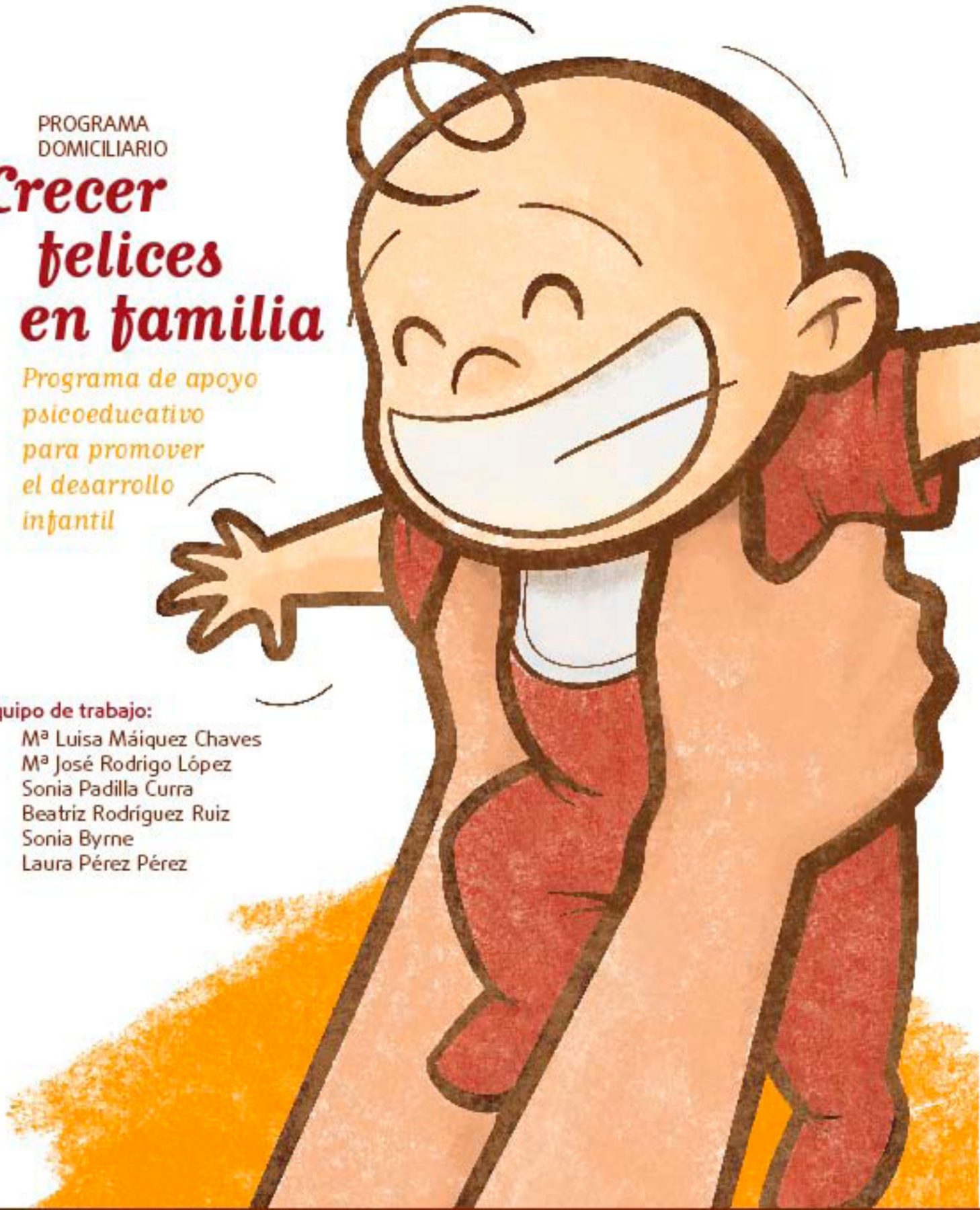
PROGRAMA
DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil



Equipo de trabajo:

Mª Luisa Máiquez Chaves
Mª José Rodrigo López
Sonia Padilla Curra
Beatriz Rodríguez Ruiz
Sonia Byrne
Laura Pérez Pérez

Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

PROGRAMA
DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Contenidos

Introducción

Libro de secuencias y ejercicios de estimulación

- 0-6 meses
- 6-12 meses
- 12-18 meses
- 18-24 meses
- 2-3 años
- 3-4 años
- 4-5 años

Guía de cuidados básicos

- 0-6 meses
- 6-12 meses
- 12-18 meses
- 18-24 meses
- 2-3 años
- 3-4 años
- 4-5 años

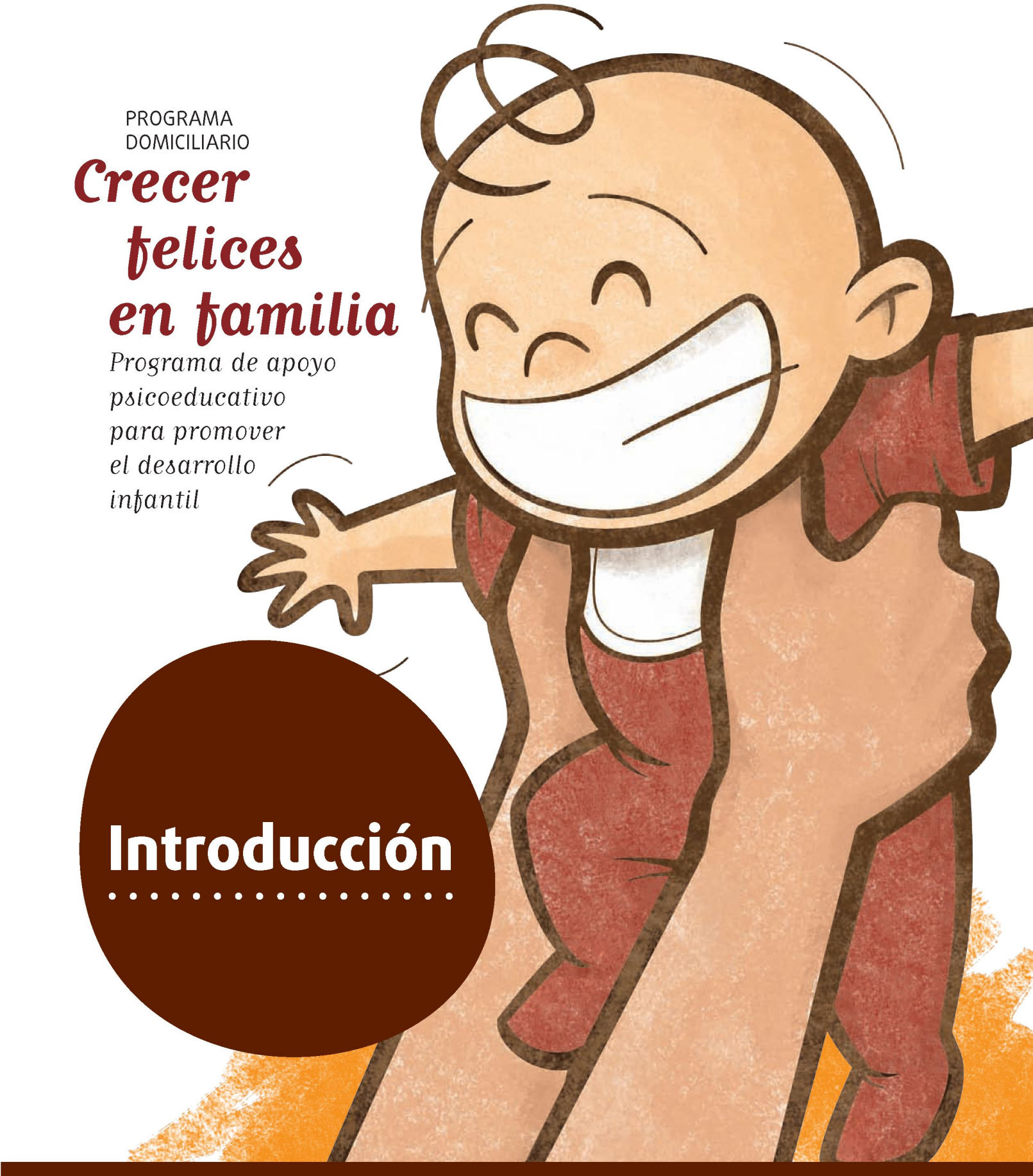
Dossier de evaluación

- Evaluación previa
- Evaluación inicial
- Evaluación de proceso
- Evaluación final
- Evaluación de seguimiento 1
- Evaluación de seguimiento 2

PROGRAMA
DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil



Introducción

Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

Título
Programa domiciliario «Crecer felices en familia».
Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil.

Equipo de trabajo
Mª Luisa Máiquez Chaves
Mª José Rodrigo López
Sonia Padilla Curra
Beatriz Rodríguez Ruiz
Sonia Byrne
Laura Pérez Pérez

Ilustraciones
Lucio R. Arrighini Pérez-Dávila

Diseño
Pablo Montesdeoca Hernández

ISBN: 978-84-616-0519-4
Depósito legal: VA-1034-2012

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado —impresión, fotocopia, etc.—, sin el permiso previo del editor.

1. Introducción

El programa de apoyo psicoeducativo para madres y padres con hijos e hijas entre 0 a 5 años denominado *Crecer felices en familia* incluye la atención grupal en sesiones comunitarias a dichas madres y padres y la atención individualizada en visita domiciliaria. Este programa ha sido elaborado para responder a una demanda de los Servicios Sociales de las corporaciones locales sobre la necesidad de atender a los padres y madres de los menores desde muy temprano, manifestada a través de sus técnicos y responsables de la coordinación de los mismos. Actualmente esta demanda se canaliza principalmente a través de programas «basados en evidencias», que cuentan con resultados sobre su eficacia que les permitan demostrar su idoneidad como recursos psicoeducativos. La Gerencia de los Servicios de Protección de Menores de la Junta de Castilla y León en colaboración con el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de La Laguna asumió la responsabilidad de ofertar a dichos equipos técnicos de las corporaciones locales ambos tipos de intervención (grupal y de apoyo domiciliario) dirigidos a familias usuarias de los Servicios Sociales en situación de riesgo psicosocial.

Definimos a estas familias como aquellas en las que los responsables del cuidado, atención y educación del menor, por circunstancias personales y relacionales, así como por influencias adversas de su entorno, hacen dejación de sus funciones parentales o hacen un uso inadecuado de las mismas, comprometiendo o perjudicando el desarrollo personal y social del menor, pero sin alcanzar la gravedad que justifique una medida de amparo. Se trata de familias que, debido a sus condiciones, van a encontrar grandes dificultades para cumplir sus funciones parentales. Estas funciones son muy importantes ya que la adaptación personal, escolar y social de los hijos/as depende del modo en que los padres y madres organizan la vida familiar e interactúan con sus hijos/as desde edades muy tempranas (Montenegro, 2000; Rodrigo, Máiquez, Martín y Byrne, 2008).

El programa de apoyo domiciliario se inscribe dentro de la corriente de Intervención temprana destinada a realizar acciones dirigidas al diagnóstico, la prevención y la promoción en los primeros años de vida del ser humano (Shonkoff y Meisels, 2000). La finalidad es promover el bienestar infantil, la salud física y mental de los padres/madres y sus hijos/as, desde el embarazo hasta los primeros años de la vida del niño/a, especialmente en aquellas poblaciones en riesgo biológico, psicológico y social. El programa ofrece apoyo emocional a la familia, ayuda práctica e información, así como guía y asesoramiento en la adquisición de habilidades parentales adecuadas (Family Strengthening Policy Center, 2007). Mediante dicho apoyo se intenta además mejorar las condiciones ambientales y psicoeducativas del propio hogar y del entorno que los rodea, como una forma de prevenir problemas de salud y promover el bienestar psicológico de padres y madres e hijos/as (Duggan, Caldera, Rodríguez, Burell, Rohde y Crowne, 2000; Olds, 2002; Olds, Sadler y Kitzman, 2007; Olds et al., 2002).

En la modalidad domiciliaria del programa *Crecer felices en familia*, se pretende también apoyar y guiar a los padres y madres para mejorar sus competencias parentales, centrándose en el desarrollo de los niños/as y en la satisfacción de sus necesidades fundamentales. Estas necesidades son las siguientes: En primer lugar, las necesidades de carácter físico-biológico, como la alimentación, sueño, higiene, temperatura, actividad física (ejercicio y juego), integridad física y protección de riesgos reales. En segundo lugar, las necesidades cognitivas a partir de la estimulación sensorial, la exploración física y social, la comprensión de la realidad física y social, el autocontrol y la adquisición de un sistema de valores y normas, que permitan a los niños/as presentar comportamientos prosociales. En tercer lugar, las necesidades emocionales y sociales, favoreciendo la seguridad emocional, la identidad personal y la autoestima, construyendo una red de relaciones y buenos apoyos sociales, así como la participación y autonomía progresiva, a la vez que la necesidad de establecer unos límites al comportamiento. En cuarto lugar, las necesidades sexuales, a partir de la exploración, autoconocimiento y autoestimulación y por último, las necesidades del entorno físico y social, mediante la protección de riesgos potenciales y la interacción lúdica que favorece las actividades corporales y favorece el proceso de socialización (López, 2008). Capacitar y reforzar a los padres y madres en su rol educador es básico para proporcionar a los hijos/as un entorno protector y seguro que satisfaga dichas necesidades básicas. Estas necesidades pueden quedar sin cubrir debido a la extrema vulnerabilidad del niño/a a estas edades y a que es una etapa de crianza muy demandante que requiere una inversión de tiempo y esfuerzo muy considerable.

Al igual que el programa grupal, el programa domiciliario pretende fomentar en el niño/a los vínculos afectivos seguros y sus capacidades de autorregulación que son aspectos claves para fomentar la resiliencia en los niños/as a pesar de la adversidad (Osofsky y Thompson, 2000). Ambas son capacidades que dependen de la calidad de la relación entre los padres/madres y sus hijos/as de modo que el énfasis del programa en la mejora de las habilidades parentales está muy justificado.

Los niños/as con buenas capacidades autorregulatorias saben controlar su atención de modo flexible, reprimen sus impulsos, controlan o inhiben las emociones según las situaciones, saben suprimir o iniciar una actividad de acuerdo a las demandas afectivas y sociales, toleran la frustración en pequeñas dosis y saben retrasar la obtención de gratificaciones. Por su parte, los niños/as con apego seguro tienen un buen desarrollo de su yo, presentan una mayor capacidad para establecer relaciones saludables con los demás y se enfrentan a los retos del mundo con una base de seguridad y confianza en sí mismos y en los demás (Rodrigo et al., 2008; Trenado, Pons-Salvador y Cerezo, 2009). Ambos tipos de capacidades incrementan la resiliencia de los niños/as que viven en situaciones adversas lo que les protege de presentar futuros problemas de comportamiento y problemas emocionales.

Diversos estudios coinciden en señalar que aquellos niños/as que nacen en el seno de familias que presentan algún grado de vulnerabilidad psicosocial, tienen mayor riesgo de presentar problemas de salud, dificultades emocionales y conductuales, incrementando el riesgo de que los niños/as experimenten accidentes, enfermedades, desnutrición, retraso en el desarrollo, abuso infantil y negligencia (Australian Institute of Health and Welfare, 1995; Ministerio de Salud de Chile Crece Contigo, 2008). De ahí la relevancia de intervenir con estas familias vulnerables, lo más tempranamente en la vida del

niño/a, puesto que la relación familia-hijo/a positiva y la calidad del vínculo durante los primeros años de vida del niño/a, son fundamentales o incluso el mejor predictor de su desarrollo futuro (Luengo y González, 2003; Pianta, Egeland y Hyatt, 1986).

Cada vez existe más evidencia de que los programas de visitas domiciliarias generan resultados positivos tanto para niños/as pequeños como para sus padres y madres. Los programas que resultan más eficaces son aquellos que fomentan la realización de actividades educativas padres/madres e hijos/as, haciendo énfasis en entrenar las pautas de interacción concretas y en la construcción de relaciones basadas en el afecto. Asimismo, resulta crucial para los padres y madres saber poner límites a la conducta del niño/a y reflexionar sobre las consecuencias de sus pautas educativas en el comportamiento infantil. Resultan también útiles aquellos programas psicoeducativos centrados en promover el conocimiento de los padres y madres sobre el desarrollo infantil y sobre sus necesidades, la vigilancia de la salud del niño/a y de los padres/madres, el uso de estrategias de estimulación temprana así como aquellos centrados en la reducción del estrés que comporta el ejercicio de la parentalidad y el incremento del apoyo social (Cicchetti, Rogosch y Toth, 2006; Elkan et al., 2000; Family Strengthening Policy Center, 2007; Shonkoff y Phillips, 2000; Springer ,2001; Sweet y Appelbaum, 2004; Undurraga, 2004).

Las ventajas de la atención domiciliaria son varias. En primer lugar, permite generar mayor confianza y seguridad en el grupo familiar. Gracias a las visitas se logra una relación interpersonal sincera, real y activa entre el/la técnico y la familia, que suele dar como resultado una menor resistencia y mayor flexibilidad a la hora del cumplimiento de los compromisos adquiridos con el/la profesional (Salazar, 1993). En segundo lugar, la aproximación al entorno familiar permite apoyar a los padres y madres en la identificación de los factores de riesgo presentes en su familia así como en el reconocimiento de sus fortalezas que, a menudo, pasan desapercibidas para todos (Family Strengthening Policy Center, 2007; Gomby, Culross y Behrman, 1999; Heaman, Chalmers, Woodgate y Brown, 2006; Olds et.al., 2007). En tercer lugar, la visita domiciliaria permite identificar los problemas y necesidades expresas y ocultas así como conocer el uso de recursos por parte de los padres y madres, lo cual facilita la vigilancia y el seguimiento de la evolución de los logros alcanzados (Cerezo, Tenado y Pons-Salvador 2006). Por último, la intervención se adapta mejor al nivel de capacidad de los padres/madres y sus necesidades de formación así como al nivel actual de desarrollo de los menores, dotándolo de mayor flexibilidad en su aplicación. En suma, las visitas domiciliarias son un instrumento ideal para mejorar las capacidades de los padres/madres y el desarrollo de los niños/as en las familias en riesgo y contrarrestar los efectos negativos de las condiciones de vulnerabilidad psicosocial.

2. Características del programa de apoyo domiciliario

De acuerdo con los estudios revisados anteriormente el programa de apoyo domiciliario tiene las siguientes características:

- El programa está centrado en promover el desarrollo temprano de los menores desde su nacimiento hasta los 5 años. Aplicar y evaluar un programa en este período sensible resulta crucial ya que ésta es una etapa esencial en la que se asientan los pilares competenciales básicos, tanto afectivos como cognitivos y sociales, que van a ser la clave del desarrollo posterior.

- Las rutinas diarias constituyen la mayor fuente de experiencias y oportunidades para el aprendizaje de los niños/as. Es por esta razón por la que el programa introduce en dichas rutinas y secuencias de estimulación la realización de actividades creativas, destinadas a la estimulación del niño/a y al fortalecimiento de la relación entre los padres/madres y sus hijos/as.

- El programa tiene una orientación muy práctica dirigida al entrenamiento de pautas concretas de actuación e interacción en situaciones reales de la vida diaria. Se sigue un esquema de colaboración con los padres/madres y su participación en las tareas educativas, mediante el refuerzo de sus capacidades educadoras y de su implicación en la tarea.

- El/la profesional que aplica el programa tiene una función de acompañamiento, asesoramiento, apoyo y modelaje para los padres y madres.

- El programa plantea la flexibilidad en el uso como un elemento clave para su adaptación a la familia y al menor en concreto: se puede trabajar desde varios niveles, con diferentes ritmos y según los recursos disponibles.

- El programa se puede implementar de diversas maneras: 1) se puede usar el programa domiciliario únicamente; 2) se puede usar el programa en aquellos casos en que se sigue también un programa de tratamiento familiar individualizado; 3) el programa se combina con la modalidad grupal para darle una mayor intensidad al mismo.

- La población a la que va dirigido el programa es la siguiente: Madres y padres con historia de negligencia o maltrato físico y/o emocional; madres adolescentes y/o con embarazos no deseados; madres y padres con escasas capacidades parentales y/o que tienen hijos con problemas de salud, y/o temperamento difícil; madres con problemas de salud, con inestabilidad emocional y/o ligero retraso mental; madres y padres con un nivel socioeconómico bajo combinado con condiciones de riesgo y vulnerabilidad social.

3. Objetivos

El objetivo general de este programa de apoyo domiciliario se centra en promover las capacidades parentales así como mejorar el ambiente educativo de la familia, fomentando un desarrollo adecuado de los menores desde su nacimiento hasta los cinco años.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover el desarrollo de apegos seguros.
- Ayudar a los padres y madres a identificar y responder a las necesidades de los hijos/as.
- Animar a los padres y madres a reconocer y reaccionar positivamente ante los progresos evolutivos de los hijos/as.
- Enseñar habilidades básicas de cuidado y seguridad infantil.
- Orientar a los padres y madres sobre la enseñanza de hábitos durante las rutinas cotidianas.
- Ayudar a los padres y madres a distinguir y entender los estados mentales de los hijos/as y promover su autonomía física y emocional.
- Ayudar a los padres y madres a identificar los intentos de comunicación e interacción de los hijos/as.
- Animar a los padres y madres a que hablen a sus hijos/as y respondan a sus verbalizaciones.
- Enfatizar la riqueza cognitiva y afectiva del juego y resolución de tareas en colaboración con los padres y madres.
- Ofrecer estrategias para la regulación del comportamiento de los hijos/as de acuerdo a las normas.
- Hacer conscientes a los padres y madres sobre sus percepciones y atribuciones del comportamiento infantil y los estados emocionales que éste les suscita.
- Proporcionar pautas alternativas de educación.

4. Competencias que fomenta el programa

4.1. COMPETENCIAS PARENTALES

- La calidez en las relaciones con los/las hijos/as y reconocimiento de sus logros alcanzados.
- El control y supervisión del comportamiento infantil gracias a la comunicación.
- Fomento de la confianza en sus buenas intenciones y capacidades.
- La estimulación y apoyo al aprendizaje.
- La adaptabilidad a las características del niño/a.
- Se fomenta la implicación en la tarea educativa.
- La responsabilidad ante el bienestar del niño/a.
- El manejo adecuado del estrés parental.
- Búsqueda de ayuda de personas significativas con el fin de complementar el rol parental en lugar de sustituirlo o devaluarlo.

4.2. COMPETENCIAS INFANTILES

- El desarrollo de apegos seguros.
- La adquisición de hábitos.
- El desarrollo del lenguaje y de la comunicación.
- Aprendizajes básicos para estimulación del desarrollo: atención, juego, planificación y resolución de tareas.
- La regulación emocional, cognitiva y conductual.
- El ajuste positivo a los contextos primarios mediante el fomento de la autoestima y de las competencias sociales.

5. Contenidos del programa

El programa domiciliario incluye los siguientes contenidos asociados a rutinas cotidianas:

- Alimentación
- Aseo
- Juego
- Paseo
- Baño
- Sueño

Además se abordan otros temas transversales: normas y límites, rabietas, llegada de un hermano, celos entre hermanos, miedos, pesadillas, la familia y la escuela.

6. Materiales del Programa de apoyo domiciliario

El programa dispone de un conjunto de materiales tanto para el profesional que aplica el programa como para el padre y/o madre.

MATERIALES PARA EL PADRE/MADRE:

- Libro de secuencias y ejercicios de estimulación estructurado por edades.
  En cada libro de secuencias existen los siguientes apartados:
  - Observo el desarrollo de mi bebé o niño/a
  - Dónde y cómo puedo actuar en secuencias de alimentación, aseo, juego, paseo, baño y sueño con mi bebé o niño/a
  - Sigo estas pistas
  - Juegos para estimular a mi bebé o niño/a
  - Recuerda
  - Mis compromisos

- Cuaderno de trabajo

MATERIALES PARA EL/LA PROFESIONAL QUE APLICA EL PROGRAMA

- Libro de secuencias y ejercicios de estimulación estructurado por edades.

- Guía de cuidados básicos: proporciona los contenidos fundamentales para apoyar la realización de las sesiones (Alimentación, Aseo, Juego, Paseo, Baño, Sueño).

7. Condiciones de implementación del programa

Es importante considerar algunas claves para una buena implementación del programa (Rodrigo et al., 2008; Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L. y Martín, J.C. 2010).

RESPECTO AL PROGRAMA

- Prestigiar el programa: Apoyo institucional al programa como servicio a las familias. Darles valor añadido a los participantes porque se preocupan por sus hijos e hijas.

- Difusión del programa: Es crucial dar a conocer el programa e informar del mismo promoviendo el interés, la motivación, la participación y el compromiso de las familias.

- Fidelidad del programa: El/la profesional que aplica el programa debe respetar la integridad del programa cuidando los requisitos indispensables para su aplicación, siendo fiel en los contenidos y metodología, sin intercalar actividades no previstas, lo que alargaría el tiempo de realización de la sesión modificando su mensaje y la efectividad del mismo.

- Flexibilidad: Considerar la flexibilidad como un elemento clave: se puede trabajar desde varios niveles, con diferentes ritmos y recursos disponibles.

- Integración del programa en el servicio: Como un recurso a utilizar en los planes de caso de las familias usuarias. De este modo, se articulan y sistematizan las intervenciones.

RESPECTO A LOS PARTICIPANTES

- Selección de participantes: Los/las técnicos de los servicios deben realizar un listado de participantes a partir de contactos y entrevistas previas, en las cuales se les explicará individualmente la finalidad del programa, los objetivos a alcanzar, la forma en la que se va a desarrollar así como los beneficios que les va a reportar.

- Apoyo a la participación: Los/las profesionales tendrán en cuenta la disponibilidad de las familias para establecer los horarios y días de las sesiones. Asimismo realizarán llamadas de teléfono para recordar y confirmar las próximas citas a los participantes.

RESPECTO A LOS PROFESIONALES

- Formación intensiva y continua: Todos los/las profesionales encargados de la aplicación del programa deben que estar formados en los módulos teóricos y sesiones del programa, así como tener una profunda comprensión de la técnica de la visita

domiciliaria con la finalidad de prevenir cualquier imprevisto que no permitiera desarrollar el programa tal como había sido planificado.

- Preparación de las sesiones: El/la profesional debe dedicar tiempo a la preparación de las sesiones. Para ello, es importante que previamente lea la guía de cuidados básicos para saber cuáles son los contenidos a desarrollar y los adapte a las características particulares de la familia. Asimismo, es fundamental que organice previamente los materiales y recursos que necesitará para realizar la sesión.

- Asimismo, es elemental que organice los materiales y recursos que necesitará para realizar la sesión.

- Integración y coordinación: El/la profesional debe estar integrado/a en el equipo de técnicos del servicio, o al menos estar bien coordinado con los mismos para facilitar el trabajo de caso con la familia.

- Estabilidad de la figura del profesional: Para que se lleven a cabo los procesos de identificación con la familia es necesario que el profesional que empieza con una familia sea el que continúe hasta el final de las sesiones, ya que actúa como referente para muchas situaciones. Un cambio de esta figura genera sensaciones de abandono, de falta de seriedad y de respeto de las instituciones hacia estas familias poniendo en riesgo la continuidad de la intervención.

- Asegurar la confidencialidad: El/la profesional no debe llevarse la información de las familias fuera del contexto del hogar y del servicio.

8. Papel del profesional que aplica el programa

Como hemos visto, el apoyo domiciliario permite generar resultados positivos en el ambiente familiar. Pero el papel del/la profesional que aplica el programa es clave para lograr dichos avances. Dicho profesional debe tener preferentemente un perfil de psicólogo/a, trabajador/a social, educador/a social, psicopedagogo/a o maestro/a pues debe tener un conocimiento bastante detallado del desarrollo infantil. También puede ser interesante el perfil de logopeda.

En sus actuaciones debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Desplegar una variedad de roles: acompañamiento, apoyo, modelaje, supervisión, asesoramiento, con el fin de complementar pero no suplir las responsabilidades educativas de los padres y madres.

- Establecer una relación de confianza con la madre y/o el padre evitando que éste/a se sientan criticados, vigilados, avergonzados por las condiciones de su hogar o temerosos de que se puedan derivar consecuencias negativas de la intervención (vg., retirada del hijo o hija).

- Utilizar un lenguaje significativo, familiar y cotidiano, para conectar con ellos/as.
- Alentar a las familias a probar determinados comportamientos y adaptarlos a las características y necesidades de los hijos/as.
- Reforzar pequeños cambios personales o relacionales, desde la perspectiva de la promoción y el cambio.
- Reconocer los puntos fuertes de la familia y felicitar por el trabajo realizado y los logros conseguidos.
- Animar a las familias a utilizar sus propias estrategias, mostrar sus capacidades y tomar decisiones.
- Trabajar conjuntamente y generar una actitud positiva sobre el desarrollo del programa y fomentar la participación.
- Generar en las familias un sentido del cumplimiento de lo acordado y planeado.
- Seguir la guía de cuidados básicos y anotar los conocimientos, las experiencias y los consejos que se van adquiriendo durante el programa de apoyo domiciliario.

