demás.

**Materiales:** telas de colores, botones, hilos, aguja.

**Instrucciones:**

1. Elige un cuento de tu preferencia con el que quieras dar un mensaje o enseñanza a tu hija o hijo. Puedes utilizar el cuento de “El león y el ratón” que te presentamos más abajo.
2. Arma tus personajes con calcetines u otras prendas de vestir que ya no uses.
3. Adecua un espacio con un tapete, debajo de un árbol o algún lugar en el que puedas narrar el cuento sin distracciones.
4. Haz preguntas a tu hija o hijo sobre el cuento como si lo preguntara uno de los personajes. ¿De qué trató el cuento?, ¿quiénes eran los personajes del cuento?, ¿por qué los animales se reían del ratón?



### CUENTO: EL LEÓN Y EL RATÓN

Antes de que narres a tu hija o hijo el cuento, observa el video que te compartirá tu facilitador(a).



**NARRADOR:** En un bosque vivía un ratón bastante miserable. Le temía tanto al zorro, al lobo y hasta sí mismo. Si el viento soplaba y una rama se rompía, rápidamente buscaba un agujero para esconderse. Debido a esto, todos los animales se burlaban de él.

**ARDILLA:** Ja, ja, ja, ja, mira lo asustado que está. Incluso le teme al viento.

**TODOS LOS ANIMALES:** ¡Estás tan asustado, estás tan asustado!

**NARRADOR:** Un día el ratón se hizo de valor y fue a ver al rey de la jungla ¡el león! El león acababa de terminar su almuerzo y estaba tomando una siesta frente a una cueva. Todos los amigos del ratón estaban curiosos sobre lo que él había planeado. El ratón empezó a trepar por la cola del león, se puso de pie sobre el lomo del león y con una mirada muy orgullosa en su rostro, posó para sus amigos. Aunque estaba muy asustado, estaba haciendo todo lo posible para no aparentarlo. Justo en ese momento el león se despertó y mientras sacudía su pelaje, el ratón se cayó. El ratón y el león se encontraron cara a cara. Todos los otros animales estaban muy preocupados.

**ARDILLA:** ¡Oh no! El león se tragará al ratón.

**LEÓN:** ¡Qué nervio! ¡Qué valor!, ¿qué estás haciendo en mi espalda?

**RATÓN:** Ahhmm (nervioso) rey de la jungla, por favor no me comas; soy el más asustado y el más vulnerable de todos, paso mi vida temblando de miedo; incluso si una hoja cae de un árbol, tengo miedo; estoy harto de esto, quiero deshacerme de esto; eres el rey de la jungla, con un solo rugido todos los animales te temen; ¿considerarías tomarme bajo tu custodia?

**NARRADOR:** El león escuchó al ratón en silencio, el ratón se preguntaba cuál sería su respuesta.

**LEÓN:** Ja, ja, ja, ja, ¿y por qué debería ayudarte?, ¿dame una buena razón de por qué no debería comerte?

**RATÓN:** Tu ayuda será devuelta, lo prometo, tal vez algún día me necesites.

**NARRADOR:** Tan pronto como el ratón terminó lo que tenía que decir, el león rugió fuertemente.

**LEÓN:** ¿Cómo podría un animal tan pequeño como tú ayudarme?

**NARRADOR:** Pero al ver que el pequeño ratón temblaba frente a él, el león decidió no comérselo.

**LEÓN:** Gracias a Dios estoy satisfecho, ahora sal de mi vista.

**NARRADOR:** El ratón corrió y se escapó de ahí, al observar todo lo que sucedía desde lejos, los animales amigos del ratón quedaron realmente sorprendidos.

Pasó un tiempo y el león se puso hambriento, mientras paseaba por el bosque no pudo ver una trampa de los cazadores y cayó en ella; quedó colgado en el aire en la gran red y trató de liberarse, pero no pudo. Él era el rey de la selva, por lo que si gritaba pidiendo ayuda, se humillarían, los cazadores lo escucharían y vendrían a buscarlo rápidamente; sin opciones, tuvo que esperar. Mientras tanto, los otros animales que vivían en el bosque observaban al león, pero ninguno se atrevía a acercarse a él. Al pasar, el ratoncito vio al león, decidió ayudarlo y fue directamente a su lado. Trepó por la larga cola del león y cuando alcanzó la red comenzó a masticarla. En ese momento la ardilla vino corriendo hacia ellos.

**ARDILLA:** Oye amigo date prisa, los cazadores están llegando.

**NARRADOR:** Los otros animales que estaban reunidos alrededor corrieron cuando escucharon la palabra cazador, pero el ratón siguió masticando con persistencia; al final la red se rompió, el león cayó y pudo escapar.

**LEÓN:** Vamos, salta sobre mi espalda y salgamos de aquí.

**NARRADOR:** El ratón saltó sobre la espalda del león y escaparon de ahí. Exhausto, el león llegó frente a su cueva, se arrodilló y el ratón bajó.

**LEÓN:** Cuando me dijiste que algún día podrías ayudarme, te subestimé; pensé que eras un pequeño ratón sin uso alguno, pero tú me salvaste la vida; gracias.

**RATÓN:** Es un placer mi rey.

**LEÓN:** Ya no tienes que tener miedo, de hecho, no necesitas temer nada porque eres un ratón muy valiente; si yo soy el rey de la jungla, de ahora en adelante tú eres mi valiente príncipe.

**NARRADOR:** El león y el ratón comenzaron a reír. Todos los animales que observaban desde lejos lo que había sucedido, salieron y le aplaudieron al valiente ratón. El león y el ratón se convirtieron en mejores amigos y el bosque vivió en paz para siempre.



## PORTAFOLIO DE evidencias

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

Nombre del cuidador(a): \_\_\_\_\_

Nombre del infante: \_\_\_\_\_

Edad con meses: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Comunidad: \_\_\_\_\_

Plátanos si consideras que tu hija o hijo muestra atención, interés o participa durante la narración del cuento; cómo te das cuenta que aprendió algo o qué más sucedió durante la actividad.

---

---

---

---

Anímate a contarle más cuentos a tu hija o hijo. Crea tus propias historias y personajes.



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

# D12

## APRENDIENDO A CAMINAR

ETAPA:  
1 A 2.11 AÑOS

MÓDULO:  
DESARROLLO

### ¿Sabías que...?

Existe una estrecha relación entre la psicomotricidad de tu hija o hijo y el aprendizaje escolar. La actividad motora es paralela al desarrollo de la inteligencia, así una actividad complementa a la otra. Por ejemplo, en el caso de la escritura, para complementarla tu hija o hijo debe poseer un desarrollo normal de la motricidad fina, y una regulación tónico-postural correcta. Y así con todas las adquisiciones motrices, entre las cuales destaca el gateo.

El gateo es una etapa en el desarrollo de tu hija o hijo que inicia aproximadamente entre los 6 y los 9 meses, ya que la maduración de la cadera está desarrollada y conectada.

El gateo es un paso muy importante para que tu hija o hijo aprenda a caminar, ya que se fortalece el tono de los músculos para que tengan la fuerza suficiente para poder detenerse y hacer los movimientos de equilibrio y coordinación.

El pie de un bebé no tiene arco durante los primeros dos años, sin embargo, se debe comenzar a notar a partir de dicha edad. Si ya camina bien, pero mete los pies, los saca o los enchueca, es posible que tenga algún trastorno ortopédico y debe de ser referido con un especialista.

No hay suceso más reconfortante que ver a tu pequeño(a) sostenerse sin ayuda, pero para ello necesita que le acompañes y auxilies durante todo el proceso.



### Algunas actividades que pueden servir de apoyo:

- Durante el día colócale sobre su pancita tanto tiempo como sea posible (recuerda siempre vigilarle). Esto promoverá que fortalezca los músculos que rodean la columna vertebral.
- Cuando pueda sentarse, coloca un juguete frente a ella o él y aléjalo cada vez más para que al inclinarse trabaje cuello, espalda, brazos, piernas y caderas. Repite el ejercicio alternando el juguete.
- Hazle caminar, contigo detrás agárrale las manos y suéltale por segundos para que practique su balance. También puedes ponerte a unos centímetros de distancia y animarle a que vaya hacia a ti.
- Ayúdale cuando veas que ya ha intentado el movimiento varias veces sin éxito.
- Felicítale con cada paso, tu aprobación le es fundamental para seguir adelante.

No te preocupes si le toma más tiempo dar sus primeros pasos. Cada quien tiene diferente desarrollo y hay que respetarle, algunos lo hacen hasta que cumplen un año y medio. Acude con el médico si pasado este tiempo sigue sin mostrar señales de querer caminar.



## Autorreflexión

Cuéntanos, ¿tu hija o hijo gatea?  
¿Crees que tu hija o hijo está preparado(a) para comenzar a caminar?  
o si ya camina, ¿cómo fue su proceso?

**¡A caminar se ha dicho!** Actividades para seguir reforzando.

### ACTIVIDAD 1

### APRENDIENDO A CAMINAR

**Materiales:** almohada, mascada.

**Instrucciones:**

1. Pon a tu hija o hijo en posición parada.
2. Coloca 2 o 3 almohadas separadas y ayúdale a subir sobre estas una a una.
3. Cuando esté debajo de la almohada, suelta a tu hija o hijo por breves momentos para que se sostenga parado(a) sin apoyo. También ayúdale a bajar y subir las almohadas.
4. Coloca los pies de tu hija o hijo sobre tus pies, da pasos hacia atrás y hacia delante, mientras le sostienes los brazos sin lastimarla o lastimarlo, hazlo al ritmo de la música, con la canción “Cangrejito”.
5. Le dirás a tu hija o hijo que te tiene que encontrar, escóndete en un lugar de fácil acceso o cúbrete con una manta o mascada y jugarán a encontrarse; cuando te encuentre dale un beso y un abrazo muy afectuoso; continua así, hasta que poco a poco tu hija o hijo logre gatear o caminar una distancia mayor. Premíale con frases como “muy bien”, “qué lindo lo haces”, “vamos, tú puedes”. Si tu hija o hijo se cae, ayúdale a levantarse y dile “ven cariño vamos a intentarlo otra vez”.



**Materiales:** calcetines.

**Instrucciones:**

1. Sienta a tu hija o hijo en un lugar cómodo y siéntate frente a ella o él.
2. Quítale los calcetines y pónselos hasta la altura de los dedos de los pies.
3. Llévale sus manitas hacia los calcetines y enséñale a jalarlos, motívale con palabras cariñosas: “muy bien”, “lo estás haciendo muy bien”, “quítate el calcetín”; una vez que logre hacerlo solo(a), muéstrale que el calcetín puede subir más, hasta que llegue al talón. ¡Celebra cada vez que lo logre!

**NOTA:** es importante comentarte que la ANDADERA no se recomienda para que tu hija o hijo camine, ya que no ayuda a su proceso de maduración motora, afecta su ubicación espacial y puede dañar sus rodillas, talones y cadera.



PORTAFOLIO DE

**evidencias**

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

Nombre del cuidador(a): \_\_\_\_\_

Nombre del infante: \_\_\_\_\_

Edad con meses: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Comunidad: \_\_\_\_\_

Cuéntanos... ¿Los ejercicios que aquí te presentamos te ayudaron? ¿Has observado algún avance con tu hija o hijo después de realizar los ejercicios?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

ETAPA:  
1 A 2.11 AÑOS

MÓDULO:  
DESARROLLO

# D13

## DESARROLLO MOTRIZ DE 1 A 23 MESES

La motricidad hace referencia a la capacidad que tenemos de movimiento, de desplazamiento basado en el dominio del cuerpo incluyendo el factor mental.

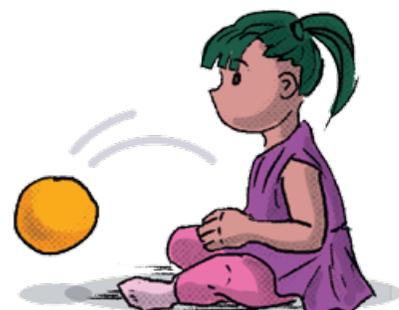
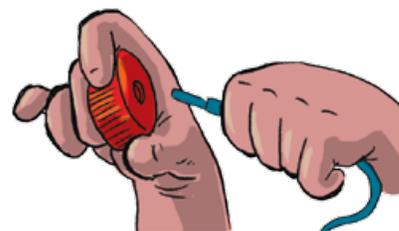
La motricidad se va desarrollando desde el nacimiento, adquiriendo poco a poco habilidades como pararse o caminar (motricidad gruesa). Una vez que la niña o el niño alcanza la madurez y el crecimiento físicos necesarios desarrolla la motricidad fina; dibujar, hacer una mueca, recortar, pintar.

