

Tiempo de Crecer CUIDADOS PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 0 - 3 AÑOS

EMBARAZO



- Es importante que coma suficiente y sano.
- No fume, no tome alcohol ni consuma drogas, porque puede dañar a la guagua.
- Es bueno que asista a los controles mensuales y pregunte ahí todas sus inquietudes.

ANTES DEL PARTO



- Descanse todo lo que pueda.
- Usted y su familia pueden contactarse con la guagua hablándole, porque ya puede escuchar.
- Para el parto, pregunte si puede entrar acompañada por el padre de la guagua u otro familiar.
- Al nacer su guagua, pida que se la pasen de inmediato para ponerla al pecho y darle la sensación de protección y seguridad.



0 a 3 MESES



- La leche materna es el mejor alimento para la salud y bienestar de su guagua. Es preferible que en esta etapa la guagua se alimente sólo de ella.
- Conviene lavarse manos y pezones antes de amamantar. Al terminar, es bueno darle un tiempo para que bote chanchitos y así evitar cólicos.
- Desde el nacimiento, su guagua necesita que le hagan cariño, le hablen suavemente y respondan a sus llantos.

¡No olvide asistir a los controles al centro de salud!

4 a 6 MESES



- Si ya toma mamadera, recuerde siempre lavarla y hervirla al igual que el chupete. Manténgalos en un lugar limpio.
- En esta etapa es importante establecer una rutina: que la guagua coma y duerma en los mismos horarios cada día.
- A esta edad ya puede tomar objetos y llevárselos a la boca. Pásele objetos seguros: de goma, limpios y sin partes pequeñas.



7 a 9 MESES



- La alimentación es más variada, se incorporan verduras, frutas molidas y la leche materna o artificial.
- Su guagua ya debiera sentarse sola. Es bueno ponerla en lugares seguros y pasarle objetos que pueda explorar.
- Es bueno hablarle, cantarle y celebrar sus logros.

10 MESES a 1 AÑO



- Nunca deje sola a su guagua. Ahora ya gatea y empieza a caminar por lo que puede tener accidentes en la casa.
- Acompáñela en esta aventura de aprender a caminar. Puede llevarla a lugares abiertos para que practique.
- Frente a los miedos y dolores lo mejor es un buen abrazo de la mamá o del papá.

1 AÑO a 1 AÑO Y MEDIO



- Ya puede comer de todo, pero molido. Evite darle comidas pequeñas y duras porque se puede atorar (por ejemplo, el maní).
- A esta edad es bueno estimularlo a hablar y ponerle nombre a las cosas que le rodean.
- Nunca le pegue a su hijo o hija: la violencia no es una buena forma de educarlo.

1 AÑO y MEDIO a DOS AÑOS



- Ayúdelo a crear hábitos de higiene: bañarse, lavarse los dientes, peinarse, etc.
- Enséñele a ser independiente: anímelo a comer solo y poco a poco enséñele a hacer pipí en el wc.
- Trate de jugar con su hijo o hija con objetos sencillos o sólo cantándole y contándole cuentos.
- Las pataletas pueden ser frecuentes: use la voz y la mirada, no los golpes, para que le obedezca.

DOS a TRES AÑOS



- Evite la comida chatarra y no le dé té ni café. Aún es muy chico para eso.
- En esta etapa ya debiera poder sacarle los pañales de día, pero tenga paciencia porque cada niño o niña tiene su ritmo.
- Trate de que no vea mucha televisión. Es bueno que se entretenga con objetos seguros: cucharas de palo, fuentes de plástico, etc.
- Dígale que lo quiere muchas veces, y demuéstreselo con abrazos y besos: nunca están de más.

CUIDADOS ESPECIALES



- Si su hijo nació prematuro, con alguna discapacidad o enfermedad crónica, es más importante asistir a todos los controles médicos y consultar ante cualquier sospecha de que algo no anda bien.
- En estos casos la estimulación y el cariño son fundamentales para que el niño desarrolle sus capacidades al máximo posible.
- Busque el apoyo de instituciones especializadas y converse con otras mamás y papás que hayan vivido una situación como la suya.