9. Secuencia básica, estructura y desarrollo de las sesiones

9.1. SECUENCIA BÁSICA

El programa sigue una secuencia básica para el establecimiento de una buena y fructífera relación con los padres y madres durante las visitas domiciliarias (adaptado del Programa *Parents too soon* del Departamento de Human Services del Estado de Illinois, USA, 1988). Esta secuencia corre paralela a las sesiones del programa pero no se plantea una correspondencia fija con las sesiones debido a que nos podemos encontrar con familias que *transitan* más rápidamente por las fases y familias que requieren mucho más tiempo para recorrerlas:

9.1.1. Escuchar - Comprender - Motivar

En esta primera fase se pretende construir un clima de confianza y comunicación efectiva para lograr una interacción positiva entre el/la técnico y la familia. Asimismo, se explora y se habla acerca de cómo les van las cosas, se descubre la vida familiar, las expectativas, los sueños y deseos de los padres. Se reconocen los puntos fuertes de la familia y sus logros (cómo hacen lo que hacen bien), se identifican las oportunidades que ofrece el programa y se planifica el trabajo futuro.

9.1.2. Comprensión mutua - Acuerdo

En la segunda fase, se proporciona información de forma clara y comprensible, se anima a las familias a que tomen sus propias decisiones, utilicen sus propias estrategias y muestren sus capacidades. Asimismo, los padres y madres descubren la existencia de otros modos alternativos de hacer las cosas, reflexionan acerca de los sucesos cotidianos e identifican nuevos problemas, acordando nuevos objetivos y elaborando planes de acción conjuntos para abordarlos. De esta forma se va construyendo un sentido del cumplimiento de lo acordado y planeado.

9.1.3. Nuevos compromisos - Confianza en el futuro

En la tercera fase, se produce la reflexión y valoración de lo que se ha conseguido con el programa y las dificultades surgidas. Se refuerzan los logros tomando como referencia el inicio del programa, valorando también la nueva percepción de su rol parental, además se analizan los obstáculos y cómo se han superado. Igualmente, se analiza lo que queda por alcanzar y se plantean nuevos compromisos, diseñando planes de acción para lograrlos. Por último se centran en el futuro y se elabora el proyecto de vida.

9.2. ESTRUCTURA Y DESARROLLO DE LAS SESIONES

Sesiones del Programa de apoyo domiciliario	
Sesiones	**Contenido**
Sesión preparatoria	Primer contacto con el servicio
Sesión 1	Primer contacto con la familia
Sesión 2	Acercándonos a la vida familiar
Sesión 3	Alimentación
Sesión 4	Aseo
Sesión 5	Juego
Sesión 6	Paseo
Sesión 7	Baño
Sesión 8	Sueño
Sesión 9	Compartiendo los contenidos aprendidos.
Sesión 10 Pasado un mes desde la finalización del programa	Valorando las competencias familiares.
Sesión 11 Pasados dos meses desde la finalización del programa	Reflexionando sobre nuestro progreso.

El programa de apoyo domiciliario consta de doce sesiones (una preparatoria, nueve de desarrollo del contenido y dos de seguimiento) de una hora y media aproximadamente. La periodicidad de las sesiones es semanal de forma que la duración total del programa es de cuatro meses.

Las sesiones permiten cierta flexibilidad en cuanto a los contenidos y a la temporalización de las mismas atendiendo a las características de los/las participantes. De esta forma, el/la profesional que aplica el programa decidirá profundizar con mayor o menor detalle en cada contenido aumentando el tiempo de la sesión si lo considerara necesario.

En la sesión preparatoria se produce el primer contacto con el servicio y el/la técnico de referencia, en ella se recopila información relevante sobre la familia, como datos sociodemográficos y se cumplimenta el perfil de riesgo. En la sesión una tiene lugar el primer contacto con la familia y la presentación del programa, así como una primera valoración del calendario evolutivo y de la red de apoyo familiar. En la sesión dos, se detectan las necesidades y preocupaciones de la familia, se analiza la calidad del ambiente familiar y se valoran las competencias familiares.

Seguidamente se presentan las seis sesiones que abordan los contenidos específicos del programa (Alimentación, Aseo, Juego, Paseo, Baño y Sueño). Posteriormente, en sesión nueve se reflexiona sobre lo trabajado y aprendido en el programa, se analizan los logros y obstáculos surgidos y se realiza una valoración global del programa. Asimismo, en la sesión diez tiene lugar el primer seguimiento, en ella se reflexiona sobre los cambios en la familia en el mes que ha transcurrido desde la última sesión y se valora el calendario evolutivo, la red de apoyo familiar y las competencias familiares.

Pasados un mes, tiene lugar la sesión once donde se realiza el segundo seguimiento. En esta sesión el/la profesional ofrece un feedback sobre los cambios observados en las familia así como los avances en los contenidos trabajados en el trascurso del programa. Además, se valora el contexto familiar y social de la familia. Al final de la sesión se toma la decisión sobre la continuidad de la familia en el programa y el paso a la siguiente etapa de edad.

Es preciso destacar que el número más adecuado de familias por profesional es de seis a ocho. Además, es necesario tener en cuenta que si los padres o madres están siguiendo el programa grupal y el apoyo domiciliario se deben propiciar reuniones de coordinación entre los/las profesionales y técnicos responsables de ambos.

A continuación se explicitan las sesiones de forma individual:

9.2.0. SESIÓN PREPARATORIA

INICIO

- Saludar al técnico de referencia y generar un clima afable al llegar al servicio que favorezca la coordinación y la buena marcha del programa.
- Recordarle al técnico brevemente la información sobre el programa: objetivos, contenido, metodología, número y duración de las sesiones, así como las fechas y el horario en el que se va a desarrollar el programa.

DESARROLLO

- Conversar sobre la realidad familiar, intercambiando información relevante sobre la familia.
- Recopilar información sobre los datos sociodemográficos de los miembros de la unidad familiar.
- Valorar el nivel de riesgo familiar a partir de la cumplimentación del Protocolo de Evaluación del Riesgo psicosocial.

FINAL

- Agradecer al técnico su colaboración y su tiempo.
- Organizar la próxima reunión de coordinación.

9.2.1. **SESIÓN 1:** El primer contacto

INICIO

- Saludar a la familia.
- Proporcionar información general sobre la sesión.
- Dar a conocer el programa. El/la profesional explica de forma genérica los objetivos, contenido, metodología, número y duración de las sesiones así como las fechas y el horario en el que se va a desarrollar el programa.
- Generar un primer intercambio al llegar al domicilio. El/la profesional se presenta y comienza a establecer una relación cercana y afable con los participantes. Con este primer contacto se comienza a construir una relación basada en la confianza y por tanto este momento contribuye a incrementar la motivación de los padres/madres.

DESARROLLO

- Conversar sobre la vida cotidiana de la familia. La madre o el padre se presenta comentando información sobre sí misma/o, el número de hijos/as que tiene así como la edad e información que quieran añadir sobre ellos/as.
- Realizar la actividad OBSERVO A MI HIJO/A. Esta actividad consiste en observar al niño/a y preguntar a la madre o padre que es lo que más le gusta de su hijo/a, que capacidades cree que puede hacer con su edad, cuáles son sus conductas y actitudes (Cómo se mueve, lo que percibe y sabe hacer, cómo se comunica y cómo muestra su afecto).
- Valorar el calendario evolutivo de los niños/as a partir de la cumplimentación del cuestionario de Conocimiento sobre el Calendario Evolutivo e Influencia Percibida (CCEIP), apoyando y guiando a los/las participantes.
- Analizar la red de apoyo social a partir del cuestionario de Apoyo Social EDAPYS adaptado y de la actividad MI RED DE APOYO en la cual se explicitan los recursos personales, familiares y comunitarios que la familia tiene a su alcance. El/la técnico pedirá a los participantes que rellenen un mural y vayan diciendo en voz alta quiénes son para ellos las personas que componen su red de apoyo, es decir, aquellas personas que les ayudan cuando tienen una necesidad o un problema.
- Reflexionar sobre los aspectos que le preocupan sobre la educación de sus hijos/as.
- Conocer las expectativas de los participantes, preguntándoles que esperan del programa o en que creen que éste les puede aportar.
- Identificar las oportunidades que el programa puede ofrecer a la familia en función de sus necesidades.

FINAL

- Acordar la realización de un contrato de cumplimiento en el que los/las padres/madres se comprometan a participar.
- Explicar a la familia cuando tendrá lugar la próxima visita y su objetivo fundamental.
- Despedirse agradeciendo a la madre o al padre su colaboración.

9.2.2. SESIÓN 2: Acercándonos a la vida familiar

INICIO

- Saludar a la familia y conversar sobre cómo ha ido a la semana.
- Proporcionar información general sobre la sesión a trabajar.

DESARROLLO

- Desarrollar la actividad MIS PREOCUPACIONES. En esta actividad se presentan a la madre/padres tres tarjetas que representan tres temas: El estrés con la tarea de ser padre/madre; las pautas educativas con los hijos/as y las competencias parentales o sentimientos relacionados con su labor como padre/madre. A continuación le preguntamos cuál de estos temas le preocupa más o con cuál de ellos tiene mayores dificultades.
- Explicar de forma genérica la importancia de la evaluación del programa para conocer los avances al finalizar el mismo.
- Analizar la calidad del ambiente familiar a partir del cuestionario de calidad del entorno familiar HOME, de la entrevista con los/las participantes y la escala de observación.
- Valorar las competencias familiares a partir del Cuestionario de Sentido de Competencia Parental (PSOC), Inventario de Paternidad Adulto-Adolescente (AAPI-2) e Índice de Estrés Parental (PSI); proporcionando las instrucciones adecuadas, apoyando y guiando a los/las participantes en su cumplimentación.

FINAL

- Explicar a la familia cuando tendrá lugar la próxima visita y su objetivo fundamental.
- Despedirse agradeciendo a la madre o al padre su colaboración.

9.2.3. SESIÓN 3: Alimentación

INICIO

- Saludar a la familia y conversar sobre cómo ha ido a la semana.
- Proporcionar información general sobre la sesión a trabajar.

DESARROLLO

- Aportar información, guía y ayuda práctica sobre el tema de forma clara y comprensible.
- Asesorar sobre DÓNDE y CÓMO alimentar a su hijo/a. (Qué necesito, Aprovecha para, Tengo en cuenta).
- Ofrecer información y ayuda práctica sobre las PISTAS A SEGUIR con el fin de facilitar el desarrollo de las actividades cotidianas.

- Realizar JUEGOS DE ESTIMULACIÓN para poner en práctica lo aprendido (ejercicios para reforzar los hábitos de alimentación, así como estimular el desarrollo motor, cognitivo, lingüístico y socioafectivo).
- Realizar la actividad de RECUERDA. Los participantes realizarán una reflexión de los aspectos más importantes trabajados durante la sesión con el fin de recordar las ideas claves.

FINAL

- Realizar la hoja de COMPROMISO PERSONAL, escribiendo en la primera columna el compromiso que los/las participantes desean conseguir con el fin de que durante la semana lo lleven a cabo y completen el grado de cumplimiento que han conseguido: total, medio o bajo.
- Rellenar la hoja de Autoevaluación de la sesión.
- Explicar a la familia cuando tendrá lugar la próxima visita y su objetivo fundamental.
- Despedirse agradeciendo a la madre o al padre su colaboración.

9.2.4. SESIÓN 4: Aseo

INICIO

- Saludar a la familia y conversar sobre cómo ha ido a la semana.
- Revisar el compromiso de la sesión anterior.
- Proporcionar información general sobre la sesión a trabajar.

DESARROLLO

- Aportar información, guía y ayuda práctica sobre el tema de forma clara y comprensible.
- Asesorar sobre DÓNDE y CÓMO asear a su hijo/a. (Qué necesito, Aprovecha para, Tengo en cuenta).
- Ofrecer información y ayuda práctica sobre las PISTAS A SEGUIR con el fin de facilitar el desarrollo de las actividades cotidianas.
- Realizar JUEGOS DE ESTIMULACIÓN para poner en práctica lo aprendido (ejercicios para reforzar los hábitos de aseo así como estimular el desarrollo motor, cognitivo, lingüístico y socioafectivo).
- Realizar la actividad de RECUERDA. Los participantes realizarán una reflexión de los aspectos más importantes trabajados durante la sesión con el fin de recordar las ideas claves.

FINAL

- Realizar la hoja de COMPROMISO PERSONAL, escribiendo en la primera columna el compromiso que los/las participantes desean conseguir con el fin de que durante la semana lo lleven a cabo y completen el grado de cumplimiento que han conseguido: total, medio o bajo.
- Rellenar la hoja de Autoevaluación de la sesión.
- Explicar a la familia cuando tendrá lugar la próxima visita y su objetivo fundamental.
- Despedirse agradeciendo a la madre o al padre su colaboración.

9.2.5. SESIÓN 5: Juego

INICIO

- Saludar a la familia y conversar sobre cómo ha ido a la semana.
- Revisar el compromiso de la sesión anterior.
- Proporcionar información general sobre la sesión a trabajar.

DESARROLLO

- Aportar información, guía y ayuda práctica sobre el tema de forma clara y comprensible.
- Asesorar sobre DÓNDE y CÓMO jugar a su hijo/a. (Qué necesito, Aprovecha para, Tengo en cuenta).
- Ofrecer información y ayuda práctica sobre las PISTAS A SEGUIR con el fin de facilitar el desarrollo de las actividades cotidianas.
- Realizar JUEGOS DE ESTIMULACIÓN para poner en práctica lo aprendido (ejercicios para reforzar los hábitos de juego así como estimular el desarrollo motor, cognitivo, lingüístico y socioafectivo).
- Realizar la actividad de RECUERDA. Los participantes realizarán una reflexión de los aspectos más importantes trabajados durante la sesión con el fin de recordar las ideas claves.

FINAL

- Realizar la hoja de COMPROMISO PERSONAL, escribiendo en la primera columna el compromiso que los/las participantes desean conseguir con el fin de que durante la semana lo lleven a cabo y completen el grado de cumplimiento que han conseguido: total, medio o bajo.
- Rellenar la hoja de Autoevaluación de la sesión.
- Explicar a la familia cuando tendrá lugar la próxima visita y su objetivo fundamental.
- Despedirse agradeciendo a la madre o al padre su colaboración.

9.2.6. SESIÓN 6: Paseo

INICIO

- Saludar a la familia y conversar sobre cómo ha ido a la semana.
- Revisar el compromiso de la sesión anterior.
- Proporcionar información general sobre la sesión a trabajar.

DESARROLLO

- Aportar información, guía y ayuda práctica sobre el tema de forma clara y comprensible.
- Asesorar sobre DÓNDE y CÓMO pasear a su hijo/a. (Qué necesito, Aprovecha para, Tengo en cuenta).
- Ofrecer información y ayuda práctica sobre las PISTAS A SEGUIR con el fin de facilitar el desarrollo de las actividades cotidianas.
- Realizar JUEGOS DE ESTIMULACIÓN para poner en práctica lo aprendido (ejercicios para reforzar los hábitos de paseo así como estimular el desarrollo motor, cognitivo, lingüístico y socioafectivo).

- Realizar la actividad de RECUERDA. Los participantes realizarán una reflexión de los aspectos más importantes trabajados durante la sesión con el fin de recordar las ideas claves.

FINAL

- Realizar la hoja de COMPROMISO PERSONAL, escribiendo en la primera columna el compromiso que los/las participantes desean conseguir con el fin de que durante la semana lo lleven a cabo y completen el grado de cumplimiento que han conseguido: total, medio o bajo.
- Rellenar la hoja de Autoevaluación de la sesión.
- Explicar a la familia cuando tendrá lugar la próxima visita y su objetivo fundamental.
- Despedirse agradeciendo a la madre o al padre su colaboración.

9.2.7. SESIÓN 7: Baño

INICIO

- Saludar a la familia y conversar sobre cómo ha ido a la semana.
- Proporcionar información general sobre la sesión a trabajar.
- Revisar el compromiso de la sesión anterior.

DESARROLLO

- Aportar información, guía y ayuda práctica sobre el tema de forma clara y comprensible.
- Asesorar sobre DÓNDE y CÓMO bañar a su hijo/a. (Qué necesito, Aprovecha para, Tengo en cuenta).
- Ofrecer información y ayuda práctica sobre las PISTAS A SEGUIR con el fin de facilitar el desarrollo de las actividades cotidianas.
- Realizar JUEGOS DE ESTIMULACIÓN para poner en práctica lo aprendido (ejercicios para reforzar los hábitos de baño así como estimular el desarrollo motor, cognitivo, lingüístico y socioafectivo).
- Realizar la actividad de RECUERDA. Los participantes realizarán una reflexión de los aspectos más importantes trabajados durante la sesión con el fin de recordar las ideas claves.

FINAL

- Realizar la hoja de COMPROMISO PERSONAL, escribiendo en la primera columna el compromiso que los participantes desean conseguir con el fin de que durante la semana lo lleven a cabo y completen el grado de cumplimiento que han conseguido: total, medio o bajo.
- Rellenar la hoja de Autoevaluación de la sesión.
- Explicar a la familia cuando tendrá lugar la próxima visita y su objetivo fundamental.
- Despedirse agradeciendo a la madre o al padre su colaboración.

9.2.8. SESIÓN 8: Sueño

INICIO

- Saludar a la familia y conversar sobre cómo ha ido a la semana.
- Revisar el compromiso de la sesión anterior.
- Proporcionar información general sobre la sesión a trabajar.

DESARROLLO

- Aportar información, guía y ayuda práctica sobre el tema de forma clara y comprensible.
- Asesorar sobre DÓNDE y CÓMO dormir a su hijo/a. (Qué necesito, Aprovecha para, Tengo en cuenta).
- Ofrecer información y ayuda práctica sobre las PISTAS A SEGUIR con el fin de facilitar el desarrollo de las actividades cotidianas.
- Realizar JUEGOS DE ESTIMULACIÓN para poner en práctica lo aprendido (ejercicios para reforzar los hábitos de sueño así como estimular el desarrollo motor, cognitivo, lingüístico y socioafectivo).
- Realizar la actividad de RECUERDA. Los participantes realizarán una reflexión de los aspectos más importantes trabajados durante la sesión con el fin de recordar las ideas claves.

FINAL

- Realizar la hoja de COMPROMISO PERSONAL, escribiendo en la primera columna el compromiso que los participantes desean conseguir con el fin de que durante la semana lo lleven a cabo y completen el grado de cumplimiento que han conseguido: total, medio o bajo.
- Rellenar la hoja de Autoevaluación de la sesión.
- Explicar a la familia cuando tendrá lugar la próxima visita y su objetivo fundamental.
- Despedirse agradeciendo a la madre o al padre su colaboración.

9.2.9. SESIÓN 9: Compartiendo los contenidos aprendidos

INICIO

- Saludar a la familia y conversar sobre cómo ha ido a la semana.
- Revisar el compromiso de la semana anterior.
- Proporcionar información general sobre la sesión a trabajar. En esta sesión se recuerda todo lo trabajado a lo largo del programa, destacando los aspectos más importantes de las sesiones anteriores y se reflexiona sobre los cambios surgidos.

DESARROLLO

- Realizar la actividad de REFLEXIÓN y RECUERDA de los contenidos del programa. Para ello, se le pregunta a la familia qué ha aprendido con el programa con el fin de que explicite sus avances. Una vez hecho esto, se realizará un cuaderno con los recuerdas realizados en todas las sesiones anteriores. Esto permitirá repasar todo lo trabajado. Esta actividad puede realizarse a partir de un mural con fotos.
- Realizar una valoración global del programa donde se reflexiona sobre los cambios personales de la familia (Cómo se siente como madre/padre y que cambios o avances ve en su hijo/a).

  - Conversar sobre los avances y progresos de los participantes con el programa.
  - Reconocer lo logrado y reforzar su rol tomando como comparación cómo se empezó.
  - Revisar y hablar sobre la interacción madre/padre–hijo/a, lo que se ha conseguido, los obstáculos surgidos y cómo se han superado.
  - Recordar los logros obtenidos y las nuevas percepciones sobre su rol.
  - Valorar y considerar opciones para lo que falta por conseguir.
  - Plantear nuevos compromisos y hacer planes para el proyecto de vida.
- Realizar una valoración de los aspectos relacionados con la dinámica del programa a partir del Cuestionario de Satisfacción.

FINAL

- Cumplimentar la hoja de COMPROMISO PERSONAL, escribiendo en la primera columna el compromiso que desean conseguir con el fin de que durante el mes que transcurra hasta la próxima visita lo lleven a cabo y completen el grado de cumplimiento que han conseguido: total, medio o bajo.
- Rellenar la hoja de Autoevaluación de la sesión.
- Comentar los sentimientos sobre el fin de las visitas.
- Agradecer a la madre/padre su colaboración y participación en el programa.
- Explicar a la familia cuando tendrá lugar la próxima visita y su objetivo fundamental.

9.2.10. SESIÓN 10: Valorando las Competencias familiares

INICIO

- Saludar a la familia y conversar sobre la vida cotidiana durante el mes que ha transcurrido desde que finalizó el programa.
- Preguntar por los cambios que han percibido los participantes en sus hijos/as y en ellos mismos como padres/madres.
- Invitar a la madre o padre a revisar el compromiso propuesto en la última sesión.
- Proporcionar información general sobre la sesión a trabajar.

DESARROLLO

- Realizar la actividad OBSERVO A MI HIJO/A. Esta actividad consiste en observar al niño/a y preguntar a la madre o padre que capacidades cree que su hijo/a puede hacer con su edad, cuáles son sus conductas y actitudes (Cómo se mueve, lo que percibe y sabe hacer, cómo se comunica y cómo muestra su afecto).
- Valorar el calendario evolutivo de los niños/as a partir de la cumplimentación del cuestionario de Conocimiento sobre el Calendario Evolutivo e Influencia Percibida (CCEIP), apoyando y guiando a los/las participantes.
- Analizar la red de apoyo social a partir del cuestionario de Apoyo Social EDAPYS adaptado y de la actividad MI RED DE APOYO en la cual se explicitan los recursos personales, familiares y comunitarios que la familia tiene a su alcance. El/la técnico pedirá a los participantes que rellenen un mural y vayan diciendo en voz alta quiénes son para ellos las personas que componen su red de apoyo, es decir, aquellas personas que les ayudan cuando tienen una necesidad o un problema.
- Valorar las competencias familiares a partir del Cuestionario de Sentido de Competencia Parental (PSOC), Inventario de Paternidad Adulto-Adolescente (AAPI-2) e Índice de Estrés Parental (PSI); proporcionando las instrucciones adecuadas, apoyando y guiando a los/las participantes en su cumplimentación.

FINAL

- Cumplimentar la hoja de COMPROMISO PERSONAL, escribiendo en la primera columna el compromiso que desean conseguir con el fin de que durante el mes que transcurra hasta la próxima visita lo lleven a cabo y completen el grado de cumplimiento que han conseguido: total, medio o bajo.
- Rellenar la hoja de Autoevaluación de la sesión.
- Agradecer a la madre/padre sus aportaciones y su colaboración.
- Explicar a la familia cuando tendrá lugar la próxima visita de seguimiento y su objetivo fundamental.

9.2.11. **SESIÓN 11:** Reflexionando sobre nuestro progreso

INICIO

- Saludar a la familia y conversar sobre la vida cotidiana durante el mes que ha transcurrido desde que finalizó el programa.
- Invitar a la madre o padre a revisar el compromiso propuesto en la última sesión.
- Proporcionar información general sobre la sesión a trabajar.

DESARROLLO

- Analizar la calidad del ambiente familiar a partir del cuestionario de calidad del entorno familiar HOME, de la entrevista con los/las participantes y la escala de observación.
- Preguntar por los cambios que han observado los/las participantes en sus hijos/as y en ellos mismos como padres/madres, desde que comenzaron el programa hasta ese día, así como si ha ocurrido algún acontecimiento importante en la vida familiar en los últimos meses.
- El/la profesional ofrece un feedback sobre los cambios de la familia a lo largo del programa en todas las áreas y contenidos trabajados.

FINAL

- Se produce la toma de decisión sobre la continuidad de la familia en el programa y su paso a la siguiente etapa de edad.
- Agradecer a la madre/padre su colaboración y participación en el programa.
- Entregar el diploma acreditativo de la realización del programa.

10. Evaluación del programa de apoyo domiciliario

Se plantea una evaluación centrada en múltiples dimensiones de análisis, múltiples pruebas con diferentes modalidades de respuesta y múltiples informantes (participantes, profesionales que aplican el programa y técnicos del servicio). Asimismo, se comprueban los efectos del programa en diferentes ámbitos: familiar, profesional y del servicio y se utilizan distintas modalidades de evaluación en función del momento en el que se llevan a cabo (evaluación previa, inicial, de proceso, final y de seguimiento).

En primer lugar, se analiza el contexto familiar y social, las competencias familiares y capacidades de los/las progenitores, actitudes y comportamientos de los/las padres/madres. Asimismo, los efectos del programa se analizan en función del nivel de riesgo psicosocial y la calidad del sistema de apoyo. En segundo lugar, se realizan medidas del proceso relativas a la calidad de la implementación del programa y del progreso del mismo, según el punto de vista de los/las participantes y de los/las profesionales que lo imparten. En tercer lugar, se evalúa la satisfacción de los participantes con el programa, así como el programa en sí mismo desde la perspectiva de los/las profesionales.

Además, se hacen seguimientos en los cuales se analizan los beneficios del programa en los/las padres/madres y sus hijos/as a partir de observaciones, cuestionarios y entrevistas en el hogar sobre la calidad del ambiente educativo familiar; entrevistas con los/las profesionales sobre sus percepciones de los cambios observados en la familia y sobre su desarrollo profesional; y entrevistas con los/las técnicos de los servicios para evaluar el impacto del programa sobre el funcionamiento del servicio.

Por tanto, podemos decir que no sólo se valoran los efectos del programa en el ámbito familiar y los cambios parentales alcanzados con el programa sino que también se analiza la calidad del proceso de implementación y los cambios en los profesionales y en el servicio.

MOMENTOS	CONTENIDOS ¿Qué dimensiones y parámetros evaluamos?	¿CÓMO? Instrumentos y estrategias de recogida de información	¿CUÁNDO? ¿En qué momento evaluamos?	¿QUIÉN? ¿A quién preguntamos?
PREVIO	CONTEXTO FAMILIAR-SOCIAL	Datos sociodemográficos de la familia	Sesión preparatoria	Técnico del servicio
		Protocolo de Evaluación del Riesgo psicosocial	Sesión preparatoria	Técnico del servicio
	COMPETENCIAS PROFESIONALES	Escala de medición de actitudes hacia la adopción de prácticas basadas en la evidencia (EBPAS)	Sesión preparatoria	Técnico del servicio
INICIAL	CONTEXTO FAMILIAR-SOCIAL	Escala de apoyo personal y social (Adaptación EDAPYS)	Sesión 1	Participantes
		Cuestionario de vida cotidiana (CVC-HOME)	Sesión 2	Participantes
	COMPETENCIAS FAMILIARES	Conocimiento sobre Calendario Evolutivo e Influencia Percibida (CCEIP)	Sesión 1	Participantes
		Índice de estrés parental (PSI)	Sesión 2	Participantes
		Inventario de Paternidad Adulto-Adolescente (AAPI-2)	Sesión 2	Participantes
		Cuestionario de Sentido de Competencia Parental (PSOC)	Sesión 2	Participantes
PROCESO	ANÁLISIS DE LA SESIÓN	Autoevaluación de la sesión	Al finalizar cada sesión.	Participantes
		Diario personal	Al finalizar cada sesión.	Profesional
	FIDELIDAD DEL PROFESIONAL	Escala de evaluación de la fidelidad	Sesión 4 y 6	Profesional

MOMENTOS	CONTENIDOS ¿Qué dimensiones y parámetros evaluamos?	¿CÓMO? Instrumentos y estrategias de recogida de información	¿CUÁNDO? ¿En qué momento evaluamos?	¿QUIÉN? ¿A quién preguntamos?
FINAL	SATISFACCIÓN CON EL PROGRAMA	Cuestionario de satisfacción del usuario (CSQ-8)	Sesión 9	Participantes
	EVALUACIÓN DEL PROGRAMA	Cuestionario de calidad del proceso de implementación	Sesión 9	Profesional
SEGUIMIENTO 1	COMPETENCIAS FAMILIARES	Conocimiento sobre Calendario Evolutivo e Influencia Percibida (CCEIP)	Sesión 10 (Un mes después)	Participantes
		Índice de estrés parental (PSI)	Sesión 10 (Un mes después)	Participantes
		Inventario de Paternidad Adulto-Adolescente (AAPI-2).	Sesión 10 (Un mes después)	Participantes
		Cuestionario de Sentido de Competencia Parental (PSOC)	Sesión 10 (Un mes después)	Participantes
SEGUIMIENTO 2	CONTEXTO FAMILIAR-SOCIAL	Cuestionario de vida cotidiana (CVC-HOME)	Sesión 11 (Un mes después)	Participantes
		Cuestionario de valoración del impacto del programa en la salud de los padres/madres e hijos/as	Sesión11 (Un mes después)	Técnico del servicio
		Cuestionario de evaluación de los cambios observados en las familias	Sesión 11 (Un mes después)	Técnico del servicio
	DESARROLLO PROFESIONAL	Cuestionario de evaluación del desarrollo profesional	Sesión11 (Un mes después)	Técnico/ profesional.