Tu hija o hijo tiene un gran potencial desde que nace, pero necesita de tu ayuda para alcanzarlo, entre más estimulación reciba, mayor conexión hará su cerebro; así que lo recomendable es realizar ejercicios diarios o al menos tres veces a la semana.

Mientras más juegue y ponga en acción sus sentidos, más rápido se desenvolverá y potenciará su creatividad, la hora del juego es fundamental para el desarrollo de tu hija o hijo. Destina un momento al día, cuando esté más despierto(a) y tranquilo(a).

El juego contribuye a su maduración psicomotriz, cognitiva y física; además afirma el vínculo afectivo con su madre y su padre y favorece la socialización. Por lo que, el juego es uno de los medios con mayor impacto en las niñas y niños para desarrollar nuevas habilidades y conceptos a través de su propia experiencia.

El tipo de juego se debe modificar y adaptar a la edad y a las preferencias de cada niña o niño.



Antes de empezar reflexiona los logros que puede alcanzar tu hija o hijo de acuerdo a su edad.

	12 a 16	16 a 20	20 a 24
GRUESO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasa de acostado(a) a ponerse de pie por sí mismo(a).</li><li>• Camina sin ayuda y arrastra objetos.</li><li>• Salta con alguien si le detienen de las manos.</li><li>• Se mantiene parado(a) momentáneamente sin apoyarse.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salta cuando le sujetas de los brazos.</li><li>• Se para en un solo pie con ayuda.</li><li>• Recoge objetos del suelo, hace cuclillas y se levanta.</li><li>• Camina hacia atrás arrastrando un juguete.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se sienta en cuclillas, recoge algo y se para.</li><li>• Le gusta correr.</li><li>• Intenta brincar en un lugar con ambos pies.</li></ul>
FINO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Garabatea con intención sobre una superficie.</li><li>• Hace torres de tres cubos.</li><li>• Experimenta con agua y arena.</li><li>• Pone un objeto pequeño en una superficie, lo suelta y lo coloca en un bote.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Abre y tapa bien un recipiente redondo.</li><li>• Encaja bien dos círculos de diferentes tamaños.</li><li>• Toma chicharos cocidos.</li><li>• Hace torres de tres o más bloques.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Imita garabatos circulares.</li><li>• Ensarta por lo menos cinco cuentas.</li><li>• Hace una torre muy alta.</li></ul>



## Autorreflexión

Cuéntanos si identificas algunas actividades cotidianas que fortalecen la motricidad gruesa o fina de tu hija o hijo. ¿Cuáles actividades?

---

---

---

---

## ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA MOTRICIDAD GRUESA

### ACTIVIDAD 1

### CÓMO ANDAR EN BICICLETA

**Materiales:** música.

**Instrucciones:** para esta actividad es necesario que recuestes a tu hija o hijo en una superficie plana y acolchada. Luego, tomarás sus piernitas y comenzarás a flexionar una mientras estiras la otra y viceversa, creando un movimiento rítmico en sus piernas.

Es importante que estés atento de flexionar las piernitas de tu hija o hijo adecuadamente para evitar lastimarle.



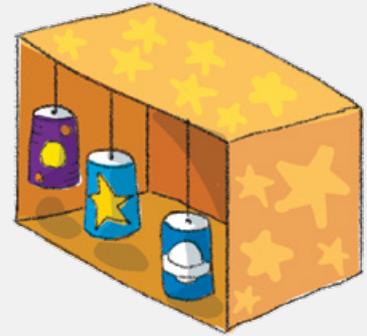
## ACTIVIDAD 2

## LANZAR Y LANZAR

**Material:** caja, latas, cascabeles, vasos, hilo, listón o cordel, pelota ligera.

**Instrucciones:**

1. Dentro de una caja cuelga, latas, cascabeles o vasos.
2. Ubica a tu hija o hijo frente a la caja a una distancia corta, muéstrale cómo realizar la actividad lanzando la pelota y moviendo los objetos colgados, pide que tu hija o hijo repita la acción, puedes ir alejando la caja para incitar mayor fuerza en el lanzamiento.



## ACTIVIDAD 3

## LANZAR Y LANZAR

**Material:** sillas, superficies planas.

**Instrucciones:**

1. Acomoda dos bancos, sillas o superficies planas en fila, uno tras otro.
2. Ayuda a tu hija o hijo a subir y que camine pasando de una silla a otra, siempre tomándole de la mano para evitar cualquier accidente.

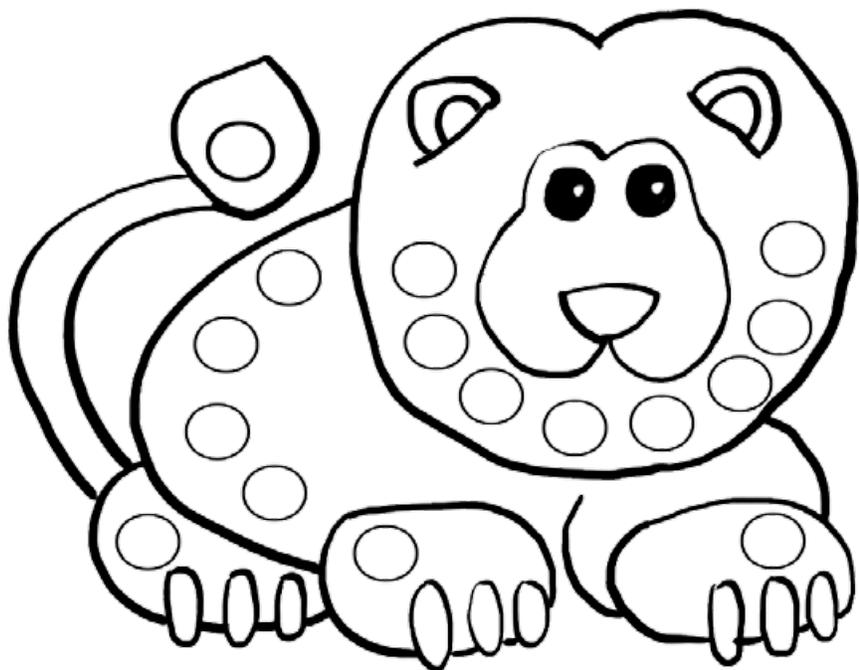


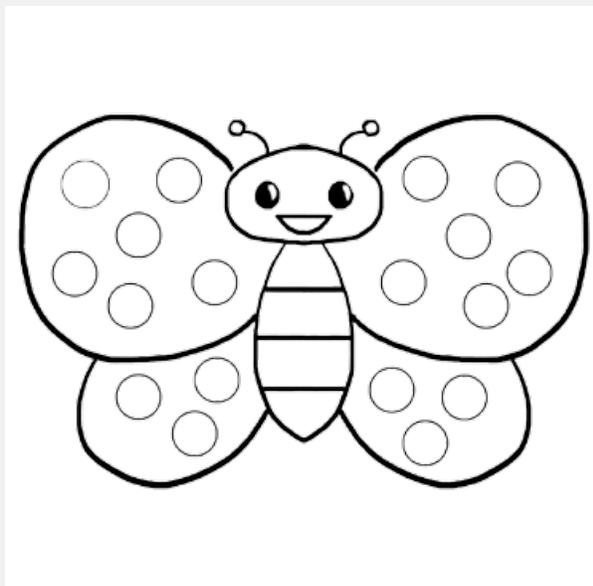
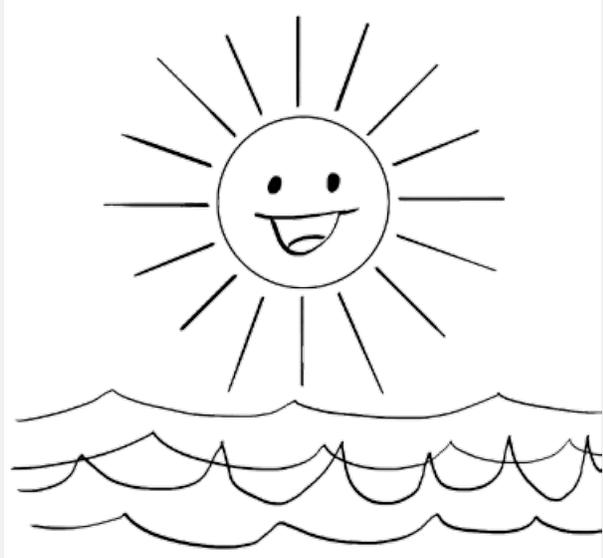
## ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LA MOTRICIDAD FINA

### ACTIVIDAD 1

### SIGUIENDO TRAZOS

Da a tu hija o hijo una crayola gruesa y guíale para seguir los trazos de los siguientes dibujos.





PORTAFOLIO DE

## evidencias

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

Nombre del cuidador(a): \_\_\_\_\_

Nombre del infante: \_\_\_\_\_

Edad con meses: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Comunidad: \_\_\_\_\_

Cuéntanos... ¿Cuál de las actividades que te presentamos, tu hija o hijo realizó con mayor facilidad?, ¿cuál con mayor dificultad?

---

---

---

---

---

---

---

---



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

# D14

## DESARROLLO MOTRIZ DE 24 A 36 MESES

### Motricidad Gruesa

La motricidad gruesa son todos los movimientos de las extremidades como: cabeza, cuello, brazos, tronco y piernas.

El desarrollo de la motricidad de tu hija o hijo se da de manera secuencial, es decir, el desarrollo de alguna habilidad hará o tendrá como resultado el surgimiento de otra. Por ejemplo, tu hija o hijo primero aprenderá a pararse en un pie y después aprenderá a saltar en un pie; o subir y bajar las manos de manera controlada dará origen a escribir.

El juego es la mejor manera de estimular el desarrollo de tu hija o hijo, ya que es parte de la rutina diaria de las niñas y los niños; ayuda a desarrollar su seguridad, tono muscular, creatividad y ayuda a fortalecer las relaciones emocionales entre las mamás, papás y sus hijas e hijos.

Reflexiona sobre los logros que puede alcanzar tu hija o tu hijo de acuerdo a su edad.

24 A 36 MESES

MOTRICIDAD  
GRUESA

#### LOGROS

- Salta en el mismo lugar con los pies juntos.
- Camina en línea recta, alternando los pies.
- Camina descalzo sobre la punta de los pies.



#### Autorreflexión

¿Qué actividades realiza tu hija o hijo que le ayudan a fortalecer la motricidad gruesa?

---

---

---

---

Con esta actividad trabajaremos los movimientos sintéticos. Son movimientos ordenados, voluntarios, dirigidos por la mente y con un propósito inteligente; se tiene control sobre sí mismo(a). Lograr estos movimientos sintéticos ayuda a la personalidad de tu hija o hijo, desarrolla su autoestima e independencia.

### Materiales:

- Marcador, gis, carbón o algo para hacer una línea recta.
- Ladrillos o bloques.

### Instrucciones:

1. Traza una línea recta en el piso con alguna cinta o elige alguna que haya en el piso de tu casa.
2. Para iniciar puedes indicar a tu hija o hijo que jugarán algo muy divertido y si es posible quítense los zapatos.
3. Sobre la línea trazada invítale a realizar los siguientes ejercicios:

- Caminar
- Caminar rápido
- Caminar punta - talón
- Caminar en punta de pie
- Caminar sobre los talones
- Caminar hacia delante
- Caminar hacia atrás
- Caminar de lado
- Caminar con las manos en distintas partes del cuerpo
- Saltar con los pies juntos
- Saltar con diferentes ritmos
- Caminar con paso de animales (oso, conejo, rana, hormigas, etcétera)



Puedes incluir alguna canción agradable y hacerlo junto con ella o él.