RELACIÓN DE INSTRUMENTOS

Evaluación previa

A cumplimentar por el/la **técnico del servicio**:

Contexto familiar-social

- Datos sociodemográficos de la familia.
- Protocolo de Evaluación del Riesgo psicosocial (Rodríguez, Camacho, Rodrigo, Martín y Máiquez, 2006).

Competencias profesionales

- Escala de medición de actitudes hacia la adopción de prácticas basadas en la evidencia (EPBAS) (Aarons 2004; versión adaptada al castellano).

Evaluación inicial

Contexto familiar-social

A cumplimentar por el/la **profesional que aplica el programa**:

- Escala de apoyo personal y social (EDAPYS) (Rodrigo, Capote, Máiquez, Martín, Rodríguez, Guimerá, y Peña, 2000; versión adaptada).
- Cuestionario de vida cotidiana (CVC-HOME), versión de 0-2 años/ de 3-6 años según corresponda; entrevista al cuidador y escala de observación del educador/a (Caldwell y Bradley, 1984, versión adaptada por el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla).

Competencias familiares

A cumplimentar por **el/la participante** (padre, madre o ambos):

- Conocimiento sobre el Calendario Evolutivo e Influencia Percibida (CCEIP) (Capote, Máiquez y Rodrigo, 1994; versión adaptada).
- Índice de Estrés Parental – Forma corta (PSI-SF) (Abidin, 1995; versión adaptada al castellano por Díaz, Brito, López, Pérez y Martínez, 2010).
- Inventario de Paternidad Adulto - Adolescente (AAPI-2) (Bavoleck y Keene, 2001; versión adaptada al castellano).
- Cuestionario de Sentido de Competencia Parental (PSOC) (Gibaud-Walston y Wandersman, 1978; versión adaptada al castellano).

Evaluación de proceso

Análisis de la sesión

A cumplimentar por **el/la participante**:

- *Autoevaluación de la sesión* (Máiquez, Rodrigo, Padilla, Rodríguez, Byrne, y Pérez, 2012).
  Los/las participantes al finalizar cada sesión realizan una ficha relacionada con la dinámica de la sesión, donde se valora la Utilidad de la sesión y aplicabilidad a la vida cotidiana, la motivación para aplicar lo aprendido en la sesión, las reacciones de la madre/padre tras la sesión; los sentimiento de competencia y seguridad así como el disfrute con el niño/a durante la sesión.

A cumplimentar por **el/la profesional** que aplica el programa:

- *Diario personal* (Rodrigo, Martín, Máiquez, Álvarez, Byrne, González, Guerra, Montesdeoca y Rodríguez, 2010; versión adaptada).
  El/la profesional rellena al finalizar cada sesión un diario personal con información sobre los contenidos y la dinámica de la sesión (cumplimiento de los objetivos, funcionamiento de las actividades, distribución del tiempo, propuestas de mejora); la actuación de los/las participantes en la sesión (comentarios y actitudes de los padres y madres) y los sentimientos como profesional al llevar a cabo la sesión.

Fidelidad del profesional

A cumplimentar por **el/la profesional** que aplica el programa:

- *Escala de evaluación de la Fidelidad*: Se realizan registros de audio del desarrollo de la sesión a partir de la Escala Home Visitor Fidelity Checklist: Assessment (Tiwari, 2010; versión adaptada al castellano). Con esta escala se valora si el/la profesional aplica de forma adecuada las diferentes técnicas durante la sesión.

Evaluación final

Satisfacción con el programa

A cumplimentar por **el/la participante** (padre, madre o ambos):

- *Cuestionario de satisfacción del usuario* (CSQ-8) (De Brey, 1983; versión adaptada al castellano).

Evaluación del programa

A cumplimentar por **el/la profesional**:

- *Cuestionario sobre la calidad del proceso de implementación* (Rodrigo y Byrne, 2010a).

Evaluación de seguimiento

Seguimiento 1: (Al mes)

Competencias familiares

A cumplimentar por **el/la participante** (padre, madre o ambos):

- *Conocimiento sobre el calendario evolutivo e influencia percibida* (CCEIP) (Capote, Máiquez y Rodrigo, 1994; versión adaptada).
- *Índice de estrés parental – Forma corta* (PSI-SF) (Abidin, 1995; versión adaptada al castellano por Díaz, Brito, López, Pérez y Martínez, 2010).
- *Inventario de paternidad adulto-adolescente* (AAPI-2) (Bavoleck y Keene, 2001; versión adaptada al castellano).
- *Cuestionario de sentido de competencia parental* (PSOC) (Gibaud-Walston y Wandersman, 1978; versión adaptada al castellano).

Seguimiento 2: (A los 2 meses)

Contexto familiar-social

A cumplimentar por **el/la profesional** que aplica el programa:

- *Cuestionario de vida cotidiana* (CVC-HOME), versión de 0-2 años / de 3-6 años según corresponda; entrevista al cuidador y escala de observación del técnico (Caldwell y Bradley, 1984, versión adaptada por el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla).

A cumplimentar por **el/la técnico** del servicio:

- *Cuestionario de valoración del impacto del programa en la salud de los padres/madres y del niño/a* (Rodrigo, Máiquez, Byrne, Rodríguez, Martín, Rodríguez y Pérez, 2009, versión adaptada).
- *Cuestionario de evaluación de los cambios observados en las familias* (Rodrigo y Byrne, 2010b).

Desarrollo profesional

A cumplimentar por el/la **técnico y profesional** que aplica el programa:

- *Cuestionario de evaluación del desarrollo profesional* (Byrne, Martín, Máiquez, y Rodrigo, 2011).

Bibliografía

Aarons, G.A. (2004). «Mental health provider attitudes toward adoption of evidence-based practice: The Evidence-Based Practice Attitude Scale (EBPAS)». *Mental Health Services Research*, 6(2), 61-74.

Abidin, R.R. (1995). *Parenting Stress Index (PSI)* Manual (3rd ed.). Charlottesville, VA: Pediatric Psychology Press.

Australian Institute of Health and Welfare (1995). *Health Monitoring Series No. 3*. Canberra: AGPS.

Bavolek, S.J. y Keene, R.G. (2001). *Adult–adolescent parenting inventory AAPI-2: Administration and development handbook*. Park City, UT: Family Development Resources, Inc.

Byrne, S.; Martín, J.C.; Máiquez, M.L y Rodrigo, M.J. (2011). «Efectos a largo plazo del Programa de apoyo personal y familiar para familias en situación de riesgo psicosocial». En Catarai, E. y Portois, J.P. (Eds.), *Educazione familiare e servizi per l'infanzia*, pp. 120-127. Florencia: Firenze University Press.

Caldwell, B.M. y Bradley, R.A. (1984). *Home Observation for Measurement of the Environment*. Little Rock, AR: University of Arkansas, College of Education.

Capote, C.; Máiquez, M. L. y Rodrigo, M. J. (1994). «Conocimiento lego y experto sobre el desarrollo infantil». *Infancia y Aprendizaje*, 65, pp. 103-119.

Cerezo, M.A.; Trenado, R.M. y Pons-Salvador, G. (2006). «Factores que afectan negativamente la parentalidad e interacción temprana. Un estudio observacional con bebés de tres meses». *Psicothema*, 55, pp. 218-232.

Cicchetti, D.; Rogosch, F.A. y Toth, S.L. (2006). «Fostering secure attachment in infants in maltreating families through preventive interventions». *Development and Psychopathology*, 18, pp. 623-649.

De Brey, H. (1983). «A Cross-national Validation of the Client Satisfaction Questionnaire: The Dutch experience». *Evaluation and Program Planning*, 6, pp. 395-400.

Díaz, A.; Brito, A.; López, J.; Pérez J. y Martínez, M. (2010). «Estructura factorial y consistencia interna de la versión española del Parenting Stress Index - Short Form». *Psicothema*, 22 (4), pp. 1033-1038.

Duggan, A.; Caldera, D.; Rodríguez, K.; Burell, L.; Rohde, C. y Crowne, S. (2000). «Impact of a State Home Visitig Program to Prevet Child Abuse». *Child Abuse & Neglect*, 31, pp. 801-827.

Elkan, R.; Kendrick, D.; Hewitt, M.; Robinson, J.J.A.; Tolley, K.; Blair, M.; Dewey, M. et al. (2000). «The effectiveness of Domiciliary Health Visiting: A Systematic Review of International Studies and Selective Review of the British Literature». *Health Technology Assessment*, 4 (13).

Family Strengthening Policy Center (2007). *Home Visiting: Strengthening Families by Promoting Parenting Success*. Washington, DC: National Human Services Assembly.

Gibaud-Wallston, J. y Wandersman, L.P. (1978). *Development and utility of the Parenting Sense of Competence Scale*. Paper presented at the Meeting of the American Psychological Association, Toronto, Ontario, Canadá.

Gomby, D.S.; Cuboss, P.L. y Behrman, R.E. (1999). «Home-visiting: Recent program evaluations—analysis and recommendations». *The Future of Children,* 9 (1), pp. 4-26.

Heaman, M.I.; Chalmers, K.I.; Woodgate, R.L. y Brown, J. (2006). «Early Childhood Home Visiting Programme: Factors Contributing to Success». *Journal of Advanced Nursing*, 55 (3), pp. 291-300.

Illinois Department of Human Services (1988). *Parents Too Soon (PTS)*. Progress Report. A program of the State of Illinois.

López, F. (2008). *Necesidades en la infancia y en la adolescencia: respuesta familiar, escolar y social*. Madrid: Pirámide.

Luengo, X. y González, E. (2003). «Hijos de madres adolescentes». En R. Molina, J. Sandoval y E. González (Eds.) *Salud sexual y reproductiva en la adolescencia*, pp. 525-535. Santiago: Meditarraneo.

Máiquez, M.L.; Rodrigo, M.J.; Padilla, S.; Rodríguez, B.; Byrne, S. y Pérez, L. (2012). *Cuestionario de Autoevaluación de la sesión*. Manuscrito no publicado. Universidad de La Laguna: Santa Cruz de Tenerife.

Ministerio de Salud, Chile Crece Contigo (2008). *Orientaciones Técnicas Visita Domiciliaria Integral para el Desarrollo Biopsicosocial de la Infancia*, Gobierno de Chile.

Montenegro, H. (2000). «Educación sexual de niños y adolescentes». *Revista Médica de Chile*, 128(6), pp. 571-573.

Olds, D. (2002). «Prenatal and Infancy Home Visiting by Nurses: from Randomized Trials to Community Replication». *Prevention Science*, 3, pp. 153-172.

Olds, D.; Sadler, L. y Kitzman, H. (2007). «Programs for Parents of Infants and Toddlers: Recent Evidence from Randomized Trials». *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48, pp. 355-391.

Olds, D.; Robinson, J.; O'Brien, R.; Luckey, D.W.; Pettitt, L.M. et al. (2002). «Home Visiting by Paraproffesionals and by Nurses: A Randomized, Controlled Trial». *Pediatrics*, 110(3), pp. 486-496.

Osofsky, J.D. y Thompson, D. (2000). «Adaptive and Maladaptive Parenting: Perspectives On Risk and Protective Factors». En J.P. Shonkoff y S.J. Meisels, (Eds.), *Handbook of Early Childhood Intervention*, 2nd edition, pp. 54-75. New York: Cambridge University Press.

Pianta, R. C.; Egeland, B. y Hyatt, A. (1986). «Maternal Relationship History As An Indicator of Developmental Risk». *American Journal of Orthopsychiatry*, 56(3), pp. 385-398

Rodrigo, M.J. y Byrne, S. (2010a). *Escala sobre valoración del cambio en las familias*. Manuscrito no publicado. Universidad de La Laguna: Santa Cruz de Tenerife.

Rodrigo, M.J. y Byrne, S. (2010b). *Cuestionario sobre la calidad del proceso de implementación*. Manuscrito no publicado. Universidad de La Laguna: Santa Cruz de Tenerife.

Rodrigo, M.J.; Capote, M.C.; Máiquez, M.L.; Martín, J.C.; Rodríguez, G.; Guimerá, P. y Peña, M. (2000). *Programa de Apoyo Personal y Familiar en colaboración con Radio ECCA*. Santa Cruz de Tenerife: Fundación ECCA.

Rodrigo, M.J.; Máiquez, M.L.; Byrne, S.; Rodríguez, B.; Martín, J.C.; Rodríguez, G. y Pérez, L. (2008). *Crecer felices en familia. Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil*. Castilla y León: Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León.

Rodrigo, M.J.; Máiquez, M.L. y Martín, J.C. (2010). *La educación parental como recurso psicoeducativo para promover la parentalidad positiva*. Madrid: Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP). http://www.femp.es/files/566-964-archivo/Folleto%20parentalidad%202.pdf

Rodrigo, M.J.; Máiquez, M.L.; Martín, J.C. y Byrne, S. (2008). *Preservación Familiar: un enfoque positivo para la intervención con familias*. Madrid: Pirámide.

Rodrigo, M.J.; Martín, J.C.; Máiquez, M.L.; Álvarez, M.; Byrne, S.; González, A.; Guerra, M.; Montesdeoca, M.A. y Rodríguez, B. (2010). *Vivir la adolescencia en familia. Programa de apoyo psicoeducativo para promover la convivencia familiar*. Toledo: Junta de Comunidades de Castilla La Mancha.

Rodríguez, G.; Camacho, J.; Rodrigo, M.J.; Martín, J.C. y Máiquez, M.L. (2006). «La evaluación del riesgo psicosocial en las familias usuarias de los servicios sociales municipales». *Psicothema*, 18, pp. 200-206.

Salazar de Vega, C. (1993). *La visita domiciliaria en el programa de salud familiar*. Consejo de Publicaciones. Universidad de Los Andes. Mérida, Venezuela.

Shonkoff, J.P. y Phillips, D.A. (2000). *From Neurons to Neighbourhoods: The Science of Early Childhood Development*. Washington, DC: National Academic Press.

Shonkoff, J.P. y Meisels, S. (Eds.) (2000). *Handbook of early childhood intervention*. Cambridge: University Press.

Springer, C.A. (2001). «The Role of Attribution of Intent In Child Abuse». *Dissertation Abstracts Internacional*, 61, 3862.

Sweet, M.A. y Appelbaum, M.I. (2004). «Is Home Visiting an Effective Strategy? A Meta-Analytic Review of Home Visiting Programs for Families with Young Children». *Child Development*, 75 (5), pp. 1435-1456.

Tiwari, A. (2010). «A Comparison of Methods to Assess Practitioner Fidelity in a Parent-Training Program». *Public HealthTheses*. Paper 136.

Trenado, R.; Pons-Salvador, G. y Cerezo, M.A. (2009). «Proteger a la infancia: apoyando y asistiendo a las familiar». *Papeles de Psicólogo*, 30 (1), pp. 24-32.

Undurraga, C. (2004). *Como aprenden los adultos*. Ed. Pontificia Universidad Católica: Santiago.

PROGRAMA
DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil



Guía de cuidados básicos

PARA EL/LA PROFESIONAL

Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

Título
Programa domiciliario «Crecer felices en familia».
Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil.

Libro
Guía de cuidados básicos.

Equipo de trabajo
Mª Luisa Máiquez Chaves
Mª José Rodrigo López
Sonia Padilla Curra
Beatriz Rodríguez Ruiz
Sonia Byrne
Laura Pérez Pérez

Ilustraciones
Lucio R. Arrighini Pérez-Dávila

Diseño
Pablo Montesdeoca Hernández

ISBN: 978-84-616-0519-4
Depósito legal: VA-1034-2012

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado —impresión, fotocopia, etc.—, sin el permiso previo del editor.

Índice

0-6 meses 5
Alimentación 7
Aseo 13
Juego 17
Paseo 19
Baño 21
Sueño 23
Conociendo un poco más al bebé 25

6-12 meses 29
Alimentación 31
Aseo 35
Juego 37
Paseo 41
Baño 43
Sueño 45
Conociendo un poco más al bebé 47

12-24 meses 49
Alimentación 51
Aseo 53
Juego 55
Paseo 57
Baño 59
Sueño 61
Conociendo un poco más al bebé 63

2-3 años 67
Alimentación 69
Aseo 71
Juego 73
Paseo 75
Baño 77
Sueño 79
Conociendo un poco más al niño/a 81

3-4 años 83
Alimentación 85
Aseo 87
Juego 89
Paseo 91
Baño 93
Sueño 95
Conociendo un poco más sobre la vida del niño/a 97

4-5 años 105
Alimentación 107
Aseo 111
Juego 113
Paseo 115
Baño 117
Sueño 119
Conociendo un poco más sobre la vida del niño/a 121

0-6 meses

Alimentación

El desarrollo del bebé depende de una adecuada alimentación. El cómo empezar a alimentar a un recién nacido, se convierte, por tanto, en una decisión fundamental. Las dos opciones que se presentan son las de la lactancia natural y el biberón. Ambas ofrecen ventajas y debe ser opción de las madres y padres, especialmente de la madre, elegir una u otra manera. Son las circunstancias específicas presentes en la vida de cada pareja las que determinarán la elección.

ALIMENTACIÓN NATURAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la alimentación exclusiva mediante el pecho durante los primeros seis meses de la vida del niño/a y continuar a partir del séptimo mes combinando el amamantamiento con las comidas complementarias adecuadas.

La leche materna es el principal alimento que una madre/padre puede ofrecer a su hijo/a recién nacido y contiene todo lo que el niño/a necesita. Durante los primeros días, tras el parto y hasta la llegada de la leche materna, el bebé toma el calostro, un líquido viscoso de color amarillento que le aporta una protección especial contra las enfermedades así como los anticuerpos, las vitaminas, proteínas, minerales y calorías que necesita en sus primeros días de vida. Después, el bebé ya pasa a tomar la leche materna que presenta un abundante contenido en grasas, pequeñas cantidades de minerales digeribles y enzimas que facilitan la asimilación de los nutrientes.

La lactancia tiene también beneficios emocionales ya que fomenta el vínculo afectivo que se produce entre madre e hijo/a. Cuando la madre le brinda el pecho a su hijo/a, éste/a conocerá rápidamente su olor y tenderá a buscar el pezón con su boca. Con ayuda lo encontrará y comenzará a succionar con pequeñas pausas hasta que adquiera mayor ritmo. El bebé irá aprendiendo a succionar de forma más potente y duradera, convirtiéndose en un experto.

Es conveniente explicar a la madre y al padre que:

- El tamaño de los senos no afecta a la capacidad de dar el pecho. El tejido glandular, que es el que se encargará de producir leche, se desarrolla al margen del tejido graso externo. La leche se fabrica en la profundidad del pecho, de forma que es la succión del bebé la que provoca la subida de la leche.

- Las sensaciones más frecuentes al amamantar son una especie de hormigueo, tensión o pinchazos en los senos cuando la leche empieza a fluir, pero en el momento en que el pequeño comienza a mamar, la madre se siente relajada y sin molestias.

- La subida de la leche puede no surgir en el inicio, en muchas ocasiones habrá que esperar a que se estimulen las hormonas. Existen casos en los que la subida se hace difícil, en este caso sería conveniente consultarlo con el médico, quién proporcionará un tratamiento que resolverá el problema.

- El organismo produce leche de acuerdo con las necesidades del bebé; es decir, el amamantamiento frecuente es el que garantiza y motiva la elaboración de la leche necesaria. Cuanto más amamante a su bebé, más leche producirá su cuerpo.

- Es conveniente dar de mamar al bebé siempre que lo precise, sin recurrir a horarios fijos. La alimentación debe ser a *libre demanda*. El tiempo de amamantamiento depende de cada bebé.

- Tras unas semanas, aunque parezca que el bebé ha establecido sus horarios de comida puede volver a desordenarlos y a querer mamar en cualquier instante.

- Es conveniente ofrecer ambos pechos en cada toma e ir alternando el pecho que se ofrece en primer lugar. De esta forma los dos pechos estarán indistintamente estimulados para su producción de leche, ya que los bebés maman con mayor fuerza succionadora del primer pecho que se les ofrece.

- Es favorable lavar las mamas y los pezones con agua tibia varias veces al día, ya que es frecuente que los pechos suelten leche durante el día. Se puede usar almohadillas de algodón para evitar manchar la ropa de leche.

- Es muy importante descansar, mantener a la madre alejada de las prisas y el estrés durante las primeras semanas después del parto. La madre debe aprovechar el momento de sueño de su hijo/a para echarse una siesta, sobre todo teniendo en cuenta que las noches suelen ser bastantes agitadas. Un cuerpo descansado produce más y mejor leche.

- Es necesario beber mucho líquido, dos litros diarios de agua, leche o jugos no endulzados. Para garantizar la producción de leche debemos tomar líquido después de cada toma.

- La dieta de la madre es fundamental, ésta debe tomar 500 calorías más de las que habitualmente consume para la producción de leche. Además debe llevar una dieta equilibrada, con alimentos de los cuatro grupos principales. Vitaminas, vitamina A (vegetales y frutas), vitamina C (naranja, kiwi,); hidratos de carbono, (cereales, pan, pasta, arroz); los productos lácteos (leche, queso, yogur,); proteínas (carne, aves, pescado y legumbres). Con esos elementos pueden construirse menús variados y sabrosos.

- Se debe evitar el consumo de tabaco, cafeína, alcohol y fármacos que pueden entrar en la leche materna y ser dañinos para el lactante.

ALIMENTACIÓN CON BIBERÓN

En el caso de optar por la alimentación mediante el biberón, será el pediatra quien aconseje el tipo de leche, de fórmula y dosificación en cada etapa de su desarrollo. Mediante la alimentación con biberón la madre también podrá establecer un vínculo emocional con su bebé igual de fuerte. La alimentación con biberón también le da la opción al padre para que participe desde el comienzo.

Informar a la madre y al padre que:

- La leche infantil de fórmula para lactantes está hecha especialmente para suplir las necesidades nutricionales de los bebés y tienen todos los elementos necesarios para su alimentación.

- Los bebés muestran diversos grados de apetito. Normalmente de 0 a 3 meses toman de 60-120ml de agua más 2/4medidas leche, de 3 a 6 meses 150-180ml de agua más 5/6 medidas leche.

- No hay que alarmarse si el bebé en alguna de sus tomas no termina de tomarse todo el contenido del biberón. Al igual que los adultos, el bebé tiene más o menos hambre a lo largo del día.

- No es conveniente mantener horarios demasiado rígidos para dar el biberón a los bebés, pero sí llevar una cierta organización. A algunos bebés se les suele despertar el apetito cada dos horas y a otros cada cuatro, aunque de noche suelen espaciar más estos tiempos.

- Se debe tener en cuenta que no siempre que le niño llora es porque tiene hambre. No se debe despertar nunca al bebé para darle su biberón. Él sólo se despertará cuando tenga apetito.

- Para preparar el biberón se aconseja utilizar agua hervida o de botella y dejarla enfriar posteriormente. En el biberón, que estará bien limpio y esterilizado, se echará la cantidad de agua (a temperatura ambiente) a utilizar. Sobre el agua se añade la cantidad de polvo indicada, siempre usando cacitos a ras y una proporción de 30 c.c. de agua por cada cacito. Se tapa el biberón y se agita hasta su total disolución. Después se calienta, para ello, basta con poner el biberón abierto en una cazuela al baño maría. Si se utiliza el microondas hay que tener mucho cuidado ya que puede calentar en exceso la leche y mantener casi frío el envase. Antes de darle el biberón al niño hay que comprobar la temperatura de la leche en la muñeca que es una zona muy sensible al calor.

- Hay que comprobar que el orificio de la tetina es el adecuado para que la leche mane con regularidad. Será el propio bebé el que indicará la cantidad de flujo que es más confortable. Si es poca se cansará del esfuerzo que tiene que hacer para succionar. Si es mucha empujará con su lengua la tetina para evitar que entre en su boca más leche de la que es capaz de tragar.

- Después de su utilización los biberones y tetinas se lavarán cuidadosamente para que no queden residuos de leche en su interior. No es necesario esterilizar los biberones. Es imprescindible el lavado de manos antes de su preparación.

LOS ERUCTOS

- Los bebés al mamar, ya sea del pecho materno o sobre todo, del biberón, tragan algo de aire junto con la leche. Por esta razón es conveniente que tras una toma, o en una pausa dentro de ella, el niño eructe. El bebe se siente muy incómodo cuando el aire que traga junto con el alimento permanece en su estómago.

- En ocasiones el bebé ha acabado su toma y en lugar de sentirse tranquilo y satisfecho, se agita y hace aspavientos con los brazos. Lo que le ocurre es que no ha hecho el eructo, gracias al cual libera el aire que ha tragado durante la succión.

- Lo normal es que el bebé eructe una vez en medio de su toma y otra después de terminar.

- Cada bebé es un mundo, a veces eructan en pocos minutos, otras necesitan un buen rato de palmaditas.

Informar a la madre y al padre que hay tres posturas clásicas para que el niño/a eructe:

- Apoyado en su hombro: La postura más normal es poner al bebé al hombro con la espalda recta, la barriga apoyada en el pecho de la madre y dejar que su cabecita repose en él. Luego con la mano libre se le da un suave masaje en la espalda de abajo hacia arriba.

- Sentado sobre las rodillas: El bebé se sienta sobre una de las piernas de la persona, que está también sentada y que trata de hacerle eructar. Con una de las manos se les sujeta por el estómago y con la otra se le palmea suavemente la espalda.

- Tendido sobre la barriga: Se tiende al bebé boca abajo y con la cabeza ladeada sobre las rodillas de la persona, también sentada, que trata de hacerle eructar. Con una de las manos se le sostiene y con la otra se le palmea con suavidad la espalda.

- Hay que acercarse al bebé, sonreírle y dirigirle alguna palabra cariñosa, para que se de cuenta de que algo va a ocurrir. No se debe despertar al bebé no pasa nada por acostarlo sin eructar. Si lo necesita lo hará más tarde.

- No es preocupante que el bebé regurgite varias veces, son frecuentes los buches de leche, los cuales no tienen mayor importancia. Otra cuestión más delicada son los vómitos que se diferencian por ser mucho más copiosos. Si además se muestran otros síntomas, como fiebre, tos o malestar es necesario acudir al pediatra.

COGER AL BEBÉ

Muchos padres y madres sienten temor al coger en brazos a su bebé recién nacido. Lo ven frágil y delicado y piensan que si no lo hacen correctamente le pueden hacer daño. Sin embargo, no deben desaprovechar esta oportunidad los primeros días del bebé en casa por miedo a hacerle daño ya que coger al bebé en brazos fortalece el vínculo afectivo.

Levantar a un bebé recién nacido, sostenerle en brazos y moverle suele constituir todo un reto para los padres/madres. Por eso, hay que tener cuidado a la hora de hacerlo, agarrándolo con firmeza y seguridad.

Explicar a la madre y al padre cómo coger y levantar al bebé:

- Abrazar a un bebé es casi tan importante como alimentarle. Entre unos brazos protectores el bebé se siente seguro y confortable, por lo que hay que hacerlo tantas veces como se quiera y se pueda.

- Al niño le encanta estar en brazos y sentir el calor de la piel de sus padres, el sonido de los latidos del corazón le tranquilizarán. Por ello es bueno tenerlo cerca, en contacto con su cuerpo.

- Los padres no deben coger al bebé bruscamente, sin avisarle. Deben cogerlo de forma lenta, suave y serena. Hablarle dulcemente, con palabras bonitas y caricias puede indicarle que lo vamos a levantar o a acostar, ese aviso cariñoso le pondrá sobre aviso y no se asustará.

- Para sostener al bebé en cualquier situación, siempre hay que darle seguridad evitando que tenga sensación de vacío o de caída. Para ello, hay que sostenerle la espalda y la cabeza con la mano o con el brazo.

- Hay que procurar no cogerle con las manos frías, el cambio de temperatura hará que proteste.

- Un recién nacido instintivamente siente temor a caerse. Hasta que el bebé no cumple el primer mes, no tiene control sobre su cabeza, porque los músculos del cuello están sin fortalecer y son incapaces de sujetar su cabeza y controlar sus extremidades, así que sólo perderá ese miedo si se siente bien sujeto.

- Cuando el bebé está acostado se cree seguro por su propio peso sobre el colchón, así que para levantarle hay que sustituir esa sujeción por la que le proporcionan los brazos de la persona que le vaya a levantar.

- Para volver a acostar al bebé se hacen los mismos movimientos en orden inverso, teniendo especial cuidado en no retirar los brazos hasta que el bebé esté firmemente asentado sobre su colchón y reconozca su seguridad.

- Si el bebé está acostado de espaldas hay que introducir una mano, con los dedos abiertos, por debajo de su espalda hasta que la cabeza repose sobre la palma. Desli-

zar con suavidad la otra mano por debajo del cuerpo sujetando con los dedos abiertos su espalda, su trasero y sus muslos. Levantarle con lentitud dándole siempre la cara, sonriéndole y hablándole.

- Si el bebé esta acostado boca abajo hay que deslizar un brazo por debajo del hombro y el cuello del bebé y abrir la mano hasta que con los dedos podamos sujetar su barbilla. Colocar el otro brazo, por debajo de su cintura y con la mano abierta sostener su torso y sus muslos.



Aseo

HIGIENE DEL BEBÉ

La higiene diaria del bebé es fundamental para mantenerle saludable y sano. Los bebés recién nacidos no necesitan toda esa cantidad de jabones especiales y colonias con los que en la actualidad se les trata de mantener limpios y perfumados. En esas primeras semanas ni siquiera es necesario, aunque les relajará mucho, sumergirles en el agua para darles un baño total.

Explicarle a la madre y al padre que se deben lavar las partes de su cuerpo que realmente lo necesitan:

- **Zona genital:** además del cambio frecuente de pañales, es necesario limpiarles cada vez que hacen caca, la higiene debe realizarse siempre de adelante hacia atrás con agua tibia o toallitas húmedas desechables, levantando los testículos en los varones y abriendo suavemente los labios en las niñas, para eliminar restos de caca.

- **Oídos:** la limpieza se realizará con una tela suave o gasa, sin ser introducida dentro del conducto auditivo. Se desaconseja el uso de bastoncillos ya que frecuentemente dejan residuos de algodón y pueden ocasionar erosiones e infecciones de los conductos auditivos.

- **Ojos:** se limpiarán con una gasa empapada en agua hervida o suero fisiológico a temperatura ambiente, nunca con algodón. Existen toallitas especiales para limpieza ocular que están impregnadas de líquidos que previenen las infecciones.

- **Nariz:** debe estar libre de mucosidades. Para desobstruir la nariz, se emplea suero fisiológico; pero para lavar los orificios, puede emplearse agua corriente .Es conveniente que no se utilicen bastoncillos porque puede irritar su nariz y atascarla.

- **Ombligo:** se trata de una herida aún sin cicatrizar. El trozo del cordón umbilical que tiene el bebé no tiene terminaciones nerviosas y es muy difícil que se inflame, se infecte o sangre. Algunos médicos recomiendan la limpieza del cordón con un algodón o gasa estéril y unas gotas de alcohol de 70°, otros recomiendan no poner nada. Lo importante para que no se infecte es mantenerlo lo más limpio y seco posible, impidiendo que se ensucie con las heces o la orina. Si esto ocurriera debe lavarse sin miedo con agua y jabón, secándolo luego con cuidado y aplicando el alcohol o antiséptico que haya indicado el pediatra.

- **Uñas:** los bebés suelen presentar unas uñas largas, frágiles, pero muy blanditas que les crecen con rapidez. Como los bebés no controlan sus movimientos, suelen arañarse con facilidad. Por eso se deben cortar las uñas con frecuencia, aunque esta

tarea no sea de su agrado. Hay que cortar esa parte de la uña de aspecto blanquecino que sobresale y eso no es fácil. El mejor momento es después de comer que es cuando el bebé está tranquilo y también puede hacerse mientras duerme. Aún así hay que actuar con delicada firmeza envolviendo con una mano la manita del bebé para mantenerla lo más quieta posible. Después hay que coger el dedito al que se vaya a cortar la uña y utilizar tijeras con punta redondeada.

LAS DEPOSICIONES DEL BEBÉ: CACA Y ORINA

- La primera caca que hace el bebé al nacer es el meconio. Es negra, pastosa y adherente y habitualmente se expulsa en varias deposiciones durante las primeras 48 horas de vida del bebé. El meconio le sirve al bebé para despertar a su aparato digestivo y habituarle al trabajo que tendrá que hacer a lo largo de su vida.

- En los días siguientes, las cacas ya no son tan pegajosas y se tornan más verdosas o con tonos marrones. En una o dos semanas se vuelven más amarillas y adquieren una consistencia más regular.

- Cuando el bebé comienza a tomar leche del pecho de su madre o de un biberón, comenzará a hacer durante 4 o 5 días cacas poco abundantes, muy líquidas y verdoso-amarillas. Si está alimentado con la leche materna hará caquitas amarillentas pero tampoco hay que preocuparse si ese color se hace más oscuro.

- Las cacas de los bebés alimentados con leche de fórmula, son más consistentes. Son de color marrón y se parecen a las deposiciones corrientes. Los bebés pueden padecer tanto de diarrea como de estreñimiento. Habitualmente si están alimentados con leche materna estas anomalías no suelen producirse.

- Un exceso de azúcar o de grasa en la fórmula de la leche, pueden causar diarrea. Conviene consultar al pediatra de inmediato y, si considera que la leche del biberón no es la adecuada para el bebé, recomendará otro tipo de marca de leche. No se debe cambiar de leche sin la recomendación del médico.

- Un bebé tendría que hacer una caquita diaria si está alimentado con leche de fórmula, si no es así, es posible que tenga estreñimiento. Probablemente, le falte líquido en su dieta, en ese caso, tendrá que beber agua, además del biberón de leche.

- Los niños/as alimentados con biberón pueden padecer diarreas, es frecuente que se deba a la leche tomada, aunque en ocasiones puede deberse a una infección y hay que tener cuidado para que no se produzca deshidratación.

- Si la orina del bebé es de color subido y olor fuerte, es señal de que está ingiriendo poco líquido. Si a pesar de que se le dé más líquido el color de la orina sigue siendo muy amarillo y si su olor es desagradable, será recomendable consultar con el pediatra.

CÓMO CAMBIAR EL PAÑAL

Esta es una operación que se repetirá una y otra vez a lo largo del día. Lo perfecto sería hacerlo tantas veces como el bebé haya mojado o manchado el pañal que lleva puesto... aunque algo menos perfecto, pero bastante más práctico, es el cambiarle solamente cada vez que ensucie el pañal y no cada vez que lo moje. Los bebés hacen pis muchas veces, pero no demasiada cantidad cada vez. Sólo si presenta un sarpullido en su culito hay que cambiarle el pañal cada vez que sea necesario.

Hay que explicar a la madre/padre que para hacer un cambio de pañales correcto, debemos seguir los siguientes pasos:

1. Hay que acostar al bebé de espaldas sobre una superficie mullida y a una altura en la que poder cambiarle sin tener que inclinarse.

2. Desabrocharle el pañal y con una de las manos levantarle los pies. Retirar el pañal usado y hacer un paquete cerrándolo con las cintas autoadhesivas.

3. Con una toallita o una esponja humedecida limpiar bien el culito y los genitales del bebé teniendo cuidado de hacerlo siempre de delante hacia atrás para evitar infecciones genitales. Si hay algún sarpullido o escocedura es el momento de aplicar la pomada que haya recomendado el médico.

4. Siempre con sus pies levantados, colocar el pañal limpio por debajo de él, dejando que la parte posterior le llegue hasta la cintura. Las cintas adhesivas que tienen los pañales desechables deben quedar en la parte posterior.

5. La parte anterior del pañal se coloca entre las piernas del bebé, se sujeta bien y se abrocha con las cintas adhesivas de la parte posterior.

ROPA DEL BEBÉ

A los bebés les resulta muy molesto el que se les vista por la cabeza. Es preferible elegir prendas abiertas al frente o por los lados y, sobre todo, que permitan hacer el cambio de pañales con facilidad sin tener que desnudar completamente al bebé cada vez que sea necesario hacerlo.

Existe la tendencia de abrigar excesivamente a los bebés, sobre todo a los recién nacidos, lo que no es saludable. Les hace sudar y hasta puede que su piel adquiera un sarpullido. Si el bebé se siente incómodo porque tiene frío, el mismo lo hará saber protestando con su llanto. Ocurre que es más frecuente lo contrario: que esté incómodo porque tiene calor. Cuando hace calor por ser verano o porque el ambiente está muy caldeado, los bebés deben llevar la menor cantidad de ropa posible.

Cuando hace frío, en invierno o en ambientes con poca calefacción, es aconsejable que las distintas prendas con las que se abrigue al bebé puedan ser sobrepuestas unas sobre otras. El mejor truco para saber si tiene calor o frío es pensar si lo tenemos nosotros mismos.



Juego

El primer objeto de juego que tienen los bebés es su propio cuerpo. Se chupan las manos, tratan de llevarse los pies a la boca, juegan con las manos. Pero también es bueno mostrar al bebé varios objetos para ver cómo reacciona ante éstos.

- El juego le ayuda a coordinar sus movimientos y harán que el bebé ejercite sus brazos, manos y dedos. Además, se deben fortalecer los músculos del cuello y promover el control de la cabeza.

- Es primordial que lo acuesten boca arriba, de esta forma tendrá un campo visual mucho mayor que si está boca abajo o sobre su lado.

- El bebé está empezando a conocer su entorno y lo hará a través de sus sentidos. Es importante enseñarle juguetes que contengan colores llamativos y formas atractivas, que emitan voces agradables, sonidos divertidos y músicas suaves; que presenten elementos móviles y sean fáciles de tocar para favorecer la exploración táctil.

- Se debe prestar una atención especial a la calidad de los juguetes porque el bebé los llevará con frecuencia a la boca para experimentar con ellos.

- Mediante el juego, el bebé puede explorar el medio y desarrollar nuevas habilidades a través de los sentidos. Jugar con el bebé es una de las mejores formas de ayudar a su desarrollo. Es conveniente darle afecto: acaríciala, sonríele, mírala a los ojos, abrázala, hazle cosquillas, apláudela. Aunque el hijo o hija no comprenda el significado de las palabras, es importante que la madre/padre le hable y cante, mencionando las cosas a su alrededor.

Paseo

Desde los primeros días de vida, a no ser que el pediatra diga lo contrario, los bebes pueden salir de paseo a diario. Esto constituye un estimulo para el desarrollo del niño/a y la estimulación de sus sentidos. Les gustará el movimiento que hace el coche al rodar, ver un paisaje distinto, oír sonidos del exterior los cuales le relajarán y le ayudarán a dormir mejor. A la madre y al padre también les beneficia el paseo, ya que necesitan relajarse de los intensos días que están viviendo.

Informar a la madre y al padre que:

Se puede pasear con el recién nacido por el parque, realizar visitas familiares ir al supermercado, pero teniendo en cuenta algunas precauciones:

- Se deben evitar las aglomeraciones.
- Los horarios apropiados para sacar a pasear al bebé son de 8 a 10 de la mañana y de 3 a 5 de la tarde, cuando no corre mucho viento y la temperatura es más templada, evitando las horas de máximo calor y/o frío. Siempre hay un rato de temperatura aceptable para el bebé. Basta con abrigarlo apropiadamente y proteger su cochecito.
- Es esencial vestir al bebé de acuerdo al clima del exterior. En invierno en horas soleadas y abrigado, y en verano preferentemente en las horas menos calurosas y ligero de ropa.
- No es conveniente dejar que los rayos solares caigan directamente sobre el bebé, su piel es muy delicada y puede quemarse con facilidad.
- Antes de salir se debe preparar el bolso del bebé, llevar leche adicional, llevar una manta para poder abrigarlo en caso de que cambie el tiempo.
- Las mochilas para bebés son un invento cómodo para los padres y bueno para el bebé, pues además de descargar el peso del portador, permiten un contacto físico muy estrecho y no suponen el menor peligro para la espalda de la madre o padre.
- Los bebés pueden viajar en el coche familiar tan pronto como convenga, siempre que vayan bien sujetos en sus sillas de seguridad, bien ancladas y orientadas en el sentido opuesto al de la marcha.

Baño

Los pediatras recomiendan el baño diario de los recién nacidos. Un baño corto y templado antes de acostarle por la noche le irá fijando una rutina y le ayudará a relajarse para adquirir el hábito de dormir toda la noche. Los primeros baños completos no le gustarán y por ello llorará y agitará sus brazos y piernas, así que para evitarle el enfado conviene realizar el baño en el menor tiempo posible, aunque se acostumbrará pronto.

Explicar a la madre y al padre cómo bañar al bebé:

- Disponer de una bañera especial para bebés que tiene la altura ideal para manejar fácilmente al bebé e impide la posibilidad de cualquier golpe.
- Templar el cuarto de baño por encima de veinte grados. Preparar todo lo que se necesita para bañarle y cambiarle, pues no se le podrá dejar solo ni un momento.
- Llenar la bañera hasta unos 5 ó 10 centímetros de profundidad con agua tibia y comprobar la temperatura del agua con la piel del dorso de la mano o el codo, cuidando de que sólo este tibia, nunca debería sobrepasar los 34ºC de temperatura.
- Sobre una toalla grande extendida al lado de la bañera, se coloca al bebé y se le desviste.
- Levantarlo y con suavidad llevarlo hasta la bañera. Introducir en el agua todo el cuerpo del bebé, acostado, dejando que su trasero se apoye en el fondo. Se utilizará una mano para sujetar los hombros y cabeza y la mano libre para enjabonar y aclarar al bebé.
- Se comienza lavando la cara, las orejas y el cuello del bebé utilizando una esponja blanda y, opcionalmente al principio, un poco de jabón suave. Hay que poner especial cuidado en la parte delantera del cuello, en cuyos pliegues pueden haberse ocultados restos de leche.
- A continuación se lava la cabeza haciéndolo siempre de delante hacia atrás para evitar que el champú suave que se utiliza para este fin le entre en los ojos
- Luego se enjabona la parte delantera del cuerpo, teniendo buen cuidado de eliminar las pelusas que suelen alojarse entre los dedos de manos y pies. Después pasar a lavarle el culito y las piernas. Se puede sentar al bebé sosteniéndole por una de sus axilas y lavarle y enjuagarle la espalda.
- Cuando se han eliminado todos los restos de jabón, se saca al bebé del agua y se le coloca sobre una toalla, suave y caliente. Se le envuelve bien en ella y se le seca sin restregar.

LOS MASAJES

El poder de los masajes es muy conocido, los masajes son una maravillosa manera de transmitir al bebé seguridad y cariño. Todos los niños/as se sienten muy reconfortados, relajados y cómodos cuando sus padres/madres masajean su cuerpo.

El bebé, a pesar de estar tumbado todo el día, también se agota y pasa por momentos de agobio y frustración cuando no consigue lo que quiere. Con la realización de un masaje, no sólo conseguiremos que descanse y se relaje, también estaremos estimulando su circulación, a la vez que mejoramos su tono muscular e incluso fortaleceremos su sistema inmunológico. Asimismo, con los masajes, estamos estimulando el sentido el sentido del tacto, que está muy desarrollado en el recién nacido.

Para ofrecer masajes al bebé no hay que ser ningún experto, simplemente hay que disponer de unos 15 minutos todos los días para establecer un contacto íntimo y especial con el niño/a. Para madres trabajadoras que no pueden pasar con sus hijos/as todo el tiempo que desearían es una magnífica opción. También puede dárselos el padre, así le ayuda a establecer una comunicación muy especial con el bebé y será un momento de gran placer y un divertido juego para los dos.

Los movimientos con las manos han de ser suaves y rítmicos, nunca bruscos o fuertes. El momento ideal del día para el masaje es después del baño. Para que el masaje sea más efectivo podemos utilizar un poco de aceite o de crema hidratante, crear un ambiente cálido con luz suave y si es posible podemos poner una música relajante a un volumen muy bajo.

Sueño

Tras el nacimiento, los bebés apenas se despiertan más que para comer, pero a medida que pasa el tiempo están más tiempo despiertos y muestran más interés por su entorno, con lo que comienzan a necesitar más el sueño nocturno.

Es un hecho que los bebés van a despertarse durante la noche, hay que asumirlo. El primer paso es aprender a relajarse acerca de esta circunstancia, ya que llenarse de estrés o frustración no va a cambiar nada, la situación mejorará a medida que pasan los días.

Es recomendable que desde el comienzo se le ayude al bebé a diferenciar entre el estado de vigilia y el de sueño. En los momentos en que no esté durmiendo se deberá coger al bebé algunos ratos y dedicarle atención para que se despeje por completo. Hablarle, mimarlo, jugar con él, así comenzará a diferenciar entre estar dormido y estar despierto, asimismo, asociará que la cuna es para la hora de dormir.

También es conveniente enseñar al bebé a diferenciar entre el día y la noche: Durante el día, el bebé dormirá en una habitación con mucha claridad, donde pueda escuchar los ruidos naturales. Por la noche, hay que dejarle a oscuras, el cuarto debe estar silencioso.

Por pequeño que sea el bebé debe aprender cuanto antes a dormir solo. Esto significa que el bebé debe dormirse por sus propios medios, no en brazos ni en compañía. Al principio, es bastante común que se quede dormido mientras está tomándose el biberón o mamando. Por ello, en la medida de lo posible, hay que evitarlo: haciendo ruido, soplándole o dándole un toquecillo en la nariz, cosquilleando sus pies, cambiándole el pañal.

Durante los primeros meses el bebé debe dormir en la habitación de su madre/padre. La habitación se tiene que mantener aireada, soleada, sin humedad y sin polvo, limpiándola todos los días. Se desaconseja que los bebés pasen la noche durmiendo con sus padres en su misma cama, porque, al margen de razones psicológicas, no debe olvidarse el riesgo de darle algún golpe.

Aunque el bebé duerma en la habitación de los padres ya se puede tener un espacio para él o ella para cuando sea capaz de dormir sin la comida de la madrugada. Cuando el bebé se despierte por la noche hay que darle de comer, cambiarle si es necesario y volver a ponerlo en su cuna. Es conveniente tener un espacio donde el pequeño se sienta cómodo y seguro, un espacio alegre y práctico al mismo tiempo, que se puedan ir modificando e incorporando elementos a medida de las necesidades del niño/a.

Conociendo un poco más al bebé

EL LLANTO

El llanto es la primera forma de comunicación del bebé y es el único medio que tiene el niño para hacerse entender, por ello es necesario esforzarse en comprender lo que quiere decirnos y la mejor forma de hacerlo es observar al bebé y tratar de relacionar su llanto con aquello que consigue calmarlo.

Hay que explicarle a la madre y al padre que las causas más frecuentes por las que el bebé llora son las siguientes:

1. **El hambre:** es la causa principal del llanto de un bebé. Cuando llora, hay que ofrecerle el pecho o el biberón. Suele ser a una hora fija y se calma con facilidad alimentándole. No conviene tratar de engañarle con un biberón con agua azucarada, lo cual no es favorable. Si de verdad tiene hambre, comenzará chupando con energía pero pronto lo dejará y seguirá llorando.

2. **El frío:** si el bebé siente frío mientras duerme, se despertará y llorará. El frío moderado no suele ser peligroso ya que, al llorar, el bebé produce calor. Sin embargo, al niño no le gusta esa sensación, por esto, hay que abrigarle para que se calme.

3. **Pañales sucios o mojados:** no todos los niños se quejan por esta cuestión, pero algunos no los soportan, si esto sucede puede ser porque tengan irritada la piel de la zona del pañal. Es conveniente vigilar si tiene escoceduras en su trasero, realizando frecuentes cambios de pañal a lo largo del día y ponerle crema para evitarlo.

4. **La soledad:** el bebé que se queda tranquilo cuando lo cogen en brazos, cuando llora hace un reclamo de compañía. Para que el bebé no se sienta sólo hay que acariciarle, cogerle en brazos y hablarle.

5. **El dolor:** el dolor más frecuente que sienten los bebés es debido al aire que se acumula en su estomago. Los bebés necesitan eructar tras haberse alimentado. Si el bebé recién comido no eructa o si tras el eructo sigue llorando, habría que buscarle otras causas a su llanto.

6. **La inseguridad:** cuando se disponen a dormir, algunos bebés se muestran inquietos y se ven asaltados por estremecimientos y temblores. Se sienten inseguros y lloran porque no consiguen conciliar el sueño. Para calmarles y darles seguridad hay que

envolverles en una mantita o toquilla. Eso les hará sentirse seguros y no tendrán ese motivo para llorar.

7. **Cambio de hábitos:** cuando se baña a un bebé a destiempo o se le da de comer a horas no habituales, por ejemplo, estamos cambiando los hábitos del bebé y eso le desasosiega y lo manifiesta llorando.

8. **Desnudarle:** casi siempre que se está desnudando a un bebé, comienza a ponerse nervioso y termina llorando cuando se le ha quitado la última prenda. Hay muchos padres que piensan que el bebé llora porque tiene frío y no es cierto. Lo que ocurre es que a los bebés no les gusta tener su cuerpecito al aire o que se les sujeten los brazos y se les cambie de posición. El llanto desaparecerá cuando se le vista de nuevo.

9. **Los cambios bruscos en su entorno:** un cambio brusco siempre produce una pequeña conmoción. Pasar del silencio más absoluto a una gran algarabía, salir de repente de la oscuridad a la luz, etc. son cambios bruscos que provocarán el llanto en el bebé. Eliminarlos es por tanto evitar una de las causas del llanto.

10. **Necesidad de chupar:** los bebés nacen con el impulso de mamar muy desarrollado. Se puede comprobar por los intensos chupetones que el bebé le da a su propio dedo pulgar. Lo primero que hay que hacer es comprobar si tiene hambre dándole el pecho o el biberón. Si no es así, hay que recurrir al chupete. Se calmará de inmediato. El chupete tiene que usarse con moderación y siguiendo unas normas muy sencillas. ¡CUIDADO!: No hay que recurrir al chupete cada vez que el niño se muestre inquieto o rompa a llorar. Antes hay que cerciorarse de que no está pidiendo alguna cosa. Si se acostumbra al bebé a dormir con el chupete puesto, cada vez que se le caiga se echará a llorar con el consiguiente trastorno para el sueño de los padres. Lo mejor que puede hacerse es quitarle el chupete cuando esté empezando a adormecerse. Al chupete no hay que ponerle nada. Ni azúcar, ni zumos, ni miel... aparte de que alguno de estos productos no son nada beneficiosos para el bebé.

11. **El cólico:** el cólico del bebé es difícil de identificar. Cuando el bebé llora fuerte y encoge las piernas sobre el abdomen, no quiere decir que le duela el estómago. Los bebés al llorar siempre encogen las piernas sobre el abdomen. Si después de terminarse su última toma del día se pone a llorar durante largo rato, pero luego se calma y se duerme, eso no es cólico. Si durante el día se pone a llorar y no hay nada que le calme durante no más de media hora, pero luego se duerme o se queda tranquilo, eso tampoco es cólico. Si se pasa unos cuantos minutos llorando y no se calma hasta que le coge en brazos y se le consuela, pero vuelve a llorar si se le deja otra vez en la cuna, eso no es cólico. Puede ser que el bebé quiera que le hagan mimos. Se puede decir que el bebé tiene cólico cuando llora y llora en todo momento y no hay nada que le consuele. Esos llantos ininterrumpidos no tienen mayor explicación y se les pasan a partir de los tres meses.

    Algunas estrategias para calmar los cólicos del bebé son: colocar al bebé sobre el pecho de modo que pueda escuchar los latidos del corazón y percibir el olor. Al mismo tiempo, acariciarle con lentitud y suavidad. Movimientos largos y rítmicos que comiencen en el cuello y pasen por la espalda, el trasero y las piernas. Pero también con el bebé en brazos, boca abajo, colocar su tripita dentro del hueco de la palma de

tu mano y con la otra se le coloca el chupete en la boca para que succione. Mecerle rítmicamente hacia arriba y hacia abajo. Lo que le calma son las dos acciones conjuntas de mecer y chupar.

12. **No es conveniente dejar llorar a un bebé de corta edad como si fuera de capricho.** Hay que cogerlo y tratar de averiguar lo que le ocurre pues indudablemente habrá una razón para su llanto. De esta forma, el niño/a se dará cuenta de que puede despertar reacciones en las demás personas, lo cual le dará mucha seguridad al percibir que el mundo responde a sus necesidades. Cualquier duda hay que consultarla con el pediatra que es el mejor aliado. No dejar de llevar al bebé a hacer sus revisiones para estar seguros de que todo marcha bien.

6-12 meses



Alimentación

Aproximadamente a los seis meses de edad, quizás algo antes, el bebé ya comienza a dar muestras visibles de que podría estar dispuesto a comer algún alimento sólido además de la leche y este es el primero de los grandes cambios. No es difícil darse cuanta de estas nuevas apetencias del bebé. Normalmente, los niños/as empiezan a mostrar menos interés en el pecho y el biberón si también consume alimentos en taza y con cuchara. Por esta razón, a partir de los 6 meses de edad es un buen momento para iniciar el destete, ya que el sistema digestivo del bebé está más dispuesto a tolerar un cambio de alimentación después de esta edad. Además, aunque el bebé envíe claros signos de querer probar otros alimentos, lo normal es que pasar de un tipo de alimento a otro sea un cambio brusco ante el que va a protestar. Hay que prepararse para afrontar esta nueva etapa.

EL DESTETE

El destete es un momento delicado en la vida del bebé. Es una etapa de fuertes cambios y de adaptación del organismo a la asimilación de nuevos nutrientes, es por esto, necesario realizarlo en forma gradual y progresiva. Se trata de un proceso de adaptación no sólo en el aspecto nutricional, sino también en lo emocional y en lo social. Al principio comer con cuchara le resultará difícil y las madres y padres tendrán que aplicar una dosis doble de paciencia hasta que se acostumbre.

La nueva forma de alimentación se debe introducir paulatinamente:

1. Complementar su toma de leche con una taza especial con grandes asas y un pico, especialmente diseñada para ello. Siempre poco a poco, se irá reduciendo el tiempo de pecho y ampliando el tiempo de taza.

2. Disminuir gradualmente en cantidad los biberones base, los de la media mañana y los de la media noche y para complementarlos ofrecerle la taza a la media mañana, la comida y la merienda.

3. Si el niño/a está desinteresado cuando lo amamantas, aprovecha este momento para interrumpir esa toma, puede ser una señal de que es un buen momento para comenzar con el destete. No te aferres demasiado al pecho porque sea cómodo porque el bebé a esta edad ya va necesitando una cierta autonomía en la alimentación y probar otros sabores y formas.

EL CAMBIO DE ALIMENTACIÓN

Durante esta etapa, sus necesidades físicas son mayores y sus requerimientos intelectuales también. Ha llegado el momento de empezar a cubrir esas necesidades a través de una alimentación más completa y variada.

Explicar a la madre/padre los pasos a seguir para cambiar la alimentación del bebé gradualmente:

- Los nuevos alimentos, de sabores diferentes a los que el bebé está habituado, se introducirán de uno en uno, dando tiempo para ver las posibles reacciones adversas, para que se acostumbre a los distintos sabores y texturas.

- Se comienza con alimentos de fácil digestión como purés de verdura o fruta. Se empezará dando unas pocas cucharas y se van aumentando las cantidades hasta tomar una taza.

- La primera papilla será de un solo cereal sin gluten, luego prepararla de varios cereales y a continuación se pasará a la fruta. El siguiente paso es tomar la verdura y las hortalizas, se empezará por darle la verdura en forma de caldo, para probar la tolerancia y pasar a la forma de puré.

- Los alimentos nuevos hay que administrarlos durante el día, nunca en la noche, puesto que si le sienta mal será más difícil vigilarle.

- No es necesario proponerle al bebé un gran menú. Lo importante es que vaya comiendo cereales, verduras y frutas.

- No hay que ponerle ni sal ni azúcar a los purés y papillas.

- Cuando el bebé quiera, es positivo dejarle jugar con la cuchara aunque lo ponga todo perdido, ya que ganará confianza en sí mismo.

- No se le debe obligar a comer más de lo que desea, os bebés se saben regular.

- No es conveniente darle jugos, galletas ni bollería de adulto, ya que tienen un exceso de azúcar y grasas. Es preferible darle un trozo de pan con corteza para que no se atragante con las migas.

- A partir de los seis meses de vida del niño/a, el ritmo de crecimiento se hace más lento. Pueden ganar o perder peso pero no es grave. De toda forma el pediatra evaluará el crecimiento y la salud del niño con controles periódicos que avisarán de si existe alguna anomalía.

DENTICIÓN

Para el nuevo modelo de alimentación que el bebé necesita en su proceso de crecimiento, la naturaleza le va a dotar de unas extraordinarias herramientas: los dientes. No hay una edad exacta en la que comiencen a salir los dientes, en algunos bebés se asoman antes desde los cuatro meses y otros los presentarán de manera tardía al año, pero lo normal es que salgan entre los seis y los nueve meses.

Los primeros dientes en aparecer generalmente son los dos dientes frontales inferiores, también conocidos como los incisivos frontales inferiores. Después de 4 u 8 semanas, les suceden los cuatro dientes frontales superiores (incisivos frontales y laterales superiores). Aproximadamente un mes después, aparecerán los incisivos laterales inferiores. En un plazo aproximadamente de tres meses, el bebé tendrá sus cuatro dientes incisivos de arriba y sus cuatro dientes incisivos de abajo y entonces se tomará un descanso. En torno a los 12 meses comenzarán a salirle los molares.

Explicar a la madre o al padre cómo hacer más fácil la dentición:

- El proceso de la dentición no resulta demasiado agradable, el bebé se sentirá irritado, inquieto y molesto durante varias semanas con episodios de llanto y patrones de sueño y de alimentación irregulares. Para aliviar la sensación de la erupción, los niños probablemente babearán, introducirán en su boca todo lo que encuentran y empezarán a querer morder las cosas, sus manos, ropa y juguetes.

- Ofrecer al bebé algo para morder. Algo lo suficientemente grande para que no se ahogue al querer tragarlo, y que tampoco pueda romperse en pequeños fragmentos. Los mordedores o aros de goma que se venden para ayudar a los niños/as con la dentición son apropiados, aunque se deben sacar del refrigerador antes de que se endurezcan demasiado.

- Algo más íntimo y cariñoso es frotar y masajear las encías del bebé con un dedo limpio.