4. Puedes construir un camino seguro con ladrillos y hacer que pase sobre ellos.

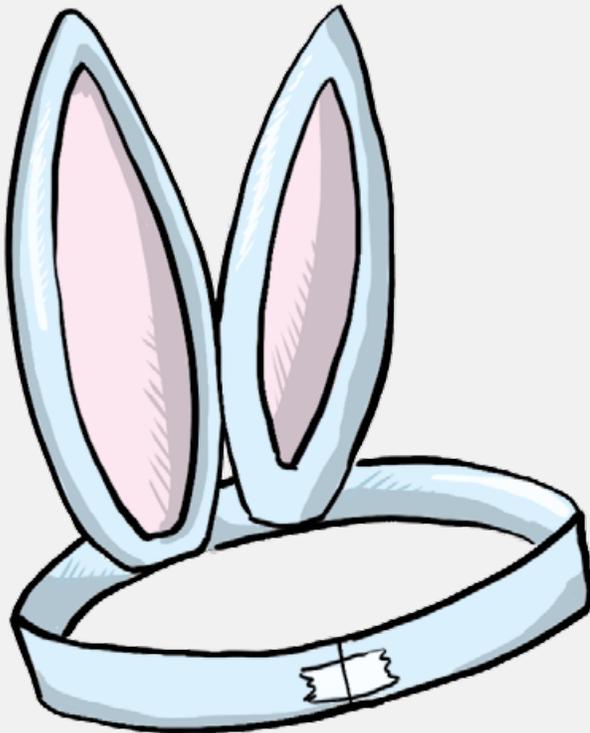
**NOTA:** Recuerda que tu hija o hijo primero debe ver cómo haces la actividad para que la pueda imitar.

**Materiales:**

- Canción de la ronda de los conejos. <https://www.youtube.com/watch?v=ToXyw-FSwNY>
- Hojas blancas o cartulinas.
- Resistol.

La estimulación motriz puede incluir el trabajo de otras áreas, esta canción, además de apoyar en el logro del salto con sus dos pies, refuerza la imitación de movimientos, la coordinación, la percepción de las distancias, entre otras. Diviértete con tu hija o hijo saltando como los conejos.

**Instrucciones:** elabora, ilumina y recorta algunas orejitas como las que te presentamos en la imagen, para esta actividad crea unas orejas para ti y otras para tu hija o hijo.



Recuerda que la imitación será importante para que el niño pueda cantar y bailar la canción.

Cerquita, cerquita, cerquita,  
muy lejos, muy lejos.  
Cerquita, cerquita, cerquita,  
muy lejos, muy lejos.

Saltan los conejos,  
frente al espejo.  
Dan una vuelta,  
y se van.  
Saltan los conejos,  
frente al espejo.  
Dan una vuelta,  
y se van.

Cerquita, cerquita, cerquita,  
muy lejos, muy lejos.  
Cerquita, cerquita, cerquita,  
muy lejos, muy lejos.  
Comen zanahorias,  
ñam, ñam, ñam,  
todos los conejos.  
Dan una vuelta,  
y se van.  
Comen zanahorias,  
ñam, ñam, ñam,  
todos los conejos.  
Dan una vuelta,  
y se van.

Cerquita, cerquita, cerquita,  
muy lejos, muy lejos.  
Cerquita, cerquita, cerquita,  
muy lejos, muy lejos.

Tiran muchos besos,  
mua, mua, mua,  
todos los conejos.  
Dan una vuelta,  
y se van.  
Tiran muchos besos,  
mua, mua, mua,  
todos los conejos.  
Dan una vuelta,  
y se van.



## PORTAFOLIO DE evidencias

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

Nombre del cuidador(a): \_\_\_\_\_

Nombre del infante: \_\_\_\_\_

Edad con meses: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Comunidad: \_\_\_\_\_

Será necesario que guardes las orejitas de conejo que elaboraste para la canción y que tu facilitador(a) tome la fotografía de tu hija o hijo caminando sobre la línea.

Recuerda contarnos qué te agradó más de la actividad con tu hija o hijo, de qué te diste cuenta y qué aprendieron juntos.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

# D15

## FORTALECIENDO LA MOTRICIDAD FINA

### Motricidad Fina

Se refiere al desarrollo de los músculos pequeños del cuerpo, como los de los dedos, del ojo y del oído; también se desarrollan los sentidos como el olfato y el gusto, y la coordinación ojo-mano.

Las manos de tu hija o hijo pueden hacer varias cosas, dependiendo de una ejercitación continua; recordemos de la sesión pasada que la motricidad es secuencial: primero rasga papel, después pinta en superficies extensas, para luego pintar pequeños dibujos en hojas.

Las habilidades de motricidad fina le gustarán mucho a tu hija o hijo, especialmente si utilizas más colores, formas e incorporas creatividad en las actividades.

24 A 36 MESES

MOTRICIDAD  
FINA

#### LOGROS

- Enrosca y desenrosca la tapa de un frasco.
- Traza líneas verticales y un círculo perfecto.
- Hace bolitas de masa o de un material similar.



### Autorreflexión

Menciona a qué le gusta jugar a tu hija o hijo y de qué forma le ayudas a fortalecer su motricidad fina.

---

---

---

---

---

---

---

---

## ACTIVIDAD 1

## ABRE Y CIERRA FRASCOS

**Materiales:** frasco con tapa, juguete.

Las actividades de manipulación para abrir y cerrar recipientes facilitan que tu hija o hijo realice una actividad diferente con cada mano, aumentando su prensión y precisión manual.

1. Busca en tu casa uno o varios frascos de tapa ancha.
2. Para motivar a tu hija o hijo puedes meter un juguete dentro del frasco y pedirle que lo saque para jugar.
3. Decora los frascos.
4. Para iniciar puedes aflojar la tapa para que tu hija o hijo pueda abrirlo y cerrarlo.
5. Las tapas de los frascos deben ser lo suficientemente grandes para que ella o él no se las trague.



## ACTIVIDAD 2

## TRABAJO CON MASA

**Materiales:** plastilina, masa o alguna mezcla similar, colorante opcional.

Al jugar con masa o plastilina, tu hija o hijo utiliza sus manos y dedos como herramientas para darle forma, aplastarla e incluso cortarla en trozos más pequeños. Además, mediante esta actividad, puede divertirse experimentando, sintiendo, amasando, ablandando y haciendo sus propias creaciones.

1. Con pequeños trozos de plastilina, masa o alguna mezcla similar, haz bolitas con las manos.
2. Una vez hechas las bolitas invítale a aplastarlas como tortillitas, a hacer un sol, un perro o lo que su creatividad le indique.
3. Puedes añadirle colorante para que sea más atractivo.



## ACTIVIDAD 3

## DIBUJO DE PALITOS Y PELOTAS

**Materiales:** papel, lápiz, colores o crayones.

Este ejercicio sirve para trabajar la prensión del lápiz y la coordinación ojo-mano, y para fomentar el desarrollo de habilidades en los movimientos de mano y dedos que posibiliten un progresivo control para realizar trazos cada vez más precisos.

1. Organiza un juego en el que primero pinten en el aire con movimientos muy amplios y luego sobre el papel.
2. Háganlo en distintas posiciones, de pie con papel de estraza pegado en la pared, luego acostados(as) de panza sobre el suelo.
3. Nunca le pongas una muestra realista. Es mejor que invente y se exprese, no se debe adivinar su dibujo, se debe preguntar qué dibuja evitando indicar que eso no se parece o que está mal hecho.
4. Es importante motivar la creatividad y la libre expresión.

## ACTIVIDAD 4

## ELABORACIÓN DE UNA SONAJA EN UNA BOTELLA

**Materiales:** papel, botellas, frijoles, piedras o algo que haga ruido, colores rojo, amarillo y verde.

Aquí trabajaremos el perfeccionamiento de la pinza y la coordinación ojo-mano al ver los círculos y darle un movimiento con la mano.



1. Busca alguna botella que no esté muy ancha de la boca y que sea de plástico (no vidrio).
2. Ponle en la mano a tu hija o hijo algunas semillas de frijoles, pequeñas piedras u otro material que haga ruido en la botella y pídele que las introduzca en las botellas.
3. Observa que al llenar la botella tu hija o hijo haga el movimiento de pinza, es decir, que tome con el índice y el pulgar los objetos a introducir en la botella.
4. Decora la botella para que sea atractiva para tu hija o hijo.

Arma una melodía con los colores del semáforo en una hoja; en la que el rojo indique silencio, el amarillo 1 toque de la maraca y el verde 2 toques. Ponlos a la vista y ve señalando el que desees para que tu hija o hijo siga una secuencia.



### PORTAFOLIO DE evidencias

Para el portafolio de evidencias de estas actividades, guarda el frasco que utilizaste para la práctica, el dibujo que elaboraste con tu hija o hijo y la sonaja.



Nombre del cuidador(a): \_\_\_\_\_

Nombre del infante: \_\_\_\_\_

Edad con meses: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Comunidad: \_\_\_\_\_

Recuerda contarnos qué te agradó más de la actividad con tu hija o hijo, de qué te diste cuenta y qué aprendieron juntos.

---

---

---

---



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

# N6

## PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DE RIESGOS NUTRICIONALES



### ¿Sabías que...?

La mala nutrición es resultado de una dieta inadecuada, asociada al bajo o alto consumo de alimentos que no proveen al organismo de la cantidad adecuada de energía, proteína y nutrientes específicos, que cubran las necesidades corporales para el funcionamiento, crecimiento y desarrollo normal de tu hija o hijo. Los riesgos nutricionales están relacionados con la aparición de la anemia, desnutrición, sobrepeso e infecciones respiratorias.

### Lo que necesitas saber es...

#### Características de la desnutrición

- Pérdida de peso.
- Poca atención.
- Gripes y diarreas frecuentes.
- Cabello débil, cambia de color y se quiebra con facilidad.
- Mirada triste.
- Uñas quebradizas.
- Piel reseca con manchas.
- Boca y lengua con llagas.

#### Niña o niño desnutrido

- Se enferma con frecuencia de gripe, infecciones, diarrea, etc. Poco deseo de comer.
- Es una niña o niño triste, decaído(a), de mirada perdida, se distrae con facilidad.
- Poca participación en juegos colectivos.
- Su piel es seca, agrietada y escamosa.
- Aspecto delgado, el peso para su edad y para su talla es inferior al rango esperado.
- Retraso en su crecimiento y desarrollo.
- Presenta falta de atención y concentración en el aprendizaje.

#### Características de la obesidad

- Aumento de peso fuera de rangos.
- Dificultad para respirar.
- Poca actividad física.
- Coloración negra en cuello y axilas.

#### Niña o niño sano

- No se enferma con frecuencia, come con interés.
- Es alegre, juguetón, de mirada despierta, brillante, de buen aspecto, se concentra en las actividades que realiza.
- Participa activamente en los juegos con los demás compañeros.
- Su piel es suave y de aspecto rosado.
- El peso para su edad y el peso para su talla están dentro de lo esperado.
- El crecimiento corresponde a su edad.
- Es atento, activo y de fácil rendimiento en el proceso de aprendizaje.

## ACTIVIDAD 1

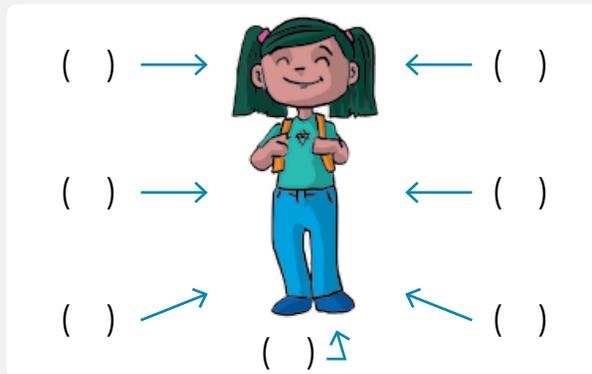
**Instrucciones:** relaciona ambas secciones, escribe dentro del paréntesis la letra de la característica que describa a una niña o niño sano(a) o con desnutrición.

Recuerda que deberás tomar una fotografía de la actividad y enviarla a tu facilitador(a) vía WhatsApp. Una vez que hayas terminado este ejercicio revisa la tabla de las características de una niña o niño sano(a) o con desnutrición, que se encuentra al final de la actividad para que verifiques tus respuestas.

Esta actividad la puedes realizar en compañía de tu hija o hijo. Lee una a una las características y pídele que te indique a cual niña o niño corresponde. El objetivo es que aprendan juntos.

A) No se enferma con frecuencia, come con interés.	H) Su piel es suave y de aspecto rosado.
B) Es alegre, juguetón, de mirada despierta, brillante, de buen aspecto, se concentra en las actividades que realiza.	I) Se enferma con frecuencia de gripe, infecciones, diarrea, etc. Tiene pocos deseos de comer.
C) Es una niña o niño triste, decaído, de mirada perdida, se distrae con facilidad.	J) Es atento, activo y de fácil rendimiento en el proceso de aprendizaje.
D) Aspecto delgado, el peso para su edad y el peso para su talla es inferior al rango esperado.	K) El peso para su edad y el peso para su talla están dentro de lo esperado.
E) Poca participación en juegos colectivos.	L) Retraso en su crecimiento y desarrollo.
F) Participa activamente en los juegos con los demás compañeros.	M) Presenta falta de atención y concentración en el aprendizaje.
G) Su piel es seca, agrietada y escamosa.	N) El crecimiento corresponde a su edad.

### NIÑA O NIÑO SANO



### NIÑA O NIÑO CON DESNUTRICIÓN

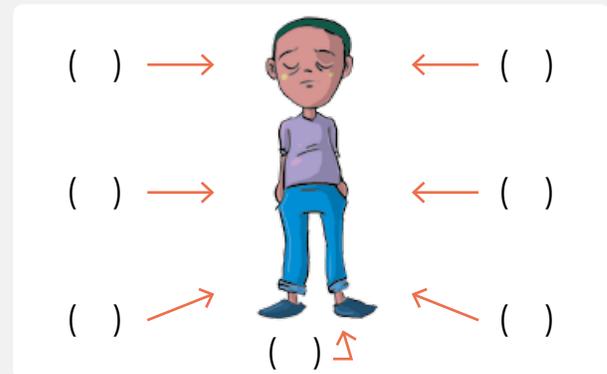


Tabla de características de una niña o niño sano(a) o con desnutrición.

<b>NIÑA O NIÑO SANO</b>	Es alegre, juguetón, de mirada despierta, brillante, de buen aspecto, se concentra en las actividades que realiza.	Participa activamente en los juegos con los demás compañeros.	El peso para su edad y para su talla están dentro de lo esperado.	Es atento, activo y de fácil rendimiento en el proceso de aprendizaje.	No se enferma con frecuencia, come con interés.	Su piel es suave y de aspecto rosado.	El crecimiento corresponde a su edad.
<b>NIÑA O NIÑO CON DESNUTRICIÓN</b>	Se enferma con frecuencia de gripe, infecciones, diarrea, etc. Poco deseo de comer.	Es una niña o niño triste, decaído(a), de mirada perdida, se distrae con facilidad.	Aspecto delgado, el peso para su edad y el peso para su talla es inferior al rango esperado.	Presenta falta de atención y concentración en el aprendizaje.	Poca participación en juegos colectivos.	Su piel es seca, agrietada y escamosa.	Retraso en su crecimiento y desarrollo.

**Materiales:** lápices de color rojo y azul.

**Instrucciones:** con una línea de color rojo une los conceptos de las columnas con la imagen según corresponda a las características de la desnutrición y con el color azul las características de la obesidad. Deberás recabar evidencia fotográfica; toma una fotografía durante el proceso y al final de la actividad. Cuando concluyas de recolectar la evidencia envíala a tu facilitador(a) vía WhatsApp.

- Aumento de peso fuera de los rangos antropométricos.
- Piel reseca, pérdida de color, manchas blancas.
- Dificultad para respirar.
- Uñas escamosas y quebradizas.
- Coloración negra en el área de cuello y axilas.
- Gripes y diarreas frecuentes.

### CARACTERÍSTICAS DE LA OBESIDAD:



- Pérdida de peso.
- Poca atención en la casa, en la escuela, apatía.
- Poca actividad física.
- Cabello débil, cambia de color y se quiebra con facilidad.
- Ojos con manchas de color, blanco o gris, mirada triste.
- Boca y lengua con: llagas y grietas, caries y desgaste en los dientes, encías sangrantes e inflamadas.

### CARACTERÍSTICAS DE LA DESNUTRICIÓN:



### PORTAFOLIO DE

## evidencias



Una vez que hayas concluido las actividades 1 y 2, debes tomar una hoja blanca o de un cuaderno y realizar un dibujo a tu gusto, pero que se relacione con el tema; ahí mismo escribe lo que entendiste o lo que más te interesó del tema de esta sesión.

¿Ya terminaste?, seguro te quedó genial; tómale una fotografía y al igual que las otras actividades envíala por WhatsApp a tu facilitador(a). Finalmente integra las actividades en un portafolio de evidencias, es decir, guárdalas y organízalas en un mismo lugar, un folder o un sobre que adaptes con ese propósito.



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

## N7

# DESNUTRICIÓN Y ANEMIA

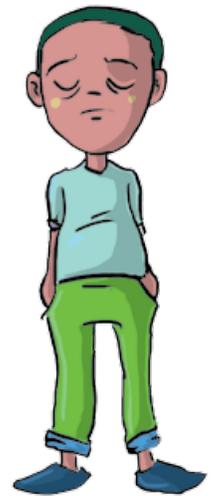


## ¿Sabías que...?

La desnutrición es una enfermedad caracterizada por la falta de consumo de alimentos (en cantidad y calidad), la falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas. La desnutrición puede deberse además al limitado consumo de proteínas de alta calidad, provenientes de alimentos de origen animal (carnes, leche, pescado, pollo, huevo, etcétera).

### ¿Cómo se manifiesta?

Cuando mi hija o hijo es más pequeño(a) de lo que le corresponde para su edad, pesa poco para su estatura y/o pesa menos de lo que debería para su rango de edad. Cada una de estas manifestaciones está relacionada con un tipo específico de carencia. La altura refleja carencias nutricionales durante un tiempo largo, mientras que el peso es un indicador de carencias agudas y por un tiempo más corto.



### ¿Cuáles son las consecuencias?

La desnutrición puede afectar el aprendizaje de tu hija o hijo, así como detener su crecimiento y desarrollo adecuado. Al no estar bien nutrido(a), sus defensas bajan y por lo tanto el riesgo a enfermarse es mucho más alto. Si no es atendida de manera oportuna, la desnutrición puede provocar la muerte.

### ¿Qué puedo hacer para prevenirla?

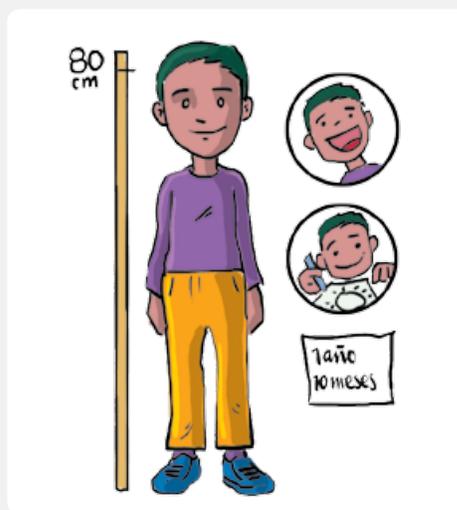
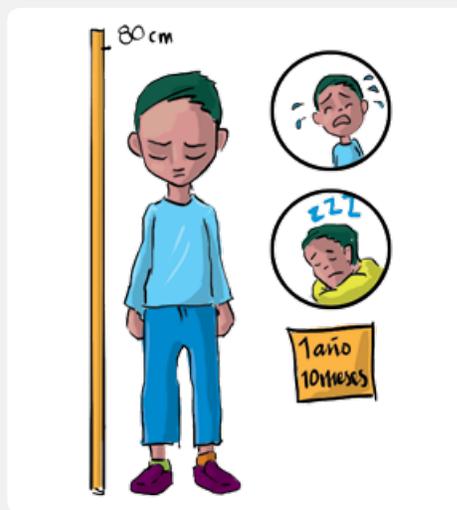
- Ofrecer la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y continuarla hasta los dos años. Comenzar con la alimentación complementaria adecuada a partir de los seis meses de edad.
- Acudir a tiempo al centro de salud para cumplir con el esquema de vacunación, así como conocer el peso y la talla de tu hija o hijo y acudir con el especialista periódicamente para revisión.
- Participar en campañas de aplicación de hierro, ácido fólico y vitamina A (sería importante identificar cuándo hay campañas en tu comunidad).
- Promover los hábitos de higiene, como el lavado de manos, para reducir el riesgo de diarrea y otras enfermedades. Desparasitación periódica, al menos cada seis meses, de todos los miembros de la familia.
- Proporcionar una alimentación adecuada a tu hija o hijo con base en el Plato del Bien Comer.

**Materiales:** color o lápiz.

**Instrucciones:** deberás unir con una línea las características que presenta una niña o niño con desnutrición o sano(a).

Esta actividad también la puedes realizar en compañía de tu hija o hijo. Lee una a una las características y pídele que te indique si corresponde a una niña o niño sano(a) o con desnutrición. El objetivo es que aprendan juntos.

- Estatura baja para su edad
- Piel radiante
- Buen apetito
- Piel seca
- Pérdida del cabello
- Sociable y alegre
- Cansancio y debilidad
- Juega mucho
- Irritabilidad
- Peso y talla normal para su edad
- Falta de interés por los juegos
- Activo, curioso
- Peso bajo para su edad o estatura



**Respuestas:**

**Infante sano:** activo, curioso, peso y talla normal para su edad, juega mucho, sociable y alegre, buen apetito y piel radiante.

**Infante desnutrido:** peso bajo para su edad o estatura, falta de interés por los juegos, irritabilidad, cansancio y debilidad, piel seca, pérdida del cabello y estatura baja para su edad.

## ACTIVIDAD 2

## IDENTIFIQUEMOS LAS CAUSAS Y MEJOREMOS LOS HÁBITOS

**Materiales:** color o crayola azul y rojo.

**Instrucciones:** deberás encerrar en un círculo de color azul las acciones que te ayudan a prevenir la desnutrición y marca con una X de color rojo las situaciones que pueden generar la desnutrición.





# evidencias

**Materiales:** lápiz o lapicero.

**Indicaciones:** lee cuidadosamente y coloca la(s) palabra(s) en el espacio que corresponda.

Peso y estatura

Lactancia materna

Estatura baja

Desnutrición

Peso bajo

Vacunación

1. Es importante conocer el \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ de tu hija o hijo para poder prevenir o tratar a tiempo la desnutrición.
2. La falta de alimentos, pobreza y las enfermedades son causa de la \_\_\_\_\_.
3. La \_\_\_\_\_ debe ser exclusiva hasta los seis meses y ayuda a prevenir la desnutrición de tu hija o hijo.
4. El esquema de \_\_\_\_\_ lo deben cumplir todas las niñas y los niños para evitar futuras enfermedades.
5. El \_\_\_\_\_ es un signo que refleja una desnutrición aguda por un periodo de tiempo corto.
6. La \_\_\_\_\_ es un signo que refleja una desnutrición crónica por un periodo de tiempo largo.



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

# N9

## DESNUTRICIÓN Y ANEMIA



### ¿Sabías que...?

La anemia es causada por la deficiencia de hemoglobina en la sangre, la hemoglobina nos ayuda a transportar el oxígeno por todo el cuerpo para que funcione correctamente.

### ¿Por qué motivos mi hija o hijo puede tener anemia?

Hay diferentes tipos de anemia, las más comunes son: la anemia causada por deficiencia de hierro, consecuencia de una baja ingesta de alimentos ricos en este mineral y/o bajo consumo de alimentos ricos en vitamina C, la cual es necesaria para facilitar la absorción del hierro; y la anemia por deficiencia de vitamina B12 causada por la ingesta disminuida de esta vitamina que es importante para la producción de células en la sangre.

### ¿Cómo puedo saber si mi hija o hijo tiene o está en riesgo de tener anemia?

Si presenta palidez en las palmas de las manos, dentro de los párpados, encías y tez; o demuestra cansancio injustificado, irritabilidad, falta de apetito, mareos, dolor de cabeza, es posible que tenga anemia; sin embargo, estos signos y síntomas no son específicos de la anemia, por lo que se recomienda hacer una prueba de sangre para determinar el diagnóstico. En caso de que tu hija o hijo presente anemia deberá estar en tratamiento médico bajo supervisión por personal capacitado, por tanto debes acercarte a tu centro de salud.