- Las encías sensibles e hinchadas pueden provocar un pequeño aumento de la temperatura del bebé, usualmente la salida de los dientes no ocasiona fiebre alta ni diarrea. Si el bebé tiene fiebre durante la dentición, o pérdida de apetito puede que se deba a otro motivo y es conveniente consultar al pediatra



Aseo

La higiene del bebé sigue siendo como hasta ahora, necesaria y meticulosa:

Hay que seguir prestando atención a sus uñas y seguramente habrá que limpiarle la nariz con un aspirador nasal especial para bebés.

El baño es uno de los métodos imprescindibles para mantenerle a salvo de gérmenes nocivos, sobre todo si el pequeño va a la guardería, ya que allí puede entrar en contacto con una suciedad que no es *la de casa* y con los gérmenes que traigan otros niños/as.

En el aseo, lo menos complicado en esta etapa es el cambio de pañales, ya que los bebés, a partir de los seis meses aproximadamente, empiezan a disminuir el número de sus deposiciones, debido al cambio de alimentación y al espaciamiento entre tomas.

También a partir de esa edad y ya para siempre, el bebé se mueve más, y, en cuanto pueda, se moverá por fuera de su recinto que hasta ahora ha mantenido escrupulosamente limpio. Es decir, se ensuciará más y habrá que limpiarle más. No hay que dejarle que se arrastre por sitios públicos pues puede contraer serias enfermedades no solo de piel sino provenientes de los excrementos de animales.

El cuidado y la limpieza de los dientes del bebé es muy importante. A pesar de que los dientes de leche se caerán, las caries dentales pueden acelerar este proceso y dejar huecos en su dentadura antes de que los dientes permanentes estén listos para salir. Tan pronto como los primeros dientes aparezcan, cepíllelos con agua.



Juego

A partir de los seis meses, el juego es para los bebés una oportunidad para desarrollar nuevas destrezas y habilidades cognitivas, físicas y sociales. En esta etapa el niño interactúa de una forma activa con el mundo que le rodea. Poco a poco comienza a explorar sirviéndose de su desarrollo muscular, lo cual, le permite gradualmente sentarse, arrastrarse y gatear, esto le facilita alcanzar nuevos objetos con los que experimentar sus habilidades manipulativas y llevar a cabo esquemas de acción más complejos como sujetar o arrastrar.

Asimismo, el mundo social adquiere nuevos matices. El bebé inicia sus relaciones sociales con los padres, le pide cosas, señala objetos, comparte su atención con los adultos, desarrollando una comunicación más compleja y expresándose de forma directa y abierta. Además, empieza imitando tus sonidos y a partir de ahí empieza a comprender muchas palabras y frases y producir sus primeras palabras.

Sobre este tema hay explicar a la madre o al padre que para ayudar a desarrollar su capacidad lingüística es conveniente:

- Hablarle en el tono habitual y hacerlo empleando una gran variedad de palabras simples. El bebé irá relacionando sonidos con objetos y situaciones.

- Hay que hablar de cara al bebé para que comience a comprender la conexión entre los sonidos y las palabras. A ellos les resulta muy difícil extraer por sí solos las palabras de una conversación general.

- Hacia los 6 meses de edad el bebé emite sonidos articulados en palabras monosílabas formadas por una consonante fuerte y una vocal abierta. Son sonidos un poco explosivos con los que el bebé parece sorprenderse mucho. En realidad lo que está haciendo es preparar su aparato vocal. Además el bebé comienza a reconocer sonidos de llamada y busca con la mirada hacia el lugar desde el que están llamando su atención. El bebé puede comunicarse y entiende más de lo que puede expresar así es que hay que hablarle y contarle cosas.

En cuanto a los juguetes, el bebé juega con objetos sencillos como bloques de madera, pelotas y artículos culinarios como soperos, ositos de peluche, juguetes con piezas, pelotas, cubos grandes y blandos. En esta etapa siguen siendo recomendables los juguetes con elementos móviles y diseños atractivos, que contengan diferentes texturas y estimulen la manipulación activa por parte del bebé. También son útiles los juguetes que promuevan interacciones con los adultos, juegos infantiles y actividades que permitan estimular el desarrollo de la motricidad gruesa y de las habilidades manipulativas finas.

Entre las nuevas destrezas y habilidades de los bebés, a partir de los 6 meses de edad, está más consciente de su cuerpo, mueve todas sus extremidades con desigual destreza

y comienza por controlar sus movimientos y posturas de arriba abajo. Repasemos cómo se sienta, gatea y se pone de pié.

SENTARSE

El sentarse por sí solo es un gran avance en el desarrollo del bebé, ya que para lograrlo deberá adquirir primero fortaleza y tonicidad en los músculos del cuello y espalda. Una vez logrado será cuestión de tiempo y esperar a que gatee, se ponga de pié y camine.

En estos momentos, si se le ayuda, el bebé ya puede permanecer sentado durante algunos segundos y aproximadamente a los siete meses, irá controlando sus músculos lo suficientemente como para poder mantenerse así durante el tiempo que le apetezca, siempre y cuando tenga algún elemento lateral que le sostenga, ya que su equilibrio todavía es muy inestable. Ayudarle a sentarse es una parte muy importante de su aprendizaje. Para él es un juego que le gusta repetir una y otra vez.

Una vez que el bebé ha conseguido dominar la postura de sentado, habrá que ir pensando en la seguridad porque su tendencia natural será la de moverse. Esto ocurrirá aproximadamente a los 9 meses de edad.

Recordar a la madre o al padre que hay algunas precauciones necesarias:

- No hay que dejarle sentado en lugares altos como sillones o camas. Cuando se siente, que sea en el suelo, así no podrá caerse desde muy alto.
- No se le puede perder de vista durante mucho tiempo aunque esté sentado en el suelo y rodeado por almohadones. Se puede caer hacia un lado, ponerse boca abajo y una vez en esa postura se moverá hacia quién sabe dónde.
- El cochecito con el que se le saca a pasear a veces también ha servido de cuna en la que el bebé se ha echado buenas siestas. Esta práctica hay que descartarla desde ahora. El bebé ya se mueve lo suficiente como para caerse o volcar el cochecito.
- Tanto el cochecito como en las sillitas especiales para llevar a los bebés en el automóvil tienen que llevar incorporados cinturones de seguridad.

GATEAR

Al bebé le gusta explorar el espacio en que vive y el gateo le permitirá ir más allá del mundo que conocía hasta el momento. Los hay que avanzan sentados, arrastrando el trasero, con las piernas por delante y empujándose con las manos, otros enseguida consiguen elevar la barriguita del suelo apoyados en las rodillas y en las manos. La mayoría de los bebés gatean antes de caminar pero para lograrlo primero deberá aprender a controlar su equilibrio, a coordinar su manos y pies y a fortalecer los músculos de sus piernas que luego le permitirán caminar.

Explicar a la madre o al padre que hay que seguir tomando precauciones:

- Retirar de su camino muebles y otros objetos con aristas.
- Cubrir los enchufes que estén a una altura a la que pueda llegar.
- Hay que protegerle las rodillas. Su piel es todavía muy delicada.
- Hay que tener en cuenta que el gateo es la manera en la que el bebé se acerca a los objetos que quiere coger. No se puede dejar a su alcance alguno que le llame su atención y que pueda herirle.
- No dejar a un bebé solo en una habitación sin vigilancia constante pero tampoco es conveniente encerrarle en un corralito.
- No hay que atosigarle tratando de mantenerle limpio. El polvo de una casa adecuadamente limpia y ventilada, difícilmente le causará daño alguno. Otra cosa es si gatea en lugares públicos donde no se le debe dejar.

PONERSE DE PIE

Sentarse y gatear son dos cosas que el bebé aprende casi a la vez, pero ponerse de pie es algo que requiere bastante más tiempo. Normalmente, hasta los 8 o 9 meses no lo hará con facilidad.

Lo que si hace desde los 6 o 7 meses es mover los pies como si caminara. Si se sujeta a un bebé por las axilas y se le apoyan los pies sobre las rodillas de un adulto, comenzará a poner un pie detrás del otro. Todavía no puede soportar todo su peso, pero ya endurece las piernas y empuja con ellas la superficie sobre la que se le ha levantado. Cuando sus músculos estén preparados para sujetarle, el bebé se ayudará con sus manos para auparse y mantenerse de pie sujeto a una silla, por ejemplo.

Cuando ha aprendido este movimiento, el bebé gateará hasta la silla que sabe que le servirá de apoyo para ponerse de pie, aunque no podrá abandonar ese apoyo. Incluso no será capaz de sentarse otra vez por si mismo. Al cabo de pocas semanas, el bebé se atreverá a soltarse de su apoyo y echará un pie por delante del otro. Al separar las piernas se sentará y disfrutará de su primer paso. Esa es la manera en la que los bebés aprenden a sostenerse sobre sus dos piernas y a caminar. Se le puede ayudar llamándole desde muy cerca, a la distancia que se puede cubrir con los brazos extendidos.

Explicar a la madre o al padre que hay que seguir tomando precauciones en el hogar:

- Los bebés necesitan estar el mayor tiempo posible en movimiento, ya que esto constituye una de sus principales necesidades tanto biológicas como psíquicas.
- No dejarle sentado por mucho tiempo; ni columna vertebral ni sus músculos dorsales están aún lo suficientemente fuertes.

- Los muebles poco pesados, sillas pequeñas, banquetas, mesitas, etc. no tienen la consistencia necesaria para sostener al bebé que se apoya en ellas. Pueden deslizarse por el empuje del pequeño y dar con él en el suelo.

- Mientras esté en casa, no hay que ponerle zapatos, basta con unos calcetines con suela antideslizante.

- Un hábito bastante extendido es el de hacer que el bebé camine sosteniéndole por sus manos y haciendo que recorra lo que para él son espacios demasiado abiertos. Al bebé esto no le gusta. Prefiere ir bordeando y agarrándose a objetos que sean firmes y no se muevan.

- No hay que meter prisa a un bebé para que camine cuanto antes. El aprendizaje de caminar es un tema que depende tan solo de él.



Paseo

A partir de los 6 meses de edad el bebé se podrá estar más tiempo despierto, por lo que sus paseos van a ser de mayor duración. Salir de paseo al aire libre con el bebé es una actividad muy atractiva tanto para el bebé curioso como para la ocupada mamá. El bebé y la persona o personas que le acompañan respiran aire puro, los distrae, estimula y relaja a la vez; un hábito que no debe dejarse de lado.

Se debe tener en cuenta que hay que programa el horario de los paseos para que no se vayan a cruzar con sus horarios de comida, un bebé de más de 6 meses no sólo se alimenta de leche, también de alimentos sólidos y hay que estar preparado.

Baño

A medida que el niño/a va cumpliendo meses, se vuelve más autónomo, aprende a gatear, a curiosear, a explorar lo que le rodea. De forma que el baño cobra aún mayor importancia que antes, pues el niño/a lo chupa y lo toca todo, sobre todo si el pequeño va a la escuela infantil, ya que allí puede entrar en contacto con una suciedad que no es la de casa, por esto, se debe prestar especial atención a las manos y uñas, donde los gérmenes se acumulan más fácilmente.

A partir de los seis meses, se puede pasar al niño/a a la bañera familiar. La primera vez, se deberá introducir en el agua suavemente, el bebé se encontrará con más espacio, más agua y a una altura diferente, lo cual podría asustarlo, en este caso. Otra opción es colocar su antigua bañera dentro de la bañera familiar.

Hay que tener en cuenta que ya el bebé no se quedará quieto como hasta ahora, sino que intervendrá con sus movimientos, querrá salpicar, chapotear, comerse la esponja y beberse el agua. Este proceso se hará más complicado, pero también más divertido.

Para ello, se deben cubrir los grifos con protectores, pegar una alfombra antideslizante en el suelo y acomodar al bebé en un aro de seguridad o en un asiento especial para el baño si no se baña en su bañerita; así se mantendrá bien sentado, no adoptará posturas forzadas y no se resbalará. No se le debe dejar solo en la bañera ni un segundo.

En esta etapa en que el bebé empieza a jugar y a interesarse mucho más por los objetos se puede empezar a poner muñecos y libros de agua en la bañera para que se entretenga con ellos mientras los padres le bañan.

Seguramente, el bebé ya tiene pelo y lavárselo es una de las cosas que en principio, menos le gustan. Hay que poner especial cuidado en esta parte del baño diario tomando todas las precauciones posibles para que el agua no chorree por su cara y para que el champú no le entre en los ojos. Si esto le ocurre se irritará sobremanera porque se asusta. Del mismo modo, hay que tomar la precaución de ponerle una crema hidratante por todo el cuerpo tras el baño para evitar que su delicada piel se irrite.

MASAJES

Debemos tener en cuenta que los masajes debe ser una actividad constante en las rutinas diarias. Todos los niños/as se sienten muy reconfortados, relajados y cómodos cuando su madre/padre masajea su cuerpo. Además, hay que recordar que los masajes son una maravillosa manera de transmitir al niño seguridad y cariño. Con un masaje, no sólo conseguiremos que descanse y se relaje, también estaremos estimulando su cir-

culación, a la vez que mejoramos su tono muscular e incluso fortaleceremos su sistema inmunológico. Asimismo, con los masajes, estamos estimulando el sentido del tacto, que está muy desarrollado en el recién nacido.

Informar a la madre o al padre de que el momento ideal del día para el masaje es después del baño. Para que el masaje sea más efectivo podemos utilizar un poco de aceite o de crema hidratante, crear un ambiente cálido con luz suave y si es posible podemos poner una música relajante a un volumen muy bajo.

Sueño

A partir de los 6 meses, un bebé ha de dormir menos horas al días (normalmente, hará dos siestas: una tras el desayuno, de una o dos horas, y otra después de la toma del mediodía, de dos o tres horas) y tener un período más o menos largo de sueño nocturno. De hecho, a los siete meses, su ritmo de comida y de sueño ha de estar bien establecido. Por tanto, hay que tomarse más en serio la tarea de inculcarle un buen hábito del sueño.

Explicar a la madre o al padre:

- Que su actitud debe denotar seguridad. El pequeño siente lo mismo que los padres y, si percibe que están tranquilos, él lo estará y le costará menos entender el hecho de que quedarse en la cunita solo y conciliar el sueño por sí mismo es lo más natural del mundo. Es conveniente permitirle dormir con un objeto que le dé un sentido de seguridad, tal como un peluche.

- Es importante que el niño asocie la hora de dormir a una serie de elementos externos que permanecerán con él durante toda la noche: cuna, osito, chupete...

- Hay que crear una rutina previa al momento de acostarse por la noche, de forma que cada día suceda lo mismo. Para un bebé la rutina es igual a seguridad. Lo habitual es empezar por el baño, algo que le divierte y lo relaja al mismo tiempo y sirve de línea divisoria entre el día y la noche. Si no es muy amante del agua, no lo alarguéis demasiado y, una vez acabado el baño, dedicar un tiempo a mostrarle algún juguete, cantarle o hablarle dulcemente.

- Decidir a que hora debe dormir el niño y ceñirse al mismo horario cada noche. Lo recomendable sería que lo hiciera a las 20:00 y las 20:30 en invierno y entre las 20:30 y las 21:00 en verano.

- Si hay que alimentar al bebé no es aconsejable hacerlo en su habitación: hay que separar sus hábitos de comer y dormir. Salvo que exista alguna circunstancia que pueda excitarle, hay que alimentarle en la cocina o el comedor con el resto de la familia.

Conociendo un poco más al bebé

EL LLANTO

El bebé que ya ha cumplido sus primeros 6 meses llora menos de lo que lo hacía antes. Pero ese no es el principal cambio que se produce sobre ese tema. Los motivos por los que llora son los que realmente han cambiado. Las cosas que antes provocaban su desasosiego y su llanto, como ruidos, movimientos bruscos, etc., en este momento seguramente le harán reír. Ahora llora porque sus emociones empiezan a pasarle factura.

Explicar a la madre o al padre que hay muchas conductas que están dentro de la normalidad:

- La soledad: El bebé de más de 6 meses necesita la presencia física de su madre o de su padre y ya es capaz de percibir que se encuentra solo cuando las personas de las que más depende han abandonado el cuarto en el que él se encuentra. Llorará de manera muy sentida.

- El miedo: Un bebé puede sentirse atemorizado ante un juguete demasiado voluminoso o ante el ruido de un electrodoméstico. Hay que vigilar cuáles son los elementos exteriores que disparan sus temores para tratar de evitarlos. En algunas ocasiones, el bebé puede sentirse solo o tener miedo. Existe la falsa creencia de que un bebé que permanece mucho tiempo en brazos se le malcría. Lo cierto es que muchas veces tranquilizarle en brazos un rato termina con ese llanto que tanto preocupa a los padres.

- El quiero y no puedo: A partir de su primer medio año de vida, el bebé siente la necesidad de hacer cosas que en realidad no puede hacer o de tener cosas que no puede conseguir. Esto le produce un sentimiento de impotencia y frustración que le hará llorar.

- La rabieta: Es una fórmula que le va mejor a un bebé de esta edad y que es algo de lo que ninguno se priva. Cuando el bebé siente que puede hacer una cosa y no se le permite hacerlo, llorará de frustración. La ventaja es que si le distraemos todavía su memoria no es lo suficientemente poderosa como para acordarse al cabo del rato. Lo mejor para las rabietas es evitarlas antes de que ocurran! Tenemos que observar qué cosas son las que le llevan a coger rabietas con mayor frecuencia: cansancio, mucho jaleo, falta de sueño, hambre, querer salir a la calle, querer coger algo que no puede. Si ya las ha cogido, hay que tratar de consolarle. A estas edades no funciona el ignorarle porque las rabietas no reflejan tanto sus caprichos como estados emocionales que no puede controlar.

ELEGIR UNA ESCUELA INFANTIL

A partir de esta etapa, incluso antes, muchos padres y madres comienzan a plantearse la idea de tener que dejar al bebé durante unas horas al día en un centro infantil o guardería, sobre todo aquellos padres/madres que por motivos laborales deban retomar su actividad profesional.

Explicar a la madre o al padre que es normal que sientan ciertos miedos a la hora de dejar a su pequeño en manos de personas desconocidas, para lo cual es importante que se informen y conozcan aquellos aspectos a tener en cuenta a la hora de hacer su selección:

- Cuando visitamos una escuela infantil, lo primero a observar y valorar es el comportamiento de las cuidadoras y el de los niños que vemos. Hay que valorar si los niños están contentos, si juegan tranquilamente o por el contrario están como *salvajes*, si las cuidadoras están atentas a sus necesidades o están distraídas y a lo suyo.

- Es importante averiguar cuántos niños hay por cada cuidadora y fijarnos en el tamaño de las salas y su equipamiento.

- Comprobar si la zona de cambio de pañales está aislada del resto y con agua corriente para asegurarse que las cuidadoras se lavan las manos entre cambio y cambio de pañales.

- Tenemos también que preguntar por los espacios al aire libre, pues son de suma importancia para los bebés y niños.

- Debemos preguntar por el tipo de actividades que se realizan con los niños y asegurarnos de que no se limitan a cuidarlos, sino que realizan con ellos actividades de tipo educativo.

- Todavía los bebés son pequeños para tenerles puesta la TV todo el día, así es que habría que ver si los tienen mucho tiempo inmovilizados y viendo la TV.

- Si es conveniente convendría que habláramos con padres que tengan o hayan tenido hijos en ese centro para que nos cuenten sus impresiones y experiencias.

- Por último, conviene también mantener una conversación con el director o directora del centro para que nos explique todo tipo de detalles sobre las normas, la alimentación, el sueño, los horarios, etc. En este sentido debemos preguntar de qué modo se puede participar con la escuela en la formación de vuestro hijo o hija, reuniones con padres, visita al tutor, celebración de eventos, etc.

12-24 meses



Alimentación

Al empezar su segundo año de vida, el niño/a ya está preparado para comer los mismos alimentos que el resto de la familia ya que su aparato digestivo ha completado su maduración. Asimismo, se deben tener en cuenta algunas precauciones en la preparación:

- Puede hacer las comidas importantes del día a las mismas horas que todos. Hay que establecer hábitos alimentarios correctos, fijando horarios y cuidar la variedad de los grupos alimenticios.

- Es importante sentarle en la mesa con la familia y prestarle la misma atención que al resto de los comensales. Si se le ofrecen alimentos con el mismo aspecto que tienen los que comen los mayores, se sentirá feliz y no rechazará nada, a no ser que haya realmente algún plato en concreto que le desagrade profundamente. En este caso habrá que sustituir ese plato por otro que contenga los mismos nutrientes.

- El niño/a de 12 meses empieza a dominar las habilidades motoras, aprende a beber en vaso, a coger la cuchara, a mantenerse sentado o a combinar el movimiento de ambas manos. En esta etapa conviene estimular al niño/a a que desarrolle y ejercite sus capacidades: masticar, beber en vaso o taza, usar las manos para comer.

Una buena alimentación supone un conjunto de alimentos que contengan los nutrientes y las vitaminas que necesita:

- **Hidratos de carbono.** A través de ellos el niño pequeño adquiere la energía. El más puro de todos es el azúcar pero también están contenidos en los cereales como el arroz o el trigo, y en los tubérculos, como la patata. Con estos elementos se pueden elaborar una gran cantidad de platos entre los que el niño encontrará, seguro, alguno que realmente le guste.

- **Proteínas.** Son las responsables de la formación de la masa muscular, ya que están compuestas por una serie de aminoácidos. Las proteínas pueden ser de origen animal (carne, pescado, huevos, leche y sus derivados) y de origen vegetal (pan, patatas, legumbres y frutos secos).

- **Grasas.** Un niño pequeño puede obtener los ácidos grasos que necesita a través de la leche, que debe tomar entera, no desnatada. También se le pueden administrar otros productos de procedencia láctea, como el yogurt o el queso.

- **Calcio.** El crecimiento continuo de los huesos del niño requiere una cantidad apropiada de calcio. El pan y los cereales contienen calcio, pero no es suficiente. Medio litro de leche diario proporciona al niño todo el calcio que necesita. Sin embargo, no es necesario que lo tome en su estado original, se puede camuflar con cacao, en

forma de yogurt o de queso. También se pueden preparar con leche platos como una sopa cremosa, natillas, etc.

- **Vitaminas.** Casi todas las vitaminas que necesita el niño están presentes en su alimentación. Las vitaminas más necesarias son las siguientes: A, D y C. **Vitamina A:** Leche, mantequilla, hígado y zanahoria. **Vitamina D:** La yema de los huevos y los pescados grasos. **Vitamina C:** Frutas y verduras frescas.

Recordar a la madre o al padre que debe evitar a esta edad:

- Nueces, cacahuetes, palomitas de maíz y frutas con hueso o con pepitas, para que no se atraganten.
- Chucherías.
- Alimentos o bebidas con cafeína que pueden hacer que su hijo se excite fácilmente.
- Comida muy condimentada.
- Platos excesivamente salados, ya que le darán mucha sed.
- Hasta los 5 años de edad no se le deben dar caramelos duros.

Es probable que al niño/a le guste estar en la cocina con la madre o el padre por eso hay que explicarle que puede ser un lugar peligroso para un pequeño y por ello hay que tener en cuenta:

- Al cocinar ponga las asas de las sartenes hacia dentro y use solo quemadores lejos del borde.
- Guardar los pequeños aparatos de cocina, los envases de la comida caliente o las cazuelas que contengan agua caliente en la parte de atrás de la mesa y lejos de los bordes de la misma.
- No deje que cuelguen los cordones de los aparatos eléctricos y use cordones trenzados cuando sea posible.
- Cierre los objetos cortantes (cuchillos, por ejemplo) en un cajón o fuera del alcance de su hijo.
- Conserve los líquidos en sus botellas. Nunca coloque un producto químico en una botella en la que habitualmente haya una bebida, ya que el niño podría, por ejemplo, beber lejía creyendo que es limonada.
- Use pestillos especiales para que su hijo no abra los armarios en los que haya material de limpieza o guárdelos en las estanterías más altas.



Aseo

LAVADO DE MANOS

Lavarse las manos con agua y jabón debe convertirse en un hábito. Las manos son la parte más expuesta a la suciedad y pueden ser un foco de infecciones. Poco a poco hay que enseñarle a que se las lave solito por muchos estropicios que cause en el cuarto de baño.

- Usar jabón permite eliminar la suciedad que contienen la mayoría de los gérmenes. Como mínimo hay que lavarle las manos antes de cada comida, cuando haya estado en el orinal o cuando haya ayudado a limpiarse la caca o haya estado con el pañal. Algunos tipos de diarrea provienen de la falta de higiene con respecto a sus cacas.

- Los padres son ejemplo de todo para los niños; éstos siempre atentos a lo que sus padres hacen, imitan cada gesto. Hay que guiar a los niños con toda calma y paciencia, es bueno que los niños sientan la compañía de sus padres hasta que se fijen los hábitos.

- La manera más eficaz de enseñar a un niño a lavarse las manos es la de enjabonarse el adulto sus propias manos y coger las del niño entre las suyas, frotándolas y lavándolas mientras se le explica la operación. Luego hay que animarle a que repita la operación. En muy poco tiempo el mismo niño irá a lavarse las manos cada vez que se las note sucias y pringosas y esto puede ocurrir muchas veces al día. También es importante cuidar la higiene de las uñas, a las que se recomienda limpiar con un cepillito muy suave.

- A casi ningún niño le gusta que le corten las uñas, pero hay que hacerlo para mantener su higiene. La mejor manera es inventarse un juego en el que el niño intervenga eligiendo, por ejemplo, qué dedo tiene que ser el primero en someterse a la tijera.

DENTICIÓN

Durante el primer año de su vida, al niño/a le seguirán brotando dientes y los que le salen ahora, los premolares, son los más difíciles de sacar. Ahora el niño/a tendrá seguramente más molestias que cuando le salieron los primeros. Esos problemas no durarán más allá de un par de días con cada diente y es poco lo que se puede hacer para aliviarle.

Sobre el cuidado de los dientes hay que recordar a la madre o al padre que:

- Hay que aliviar las molestias de la dentición como morder alguna cosa que esté fría; también se le puede frotar la encía con el dedo incluso usando algún producto especial para la dentición. El frío agrava los síntomas, así que en invierno no conviene sacar al niño a la calle mientras le está saliendo un diente. Si la salida es necesaria se deberá tapar la boca con una bufanda.

- Es recomendable evitar los dulces elaborados con azúcar refinada ya que no son nada adecuados para los dientes. Lo correcto sería que el niño no los comiera hasta haber cumplido los dos años. Asimismo, tampoco es recomendable comer algo que haya que chupar durante mucho tiempo. Si en algún momento ocasional se quiere dar al niño algún dulce, los más idóneos son el chocolate y los postres cremosos.

- Entre los 12 y 18 meses, se puede empezar a usar un cepillo de dientes especial para niños, que ellos mismos puedan manejar y bajo nuestra supervisión. No debemos dejarlos solos, ya que no tendrán aún la coordinación de movimientos suficiente como para cepillarse sin ayuda los dientes. Pero es bueno que se familiaricen con el cepillo.

- El cepillado de los dientes es conveniente al menos tres veces al día o después de cada comida y se debe enseñar desde ahora. Se trata de eliminar todos los restos de comida que hayan podido quedar para evitar procesos de caries. Al principio, será un juego divertido de imitación del adulto, más adelante se convertirá en un hábito de higiene.

CONTROL DE ESFÍNTERES

El orinal es un objeto para nada trivial. De su buena aceptación por parte del niño/a depende una parte importante de su autocontrol. Recordar a la madre que hay algunas normas que conviene respetar:

- No se puede obligar a un niño/a a sentarse en el orinal ya que podemos obsesionarle con ello.

- No se debe aplaudir a un niño/a cuando utiliza adecuadamente el orinal, ni se le puede regañar cuando no lo hace. El niño/a debe sentir que el orinal es un elemento más de su normalidad.

- La aversión por los excrementos es un asunto de adultos. Para el niño/a no es así. Es algo que ha salido de su cuerpo y siente curiosidad. No hay que mostrar repugnancia aunque el niño/a en alguna ocasión juegue con sus propias deposiciones sin que nos hayamos dado cuenta ni tampoco hay que dejarle que lo haga.



Juego

A esta edad los bebés se entretienen con juegos que requieren de mucha actividad corporal. A medida que el bebé avanza en el desarrollo postural se abren más posibilidades de conocer y nuevas formas de jugar. Cuando logra estar de pie, alrededor de los 14 meses, más o menos, construye torres y las derriba, primero de pocos elementos y luego va añadiendo más piezas. Aparece la necesidad de arrastrar, llevar y traer, trasladar los objetos de un lado para otro, dártelos, quitártelos, etc. Le encanta tirar, empujar y darle patadas a cualquier cosa que tenga a su paso, porque descubre que tiene fuerza propia y que sus acciones generan consecuencias que antes no conocía.

Es una etapa de mucho ruido y desorden. A través del juego, el niño/a imita el mundo que lo rodea y avanza en el desarrollo del pensamiento. En este sentido, es muy bueno entregarle al niño/a elementos que le permitan simular sus ideas y jugar a tener roles, de conductor de camión, de mamá con su niño, de doctora, etc.

Los juguetes parecen inofensivos pero pueden suponer riesgos para los niños. La mayoría de los accidentes pueden prevenirse pero su hijo, con su insaciable curiosidad necesita de mucha protección. Hay peligros que pueden evitarse.

- Tenga cuidado de no dejar objetos pequeños que su hijo pueda tragar. Tenga especial cuidado con las pilas ya que pueden contener mercurio que se podría filtrar si se las traga. Si su hijo se traga una, llévelo rápido al servicio de urgencias más próximo.

- Compruebe que los juguetes no tengan partes pequeñas desmontables.

- Asegúrese de que no haya cables que se le puedan enredar en el cuello y no deje que lleve ropa que tenga cintas en torno al cuello.

- Mantenga los globos desinflados fuera del alcance de su hijo ya que podría llevárselos a la boca y ahogarse. Las bolsas de plástico también son peligrosas. Escóndalas y enséñele que no debe cubrirse la cabeza con ellas.

- Entre las nuevas destrezas y habilidades de los bebés, a partir de los 6 meses de edad, está más consciente de su cuerpo, mueve todas sus extremidades con desigual destreza y comienza por controlar sus movimientos y posturas de arriba abajo. Repasemos cómo se sienta, gatea y se pone de pié.



Paseo

En esta etapa al niño/a también el encanta ir de paseo. Para motivarlo es conveniente dejar que lleve sus juguetes o al menos alguno especial que le haga ilusión ya que es un momento de disfrute para él. La situación del paseo es muy rica en experiencias reales: el encuentro con otros niños, observar a un perrito como salta, oler las flores, etc. Está explorando el mundo que le rodea y todo es nuevo. Disfruta de sus primeras experiencias y déjate llevar por la imaginación. Si te aburres en el paseo y lo haces como mera rutina estás perdiéndote la oportunidad de sentirte niño otra vez! Para que no haya nada que te amargue el paseo la ropa del niño debe ser cómoda y resistente que abrigue y le proteja en las caídas. Otra idea para el paseo es observar hasta qué punto el niño es capaz de alejarse de ti cuando estás sentada o sentado en un banco y el niño explora a tu alrededor. Verás que en cuanto que vea u oiga algo que le asuste enseguida vendrá corriendo hacia ti. Ábrele los brazos y abrázale fuertemente pues está buscando un refugio para superar su miedo.

Baño

A los bebés les encanta el momento del baño, es sin duda el momento de más diversión y relajación. El mejor momento para el baño es por la noche, así se le puede quitar toda la suciedad que ha ido almacenado a lo largo del día y se puede conseguir un efecto relajante.

Lo primero que hay que hacer es quitarle la ropa. El niño pondrá toda la resistencia posible. Para este momento hay que ganarse su colaboración. Que él se quite un zapato mientras que la madre le quita el otro, que se desabotone la parte superior del jersey mientras le desabotonamos la parte inferior y siempre felicitándole por lo bien que lo está haciendo.

Parece mentira, pero a esta edad el niño ya tiene preferencias sobre la ropa que se va a poner. No vale la pena entablar una discusión siempre y cuando la ropa que elija sea la apropiada para la temporada o para la actividad.

A esta edad ya no hace falta sostener al niño en la bañera. Él puede quedarse sentado en ella y jugar mientras se va limpiando. El baño del niño puede ser un momento ideal del día para estimularlo. También podemos bañarle en la bañera familiar, siempre y cuando esté bien cogido y sin despistarse ni un solo momento de él, ya que puede perder el equilibrio y golpearse en la bañera.

Para el momento del baño podemos ofrecerles embudos y coladores para que vierta el agua a través de ellos y también, podemos utilizar patitos de goma (que emitan sonido), esponjitas suaves, botitos de colores u otros juguetes adaptados especialmente para el baño.

Hay que explicar a la madre o al padre que debe tomar algunas precauciones:

- No dejar nunca a su hijo/a solo en el baño ni deje mucha agua en la bañera..
- Probar la temperatura antes de introducir al pequeño. La piel de los niños es más delgada que la de los adultos y por ello pueden quemarse o escaldarse a menor temperatura.
- Guardar todas las medicinas, todo el equipo eléctrico, cortaúñas, cuchillas de afeitar y tijeras fuera del alcance de su pequeño.
- Disponer el baño de forma que el niño/a no pueda resbalarse usando tiras de goma o una alfombrilla de goma.
- Cerrar los artículos de limpieza del baño.
- Recordar que un niño/a puede ahogarse en solo unos centímetros de agua.



Sueño

Es bueno lograr una rutina diaria todas las noches antes de ir a dormir. Todas ellas tienen como fin el tranquilizarle. Bañarlo, darle de comer, ponerle el pijama, jugar un poco o leerle un cuento y llevarlo a la cama.

Hay que tener en cuenta que:

- Un niño/a que se balancea de un lado para otro es un niño/a cansado. Cansado de revolcarse, gatear y correr, pero cansado también por el esfuerzo que tiene que hacer tratando de comprender el mundo que le rodea. Hay que procurar que ese niño descanse.

- Ahora no quiere dormir a cualquier hora, por lo que habrá que encontrar un sistema para que descanse sin necesidad de dormir. Decir a los padres que tendrán que esforzarse para encontrar algo que permita que el niño/a esté quieto el tiempo suficiente para disfrutar de un descanso como leer cuentos o hacer con él algún juego simple de construcción.

- Hay que evitar darle un biberón en la cuna ya que puede provocar ahogos. La comida hay que dársela antes de acostarlo

Conociendo un poco más al bebé

A esta edad el niño/a comienza a sentir emociones de una forma muy precisa y no tiene, como los adultos, armas intelectuales para afrontarlas, por lo que la ansiedad no tarda en aparecer.

Se pueden observar síntomas de ansiedad o angustia:

- El niño/a estará siempre pegado a su madre/padre y la seguirá vaya donde vaya.
- Se mantendrá callado y quieto sin atreverse a cometer ninguna de sus habituales travesuras.
- Se mostrará muy inquieto en lugares no habituales y ante personas desconocidas.
- Presentará muchas dificultades a la hora de coger el sueño.
- Se despertará con pesadillas con una determinada frecuencia.

Son síntomas normales y señal de avances en su desarrollo. Le angustian los extraños porque ahora ya distingue perfectamente a los que son de casa y de la familia de los que no lo son. Además la presencia de pesadillas es señal de que tiene capacidad para representarse cosas, imágenes de todo tipo, que pueden presentarse durante la noche en forma de pesadillas. Un muñeco o algo raro que le haya dado miedo durante el día pueden ser también motivo de pesadilla.

LAS FOBIAS

Para un niño/a el mundo es un lugar lleno de cosas desconocidas. Algunas de esas cosas le producen temores y esos temores a su vez pueden convertirse en fobias. Este proceso no tiene una explicación racional, pero se produce.

- Un miedo normal se manifiesta cuando el niño/a está en presencia y muy cerca de aquello que le produce el miedo. Por ejemplo, un niño puede tenerle miedo al tobogán del parque y lo exteriorizará si se le trata de subir a él.
- Sin embargo, una fobia se desata cuando el niño/a se atemoriza aun cuando la causa de su miedo esté muy lejos o apenas representada en una imagen. Se sentirá incómodo y atemorizado por el simple hecho de estar en el parque que tiene un tobogán.

- Lo primero que hay que hacer en esos casos es averiguar a qué le tiene fobia el niño/a y procurar que no se enfrente con lo que teme. No es normal que el niño/a tenga varias fobias, pero si así fuera convendría consultárselo al pediatra.

LAS FRUSTRACIONES

En muy poco tiempo el niño/a está lleno de deseos, planes e intenciones, algunos de los cuales no los puede llevar a cabo. Esto le causa frustraciones.

- Los adultos son origen de frustraciones ya que le prohíben cosas, le obligan a hacer otras.

- Otro origen de frustración bastante común es la propiciada por otros niños. Lo normal es que un niño quiera el juguete de otro niño/a y que ese otro no se lo quiera dar, primera frustración. Si el niño/a quiere abrazar a otro pero éste no quiere ser abrazado, segunda frustración.

- Algunos objetos, juguetes sobre todo, producen también frustraciones en el niño/a que quiere hacer con ellos algo para lo que no está destinado el juguete, o que requiere una habilidad que todavía no tiene.

- Las frustraciones pueden impulsar positivamente el desarrollo del niño, pero siempre y cuando se den en pequeñas dosis y estemos apoyándole para superarlas. Por ejemplo, distrayéndole, llevándole a otro sitio, dándole algo en sustitución, etc.

LAS RABIETAS

En esta edad, el niño/a comienza a desafiar la autoridad de sus mayores. Les pone a prueba negándose a hacer lo que le piden y haciendo las cosas que le han dicho que no debe hacer. Estos desafíos forman parte de un comportamiento normal para reafirmar su personalidad y su autonomía.

Miedos, fobias y frustraciones pueden hacer que se desencadenen en el niño/a enormes rabietas. En esta situación, el niño/a está fuera de control, correrá, pataleará y gritará. Las rabietas son habituales en muchos niños y se presentan con distintos grados de violencia. Lo mejor sería evitarlas si podemos averiguar de una vez para otra cuál suele ser su causa, pero no es tarea ni mucho menos fácil.

Cómo afrontar la situación:

- No se puede tratar de convencer a un niño/a con una rabieta, ni tampoco agregar nuestros gritos a los suyos. El niño/a en ese momento no está preparado para razonar.

- Gritarle a un niño/a con rabieta es añadir rabia a su rabia. Esa es su percepción, así que mantén la calma y no le prestes atención. Tú eres el adulto y el que debe tener el control de la situación.

- No hay que ceder ante la rabieta del niño/a pero tampoco hay que regañarle. De esa manera es posible que se acabe dando cuenta de que con una rabieta no soluciona nada.

- No hay que tratar de calmarle cuando le asalte una rabieta en un lugar público. Se actuará de la misma manera, de manera calmada y sin prestarle atención sólo evitar que no se haga daño con algo de la calle. De no ser así el niño/a elegirá esos lugares públicos para hacer explotar su rabieta.

SEGURIDAD DEL NIÑO/A

Los accidentes, tanto dentro como fuera de casa, se pueden producir a cualquier edad, como resbalar en un suelo encerado o romper la mesa de cristal. Como es imposible que la casa sea plenamente segura, o no perder de vista al niño durante las 24 horas del día, es conveniente que los padres vayan un paso por delante de su hijo/a tomando las medidas oportunas en su casa.

Consejos de seguridad para la madre o el padre:

- Hacer todo lo posible para que no se produzcan accidentes en su casa, sin proteger excesivamente a su hijo/a. No siempre es fácil situarse en una posición intermedia, pero proteger excesivamente a su hijo/a puede ser igual de peligroso que protegerlo escasamente.

- Saber que su hijo/a copiará todo lo que la madre/padre haga y debe darle siempre buen ejemplo.

- Tener cuidado de los muebles irregulares y de lasesquinas puntiagudas, las mesas de cristal, las ventanas situadas a un nivel bajo y las chimeneas. También de los aparatos eléctricos y la escalera.

- No dejar a su hijo/a solo en casa, ni en el balcón, ni en el patio.

- No asumir que el niño/a va a entender ni que va a obedecer si le dice que algo es peligroso. Pero poco a poco debe ir enseñándole a evitar las situaciones de peligro bajo su supervisión. Con el tiempo terminará aprendiendo a evitarlas.

2-3 años

Alimentación

Es importante que los niños/as tengan una alimentación saludable acorde a sus necesidades y que aprendan buenos hábitos alimenticios. Por ello, es recomendable que las cuatro comidas básicas tengan el contenido de calorías correcto ya que los hábitos alimentarios adquiridos a esta edad serán la guía para la época adulta.

Las calorías deben repartirse de la siguiente forma:

- Desayuno 25% del aporte calórico del día
- Comida 30% del aporte calórico del día
- Merienda 15% del aporte calórico del día
- Cena 30% del aporte calórico del día

Necesidades nutricionales diarias de 2-3 años

- Calorías..... 1.300-1.400 Kcal/día
- Proteínas..... 30-40 grs/día
- Hidratos de carbono..... 130-180 grs/día
- Grasa..... 45-55 grs/día

Los padres y madres deben tener en cuenta:

- Una alimentación variada, adecuada y adaptada a las necesidades del niño/a, es la base de una buena salud.
- No confundir una buena alimentación con una alimentación excesiva o inadecuada. Los padres y madres se preocupan mucho por el peso del niño/a y creen que cuanto más gordo esté es mejor.
- Seguir unos criterios propios bajo la prescripción del pediatra sobre su alimentación. Hay que dejar que sea el pediatra el que evalúe los índices de crecimiento comprobando su peso pero al mismo tiempo la altura, los reflejos, el ritmo cardíaco, conocer el estado de sus pulmones, examinará los ojos, los oídos, la nariz y la garganta. También es fundamental efectuar un control de las vacunas. La obesidad puede empezar a fraguarse a esta edad cuando le damos al niño alimentación sin control, con grasas inadecuadas y con mucho hidrato de carbono.

- Que los hábitos alimentarios deben educarse día a día.

- Que los horarios regulares de las comidas facilitan una buena alimentación. Hay que evitar las comidas fuera de horario y no darles en exceso jugos o comidas que inhiben el apetito.

- Debe existir coordinación entre las personas que conviven con el niño/a a la hora de su alimentación. Por ejemplo, si el niño/a come en la guardería o en casa de los abuelos, los padres/madres deben saber que ha comido al medio día para preparar en la mesa un menú variado que no esté repetido.

- Estimular la independencia del niño/a, motivándolo/la a comer solo.

- Que es importante respetar los gustos propios del niño/a, pero siempre dentro de lo que cabe. No es conveniente darle la comida que ellos quieren, ya que en muchas ocasiones, para las madres/padres es mejor que el niño/a coma dulces a que no coma nada.

- No se debe utilizar la comida como un premio. Para alabar se pueden utilizar los abrazos o las palabras.

- Que cuando empiece a comer otros alimentos se tenga en cuenta el proceso de adaptación del niño/a. Hay que acostumbrarlo poco a poco a probar alimentos nuevos, sin obligarlo, para darle tiempo a que descubra el sabor y se acostumbre a él. Los padres/madres pueden darle a probar el alimento nuevo en la comida que más le guste al niño/a. Es recomendable no darle a probar más de un alimento a la vez.

- Que si queremos enseñarle al niño alguna cosa, por ejemplo a usar el tenedor, siempre se debe enseñar un aprendizaje en cada comida, nunca a la misma vez. Si el niño/a no quiere hacerlo no hay que desanimarse, lo puedo volver a intentar pasados unos días.

- Para hacer más divertido el momento de la alimentación, se le puede ofrecer al niño/a la comida con formas variadas y diferentes. Además, se pueden realizar platos más atractivos de forma ocasional o con aquellos alimentos que menos le gusten.

- La comida no es para calmar. Cuando tu niño/a tenga pena, esté enojado o con alguna molestia, enséñale a expresar sus sentimientos y a resolver sus conflictos de forma sana. Comer algo rico no quita la pena, sólo distrae la atención y fomenta que el niño o niña aprenda a comer con malos hábitos que además no lo ayudan a crecer en el conocimiento de sus sentimientos y emociones



Aseo

LOS DIENTES

A esta edad se debe mantener la costumbre de lavarse los dientes siempre después de cada comida. Los padres y madres deben supervisar la acción delante del niño/a, para ir indicándole la forma correcta de hacerlo. Al principio se pueden utilizar algunos juegos, de forma que con el tiempo lo que era motivo de juego se transformará en una saludable y necesaria rutina.

Si el niño/a usa chupa es recomendable que se suspenda ya que su uso interfiere en el desarrollo de la dentición.

Para evitar la aparición de caries, los niños/as no deben consumir alimentos con alto contenido de azúcar. Es importante estimular la masticación de alimentos sólidos cuando ya le hayan salido los segundos molares.

Para tener una salud bucal es importante tener buenos hábitos alimentarios e higiénicos.

FUERA LOS PAÑALES

A partir de los dos años los niños/as son capaces de ir controlando sus esfínteres, de forma que a esta edad es cuando se comienzan a decir «adiós» a los pañales definitivamente. Pero para que este proceso sea natural, el niño/a debe sentirse respaldado por su madre/padre, para ello hay que tener en cuenta que este aprendizaje requiere tiempo, paciencia y comprensión.

A esta edad, el niño/a empezará a demostrar que está listo para empezar a usar el retrete o inodoro. Pero normalmente el niño/a tiene que aprender un proceso:

- Comienza a quitarse y ponerse los pantalones.
- Muestra interés por el retrete. Se puede utilizar un accesorio que se pueda montar sobre el retrete.
- Hay que enseñarle como sentarse y limpiarse.
- Imita los hábitos de otros usando el lavabo.
- Muestra capacidad para seguir instrucciones sencillas.
- Le molesta la sensación de tener el pañal sucio.
- Entiende las señales físicas que indican que tiene que hacer sus necesidades antes de hacerlas.

Hay que recordar a la madre o al padre que:

- Espere para empezar en el proceso hasta que ambos estén listos.
- El proceso de aprendizaje debe basarse en el cariño, sin presiones, premiando los logros y demostrando agrado ante su conducta.
- Debe alentarlo y ser paciente con él/ella, ya que controlar implica tiempo. Algunos niños aprenden en sólo unas semanas, pero a otros les supone varios meses.
- Trate de no preocuparse por lo que otros digan o piensen.
- El padre/madre debe comenzar poco a poco a llevarlo al váter y a sentarlo.
- Es útil descubrir a qué horas suele ir al baño para sentarlo a esas horas. Esto es mucho mejor que sentarlo en cualquier momento del día.
- Al quitarle el pañal hay que preguntar al niño/a si tiene ganas de ir al baño.
- Muchas veces, cuando esté distraído con algún juego, se olvidará de ese pipí que ya le había avisado y se lo hará encima, ante esta situación no hay que enfadarse ni mostrase triste, sino actuar con normalidad. Se le puede decir: «Tranquilo/a», «Cuando estés preparado/a harás toda la caca y el pipí en el baño, ya verás que mayor...».
- No hay que castigar al niño/a, ya que es normal que tenga *accidentes*, esto generará rechazo y menor colaboración. Es normal que se haga pis varias veces durante el proceso, pero lo importante es tratarlo con cariño y seguir apoyándolo.
- Cuando realice el pipí, es recomendable premiarlo, acariciarle y alabar lo bien que lo está haciendo. Cuando avise que ya se ha hecho o se está haciendo hay que atenderle y motivarlo para que la próxima vez también avise. Es bueno acompañarlo en ese momento, a no ser que diga que quiere hacerlo solo.
- Si el niño/a lleva mucho tiempo sin hacer pipi o caca, el padre/madre puede decirle que ya es hora de ir al baño. Si el niño/a no quiere, no hay que gritar ni amenazarlo, sino decirle que como ya es mayor debe ir al baño como su madre y su padre. Si llora o se queja, el padre/madre debe hacer cómo que no lo oye y distraerlo, por ejemplo, cantando una canción. Esperar un poco a ver si hace pipi o caca y si no sale, no pasa nada, no hay que seguir insistiendo, ya se retomará pasados unos días.
- En todo proceso hay avances y retrocesos, es normal, ya que el niño debe aprender a familiarizarse con el tema. En general, a los niños les gusta sentir que son grandes por lo que una forma de motivarles es regalarle un calzoncillo o una braguita y decirle que eso es lo que usan los niños/as grandes cuando ya no llevan pañales.
- En ocasiones en las que el niño/a vuelva a hacer pis cuando ya lo tenia controlado, esto puede deberse a algún acontecimiento en la vida del niño/a. ante esto, hay que tener mucha paciencia.

Juego

A esta edad, el niño/a está aprendiendo a incorporar en el juego las experiencias de su vida real. De esta manera, él empieza a entender un poco mejor el mundo que lo rodea. El pequeño/a ya sabe caminar manteniendo el equilibrio, intenta correr, trepar a una silla, lanzar objetos, dar patadas a una pelota y se entrena en la utilización de la cuchara.

El niño/a ya demuestra un buen desarrollo cognitivo en todas sus actividades. Identifica correctamente un sonido con el objeto que lo produce. En una primera fase aprenderá a entender la secuencia entre una acción y la reacción: «si aprieto este botón suena una música» y, cuando ya distinga los colores, el siguiente proceso será: «apretando el verde suena, apretando el rojo se apaga». Puede entender una orden simple, como «coge tu osito» o «trae la cuchara» o «dale la papilla al osito» pero si la orden es «trae una cuchara, coge a tu osito y dale la papilla» esta secuencia de órdenes simples requerirá un proceso de memorización para el que aún no está preparado. Es importante que se le ayude a ejercitar la memoria pues, a mayor memoria, mayor capacidad de concentración.

Ya empieza también a dominar ideas abstractas más complejas que el encima y el abajo, dentro y fuera, salir y entrar, etc. Es capaz de contar hasta 10 o incluso más y atribuir cantidades a objetos: un coche, dos flores, tres pelotas.

Pintar y dibujar son dos actividades estupendas a fomentar en el niño/a. Pintar es muy estimulante para los niños/as, ya que éstos/as aprenden mucho coloreando, además de los avances que se obtienen en su motricidad fina, expresividad de emociones y creatividad. El dibujo es otra actividad a fomentar. Los niños/as comienzan a dibujar desde muy pequeños y comienzan a hacerlo como una forma de exploración y creación. Al comienzo, los niños/as hacen sólo rayas y garabatos, pero más adelante estas expresiones gráficas se hacen cada vez más reconocibles. Los dibujos de los niños/as dicen mucho sobre sus preocupaciones o temores, pero también son un ejemplo del nivel que va alcanzando en su desarrollo psicomotriz y cognitivo.

Para los niños/as no hay diferencia entre jugar y aprender. Al jugar, desarrollan las habilidades para moverse, recordar y aprender a relacionarse con otros. Por ello, hay que explicar a la madre o al padre que debe alentarlo a que siga jugando:

- Ayudarle a crear juegos donde pueda utilizar su imaginación y nuevas maneras de jugar con sus juguetes. Participar en sus juegos didácticos y creativos, como el teatro de marionetas, la lupa, la pizarra, etc.

- Estimularle intelectualmente con juegos que incluyan conceptos, comparaciones, clasificaciones, numeraciones, etc.

- Dejarle también que juegue sólo, a su manera. Cuando el niño/a juega por cuenta propia, tiene la oportunidad de procesar y entender lo que ha estado haciendo y aprendiendo.

- Estimular la memoria visual y auditiva como aprender una canción y cantarla entendiendo su significado.

- Leerle pequeños cuentos y poesías para estimular su afición a la lectura.

- Ayudarle a perfeccionar su motricidad y equilibrio con juegos de movimiento.

- En esta edad el niño/a abusa de la interrogación como forma de juego, «¿por qué?». Lo mejor es responderle de un modo simple, sin extenderse en una explicación más elaborada, guardando una pausa entre una y otra pregunta para que tenga el tiempo que necesite para pensar en la respuesta.

- El niño/a suele mostrar un comportamiento egoísta, y es normal que no quiera compartir sus juguetes o reclame la atención sólo para él. Debe aprender a compartir y entender que en su vida cotidiana dar y recibir son conceptos que caminan juntos. Estas actitudes deben corregirse, sin dar grandes explicaciones, no se puede hablar sobre la importancia de ser generoso ya que no lo entendería, pero si decirle simplemente, «eso está mal», de esta forma poco a poco irá relacionando la crítica a su acción y aprenderá a compartir, sobretodo si cuando lo haga se le reconoce y alaba.

- Muchas veces, la tendencia de los padres/madres es ayudar demasiado a los niños/as, haciéndoles una torre o terminando lo que ellos estaban haciendo. No se debe cometer este error, hay que demostrar atención a lo que los niños/as están haciendo o diciendo y esperar a que terminen para elogiarlos.

- Dentro de los juegos, los padres y madres aprenderán a ser firmes en algunas cosas fundamentales, pero a negociar y transigir en otras. El niño/a quiere ser más independiente y tener una mayor autonomía, pero a veces se encuentra con el inconveniente de sus propias limitaciones, sabe que necesita ayuda de otra persona y la pide. Pero esta sociabilidad no se manifiesta de un momento para otro, es resultado de un aprendizaje diario.

- Entre los dos y los tres años, el niño/a aún no está completamente preparado cognitivamente para aprender a leer, sin embargo puede comenzar a familiarizarse con la lectura y adquirir el gusto por esta actividad. El padre/madre puede: Hacer de la lectura un hábito diario, hablarle de las imágenes de los libros, dejarle que pase las páginas, mostrarle las palabras, preguntarle cosas de la historia.

Paseo

Día a día sus carreras se hacen más firmes y seguras, dobla el cuerpo por la cintura para coger algo del suelo, sabe caminar de puntillas, no pierde el equilibrio cuando se agacha flexionando las rodillas y por fin puede pedalear en su triciclo en el parque o el patio.

En el paseo el niño/a prefiere caminar de la mano que ir en su sillita y dejarle suelto en el parque para que pueda jugar solo o con otros niños, pero con supervisión.

Al llevarlo al parque se puede observar cómo sus movimientos son cada vez más ágiles y precisos. Cada vez que el niño/a logre realizar algo por primera vez, deberá sentirse admirado y felicitado por sus padres/madres, está comprobado que animarle con los elogios es el mejor estímulo para que siga aprendiendo más cosas que le aportarán seguridad en sí mismo y en sus nuevas capacidades.

Hay que tener en cuenta la seguridad en el paseo: utilizando ropa de algodón ligera y un sombrerito, cogerlo de la mano o en la sillita, evitando quemaduras del sol y respetando la ley sobre los asientos para los niños en el coche.

Hay que explicar a la madre o al padre que:

- Cuando salga a dar un paseo con su hijo/a, use unas riendas o lo coja de la mano con fuerza. Si lo lleva en una sillita, hay que abrocharle el arnés y tener cuidado de no cargar excesivamente la sillita para que no vuelque.

- El niño/a necesita gozar de la libertad y la experiencia de jugar y la madre/padre debe explicarle cuáles son los peligros posibles, como los animales (por ejemplo perros desconocidos) y los estanques. Cuando sea posible es conveniente que juegue en una zona de juego cercada.

- Debe comprobar que el terreno sobre el que estén instalados los juegos sean lisos y enseñarle que no debe correr frente a columpios y tiovivos.

- A los niños/as les encanta explorar el patio e incluso ayudar a cuidar el jardín. El padre/madre debe mantener a su hijo/a alejado si hace una hoguera o, si prepara una barbacoa. Si el coche esta cerca del patio, asegurarse de que el niño/a no esté cerca cuando el coche se mueva.

- Los estanques, arroyos, las piscinas e incluso las charcas para chapotear constituyen peligros potenciales. Hay que vigilar siempre a los niños/as cuando estén chapoteando en una charca.

- Las vallas y plantas pueden ser causa de envenenamiento o producir irritación de la piel. Se debe vigilar al niño/a cuando juegue cerca de rosales con espinas y enseñarle que no debe comer nada que esté en el suelo.

- Enseñarle seguridad en la calle, dándole ejemplo: buscar un sitio seguro para cruzar la calle y explicarle por qué tiene que pararse, mirar y escuchar antes de cruzar la calle. Explicar al niño lo que significa el «hombrecito verde» y el «hombrecito rojo» en los semáforos.

- Las quemaduras solares no solo son dolorosas para su hijo/a sino que todas ellas aumentan el riesgo de que contraiga un cáncer de piel en un momento posterior de su vida. Cuánto más moreno se ponga su hijo mayor será el peligro. Hay que:

- Mantener al niño/a alejado del sol cuando sea verano en los momentos de mayor insolación, entre las 11 de la mañana y las 3 de la tarde.

- Proteger siempre la piel del pequeño/a con una pantalla solar. Usar una especialmente creada para los niños o que tenga un factor de protección alto o total frente a los rayos UVA y UBV del sol. Repetir su aplicación a menudo. Usar una pantalla solar resistente al agua.

- Animar siempre al niño/a a que juegue a la sombra pero vigile superficies tales como la nieve, la arena, el agua, el cemento y el cristal, que pueden reflejar los rayos del sol. Los niños/as también se pueden quemar en días nublados u oscuros, de modo que aplíquele la pantalla solar en el verano incluso aunque el día este nublado.

- No dejar que el niño/a se ponga unas gafas de sol baratas, tendrá que protegerle con unas gafas con un filtro ultravioleta.

Si el niño/a se quema al sol, recordarle a la madre/padre que debe:

- Refrescarlo con un baño tibio, con una ducha o con una compresa fría.

- Aplicarle una loción o una crema para después de tomar el sol. No reventarle las ampollas.

- Darle bebidas frías ya que puede que se haya deshidratado.

- Dejarlo en casa y no salir. Mejor realizar una actividad en el hogar.

- Si ha sufrido graves quemaduras por el sol o si tiembla, tiene fiebre o vomita, debe visitar al médico urgentemente.

- Cuando lleve al niño/a a dar un paseo en coche, asegurarse de que cumple la ley sobre los asientos para los niños/as en la parte posterior.

- Nunca dejar a los niños/as solos en el coche, ni siquiera un par de minutos. Puede tener un calor excesivo y puede también sentir ansiedad y miedo.

Baño

Como hemos visto el niño/a es mucho más independiente aunque aun necesita ayuda, como por ejemplo, es capaz de desvestirse él solo por completo pero apenas sabe vestirse. Deberá hacerlo gradualmente: se quita los zapatos, los calcetines, los pantalones, etc. El padre/madre debe dejarlo que haga todo lo que pueda y cuanto intente vestirse, ayudarlo.