### ¿Qué alimentos te ayudarán a prevenir la anemia en tu hija o hijo?

HIERRO	VITAMINA C	VITAMINA B12
Leguminosas	Frutas	Alimentos de origen animal
frijoles, lentejas, garbanzos, habas secas, alverjones	guayabas, naranjas, mandarinas, carambolos, melón, fresas, granada, grosella, guanábana	carnes, productos lácteos (leche, quesos frescos, requesón, yogurt)
Verduras de hojas verdes	Verduras	Cereales
acelgas, espinacas, quelites	brócoli, col, coliflor, acelga, huazontles, pimientos, chile poblano	tortillas, pastas, arroz, bollería integral, amaranto, NO harinas refinadas
Alimentos de origen animal (son los que mejor se absorben)		
carnes rojas sin grasa, huevos		

## ¿Cómo afecta la anemia el desarrollo de mi hija o hijo?

- Retraso en el crecimiento
- Fatiga, debilidad, palidez
- Bajas defensas
- Temperatura alterada
- Déficit de atención, irritabilidad
- A largo plazo, depresión, ansiedad, problemas de aprendizaje y memoria

### ACTIVIDAD 1

### EXPLORANDO SABORES

En esta actividad harás con tu hija o hijo, una ensalada sencilla y muy rápida, utilizando ingredientes clave ricos en vitaminas y minerales.

#### INGREDIENTES (4-5 porciones)

- 2 manojos de espinacas frescas
- 250 g de requesón (o queso panela)
- 4 naranjas medianas, (pueden ser mandarinas o toronjas)
- 10 piezas de fresas medianas, (puedes ocupar guayabas)
- 2 piezas de manzanas, (puedes ocupar peras)
- 3 cucharadas de miel
- Jugo de 1 limón
- 1 puño de pasas (opcional)

#### PREPARACIÓN

- Lava y desinfecta las espinacas, posteriormente quita los tallos y corta solo las hojas en trozos pequeños.
- Pela las naranjas hasta obtener los gajos y pártelos por la mitad.
- Lava y desinfecta las fresas y córtalas en mitades o cuartos.
- Lava y desinfecta las manzanas y córtalas en cubos.
- En un recipiente coloca la miel y el jugo de limón y mezcla hasta que sea uniforme, después agrega las manzanas, pasas y espinacas; mézclalo todo.
- Por último agrega el requesón y las fresas.



### ACTIVIDAD 2

### CLASIFICANDO LOS INGREDIENTES

**Instrucciones:** relaciona con una línea los alimentos con su aportación de vitaminas o minerales más significativa.

- Acelgas

**VITAMINA C** - Indispensable para la absorción de hierro.  
(unir con línea color amarilla)

- Tortillas

- Requesón

**VITAMINA B12** - Para buena producción de sangre.  
(unir con línea color azul)

- Frijoles

- Fresas

**HIERRO** - Para buena oxigenación del cuerpo.  
(unir con línea color naranja)

- Espinacas

- Leche

- Naranja



## PORTAFOLIO DE evidencias

**Materiales:** lapicero de cualquier color.

**Instrucciones:** escribe lo que se pide en cada uno de los apartados.

1. ¿Cuáles son los dos tipos más comunes de anemia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Encierra en un círculo los alimentos que recuerdes que son fuente principal de hierro, vitamina C y vitamina B12.

Naranjas	Manzanas	Col	Coliflor
Camote	Huevos	Sandía	Carne de puerco
Espinacas	Jitomate	Calabaza	Tunas
Tortillas	Acelgas	Melón	Queso

3. Une con una línea de cualquier color los signos, síntomas y consecuencias de la anemia con la imagen del centro.

DOLOR DE CABEZA

NO SE CANSA FÁCIL

PALIDEZ

IRRITABILIDAD

CABELLO SUAVE Y BRILLANTE

PIEL ELÁSTICA Y RADIANTE

MAREOS

DÉFICIT DE ATENCIÓN

PROBLEMAS DE MEMORIA

MUCHA ENERGÍA

DIFICULTAD PARA DORMIR

RETRASO DE CRECIMIENTO



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias vía **WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

# A8

## HABILIDADES DE COMUNICACIÓN (CÓMO COMUNICAR MIS NECESIDADES DE DIÁLOGO Y NEGOCIACIÓN)

ETAPA:

1 A 2.11 AÑOS

MÓDULO:

AUTOCUIDADO

Es a partir del diálogo que las madres, los padres y sus hijas o hijos se conocen mejor, se enteran de sus respectivas opiniones y ejercitan su capacidad de verbalizar sentimientos, pero la información que se obtiene mediante una conversación nunca será más amplia y trascendente como la convivencia sana que se tenga.

Cuando te diriges a tu hija o hijo te puedes comunicar con una actitud de escucha, o por el contrario de ignorancia y desatención. Depende de cómo nos comunicamos con ella o él es la respuesta que vamos a obtener, ya sea positiva o negativa. Si se parte de una comunicación autoritaria, con regaños o gritos, no habrá diálogo. Todo diálogo debe tener posibilidad de réplica.

Desde el entorno familiar se puede aprender a dialogar y, con esta capacidad, favorecer actitudes tan importantes como la tolerancia y la capacidad de admitir errores.

El diálogo sirve para establecer contacto con las personas, para dar o recibir información, para expresar o comprender lo que pensamos, transmitir nuestros sentimientos, comunicar alguna idea o datos, y para unirnos o vincularnos a través de la empatía y el afecto.



### ¿Cómo puedes mejorar la comunicación con tu hija o hijo?

Si pones en práctica estas recomendaciones, mejorará la relación en familia y facilitará el diálogo, la comunicación y la confianza con tu hija o hijo, con tu familia y con otras personas.

- Cuando hables con tu hija o hijo escucha con interés
- Pide siempre su opinión
- Crea un entorno amable y de respeto
- Expresa y comparte sentimientos
- Si das una información busca que sea positiva
- Sé claro y sincero en lo que dices
- Ponte en el lugar del otro, piensa qué harías o sentirías si estuvieras en su situación

En todo diálogo es importante negociar para ponerse de acuerdo y no afectar a ninguna de las partes. Todos somos personas diferentes y cada quien desarrolla formas de pensar muy respetadas y aceptadas por los demás. Hay ocasiones en las que no estamos de acuerdo y podemos llegar a un conflicto, en este caso, lo ideal para solucionarlo es iniciar una negociación.

## Pasos para una negociación y llegar a un acuerdo

1. Identifica cuál es el desacuerdo. ¿En qué no estás de acuerdo?
2. Comenta lo que opinas y escucha la de los demás, respeta las formas de pensar de cada uno.
3. Menciona lo que cada uno entiende o comprende de las ideas presentadas.
4. Llega a un acuerdo considerando las aportaciones de cada uno de los integrantes, este acuerdo debe favorecer a todas o todos.

## ¿Cuáles son los errores que impiden la comunicación en la familia?

En ocasiones cometemos errores al comunicarnos con nuestra hija o hijo, te presentamos algunos de ellos:

1. **Siempre le estás pegando a tu hermano, nunca obedeces.**  
Regularmente generalizamos y quizás no sea así, en algunas ocasiones sí ha obedecido o se ha llevado bien con su hermano.
2. **Bonita la hora de llegar, solo te la pasas de vago después de la escuela.**  
Calificamos antes de preguntar razones. Los reproches entorpecen una buena comunicación.
3. **Eres un chillón, tonto, burro, desobediente, cochino, etcétera.**  
Marcamos etiquetas que llevará toda su vida y le harán inseguro.
4. **Llevarle la atención delante de la gente.**  
Se debe escoger el momento y lugar adecuado para favorecer el diálogo.
5. **“Tú deberías” en vez de “qué te parece si...” o “quizás te convenga...”.**
6. **Cortar la comunicación sin derecho a réplica.**

### ACTIVIDAD 1

### SITUACIONES

A continuación, te presentamos situaciones que pueden ocurrir en tu hogar, en la columna derecha deberás escribir la forma en la que las resolverías con un diálogo positivo.

SITUACIÓN	SOLUCIÓN
Tu hija o hijo hace berrinche porque no quiere comer.	
Tu pareja llega tarde y cansada a casa.	
Tenías planeado ir a casa de tu mamá y tu esposo te dice que él también quiere ir a ver a la suya.	
Hoy tu hija o hijo no quiso ir a la escuela ya que le regañó el maestro.	
El día de hoy trabajaste mucho y necesitas descansar, pero tu hija o hijo quiere que juegues con ella o él.	

## ACTIVIDAD 2

En esta actividad deberás marcar cuáles son las acciones que favorecen la comunicación con tu hija o hijo.

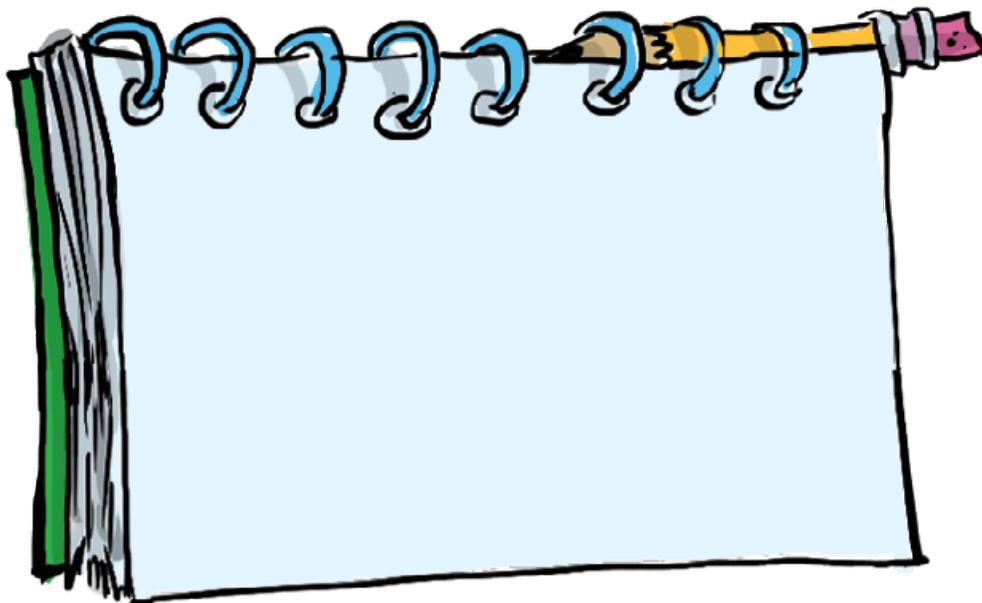
- Cuando das una indicación a tu hija o hijo debes darla enérgicamente para que te obedezca.
- Cuando hablas con tu hija o hijo escuchas con interés.
- Si se presenta un problema con tu hija o hijo es mejor que lo resuelva solo(a).
- Pides siempre su opinión.
- Creas un entorno amable y de respeto.
- La opinión de tu hija o hijo no vale, es más importante la opinión de la madre y el padre.
- Expresas y compartes sentimientos.
- Si das una información buscas que sea positiva.
- Nunca demuestras tus sentimientos con tu hija o hijo, ni permites que ella o él lo haga porque se hace débil.
- Te pones en el lugar del otro, piensas qué harías o sentirías si estuvieras en su situación.
- Eres claro y sincero en lo que dices.



### PORTAFOLIO DE

## evidencias

Dinos que aprendiste en esta actividad.



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

# P9

## AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD CON LAS HIJAS E HIJOS

ETAPA:

1 A 2.11 AÑOS

MÓDULO:

PROTECCIÓN

### Te contamos que...

**Autoestima:** es la **valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma**, en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias. Las niñas y los niños con una autoestima alta se sienten orgullosos(as) de lo que son capaces de hacer, ven las cosas positivas sobre sí mismos(as) y creen en ellos(as).

La **asertividad** se define como: “la habilidad de expresar lo que se desea de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada; logrando decir lo que se quiere sin atentar contra los demás”.

Por lo que cuando hablamos de autoestima y asertividad con las hijas o hijos, nos referimos a la habilidad de las madres y los padres para expresar lo que quieren de ellas o ellos de una forma adecuada, que permita fortalecer su autoestima.