Bañarse es normalmente un placer para el niño/a ya que disfruta jugando en el agua. Durante el baño, hay que darle su propia esponja, su peine y cepillo. Sobre peinarse lo conveniente será colocar un banquito para que el pequeño pueda llegar al nivel del lavabo o del espejo. Se debe tener la precaución de no dejarlo solo/a en la bañera y respetar su propio tiempo del baño, no apresurarlo.

Es recomendable utilizar los momentos del baño para realizar juegos de estimulación con el niño/a.

Sueño

Una queja muy frecuente que oyen los pediatras por parte de los padres y madres es que los niños/as a esta edad no duermen bien. Existen diversas razones para que esto ocurra y muchas de ellas pueden resolverse con la ayuda de los propios padres y madres, creando en el niño/a un hábito de sueño desde muy temprano.

No se puede permitir que sea él/ella quien dicte las normas a la hora de dormir. Es importante establecer la rutina de baño, cena, minutos de conversación o juegos tranquilos y cama, siempre a la misma hora para crear en él/ella un hábito saludable. El pequeño ya debe estar acostumbrado a dormir solo en su cuarto. Hay que asegurarse de que el niño/a se acueste a dormir a la misma hora de siempre y que una vez le hayan dado las buenas noches, sepa que no se puede bajar de la cama. Si el niño/a se sale de la cama, hay que llevarlo tranquilamente de vuelta hasta que aprenda que tiene que quedarse allí.

Para muchos niños/as, ya es hora de dejar la cuna y empezar a dormir en una cama. Hay que hacer que la transición sea emocionante hablándole de su nueva cama grande y las cosas positivas que vienen con ella. Siempre haciéndolo partícipe de la toma de decisiones que conlleva su nueva cama, con el fin de animarlo y estimularlo ante el cambio.

Recordar a la madre o al padre que:

- Una buena táctica es realizar juegos tranquilos o dejarle que vea un libro durante unos minutos, antes de ir a darle un beso de buenas noches y apagarle la luz. Esta práctica se convierte en una costumbre imprescindible, muy eficaz para que el niño/a concilie el sueño con tranquilidad.

- Hay que tener en cuenta que el niño/a es un ser muy activo, que crece rápidamente, gasta mucha energía durante el día y necesita reponerla con un descanso largo y profundo. En esta edad las horas de sueño no podrán ser inferiores a diez, aunque pueden variar de niño a niño.

- Ocasionalmente, ocurren algunos trastornos no patológicos del sueño infantil, como hablar dormido de manera ininteligible (somniloquia) o tener pesadillas en las que el niño recuerda lo que le ha angustiado durante el sueño; esto ocurre durante la segunda mitad de la noche. Cuando este ocurra, basta con calmarle y volverle a dormir tranquilamente.

- Los terrores nocturnos pueden aparecer durante las primeras horas de la noche. El pequeño llora, tiene un gesto de miedo y sudoración fría pero permanece profundamente dormido. Aunque la tendencia natural sea la de abrazarle y consolarle, no se le debe despertar: él solo se tranquilizará y recuperará su sueño normal.

- Muchos niños/as sorprenden con el clásico *chirriar de dientes* en cuanto duermen; esta anomalía llamada bruxismo ocurre cuando hay alguna malformación maxilo-facial y los maxilares se contraen excesivamente pudiendo provocar alteraciones dentales. Para subsanar el problema existen unas prótesis correctoras de uso nocturno.

Conociendo un poco más al niño/a

Hasta ahora todo gira en torno al niño/a. Él se ríe, él llora, él siente dolor, hambre, frío, calor o le molesta la humedad de su pañal, pero a medida que crece es más consciente de ese mundo compartido y empieza a darse cuenta de que hay otras personas a quienes también les ocurren cosas, es entonces cuando inicia su relación social.

Recordar a la madre o al padre que:

- Seguramente es en el desarrollo emocional, junto al intelectual, donde los cambios producidos en el pequeño se hacen más patentes. El niño/a hará patente su inseguridad y su inexperiencia emocional de las más diversas maneras: cogiendo rabietas, negándose a hacer algo que se le pide o comportándose con agresividad. De la misma manera habrá ocasiones en las que demuestre su cariño poniendo toda su fuerza en un abrazo y besando repetidamente a la persona, objeto de su repentino amor. Puede pasar de un estado de enfado a uno de euforia sin apenas unos minutos de intervalo.

- Esa inestabilidad emocional es completamente normal y la forma de ayudarle es transmitiéndole serenidad, demostrándole comprensión en cada uno de los imprevisibles cambios de humor y explicándole el motivo que los provoca.

- El pequeño puede no comprender lo que le provoca el enojo o celos pero los padres si, por lo que cabe a ellos hacérselo entender e inspirarle seguridad y confianza, que se siente protegido de su entorno.

- Hay momentos en los que una rabieta parece no tener fin, hasta el punto de que consigue poner nerviosa a la persona más serena de la casa. La rabieta es una forma que el niño encuentra para llamar la atención cuando se siente frustrado o incomprendido. Al no saber controlar sus sentimientos opta por soltarlos en forma de gritos, llanto y pataleo.

- Cuando no se consigue calmar el berrinche del pequeño, lo mejor es permanecer cerca de él sin insistir en hablarle, mucho menos levantarle la voz, y esperar que vaya cediendo por el cansancio. Cuando se haya calmado, se le preguntará el porqué de la rabieta mientras se le acaricia y se le abraza para infundirle seguridad.

- Hay que explicar al niño/a sus propios sentimientos, hacerle saber que se le comprende, proporcionarle distracción y no perder nunca la paciencia. Que el tiempo que se le dedica sea un tiempo de calidad, sin tensiones, repletos de juegos e imaginación pero un tiempo también de disciplina.

- Los padres y madres tienen que hacer entender cariñosamente a sus hijos cuál es el comportamiento correcto y cuál el inadmisible. Para ello deben:
  - Ponerle límites que él comprenda y enseñarle a respetarlos.
  - Encargarle pequeñas tareas, como guardar sus juguetes o ayudar a llevar los cubiertos a la mesa.
  - Inculcarles el sentido del humor.
  - Saber escucharles.
  - Evitar los enfrentamientos.
  - Estimularles con elogios merecidos.
  - Crearles responsabilidades

Pautas para el desarrollo normalizado del niño/a:

- • Revisión médica.
- Estimulación de la motricidad a través de juegos pedagógicos.
- Seguir una dieta sana y nutritiva.
- Respetar los horarios de las comidas y de sueño.
- Inculcar nociones de higiene.
- Estimulación de la memoria visual y auditiva.
- Elegir el momento de la retirada de los pañales.
- Controlar la seguridad dentro y fuera de casa poniendo fuera del alcance del niño materiales peligrosos (enchufes, productos tóxicos, medicinas, fuego, etc.)

3-4 años

Alimentación

La alimentación del niño/a a los tres años de edad debe estar estructurada en cinco comidas diarias (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena). La dieta debe estar equilibrada teniendo en cuenta la calidad, cantidad y variedad de los alimentos.

La madre y/o el padre debe saber que algunos nutrientes son necesarios para el desarrollo del niño/a como el agua, las vitaminas, las proteínas y los minerales, los cuales se encuentran en la carne, el pescado, el huevo, las legumbres, la fruta, la verdura, etc. Sin embargo existen otros que no son absolutamente necesarios como los dulces o las golosinas.

El niño/a necesita la leche, el yogurt y el queso porque aportan proteínas de buena calidad y calcio. El calcio es esencial para que los huesos crezcan y se mantengan sanos y firmes. Una taza de leche reemplaza a 1 yogurt o 1 trozo de quesillo o queso fresco.

Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo y para que éste funcione normalmente. Las carnes le aportan proteínas de buena calidad y zinc que son esenciales para el crecimiento, además de hierro para prevenir la anemia. El pescado contiene grasas que le ayudan a prevenir las enfermedades del corazón. Las carnes como el pescado contienen menos grasas saturadas y colesterol. Así, el corazón del niño/a se mantendrá sano. El huevo y las leguminosas también contienen proteínas.

También las verduras y la fruta contienen minerales, vitaminas y otros antioxidantes necesarios para prevenir enfermedades. Asimismo, el pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se ha agregado vitaminas del complejo B, ácido fólico y hierro. El arroz, los fideos, la sémola, la maicena y las patatas aportan hidratos de carbono y calorías. Además la avena y leguminosas aportan fibra.

Las principales causas de un déficit nutritivo en los niños/as de esta edad se centran en un aporte calórico insuficiente, dietas monótonas, repetitivas o restrictivas. Por ello, es muy importante que se mantengan los horarios de las comidas y que el niño no se salte ninguna.

A esta edad, poco a poco, el niño/a irá manifestando sus preferencias hacia las comidas; por lo que es necesario ofrecerle una amplia variedad de comidas, que permitan al mismo tiempo, satisfacer los gustos del niño/a, sus necesidades nutricionales, le permita crecer, desarrollar actividad física y estar sano.

Un aspecto muy importante que no debemos olvidar es que conviene introducir los alimentos nuevos de manera progresiva en la dieta del niño/a. El mejor momento para hacerlo es al principio de la comida, porque es el momento en que el niño/a tiene más

hambre y lo recibirá con más agrado. Una vez que se haya incorporado el nuevo alimento, tenemos que insistir varias veces hasta que el niño/a se vaya acostumbrando al sabor y empiece a aceptar el alimento.

Hay que recordar a la madre/ padre que:

- Darle diferentes alimentos durante el día.
- Aumentar el consumo de verduras, frutas y legumbres.
- Usar preferentemente aceites vegetales en sus comidas.
- Preferir el pescado, pavo y pollo.
- Aumentar el consumo de leche, si es posible de bajo contenido graso.
- Consumir menos cantidad de sal. Evitar patatas fritas, galletas saladas y otros alimentos procesados por su alto contenido en sal.
- Consumir menos azúcares. Hay muchos alimentos que contienen azúcar en su preparación (bebidas, jugos, mermeladas, galletas, helados, pasteles). Las frutas no deben cambiarse por postres elaborados o zumos de frutas, ya que no proporcionan la misma cantidad de vitaminas al niño/a.

Cuando no quiere comer:

A partir de los tres años, hay niños/as que presentan algunas dificultades a la hora de comer, lo que puede resultar muy frustrante y agotador para la madre o padre. Normalmente ocurre que el niño/a se niega a comer y con su conducta intenta llamar la atención de su madre/padre que le quiere dar la comida. En este caso es importante ignorar la conducta inadecuada de no querer comer para que el niño/a aprenda que esa no es una buena forma de atraer a su madre/padre. Otra causa puede ser la falta de hábitos alimenticios adecuados. Hay que tener en cuenta que las comidas deben tener un horario relativamente estable (el niño/a no tendrá hambre si come regularmente a deshora), espacio adecuado (si es frente al televisor, puede desconcentrarlo de la comida).



Aseo

Todos sabemos que los niños/as de 3 años suelen estar en contacto con el suelo, sobre todo a la hora del juego o cuando exploran su ambiente. Esta es una de las razones por las que es fundamental mantener una cierta limpieza en casa, porque se va a encontrar con microorganismos a los que no se ha enfrentado antes. Pero esto no quiere decir que debamos mantener una higiene infantil extrema, porque esta excesiva sobreprotección impide al niño/a que su sistema inmunológico se desarrolle de manera adecuada. Un ambiente en el que no hay ninguna bacteria va a potenciar que el niño/a termine sufriendo enfermedades y alergias con mucha facilidad.

Por esta razón debemos fomentar que sea el propio niño/a el que aprenda por sí mismo a asearse y enfrentarse a esos microorganismos que le rodean. Para ello debemos poner a su disposición todos los útiles que pueda necesitar como: el jabón, la toalla, el cepillo de dientes, la pasta de dientes, el peine, etc. Sin olvidar que a esta edad el niño/a debe tener sus propios útiles de aseo y hacerse responsable de ellos, sin compartirlos con ningún adulto.

LOS DIENTES

A los 3 años los niños/as completan su dentición primaria (lo que se llaman dientes de leche), lo que implica la erupción de los segundos molares superiores. Cada arcada dentaria está formada por 10 dientes: 4 incisivos, 2 caninos, y 4 molares. Esto significa que a los 3 años la boca de los niños/as debe estar formada por 20 dientes, 10 en cada arcada dentaria.

El cuidado de la boca debe empezar lo antes posible. Es importante vigilar la salud de los dientes desde el primer momento, porque es mucho más fácil prevenir los problemas dentales que curarlos. Para ello debemos animar a nuestros hijos/as a adoptar rutinas básicas de higiene dental.

Algunas cuestiones que podemos tener en cuenta para el cuidado dental del niño/a son las siguientes:Cepillar los dientes justo después de cada comida (sobre todo después de la cena).

- Utilizar cepillos de dientes y pastas infantiles, ya que estas tienen menos flúor que las de los adultos, y no les harán tanto daño.

- Cepillar al menos durante cinco minutos, y siempre desde la encía al diente.

Juego

El juego ocupa un lugar predominante en la vida y sobre todo en el desarrollo de los niños/as, ya que no solo le ofrece diversión sino también le proporciona momentos de aprendizaje óptimos. A través del juego el niño/a explora, conoce y comprende el mundo que le rodea de manera espontánea.

A esta edad los niños/as todavía desarrollan sus juegos de manera individual, les gusta jugar solos; aunque también juegan con otros niños/as, suele estar cada uno imaginando su propio juego de manera separada, lo que se denomina como «juego en paralelo».

A partir de los 3 años el niño/a empieza a diferenciarse de los demás niños/as y a desarrollar el sentido de propiedad que demostrará principalmente con sus juguetes. Es importante explicar a la madre que si OBSERVA a su hijo/a jugando con otros niños/as verá que comienza a utilizar el pronombre posesivo «mío» cuando otros niños/as intentan coger sus juguetes, pero todavía no son conscientes de la propiedad del otro, por lo que intentan coger los juguetes de los demás niños/as con toda naturalidad.

Por lo que es esencial adecuar los juguetes al momento evolutivo en el que se encuentra el niño/a. Algunos juegos recomendados para esta edad serían:

- Juguetes musicales (guitarras, micrófonos).
- Juguetes de arrastre.
- Patinetes, triciclos.
- Juegos de ensamblaje (legos, cubos).
- Juegos multiactividad (casitas, granjas, castillos).
- Muñecos.
- Cuentos.
- Balones.
- Juegos en que tenga que moverse de un lado para otro: caminar, correr, saltar, escalar,...
- Juegos en que tenga que utilizar cosas y objetos para: lanzar, patear, rodar, atrapar y todos los que se le ocurra.

- Juegos en los que pueda bailar.
- Juegos en los que pueda aprender de su cuerpo.
- Juegos en que pueda sentir los pesos, texturas, colores y formas de los objetos.

A los niños/as les encanta jugar a cualquier hora y en cualquier lugar, pero hay que tener en cuenta que los padres y madres pueden utilizar los juegos como momentos para enseñar a su hijo/a aspectos importantes, por ejemplo a través de los cuentos.

- Los cuentos infantiles son una herramienta muy útil para que el niño/a conozca a través de sus personajes, las conductas que son apropiadas y las que no, cómo debe hacer las cosas, etc.
- Los cuentos permiten al niño/a desarrollar la imaginación, la fantasía, la creatividad y la atención, así como, ampliar el vocabulario. A través de ellos se transmiten mensajes y valores que ayudan al niño/a a comprender y explicar algunas situaciones de la vida en su propia fantasía.

Paseo

A los niños/as les encanta jugar con sus juguetes en casa pero cuando oyen a su madre decir «Vamos a la calle» se vuelven locos de alegría, les encanta explorar el mundo que les rodea y compartir su tiempo con otros niños/as.

Los lugares preferidos por los padres y madres a la hora de salir a la calle, son los parques infantiles, pero no debemos olvidar que hay muchos otros lugares en donde nuestro hijo/a podría disfrutar de igual modo. Entre estos lugares encontramos los prados, en los que el niño/a puede jugar tanto con su madre/padre como con otros niños/as y aprender muchas cosas sobre la naturaleza que le rodea. Otro lugar idóneo para el paseo es la playa en la que el niño/a no solo puede jugar sino sorprenderse a sí mismo aprendiendo las destrezas de la natación, etc.

El paseo debe formar parte de la vida del niño/a, por esta razón se le puede llevar a una plaza, a un jardín público, a unas calles tranquilas o a cualquier lugar en el que el niño/a no corra peligro y le permita disfrutar del mundo que le rodea. Sin embargo, muchas veces las madres/padres presentan ciertas reticencias a llevar a un niño/a de esta edad a lugares en los que pueda estar expuesto a infecciones, pero no podemos olvidar que si nuestro hijo/a no se enfrenta a estas bacterias progresivamente su cuerpo estará indefenso el día que no le quede otra opción que salir. En otras ocasiones, la madre/padre no quiere exponer a su hijo/a al frío o al calor de la calle, ante estos casos el niño/a puede salir abrigado a una hora en la que no haya mucho frío o con un gorro y protector solar cuando haga calor, siempre teniendo en cuenta no salir de paseo en las horas del mediodía, ya que en esas horas los rayos del sol están más verticales y hay más riesgo de sufrir quemaduras y molestias.

Por otra parte, al tener el niño/a más independencia y aptitudes físicas, hay que recordar a la madre/padre que puede animar a su hijo/a a realizar juegos apropiados y evitar actividades con mayor peligro de lesiones por caídas y otros accidentes. Por ello debe:

- Proteger a su hijo/a adecuadamente cuando viaja en automóvil.
- Enseñar a su hijo/a a estar atento al tráfico y a seguir medidas de seguridad cuando va caminando.
- Jugar con balones, aros, cuerdas y todo lo que no le haga daño.
- Experimentar nuevas formas de movimiento y de equilibrio.
- Pasear los fines de semana en contacto con la naturaleza.
- Andar en bicicleta, en cochitos, en patines y en todo lo que puedas pedalear y empujar.

- Jugar moviendo su cuerpo, con sus brazos y pies.
- Asegurarse de que su hijo/a entienda las medidas de seguridad relacionadas con el agua, y supervisarlo siempre que esté nadando o jugando cerca del agua.
- Supervisar a su hijo/a cuando esté realizando actividades peligrosas, como trepar.
- Hablar con su hijo/a sobre cómo pedir ayuda cuando la necesite.

Baño

Durante esta etapa el niño/a empieza a consolidar su autonomía y adquiere mayores habilidades motoras, por lo que empieza a tener una gran iniciativa para desarrollar actividades varias.

Una de las actividades que el niño/a puede empezar a desarrollar por sí mismo es el baño, pero siempre bajo la supervisión de un adulto. Para empezar podrá empezar a enjabonarse el cuerpo y más adelante, cuando tenga mayor control sobre su cuerpo podrá lavarse la cabeza, lo cual siempre entraña mayor dificultad al tener que hacerse con los ojos cerrados.

Con el fin de conseguir que el momento del baño sea interesante para el niño debemos tener a su disposición una serie de juguetes que le llamen la atención. Además de todos los utensilios necesarios para el baño del niño, como: Gel, champú, esponja, toallas, peine, cremas.

Recordar a la madre que su hijo se baña de pie, por lo que deberá poner en la bañera pegatinas antiadherentes para que se pueda mover con tranquilidad y sin riesgo de caídas.

Sueño

La hora de acostarse es un momento muy importante en la vida del niño/a, por eso hay que procurar que sea un momento tranquilo y feliz, ya que a esta edad los niños/as cada día aprenden y descubren algo nuevo, que durante el sueño irán procesando poco a poco.

Los niños/as de 3 años necesitan aproximadamente entre 10 y 13 horas de sueño diarias, pero es importante que estas horas se establezcan dentro del ritmo que lleva su familia o el miembro de la familia que le tenga a su cargo, ya que debe mantenerse durante su desarrollo. Por lo que será más sencillo para los miembros de la familia mantenerlo constante si este horario se encuentra inmerso en la dinámica de sus propias rutinas cotidianas.

A esta edad es frecuente que los niños/as se cambien a la cama de su padre/madre con frecuencia. Esto puede ser porque el niño/a tiene miedo y se siente solo de forma que busca el contacto con su padre/madre para quedarse más tranquilo.

A partir de los 3 años de edad, dormir con los padres, puede hacer con que el niño/a no desarrolle su individualidad ni la seguridad en sí mismo.

Es importante decirle a la madre/padre que debe:

- Explicar al niño/a que tiene que dormir en su cama porque no descansará bien.
- Acompañar a su cama de nuevo, tranquilizándolo y quedándose a su lado hasta que se calme.
- No ser incoherente y cambiar la respuesta, ya que si lo deja quedarse algunas veces y otras no el niño/a seguirá intentándolo, porque ya que sabe que si insististe conseguirá lo que quiere y su conducta le dará resultado.
- Alabarlo y felicitarlo cuando duerma y permanezca en su cama.

Es frecuente que las madres y padres se preocupen por las pesadillas o los terrores nocturnos de sus hijos/as, pero es normal que se den estos fenómenos en los niños/as, como también se da el sonambulismo o la somniloquia (hablar en sueños), incluso en niños mayores. Es importante que sepamos diferenciar entre los terrores nocturnos y las pesadillas, ya que tienen distintas consecuencias en los niños/as, y le afectan de muy diferente manera. En los terrores nocturnos el niño/a grita inconsolablemente y parece aterrorizado y confuso, no suele durar más de 15 minutos, pero desde que el episodio termina el niño/a se queda tranquilo y se duerme sin ningún problema, al día siguiente

no recuerda nada de lo ocurrido. Aunque es una situación que puede angustiar mucho a los padres, tienen que entender que es algo natural, que no indica ningún tipo de problema emocional en el niño/a, son solo episodios aislados. En los terrores nocturnos no es necesaria ninguna intervención especial por parte de su madre, solo estar atenta para calmar al niño cuando se presente un episodio de este tipo. En cambio, cuando un niño/a tiene una pesadilla si llega a despertarse completamente, recuerda su sueño y le cuesta dormirse por el miedo que guarda en su cuerpo. En este caso el niño/a sí necesita que le consuelen, le tranquilicen y le den seguridad en el momento.

El único aspecto que debemos tener en cuenta es conocer las herramientas que nos pueden ser útiles para manejar estas situaciones y demostrarle a nuestro hijo/a que es algo normal y no debe de preocuparse. Así como, los padres y madres tienen que ser capaces de guardar la calma y mostrar al niño/a con sus propias acciones que es un fenómeno normal.

Aunque estos son los problemas del sueño más frecuentes existen muchos otros. Pero si el niño/a presenta de un modo persistente alguno de ellos que le impida descansar, esté somnoliento, y con cambios de humor o problemas de atención, es mejor acudir al pediatra para descartar cualquier problema del sueño de mayor envergadura.

Conociendo un poco más sobre la vida del niño/a

Aumentando su autonomía:

A partir de los 2 años el niño/a va adquiriendo gradual y progresivamente la capacidad de valerse por sí mismo. Van adquiriendo nuevas habilidades, como: jugar con amigos, aprender a vestirse, ayudar a bañarse, manejar los cubiertos, comienza a dibujar, dialogar y hasta puede andar en triciclo.

En este proceso de adquisición de mayor autonomía se requiere apoyo, estímulo y comprensión por parte de los adultos. La mayor confianza que el/ella experimenta respecto a sus propias habilidades también lo/a pueden llevar a conductas más *complicadas* en términos, por ejemplo, de su seguridad personal o de su relación con los demás. El niño/niña prueba constantemente su autonomía y con ello descubre el control que también puede tener con su entorno. Por este motivo, necesita de la comprensión y apoyo de sus padres.

DESARROLLO DEL LENGUAJE

La independencia que van logrando los niños/as poco a poco les lleva a probar el límite de lo permitido. Saltan, corren y cada día descubren el poder del lenguaje.

A esta edad el vocabulario aumenta y se enriquece cada día, pasando a formar parte activa de su imaginación.

La madre/padre debe aprovechar ese momento de aprendizaje de nuevas palabras para explicarle las palabras que no entiende y fomentar la estimulación del lenguaje con juegos entretenidos. Mientras los niños/as están aprendiendo a hablar es recomendable no corregirlos demasiado, sino animarlos a que digan nuevas palabras.

El lenguaje se desarrolla a partir de las interacciones del niño o niña con las personas que lo cuidan. Por ello, es positivo que la madre/padre dialogue con su hijo/a en cualquier momento ya que además de estrechar los vínculos afectivos, está ayudándolo a desarrollar su aprendizaje lingüístico.

LÍMITES

Poner límites a un niño/a es difícil a cualquier edad, por lo que a los 3 años también es bastante complicado. Ellos empiezan a tener más influencia en sus acciones, porque ya son capaces de decir qué es lo que quieren y expresar sus necesidades. No por ello debemos permitir que sean los niños/as los que marquen las pautas a seguir en sus rutinas diarias, sino que son las madres y padres los encargados de establecer tanto las rutinas, como los horarios de alimentación, sueño, televisión, juego, etc.

Los límites deben ser estables, no sólo cuando sean los padres/madres los que estén con los niños/as, sino todos los días, independientemente de quién esté a su cargo, los abuelos, otros familiares, una niñera, etc. Cuando las personas de cuidado del niño/a ponen diferentes límites pueden crear confusión en el niño/a, impidiendo que sea capaz de interiorizar estas pautas.

Estas rutinas son las que van a permitir al niño aprender nuevas cosas, ya que si el entorno no es predecible el niño/a se siente en un constante cambio, por lo que la falta de tranquilidad le impide poder prestar atención a los nuevos conocimientos que se le ofrecen.

Muchas veces los padres y madres ponen límites a los hijos/as con una actitud de prohibición o censura, y tienen miedo de la reacción que pueda tener el niño/a ante ellos, como las rabietas, los enfados, etc.

El momento ideal para empezar a poner límites a un niño son las primeras etapas de la vida, en la que el niño/a se encuentra plenamente receptivo. Es en estas primeras experiencias en las que el niño/a debe empezar a tomar contacto con los límites establecidos.

Es importante explicar a las madres y padres que al poner límites estamos protegiendo a nuestro hijo/a. Un límite NO es de ninguna manera gritar, insultar, o pegar al niño/a, sino por ejemplo es aprender a decirle «no», porque es importante que aprenda cuanto antes que no todo es posible.

Simplemente con el aprendizaje del «no» estamos ayudando al niño/a a tolerar la frustración, formando su personalidad de manera que sea capaz de soportar un cierto tiempo de espera; ya que existen cosas que no se pueden satisfacer de forma inmediata, y el hecho de que el niño/a no pueda controlar este impulso puede traerle consecuencias negativas en el futuro.

Hay que señalar a las madres y a los padres que esto no significa que los límites sean algo inmutable, en absoluto, si un límite se impone con demasiada rigidez o severidad, de manera inflexible, no está ayudando al niño/a, sino por el contrario está restringiendo sus posibilidades de aprendizaje y crecimiento. Por esta razón, estos límites aunque deben de ser claros tienen la necesidad de adaptarse a las características y circunstancias de cada momento y de cada niño/a.

Pero poner límites tiene también otra vertiente reguladora, en la que las madres y los padres son los responsables de ayudar al niño/a a desarrollarse de un modo pleno, desarrollando y moldeando su personalidad a través de aspectos como:

- Poder expresar sus sentimientos.
- Reaccionar ante las frustraciones o dolores.
- Reconocer sus sentimientos negativos, integrándolos en su persona.
- Tolerar los sentimientos que le ponen nervioso.
- Respetar su dependencia en sus necesidades (físicas, emocionales, afectivas).

LAS RABIETAS

Las rabietas son parte del desarrollo evolutivo de los niños/as y por tanto son comportamientos normales en la primera infancia. Pero esto no significa que no se deba intervenir, lo importante es que los padres y madres aprendan a gestionarlas de forma adecuada.

En torno a los 2-3 años, aparecen las rabietas. A esta edad los niños/as no tienen capacidad para expresar lo que les pasa con palabras y utilizan el llanto para decir que están en desacuerdo, enfadados o cansados. Las rabietas aparecen en aquellas situaciones en las que las emociones negativas de ira o frustración exceden de la capacidad del niño/a para controlarlas. Cuando pase este proceso, será capaz de identificar sus emociones y controlarlas (Autorregulación).

El/la niño/a pequeño/a al disponer de un lenguaje inmaduro, tendrá dificultades tanto en la expresión emocional como en la propia autorregulación. Sin embargo, en los niños mayores, las rabietas pueden ser la manifestación de una conducta aprendida, reforzada por la adaptación de los padres o por la intensa atención negativa que demandan.

Paradójicamente, las rabieta en un/a niño/a pequeño/a, deben entenderse como signo positivo y expresivo de una personalidad en formación. La señal preocupante surgiría cuando el/la niño/a no manifiesta señales de oposición, ya que tendría miedo de exponer sus deseos, sus realidades.

Las rabietas dan la oportunidad a los padres/madres de enseñar a sus hijos/as a definir lo que sienten y saber controlar esa fuerte emoción que les hace sentir esa contrariedad como si fuera un drama. Por eso, hay que entender lo que el niño/a siente y ponerse en su lugar. Si no hacemos nada es probable que el niño/a manipule a sus padres, aumente la intensidad de su protesta, si antes era suficiente un grito para conseguir lo quería ahora serán portazos.