### Algunas recomendaciones

- La comunicación no está constituida solo por palabras, también por la expresión corporal: miradas, sonrisas, gestos, abrazos, silencios. Todo esto se debe tener en cuenta al momento de comunicarse o expresarse.
- Es importante que mires a los ojos a tu hija o hijo cuando le hablas. Valida con ella o él lo que le expresas y toma unos segundos para saber que ha entendido; pregúntale sobre lo que le dijiste.
- Si tu hija o hijo está ocupado haciendo algo, lo aconsejable es llamarle por su nombre y esperar a que voltee a verte. Siempre que sea posible, es muy bueno que sitúes tu mirada al mismo nivel para hablar con ella o él.
- Al momento de comunicarte con tu hija o hijo es necesario que seas muy preciso en lo que quieres comunicar. No asumas que el mensaje o comunicación es entendible o que es obvio.
- Tu hija o hijo aprende con el ejemplo. Las palabras amables le hacen sentir bien y le enseñan cómo se debe hablar y cómo relacionarse con otras personas.
- Tu hija o hijo necesita sentirse escuchado, poder compartir contigo sus descubrimientos, sus ideas y sus historias. Además, hablar le sirve para conocerse a sí misma o a sí mismo.

## ACTIVIDAD 1

## CAMBIANDO EL TONO

Tu hija o hijo aprende sobre todo con el ejemplo.

**Materiales:** cuadro de frases, lápiz.

### Instrucciones:

1. Piensa en cinco actividades que quieras que realice tu hija o hijo con tu apoyo. Por ejemplo: levantar los juguetes, realizar la tarea, lavarse las manos antes de cada comida, etcétera.
2. De acuerdo a las cinco actividades que pensaste escribe en el siguiente cuadro las frases cambiando el tono, agregando palabras que mejoren el mensaje, y posteriormente describe cuál fue la reacción de tu hija o hijo al usar las frases con mayor asertividad.

FRASES COMO LAS DIRÍAS USUALMENTE	FRASE CAMBIANDO EL TONO CON MAYOR AMABILIDAD	REACCIONES DE TU HIJA O HIJO
Ejemplo: <i>levanta los juguetes.</i>	<i>Hijo(a) podrías levantar y guardar tus juguetes por favor.</i>	Existe mayor cooperación por parte de mi hija o hijo.
Ejemplo: <i>ya es hora de ir a dormir.</i>	<i>Recuerda que mañana jugaremos, pero tenemos que guardar energía, así que debes ir a dormir.</i>	Con la segunda expresión mi hija o hijo se va a dormir con mayor entusiasmo.
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

## ACTIVIDAD 2

## CARTA ABIERTA

La forma de dirigirnos correctamente a nuestra hija o hijo ayuda a fortalecer su autoestima.

**Materiales:** hoja de papel, lápiz.

### Instrucciones:

1. En una hoja de cuaderno escribe una carta a tu hija o hijo que contenga lo siguiente:
  - Lo importante que es tu hija o hijo para ti.
  - Escríbele y exprésale cuánto le quieres.
  - Hazle saber que es una persona con muchas cualidades y capacidades. Descríbele cuáles son esas cualidades y habilidades.
  - Exprésale el valor que tiene ella o él dentro de la familia.
2. Siéntate frente a tu hija o hijo, mírale a los ojos al mismo nivel, ahora muestra y lee la carta con un tono amable y amoroso.

Dile a tu hija o hijo que esconderás un tesoro en una caja. Sin que vea, esconde un espejo en una caja. Luego llama a tu hija o hijo para que vea qué hay en la caja.

Cuando abra la caja, le recalcas que lo que está viendo es el tesoro más valioso que encontrará nunca. Aprovecha este momento para decirle y reconocerle sus habilidades y cualidades (“eres una niña muy risueña”, “eres un niño muy comprensivo”, etc.). Tu hija o hijo se dará cuenta de que en realidad el tesoro está en ella misma o él mismo. ¡Qué gran metáfora para aumentar la autoestima de tu hija o hijo!



**PORTAFOLIO DE**

**evidencias**

Recuerda que al final deberás entregar a tu facilitador(a) lo siguiente:

1. Cuadro de las frases.
2. Opcional: foto realizando la primera actividad.
3. Carta escrita por mamá o papá.
4. Opcional: foto leyendo la carta a tu hija o hijo.

Queremos saber qué te parecieron estas actividades por lo que te invitamos a contestar las siguientes preguntas.

¿Qué aprendí?

---



---

Este aprendizaje me sirve para:

---



---

Anota qué te pareció el tema y qué tan importante es hablar a tu hija o hijo con mayor amabilidad:

---



---



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

# P19

## BERRINCHES 1 A 2.11 AÑOS

### Te contamos que...

Los berrinches son manifestaciones que normalmente suceden en tu hija o hijo cuando entra en una etapa en la que desea mostrar su independencia. Se presentan como un medio de comunicación al no saber cómo expresar sus sentimientos de miedo, ansiedad, frustración, ira, tristeza, sueño o cansancio o incluso hambre. Los berrinches aparecen durante la edad de 1 a 3 años y suelen ser recurrentes.

### Tips para mamá y/o papá al momento del berrinche

1. Observa, respeta y da tiempo.
2. Sé firme y evita que tu hija o hijo consiga ganancias con el berrinche. Dale el mensaje: "así no logras nada". Si los berrinches funcionan suelen instalarse como conducta recurrente.
3. No es momento de hablar con ella o él, solo acompáñale.
4. Una vez que pasó el berrinche es recomendable comentarlo con ella o él y dale tiempo a que se serene y recupere el control.
5. Menciónale que de esa manera no conseguirá las cosas, recuérdale también lo mucho que le amas.



Debes aprender a reconocer los sentimientos y emociones de tu hija o hijo, reconociendo también tus propias emociones.

### ACTIVIDAD 1

### LOTERÍA DE LAS EMOCIONES

**Materiales:** hoja blanca o de cuaderno, colores, lápiz.

**Instrucciones:**

1. En una hoja blanca o de cuaderno dibuja y colorea con ayuda de tu hija o hijo las emociones que conozcas o que has identificado en ella o él.
2. Menciona cada emoción, muéstrala a tu hija o hijo, trata de imitar la emoción con gestos y dile que también lo imite.

Recuerda que no hay emociones buenas y malas, lo importante será la forma en cómo las manifestemos o cómo reaccionemos con cada una.

FELIZ



TRISTE



ENFADADO



CANSADO



## ACTIVIDAD 2

Validar la emoción,  
calificar la conducta  
y reconciliar.

Recuerda algunas situaciones y escribe sobre la línea cinco cosas por las que tu hija o hijo se ha enojado:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## PORTAFOLIO DE evidencias

De acuerdo a la lista anterior escribe algunas estrategias para contribuir a la calma de tu hija o hijo.

¿Qué le enoja?	¿Cómo contribuyo a su calma?
Ejemplo: que no lo dejé pintar la pared.	Puedo poner un gran papel en el patio o en una pared y decirle: "en la pared no, pero en el papel sí".
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Para terminar, anota qué te pareció el tema y qué tan importante es manejar adecuadamente los berrinches de tu hija o hijo.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Recuerda guardar tus trabajos, al final entregarás a tu facilitador(a) lo siguiente:

1. Dibujo de las emociones.
2. Lista de cosas que a tu hija o hijo le enoja.
3. Cuadro de ¿cómo contribuyo a su calma?

**Opcional:** audio con las expresiones de cómo le hablarías a tu hija o hijo cuando se encuentre en el momento del berrinche.



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

# P9

## PARTICIPACIÓN DEL PADRE EN LA CRIANZA Y CUIDADO DE SUS HIJAS E HIJOS

ETAPA:

1 A 2.11 AÑOS

MÓDULO:

PROTECCIÓN



### Te contamos que...

Anteriormente las mamás eran responsables del cuidado de las hijas o hijos y el hogar, y los papás eran el soporte económico y la única figura de autoridad; ahora las mujeres se han incorporado cada vez más al mundo laboral, y los hombres están participando más activamente en la crianza de sus hijas o hijos.

### Pero, ¿por qué antes era tan diferente la manera de asumir la crianza?

La explicación tiene que ver con lo que llamamos “género”, que se refiere a las tareas, conductas y actitudes que una sociedad cree que debe tener un hombre y las que debe tener una mujer. Hoy en día los roles de género se han flexibilizado, lo que le ha dado más libertad a hombres y mujeres. Muchos hombres quieren ser padres más cercanos y además los cambios en la sociedad han ayudado a comprender la importancia que tienen los papás en el cuidado y la crianza de sus hijas o hijos.



**Aquí te mencionamos algunos beneficios que tú, como papá, tienes al involucrarte más con el cuidado y crianza de tu hija o hijo:**

- Tu hija o hijo se desarrolla más sano y seguro de sí misma o sí mismo.
- La madre tiene menos carga, ya que las tareas son compartidas.
- La pareja se siente más fuerte, unida y comprometida con la crianza compartida.
- El vínculo con tu hija o hijo será más sólido con el tiempo y de mayor calidad.

**Como papá puedes realizar acciones diariamente que te harán crear un vínculo afectivo mayor con tu hija o hijo:**

- Quiérole con amor incondicional.
- Mírale y escucha con atención cuando tenga algo que contarte.
- Jueguen juntos.
- Sé firme y respetuoso al momento de poner límites.
- Celebra sus logros y aprendizajes.
- Comparte labores domésticas e incorpora a tu hija o hijo en ellas.

## ACTIVIDAD 1

## MI HIJA O HIJO Y YO NOS DIVERTIMOS JUNTOS



**Materiales:** globos, pelotas (de dos colores distintos) o papel reciclado para realizar pelotas de papel, música, gis o carbón.

### Instrucciones:

1. Coloca una línea en el piso para dividir el espacio, lo puedes hacer con un gis o carbón, si tu piso es de tierra lo puedes hacer marcando una línea con piedras pequeñas.
2. De un lado coloca las pelotas de un color y del otro lado las pelotas del otro color, tu hija o hijo se posicionará de un lado y tú en el lado contrario.
3. La actividad consiste en que a una señal acordada entre tu hija o hijo y tú, patearán las pelotas de su color al lado contrario, y a la vez no dejarán que las pelotas del otro lleguen a su lado (puedes revisar el video).
4. Gana el equipo que logre pasar más pelotas de su color al lado contrario en un determinado tiempo, durante esta actividad puedes poner la música que más les agrade como familia.
5. Cuando terminen de realizar la actividad canta con tu hija o hijo la canción “Guardar, guardar, guardar los juguetes después de jugar” para colocar las cosas en su lugar.



Quienes han contado con un papá presente y afectivo tienen mejor autoestima y mayor bienestar psicológico

## ACTIVIDAD 2

## DEMOSTRANDO AMOR



**Materiales:** música, abatelenguas o palitos de madera (pueden ser palitos de la leña, del árbol o algún otro material), hojas blancas, de colores u hojas de reúso, colores o plumones, pegamento.

### Instrucciones:

1. En las hojas blancas o de reúso dibuja caritas alegres, recorta las caritas de modo que queden redondas, por la parte de atrás pégalas el palito de madera para que las puedan sostener tu hija o hijo y tú.
2. Busquen un lugar amplio en el que puedan desplazarse libremente, pon la canción de “Amor chiquito” de Cepillín u otra que les guste mucho a tu hija o hijo y a ti.
3. Cuando suene la canción muevan la carita con el palito, los dos caminen hasta encontrarse; posteriormente colócate a la altura de tu hija o hijo y dale un abrazo tal como se muestra en el video.
4. Realiza con tu hija o hijo un dibujo en el que muestren cómo les gustaría estar, en qué lugar o en qué momento.
5. No te olvides de reconocer el esfuerzo de tu hija o hijo y demuéstrole tu cariño.

Las actividades que realices junto con tu hijo o hija fortalecen los lazos afectivos

### ACTIVIDAD 3

### LISTADO DE ACCIONES PARA EL INVOLUCRAMIENTO

En familia, realicen un listado de actividades y acciones que consideren el involucramiento de la madre y el padre en la vida diaria de las hijas y los hijos.

Dibujen juntos cada actividad:

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	DIBUJO DE LA ACTIVIDAD
Por ejemplo: acompañar a tu hija o hijo en la elaboración de tareas.	



## PORTAFOLIO DE evidencias

Recuerda que al final deberás entregar a tu facilitador(a) lo siguiente:

1. Una fotografía que muestre cómo se divertieron tu hija o hijo y tú en la primera actividad.
2. El dibujo que realizaste con tu hija o hijo en la segunda actividad.

Queremos saber qué te parecieron estas actividades, por lo que te invitamos a contestar las siguientes preguntas.

1. ¿Qué aprendí?

---

---

---

2. Este aprendizaje me sirve para:

---

---

---

3. Expresa con un dibujo o con palabras el aprendizaje de tu hija o hijo.

---

---

---

Dibujo:



Toma una serie de **fotos de la actividad** con tu hija o hijo y mándanos tus evidencias **vía WhatsApp** al grupo al que perteneces o a tu facilitador(a); en caso de que no cuentes con la aplicación, acudirán a tu domicilio a recabar esta evidencia.

# GRUPO 8

## NIÑAS Y NIÑOS DE 1 AÑO 1 MES A 1 AÑO Y 3 MESES 29 DÍAS

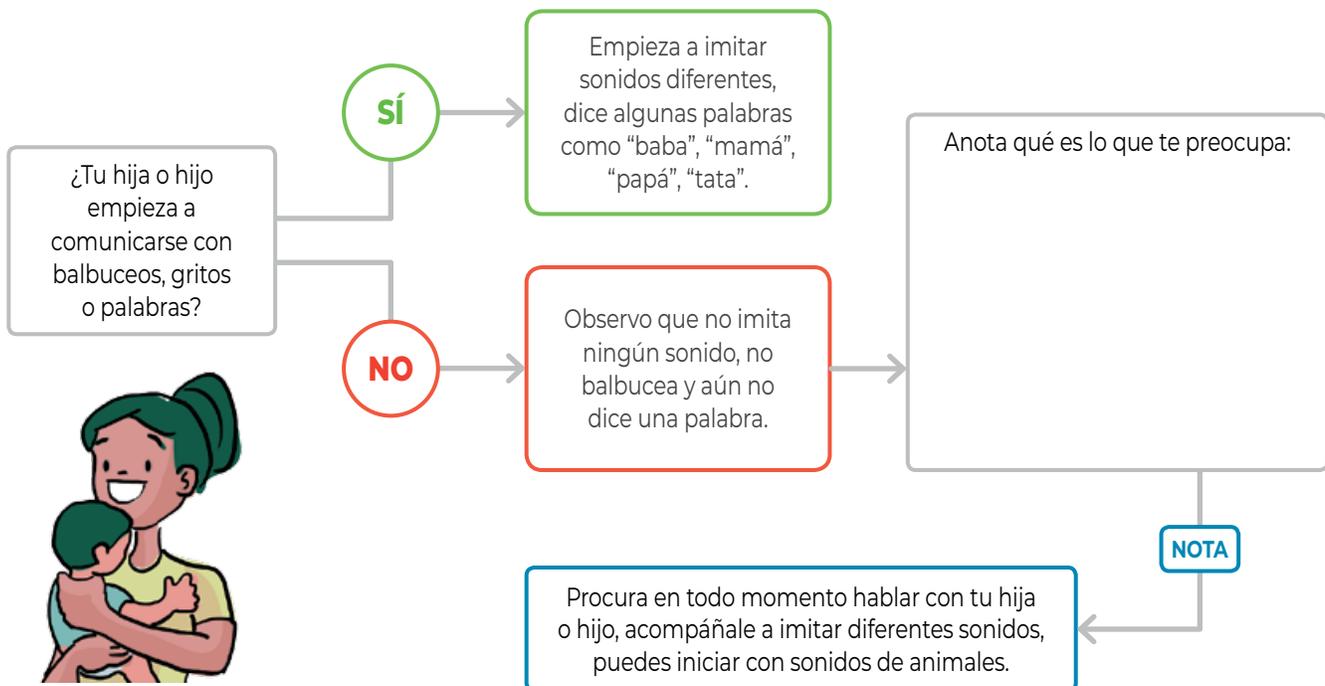
**MÓDULO:**  
EVALUACIÓN  
DEL DESARROLLO  
INFANTIL

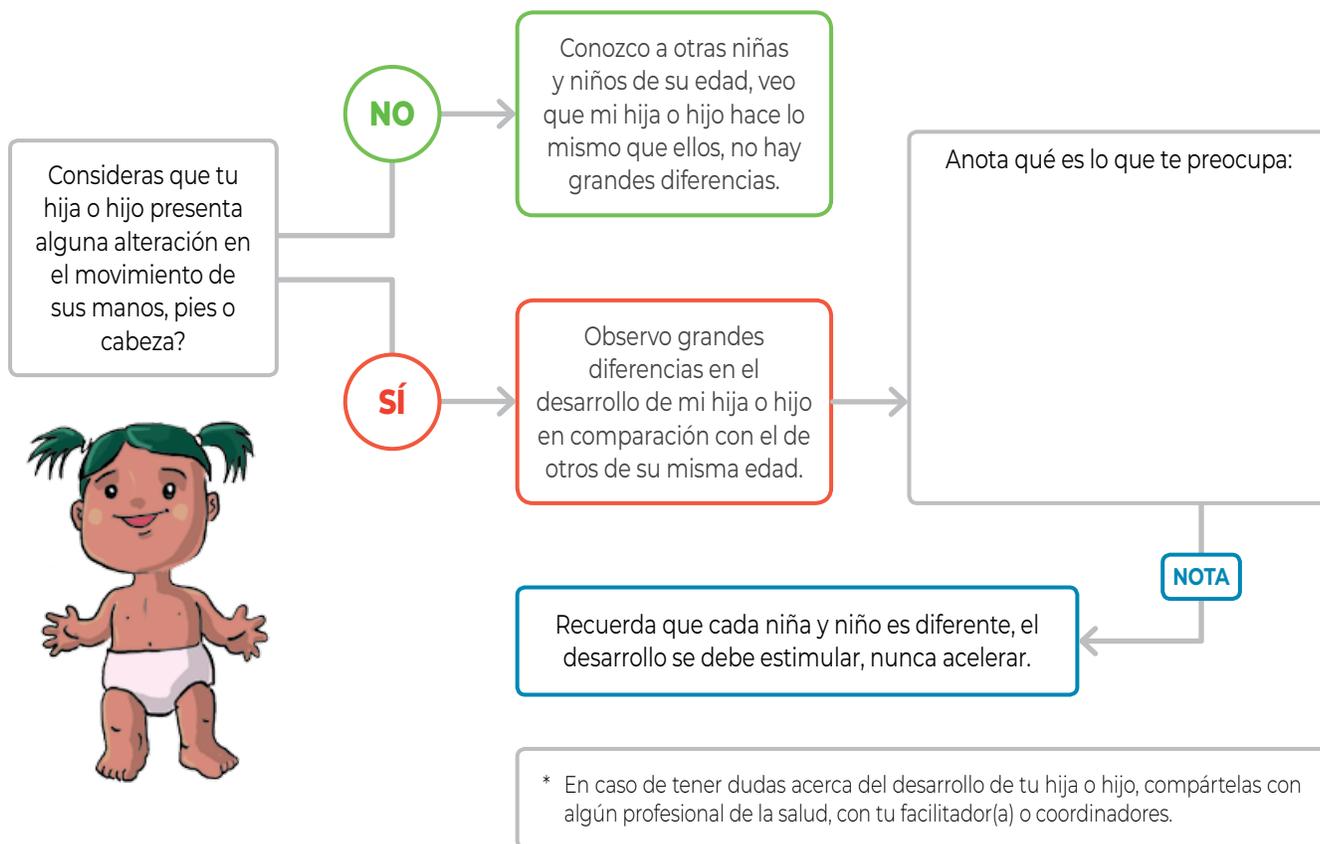
A esta edad tu hija o hijo descubre que caminando tiene acceso a lugares que no se espera, por ello es importante que estés pendiente de lo que hace. Recuerda que ya ha iniciado su independencia motora (mantener su cuerpo en equilibrio y movimiento).

También puedes observar que sus manos son hábiles para tomar objetos pequeños y se interesa por manipularlos, su lenguaje se caracteriza por gestos y sonidos, o señala las cosas que quiere.

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 mi hija o hijo la realizó	La reacción de mi hija o hijo
1. Juega con tu hija o hijo a meter y sacar cosas de una caja, bote o contenedor.	★★★★	😊 😄 😞

Es tu turno, empecemos:

Actividad sugerida	Las veces que mi hija o hijo la realizó	La reacción de mi hija o hijo	Recomendación para fortalecer esta actividad
1. Juega con tu hija o hijo a meter y sacar cosas de una caja, bote o contenedor.			Siéntate con tu hija o hijo, enséñale a meter y sacar cosas de cajas o botes. Recuerda que la mejor forma de aprender es a través de la exploración y el juego, no solo fortalece la motricidad fina sino también el desarrollo cognitivo; permite que tu hija o hijo realice esta actividad una vez al día.
2. Pide a tu hija o hijo que te pase algún objeto, por ejemplo: "dame la pelota", "trae el pato", "trae tu peluche", "pásame tu zapato".			Juega con tu hija o hijo, mírale a los ojos, pídele con un tono suave y claro, que te traiga o te pase objetos con diferentes texturas y tamaños.
3. Haz que tu hija o hijo, señale o te diga dónde están sus ojos, nariz, boca, cabeza, manos y pies.			Pregunta a tu hija o hijo de manera divertida: ¿dónde está tu nariz?, cabeza, manos o pies. Cuando le vistas, baños, o juegues, señala o dile cómo se llaman las partes del cuerpo; lo ideal es empezar por ojos, nariz, boca, cabeza, manos y pies.
4. Enseña a tu hija o hijo palabras cortas como mamá, papá, pato, pelota, pera.			Recuerda que las nuevas palabras ayudan a fortalecer su lenguaje y comunicación. Enséñale a identificar a los miembros de la familia por su nombre. Muéstrale fotografías o imágenes de animales u objetos llamándolos por su nombre.
5. Motiva a tu hija o hijo a que se pare sola o solo.			Coloca sillas o muebles firmes cerca de donde tu hija o hijo esté sentado(a) para que intente levantarse, apoyándose de estos. No olvides quitar de su camino aquellos objetos que puedan caer, o pueda jalar de mesas y muebles.

Actividad sugerida	Las veces que mi hija o hijo la realizó	La reacción de mi hija o hijo	Recomendación para fortalecer esta actividad
6. Impulsa a tu hija o hijo a pararse solo(a) en una cobija o colcha, aléjate un poco y llámale para que camine hacia ti.			En todo momento motiva a tu hija o hijo a caminar hacia ti. Permite que camine descalzo (sin calcetines) en texturas diferentes como pasto, alfombra o colcha, esto mejorará su equilibrio.
7. A la hora de la comida permite que tu hija o hijo coma con la cuchara.			Integra a tu hija o hijo a la hora de la comida, permítele el uso de la cuchara para que lleve los alimentos a su boca.



## 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 este apartado.



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.

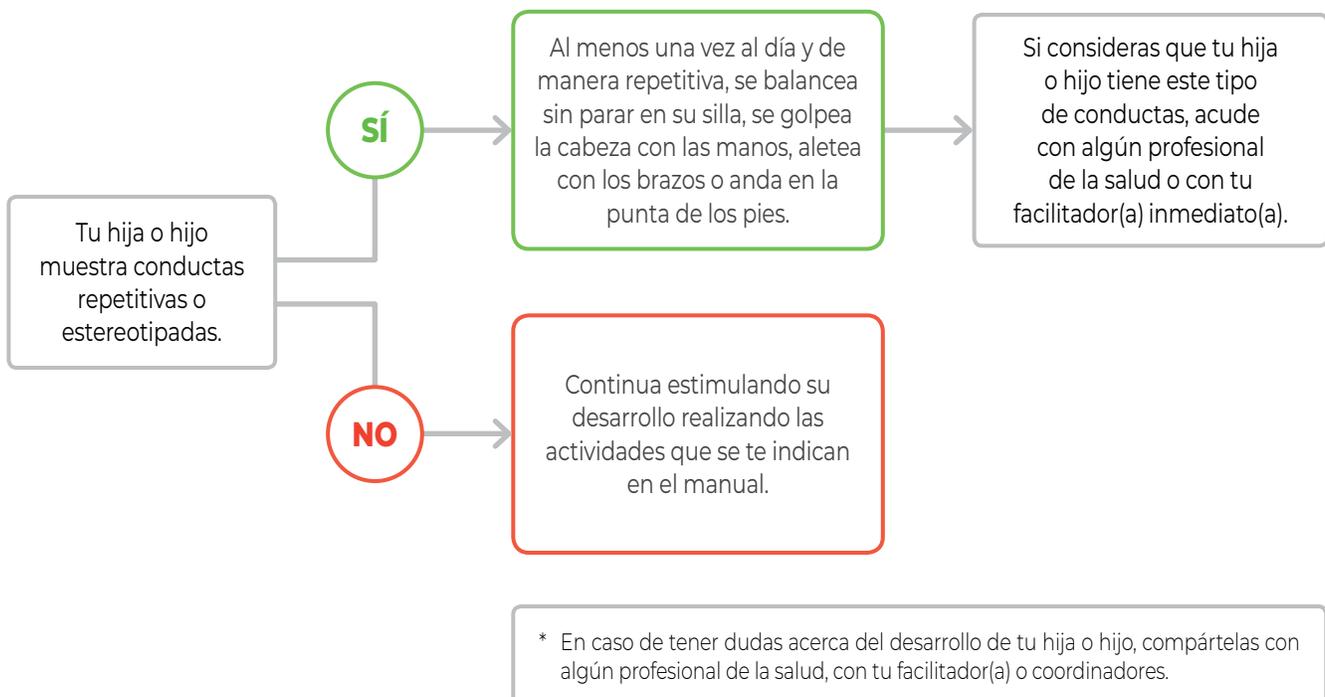
# GRUPO 9

## NIÑAS Y NIÑOS DE 1 AÑO 6 MESES 29 DÍAS

A esta edad tu hija o hijo camina sin dificultad, hace giros sin detener su paso, se coloca en cuclillas, su pinza fina es nítida y hábil, ejecuta órdenes sencillas, su lenguaje ha incrementado, ya es explorador(a) y curioso(a). **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 mi hija o hijo la realizó	La reacción de mi hija o hijo
1. Juega con tu hija o hijo a meter y sacar cosas de una caja, bote o contenedor.		

Es tu turno, empecemos:

Actividad sugerida	Las veces que mi hija o hijo la realizó	La reacción de mi hija o hijo	Recomendación para fortalecer esta actividad
1. Dale algunos cubos a tu hija o hijo para que los coloque uno sobre otro.			Si no tienes cubos, puedes utilizar vasos, tapas, recipientes de plástico con tapa o cuadritos de madera. Sé paciente, si es que no realiza la actividad, muéstrale cómo hacerla.
2. Dale a tu hija o hijo una hoja de papel y lápiz o colores para que ella o él la raye.			Deja que tu hija o hijo realice de manera espontánea la actividad. Mantén la atención en todo momento para evitar que tu hija o hijo se lastime con el lápiz o color.
3. Enséñale a tu hija o hijo otras palabras además de papá, mamá o leche.			Recuerda que las nuevas palabras pueden ser cortadas, y tú debes reforzar con la palabra completa y correcta por ejemplo "run-run" para carro, "guau-guau" para perro. También es importante que le enseñes las palabras bien marcadas por sílabas, ejemplo "ca-rro".
4. En un lugar con espacio suficiente juega a patear una pelota, una botella o una piedrita.			Muéstrale cómo patear la pelota, asegúrate de no tener objetos que se rompan.
5. Juega con tu hija o hijo a "las carreritas".			Invita a tu hija o hijo a que vaya por una pelota. Jueguen a las atrapadas.

Actividad sugerida	Las veces que mi hija o hijo la realizó	La reacción de mi hija o hijo	Recomendación para fortalecer esta actividad
6. Enséñale a vestirse y desvestirse. Pídele que se quite alguna prenda, motiva a tu hija o hijo a que lo haga solo(a).			Muéstrale a tu hija o hijo cómo se levanta el brazo, canta una canción mientras realizan esta actividad; empieza con alguna prenda sencilla como los calcetines.
7. Vamos a jugar a arreglar el carro. Cuenta una historia a tu hija o hijo sobre cómo el carro, la bicicleta, etc., se descomponen y es necesario arreglarlos.			Sé expresivo cuando imites arreglar o reparar el carro o la bicicleta, ya que es muy importante llevar a tu hija o hijo a través de la imaginación.



## 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 este apartado.



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.

# GRUPO 10

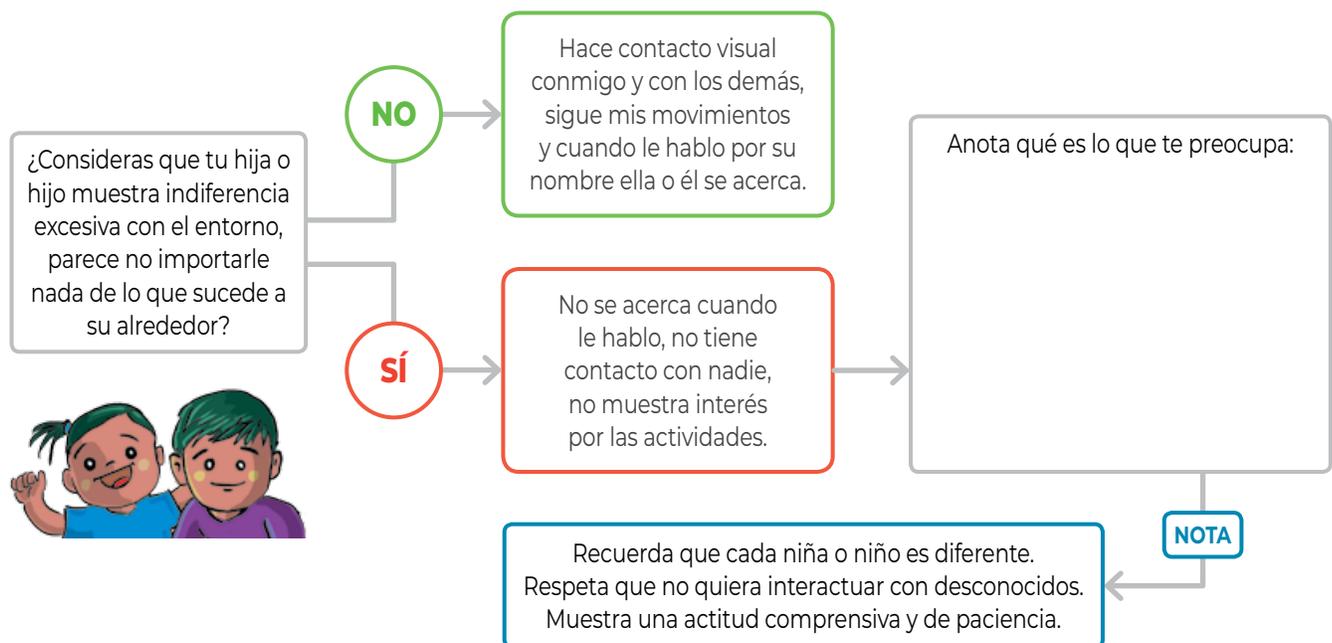
## NIÑAS Y NIÑOS ENTRE LOS 19 MESES Y 24 MESES 29 DÍAS

A esta edad tu hija o hijo quiere ser independiente en muchas actividades, le puedes observar cuando camina y poco a poco comienza a correr, se agacha y se endereza, te gusta ver cómo intenta trepar, patear la pelota, cuando hablas de ella o él ¡le encanta!, y cuando le festejas algún logro sonrío y se mueve de alegría.

A continuación, te recomendamos realizar actividades con tu hija o hijo, cada una de ellas es sencilla y podrás registrar las actividades realizadas en la semana en las tablas o calendarios que te presentamos más adelante; así mismo esto te permitirá estimar qué acciones desarrollas con menos frecuencia.

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

A continuación viene una pregunta muy importante, marca tu respuesta.



\* En caso de tener dudas acerca del desarrollo de tu hija o hijo, compártelas 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 mi hija o hijo la realizó	La reacción de mi hija o hijo
1. Juega con tu hija o hijo a meter y sacar cosas de una caja, bote o contenedor.		

Es tu turno, empecemos:

Actividad sugerida	Las veces que mi hija o hijo la realizó	La reacción de mi hija o hijo	Recomendación para fortalecer esta actividad
1. Dale un frasco con tapa y pide a tu hija o hijo que lo abra, muéstrale cómo se hace.			Abre el frasco frente a tu hija o hijo y ciérralo, haz el movimiento lento, pausado y pídele que ahora lo abra. Festeja sus logros y recuerda ser paciente en sus intentos.
2. Con la ayuda de una alcancía o caja de zapatos con ranura para colocar fichas, pide a tu hija o hijo que meta tres fichas.			Ayuda a tu hija o hijo a tomar las fichas con los dedos índice y pulgar para que las introduzca en la alcancía; cuenten en voz alta para que tu hija o hijo intente imitar el sonido y la secuencia. También puedes sostener la alcancía o caja con ranura y pedirle que meta las fichas.

Actividad sugerida	Las veces que mi hija o hijo la realizó	La reacción de mi hija o hijo	Recomendación para fortalecer esta actividad
3. Juega a "las carreritas" con tu hija o hijo.			En un lugar seguro, invita y anima a tu hija o hijo a correr contigo, puedes decirle "¡vamos a correr!".
4. Juega a patear la pelota con tu hija o hijo.			Utiliza pelotas ligeras y muéstrale cómo patear, colócate a un metro de distancia y pasen la pelota entre sí.
5. Enseña a tu hija o hijo a obedecer órdenes sencillas, por ejemplo: "ve con tu mamá o papá", "dame la pelota".			Platica continuamente con tu hija o hijo, permite que se exprese y no termines sus frases. Habla con un tono suave y directo en las órdenes, en ocasiones ayúdale para que te observe cómo se hace.
6. Nombra objetos y pide a tu hija o hijo que los repita, o pregúntale los nombres de los objetos, por lo menos ocho.			Durante el día enséñale a decir el nombre de las cosas que le rodean y cuando tu hija o hijo las mencione, repite de nuevo el nombre para reforzar.
7. Permite que tu hija o hijo coma solo(a) con cuchara.			Usa una cucharita pequeña, permite que lo haga y sé paciente si tira un poco fuera del plato, recuerda que está aprendiendo y se vale equivocarse.

Actividad sugerida	Las veces que mi hija o hijo la realizó	La reacción de mi hija o hijo	Recomendación para fortalecer esta actividad
8. Enseña a tu hija o hijo a pararse en las puntas de los pies y se ponga en cuclillas.			Juega a ser altos y luego pequeños, hazlo tres o cuatro veces por semana. También se puede realizar sin zapatos sobre una cobija.
9. Invita a tu hija o hijo a subir al sillón, a la silla o a la cama.			Tu hija o hijo es explorador(a), acompáñale siempre y observa sus movimientos, si lo requiere ayúdale. Ofrecer autonomía es un gran paso, felicítale por sus logros y muestra paciencia en sus intentos.
10. Motiva a tu hija o hijo a recoger los juguetes y levante los que se caen al piso.			Jugar a recoger las cosas y usar secuencias, como primero levantamos y después guardamos, puede ayudarte a que logre hacer la actividad. Respeta cuando quiera hacerlo sola o solo de nuevo.
11. Enseña a decir "por favor" y "gracias" cuando tu hija o hijo te pida algo.			Siempre mira a los ojos a tu hija o hijo cuando quiera algo, pregúntale y no termines sus frases, puede señalar los objetos, refuerza con palabras, por ejemplo, si señala el vaso de agua, dile "¿quieres agua?", "¿tienes sed?".



## 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 este apartado.



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:** Federico Pérez Bautista, Cristobal García Perez, Elizabeth Sayago Ramiro, Carmen Julia Hernández Martínez, Jessica Cristina Acuapa Juárez, Daniela Arreola Jimenez, Leonardo Rosas Alcantar, Nashyeli Guadalupe Acuapa Juárez, Raquel Martinez, Alejandra García, Víctor Manuel León, Juan Carlos Soto Rojas, Sheyla Mariana Torralba Mendez, Gabriela del Carmen Estrada Reyes, Claudia Mirielli López Romero, Anayeli Noemí Perez, Álvaro Jiménez Ventura, Esther Salazar Velázquez, Ixchelt Sánchez Cruz, Martín Hernández Vázquez, Lizbeth Senobio González, Armando Carbajal García.

**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