Explicar a la madre/padre como actuar ante una rabieta:

- No prestar atención: Cada vez que el niño/a tenga una rabieta, se muestre agresivo, llore o patalee se debe ignorar, continuando con la tarea que se estaba realizando, o iniciando una nueva tarea (leer un libro, cocinar, ver la televisión, ordenar la cocina). Si la madre/padre presta atención a la conducta agresiva de su hijo/a está reforzando dicha conducta lo cual aumentará en el futuro. De esta forma, ignorarla

hará que vaya perdiendo poder hasta desaparecer. Está técnica lleva tiempo y hay que ser paciente y constante.

- Reforzar, felicitar y elogiar al niño/a por su buena actitud cuando esté calmado. «Me gusta cuando estás así de tranquilo/a».

- Una vez que el niño/a está calmado explicarle de forma sencilla y breve el porqué no se pueden satisfacer sus deseos. «Lucía, no te puedo comprar el dulce, porque vas a comer dentro de poco, si te comes el dulce no te podrás comer la comida que he hecho para ti».

- Explicarle que de esa forma no consigue lo que quiere, de forma tranquila.

- Retirar al niño/a a un lugar más tranquilo (Tiempo fuera): En ocasiones, la las rabietas de los niños/as ponen nerviosos a sus padres y creen que si ignoran dicho conducta el resultado será peor (sobretodo si se encuentran en un lugar público). Ante esta situación, puede ser una buena idea enviarle a un rincón de la habitación o aislarlo en una habitación para que se calme, siempre con previo aviso. La habitación no debe tener objetos que puedan entretenerle. El tiempo de aislamiento puede oscilar entre los 3-5 minutos (se suele estimar a un minuto por año del niño aproximadamente). Si estamos fuera de casa podemos llevarlo a un lugar más tranquilo, alejado de la gente, si a la madre/padre le cuesta controlar la situación.

- Distraer al niño con otra actividad, algo que le guste o haga bien. «Lucía aquí tengo un coche muy bonito, de qué color es, es rojo, mira que rápido corre...».

- Nunca deben gritar, pero sí mostrarse serios y firmes. Si se ríen le están demostrando que su táctica funciona, de forma que lo seguirá haciendo para llamar su atención, por tanto entenderá que su padre/madre se deja convencer por sus lloros y pataletas.

LLEGADA DE UN HERMANO

Los 3 años es una edad en la que es muy habitual que el niño/a se enfrente a la situación de la llegada de un nuevo hermanito a la familia. Se trata de un momento muy difícil para el niño/a, aunque sea él mismo el que pedía un hermano, por lo que hay que estar muy atento a los sentimientos del niño/a en estos momentos.

En estos momentos el niño/a empieza a cuestionarse el lugar que va a ocupar en su familia, y sobre todo, comienza a sentir un cierto temor a perder el amor de sus padres o quedar desplazado.

Para evitar este sentimiento de malestar o inquietud en el niño/a hay que explicar a la madre que tiene que seguir una serie de indicaciones como:

- Informar al niño/a de antemano de lo que va a ocurrir: de esta forma su hijo será capaz de afrontar los cambios con mayor facilidad.

- Hacerle partícipe de los cambios producidos en su futuro hermanito: puede acercarle su cabecita al vientre materno para que oiga los latidos del corazón de su hermano, o ponerle la mano para que sienta las pataditas, pedirle opinión con respecto al nombre del niño, elegir la ropa que le vamos a poner, etc.

- Permitirle y motivarle a que hable, exprese sus emociones y nos plantee todas las preguntas que le vayan surgiendo.

- Hacerle sentir que le queremos en todo momento, que su amor por él no va a cambiar con la llegada de un hermano: es muy útil enseñarle fotografías o vídeos de cuando le estaban esperando a él, para que vea que es una situación normal, contarle historias de cuando él nació, etc.

- Cuando llegue el nacimiento es importante que el niño/a esté a cargo de una persona con la que se sienta seguro y atendido. Puede ser de gran utilidad que pueda ir a visitar a su madre y hermano al hospital, pero si no es posible al menos una llamada telefónica que le recuerde que mamá le quiere y le echa de menos.

En cuanto a otros aspectos que pueden afectar indirectamente al niño/a a adaptarse a esta nueva situación podemos hablar de los cambios ambientales, que van a crear cierto nerviosismo en el niño/a.

Con el fin de afrontar estos cambios de manera que afecten lo menos posible al niño/a. La madre y/o padre debe tener en cuenta algunos aspectos:

- Los cambios en la habitación del niño/a deben hacerse bastante tiempo antes de la llegada del hermano: con esto evitaremos que el niño/a relacione la llegada del hermano con su desplazamiento.

- Hacer a los familiares y amigos que nos visitan conscientes de la situación, y pedirles que repriman su emoción ante la llegada del nuevo miembro de la familia delante del niño/a.

- Es fundamental procurar que este momento tan importante en la vida del niño no coincida con otros momentos de gran relevancia para él también, como la entrada a la escuela, cambio de domicilio, etc.

LOS CELOS

Los celos entre los hermanos no es algo que se debe ignorar, tampoco considerarse como algo negativo, estos sentimientos surgen de manera espontánea y lo mejor es aceptarlos y aprender a superarlos.

Los celos son algo habitual y normal ante la llegada de un nuevo hermano a la familia, de hecho en algunas ocasiones se considera hasta una reacción relativamente necesaria para afrontar este cambio en su vida.

Estos celos se pueden manifestar de maneras muy diferentes en el niño/a, a través de regresiones, que pueden ser en la alimentación, queriendo volver al biberón o negándose a comer algún alimento que hasta el momento comían con normalidad, o en otros aspectos como el control de esfínteres, pequeños trastornos emocionales, como cambios de humor o cierta agresividad, etc.

Algunos de los síntomas más comunes son:

- Síntomas físicos: dolor de estómago, vómitos, falta de apetito, alteraciones en el sueño y dolores de cualquier tipo.

- Trastornos emocionales: los niños/as se vuelven más desobedientes, sufren cambios bruscos de humor sin razón, aumenta la agresividad y los lloros, más mimosos, hacen como si su hermano no existiera o no quieren hablar de él, no quieren ir al colegio y llaman la atención de los adultos constantemente.

- Regresiones: por lo general hacen cosas que ya no hacían, principalmente imitar conductas del bebé recién nacido para llamar la atención, como puede ser hacerse pipí en la cama o durante el día, querer tomar el biberón de nuevo, hablar de manera más infantil, etc.

Para evitar o mejorar esta situación se pueden seguir una serie de recomendaciones para la madre/padre:

- Involucrar al hermano en el cuidado del bebé: esto no quiere decir que podemos encomendarle a él solo la tarea, sino que puede ayudarnos y ser partícipe de los que estamos haciendo.

- Reforzarles cuando están haciendo algo bien, para que ellos también se sientan importantes.

- En ningún caso hacer comparaciones entre hermanos si en positivo ni en negativo.

- Dedicarle un tiempo determinado y exclusivo diario al hermano mayor.

También puede ser habitual que el hermano pequeño sienta celos de algún hermano mayor, bien porque observa que tiene ciertos privilegios de los que él aún no puede disfrutar por ser pequeño, o bien porque los progenitores muestren mayor interés y predilección por algún hermano concreto.

Hay que explicar a la madre/padre:

- No debe castigar a sus hijos/as, sino comprenderlos, dejando claro que siempre tendrán el cariño y la atención de los padres y que no necesitan pelear con su hermano.

- Debe decirle de manera tranquila que no hay ninguna razón para darle lo que desea, ya que se le dará cuando lo necesite.

- Al principio, el niño/a aumentará las conductas inadecuadas pero es necesario no ceder ante ellas, la madre/padre no debe darle ningún beneficio a su hijo/a ante una manifestación de celos.

- En ocasiones, resulta difícil evitar los celos entre hermanos, pero sí puede hacer que se transformen en una experiencia positiva que haga evolucionar al niño/a.

EL COLEGIO

Para muchos niños/as la llegada al colegio es la primera experiencia que les exige estar varias horas fuera de casa, sin una persona que conozcan de referencia. No tiene por qué ser una experiencia traumática, como muchos piensan, algunos niños/as lo viven como una vivencia nueva, asombrados por todo lo que están descubriendo.

Es cierto que algunos niños/as añoran su casa durante algunos días tras la incorporación a la escuela, pero otros se sienten como en casa desde el primer día de colegio. Es evidente que hay niños/as a los que les cuesta más trabajo adaptarse que a otros, pero con el tiempo todos llegan a sentirse cómodos y felices rodeados de sus compañeros.

Muchas veces las madres y padres sufren más este nuevo paso en la vida de sus hijos que ellos mismos, viven con amargura el momento de alejarse de ellos en la puerta del colegio, y esto se transmite, de un modo otro, a los niños/as, que sienten que sus padres están tristes cuando van al colegio.

Por ello, la actitud de los padres/madres va a ser determinante en la adaptación de los niños/as. Es lógico que tanto los padres como los hijos/as sientan cierta angustia e inseguridad ante la separación, pero es importante que la aceptemos, asumamos y aprendamos a canalizarla, para que no afecte a nuestros hijos.

En general, todos estos temores e inseguridades van a ir desapareciendo a medida que pasa el tiempo y que todos se familiaricen con esta nueva experiencia, tanto los padres/madres como los hijos/as.

¿QUÉ PODEMOS HACER SI EL NIÑO/A NO QUIERE IR?

Como ya hemos visto, es normal que algunos niños/as muestren ciertas reticencias a la hora de separarse por primera vez de sus padres. Ante esta situación los padres deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Podemos llevar al niño/a al colegio de forma progresiva.

- Al principio, puede estar dos o tres horas para que conozca a los demás niños/as y a la maestra.

- En estos primeros momentos es importante que sean sus padres los que le lleven y le recojan del colegio.

- A medida que pasen los días el niño/a se irá acostumbrando e integrando en el ambiente, por lo que poco a poco podrás dejarlo más tiempo en el colegio.

- Es importante actuar con cariño pero con firmeza cuando se resiste a levantarse o quiere quedarse en casa en lugar de ir al colegio.

No olvidemos que a pesar de todo lo que pueden hacer los padres/madres, hay muchas cosas que se van a escapar a su control, y es normal que los niños/as tengan pequeños incidentes, porque son los riesgos normales de estar en el mundo. Por lo que los padres/madres tienen que ser conscientes de que estas cosas son normales y pueden pasar en cualquier momento.

Nota: Para más información o ampliación de contenidos consultar las guías de cuidados básicos para otras edades.

4-5 años



Alimentación

A pesar de diversos esfuerzos, a veces por la falta de tiempo o por la comodidad, la dieta de los niños/as puede tener algunas carencias y ciertos excesos. Saber cuáles son los alimentos de los que no hay que abusar (bollería industrial, grasas saturadas, etc.) o cual es la forma más adecuada de cocinar un alimento, nos ayudará a conseguir que crezcan más sanos y fuertes gracias a una dieta sana.

Hay que explicar a la madre que debe:

- Tener en cuenta que las necesidades nutritivas de los niños/as se establecen en función de su metabolismo, del ritmo de crecimiento y de la actividad física que realizan. Pero además de cubrir sus necesidades los padres y madres tienen que ayudar a sus hijos/as a tener unos bueno hábitos dietéticos que les permitan tener una infancia y juventud saludable. **Los principales nutrientes que no pueden faltar en la alimentacion del niño/a son:**

  - Vitamina A: abundante en lácteos completos y en verduras y frutas en forma de beta-caroteno o provitamina A.

  - Ácido fólico: en legumbres y verduras verdes, frutas, cereales de desayuno enriquecidos e hígado.

  - Vitamina C: en frutas cítricas (naranjas, mandarinas, pomelo, lima, limón), fresas, melón y verduras (de la familia de la col, pimiento, tomate...)

- Hacer cinco comidas. Tres grandes y dos pequeñas en el recreo y la merienda, de esa manera se evitarán las bajadas de glucosa y se digerirán mejor los alimentos.

- El desayuno es una de las comidas principales. Después de diez horas sin ingerir ningún alimento es muy importante tener una buena comida que ayude a empezar de buen humor el día y que le ayude a concentrarse en el colegio. No debe faltar un vaso de leche con azúcar o cacao, cereales (copos, galletas) y fruta (una pieza o en zumo).

- Tomar cinco raciones de frutas o verduras al día. Para poder prevenir algunas enfermedades gracias a la vitaminas, fibra y minerales que nos aportan, al mismo tiempo que fomentar hábitos alimenticios saludables.

- Tomar seis raciones de hidratos de carbono complejos, que se encuentran en alimentos como las legumbres, el arroz, el pan, la pasta, etc., Estos alimentos proporcionan la glucosa al organismo de los niños, lo que les permite moverse, favorece la actividad intelectual, etc. Una buena forma de conseguirlo es tomar tres rebanadas de pan, unos cereales y un plato de legumbres.

- Evitar el exceso de grasas, principalmente las saturadas (bollería, fritos, etc.) que producen problemas de obesidad y dañan los vasos sanguíneos.

- No abusar de la sal.

- Controlar el consumo de chucherías que desequilibran la dieta, favorecen las caries y reducen el apetito de los niños/as, así como el consumo de gusanitos, patatas fritas, etc., que contienen grasas parcialmente hidrogenadas nocivas para la salud.

- Los déficits nutritivos más comunes se deben a un aporte calórico insuficiente, las dietas monótonas o repetitivas o restrictivas, la disminución del apetito, el rechazo de frutas y verduras y el bajo consumo de otros alimentos básicos: lácteos, pescado, etc. Por ellos es importante controlar la alimentación de los niños/as.

- Es muy posible que el niño/a empiece a manifestar de manera clara cuáles son sus preferencias sobre la alimentación, incluso en algunas ocasiones puede negarse a comer un alimento. Por ello, la variedad de alimentos y las distintas maneras de cocinarlos (al vapor, al horno, a la plancha) se convertirán en una garantía de éxito. Es importante presentar la comida de manera divertida, por colores, o por formas, sobre todo cuando estamos presentando nuevos alimentos.

- Las verduras y el pescado, en general, no suelen ser los alimentos preferidos de los niños/as, pero cuando se combinan de manera adecuada o se presentan de manera divertida suelen ser mejor aceptadas: no es lo mismo un plato de espinacas cocidas, que un plato de montañas con espinacas, queso fundido, y un poco de tomate que imita el cráter de un volcán.

- La madre/padre no debe obligar a sus hijos/as a comer un alimentos que no es de su agrado, pero si a probarlo, para que poco a poco vayan conociendo la gran variedad de sabores y texturas que pueden tener a la hora de comer.

- No debe prometer premios si se come todo o se termina el plato, lo importante es conseguir que coma de manera equilibrada.

- Negociar la cantidad y la variedad mediante un tira y afloja será una actividad muy frecuente a estas edades.

- En estas edades la alimentación de los niños/as va a estar organizada en torno a las actividades diarias que realizan, ir al colegio, el parque, etc., por lo que los horarios tendrán que cumplirse de un modo más estricto. Además, el horario laboral de los padres/madres también influirá en cómo organizarse a la hora del desayuno, la comida, la merienda y la cena.

- Es una etapa que se caracteriza por un menor ritmo de crecimiento, lo que no implica que el niño/a tenga menos apetito, porque en muchas ocasiones su apetito aumenta.

- Además, es un momento fundamental para establecer buenos hábitos alimenticios y una correcta educación nutricional. Por ello es importante continuar con los bue-

nos hábitos alimentarios. A medida que los niños/as crecen pueden entender mejor la nutrición. Por ello, es el momento de aprender sobre los grupos de alimentos, como las verduras y dejar atrás la simple clasificación por color o forma. Los niños preguntarán más cosas y necesitarán explicaciones más elaboradas de por qué deben comer determinados alimentos.

- Además de ser una costumbre que fomenta el diálogo entre los miembros de la familia y de promover una dieta sana, el momento del desayuno, la comida o la cena tienen que ser más que un espacio para la ingesta de alimentos, es necesario convertirlos en un contexto de aprendizaje de nuevas habilidades, desarrollo de nuevas actividades y la adquisición de nuevas pautas de comportamiento.

- El incremento del apetito, la inquietud por probar nuevos platos y la necesidad de colaborar, se convierten en grandes aliados en la cocina, por eso es importante pensar en cuáles pueden ser las tareas en las que los hijos/a nos pueden ayudar y las responsabilidades que pueden asumir, sin que sea un trabajo demasiado pesado para sus posibilidades.



Aseo

La higiene y el aseo de los niños/as a estas edades se diversifican puesto que, además de la variedad de actividades (dientes, cara, baño, etc.), en muchas ocasiones ellos serán los principales responsables de que estén limpios. La misión de los padres y madres en este momento es la guía y seguimiento, porque aunque en algunas ocasiones no lo reconozcan, los niños/as tienen dudas y no saben muy bien por donde seguir. Así pues, es importante que las madres y padres estén atentos a la evolución de sus hijos/as y que les ayuden en aquellas actividades más complicadas para ellos.

Limpiarse los dientes en familia, cortarse las uñas de los pies un día concreto de la semana o lavarse las manos juntos antes de las comidas, no sólo hará que las actividades sean más entretenidas y divertidas para el niño/a, sino que también se transmitirán buenos hábitos de higiene personal. No obstante la higiene y el aseo del niño/a no solo se refieren a su propia imagen personal, sino que hay que trabajar con ellos la importancia de ser limpios en todas sus actividades diarias, como por ejemplo, a la hora de comer, procurando no manchar la ropa.

Algunos de los aspectos que las madres tienen que cuidar sobre el aseo de su hijo/a son:

- Lavarse las manos antes de comer, ayudar en la cocina.
- Limpiarse los dientes siempre después de una comida.
- Mantener siempre las uñas limpias y cortas.
- Lavar la cara o cualquier parte del cuerpo que se ensucie.
- La ropa y el calzado deben de estar limpios y sin manchas.

ROPA Y CALZADO

Aunque muchos niños/as comienzan a ser autónomos a partir de los dos años, la mayoría adquiere la destreza suficiente para vestirse a partir de los cuatro años. Todavía les cuesta ponerse algunas prendas y manejarse con los lazos y los botones por lo que a esta edad todavía necesitará alguna ayuda de su madre/padre. Por ello es importante explicarle que debe permitir que el niño/a intente vestirse solo y experimente sin corregirle en exceso, ya que podría perder el interés y ayudarlo pero siempre alabando sus avances.

A estas edades los niños/as comienzan a adquirir gustos sobre cómo vestirse, peinarse o qué calzado usar. Por ello, es importante que las madres y padres fomenten la autonomía de sus hijos y los dejen decidir entre varias alternativas o qué ropa ponerse, puesto que todo ello les ayudará a sentirse guapos, a valorar su imagen y desarrollar su autoestima. Es posible que en algunas ocasiones cometa errores, pero es importante que lo animen en la tarea para que poco a poco vayan ganando seguridad.

Además, a esta edad el movimiento de los niños/as se convierte en una gran aliado de su juego, son capaces de correr, saltar a la pata coja, dar grandes saltos, etc., por lo que el calzado se convierte, más que nunca, en un aspecto muy importante. Puesto que todas estas actividades no las pueden realizar descalzos es importante utilizar un calzado, que además de bonito, ofrezca la protección y seguridad que los niños necesitan.

Juego

Una vez superado el egocentrismo de las fases anteriores los niños/as empiezan a descubrir la magia del juego no simbólico, que les permitirá satisfacer sus necesidades, intereses y curiosidades. Ahora se muestran más interesados por el juego real, el dibujo o la construcción. También será en este momento cuando empiece a aparecer el gusto por los juegos con reglas, son capaces de compartir sus juegos con otros y de competir para ganar.

En estas edades los niños/as son más inquietos, preguntan más, ya han adquirido las habilidades sociales necesarias para jugar y trabajar con otros niños/as, la capacidad de cooperar con más compañeros/as. Ahora los juegos en solitario le divierten menos que antes y prefieren jugar con otros niños/as, es el momento en el que empiezan a tener sus primeros amigos. El niño/a participa en juegos de grupo y colabora como un miembro más; empieza a comprender que tiene que aceptar y a respetar los turnos cuando está jugando; que tiene que esperar a que le toque, aunque no siempre va a tener paciencia para ello.

Es normal que pongan a prueba sus limitaciones en términos de hazañas físicas, comportamientos, expresiones de emoción y habilidades de pensamiento. Es importante explicarle a la madre/padre que debe existir un ambiente seguro y estructurado, que incluya límites bien definidos, dentro del cual el niño/a pueda explorar y enfrentar nuevos retos con seguridad.

A los cuatro años, les frecuente que algunos niños/as tengan amigos imaginarios. A menudo cuando juega solo, se inventa un compañero ficticio a quien confía sus impresiones. En ocasiones imaginan que son adultos importantes, como mamá, papá, el doctor, el cartero, la enfermera o el policía. Ellos aprecian ser elogiados por sus éxitos.

El comienzo de la etapa escolar de los niños/as les permitirá hacer nuevas amistades y aprender nuevos juegos, pero también, les ofrecerá la posibilidad de empezar a practicar un deporte o una actividad lúdica.

Es conveniente comentar a la madre y al padre que los efectos del sedentarismo sobre la salud de su hijo/a son muy negativos, por lo que es importante transmitir hábitos saludables de ocio. Una buena forma de hacerlo es a través de las actividades físicas, que aportan muchos beneficios y mejoran la salud. El deporte supone para los niños/as mucho más que una simple actividad física y, si se enseña de una forma apropiada y teniendo en cuenta los intereses y gustos del niño/a puede convertirse en un hábito muy favorable para él. Además, no podemos olvidar, que empezar a practicar un deporte desde la infancia ayudará a mantener esos mismos hábitos en el futuro.

Los padres y madres tienen que propiciar actividades de movimiento, inventar juegos, asistir a eventos deportivos, etc., para despertar en ellos el gusto por el deporte, y sobre todo, ayudarle en sus actividades, valorando lo bien que hace las cosas y lo orgullosos que están de ellos.

Asimismo, es necesario que controlen el tiempo que el niño/a pasa mirando la televisión, jugando con video juegos, en el ordenador o viendo películas de vídeo, así como los programas que ve o los juegos a los que juega.

Hay que explicarle a la madre/padre que las actividades lúdicas y deportivas para su hijo/a:

- Aumentan su resistencia cardiovascular, previniendo con ello la aparición de enfermedades cardiovasculares.
- Mejoran su resistencia y la fuerza muscular, previniendo con ello las lesiones musculares.
- Aumentan su flexibilidad, por lo que se sentirá más ágil, más rápido y tendrá menor riesgo de torceduras.
- Le permitirán conocer mejor su propio cuerpo: limitaciones y potencialidades.
- Ayudan a desarrollar mejor y más rápidamente las capacidades de coordinación.
- Le ayudan a aprender el significado de las reglas del juego.
- Generan mayor seguridad en sí mismo, capacidad de afrontamiento ante las dificultades y mejora su autoestima.
- Favorecen su autonomía al hacer nuevas cosas y ser capaz de enfrentarse a nuevos retos.
- Hacen que se sienta más independiente, capaz de decidir por él mismo cuándo y cómo debe actuar o dejar de hacerlo.

Paseo

Todas estas nuevas habilidades que los niños/as van adquiriendo son un motivo de alegría muy grande para los padres y madres que van siendo conscientes de cómo sus hijos/as van superando obstáculos y consiguiendo nuevos logros. Sin embargo, también implica estar más atento a las nuevas actividades que su hijo/a va a realizar, porque sin duda, se producirán tropiezos, llantos, caídas y es importante que la familia esté estar a su lado para acompañarle y animarle. Por ejemplo, las alturas comienzan a ser un nuevo reto a conseguir, por ello es importante controlarlos cuando estén escalando en el parque, en casa, y sobre todo establecer reglas sobre cosas a las que no se pueden subir.

LA SEGURIDAD DE LOS NIÑOS/AS

A medida que el niño/a adquiera más independencia y aumente su interacción con el mundo exterior, es importante que los padres y su hijo/a sepan cómo estar a salvo.

Es conveniente explicar a la madre/padre diferentes maneras de proteger a su hijo/a:

- Las madres y padres deben explicar a su hijo/a por qué es importante alejarse del tráfico. Pidiéndole que no juegue en la calle ni corra tras las pelotas que se alejan.
- Actuar con cautela cuando le permita a su hijo/a andar en bicicleta. Debe decirle que debe andar en la acera y lejos de la calle.
- Inspeccionar los equipos de los parques infantiles. Asegurarse de que no tengan partes flojas ni bordes filosos.
- Estar pendiente del niño/a en todo momento cuando esté jugando afuera.
- Enseñarle medidas de seguridad para jugar con agua y enseñarle a nadar.
- Enseñarle cómo debe comportarse con personas extrañas.

Baño

Es conveniente explicar a la madre/padre que:

- A los 4 o 5 años, la actividad del baño puede transformarse en ducha, aunque es necesario que los padres y madres sigan participando en ese proceso ofreciéndole su ayuda y supervisión, manteniendo siempre la vigilancia en aspectos como la regulación de la temperatura del agua, el lavado de cabeza, y la entrada o salida de la bañera.

- La mejor costumbre que puede inculcar a su hijo/a es la ducha diaria. Aunque es necesario que el niño/a se enjabone todo su cuerpo, tienen que hacerlo con mayor profundidad en aquellas partes que más se ensucian, como por ejemplo, la cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies que suelen sufrir más los efectos de la sudoración.

- A la hora de enseñar al niño/a como enjabonarse y cómo lo tiene que hacer, es mejor utilizar las propias manos o una manopla de algodón que después metas en la lavadora.

- La esponja no es recomendable, ni para el cuerpo ni para el culito, ya que por mucho que la enjuagues y la aclares, nunca estarás segura de que, entre sus múltiples poros, los gérmenes no se han quedado escondidos.

- Antes de la ducha hay que enseñarles a prepararse la ropa, la toalla y todos los elementos que van a necesitar una vez terminado el baño.

- También es necesario explicarles como se tienen que secar después de salir del agua, haciendo hincapié en las zonas con pliegues o en los genitales, así como en la limpieza de los oídos y las uñas.

- Después de la ducha, también hay que enseñarles a dejar los productos de aseo cerrados y colocados en su sitio, la ropa sucia depositada en su lugar correspondiente y el baño limpio y recogido.

- Hay que comentarle a la madre/padre que hay que respetar algunas normas como:

  - La ropa interior se deberá cambiar a diario.

  - El calzado tiene que ser aireado con regularidad.

  - Después del baño o la ducha siempre hay que poner ropa limpia.

  - Después de hacer deporte o una actividad física el niño/a se tiene que duchar y poner ropa limpia.

Sueño

Es importante que ya desde una edad temprana los padres y madres inculquen buenos hábitos a la hora de irse a dormir. Un descanso adecuado tanto en tiempo como en calidad es, sin lugar a dudas, una de las mejores cosas que las madres y padres pueden ofrecer a sus hijos, por ello es importante dedicar algún tiempo al momento de irse a la cama.

Tener una hora fijada para ir a la cama y hacer de ese momento una experiencia positiva y relajante, en la que el niño y sus sueños son los protagonistas, ayudará a que poco a poco se vayan estableciendo pautas y horarios a la hora de ir a la cama.

Hay que comentar a la madre /padre algunas ideas que ayudarán a su hijo a irse a la cama:

- Una cena ligera que favorezca la digestión del niño/a antes de acostarse.
- No tomar bebidas que contenga cafeína.
- No ver la televisión antes de ir para la cama, porque interfiere en la habilidad para dormirse y mantenerse dormido.
- Realizar las actividades relajantes preferidas de tu hijo/a en su habitación antes de acostarse, como por empleo, leer un cuento.
- Tener un ambiente de tranquilidad en la casa cuando el niño/a se vaya para la cama.
- Utilizar la cama solo para dormir, no para jugar o ver la televisión.

No todos los niños/as necesitan las mismas horas de sueño, por lo que las madres y padres han de valorar si su hijo/a duerme lo suficiente o no mediante algunos indicadores como cansancio, irritabilidad o dolor de cabeza. En algunos casos, puede que no quiera dormir la siesta o que duerma menos horas de las que sería normal, pero su estado es saludable y no tiene ningún tipo de alteración, sin embargo, en otras ocasiones aun durmiendo lo suficiente, puede que se encuentre alterado porque no ha descansado lo suficiente.

Conociendo un poco más sobre la vida del niño/a

SEGURIDAD EN EL HOGAR

La autonomía de los niños a los 4 y 5 años cada vez es mayor, ya son capaces de vestirse solos, pueden enjabonar su cuerpo, se peinan e incluso nos ayudan en la cocina, todo ello gracias al importante desarrollo de sus habilidades motóricas gruesas y finas. Todas estas nuevas habilidades son un motivo de alegría muy grande para los padres que vamos viendo cómo nuestros hijos van superando obstáculos y consiguiendo nuevos logros. Sin embargo, también implica estar más atento a las nuevas actividades que nuestro hijo va a realizar, porque sin duda, se producirán tropiezos, llantos, caídas, etc., y es importante estar a su lado para acompañarles y animarles.

Algunos aspectos a tener en cuenta sobre la seguridad de los hijos/as son:

- Los niños/as son muy inquietos, lo que en ocasiones le lleva a situaciones peligrosas, por ello la supervisión de los padres y madres es fundamental para evitar accidentes.

- Las alturas comienzan a ser un nuevo reto a conseguir, por ello es importante controlarlos cuando estén escalando en el parque, en casa, etc., y sobre todo establecer reglas sobre cosas a las que no se pueden subir.

- La cocina es la principal fuente de accidentes en el hogar, quemaduras, cortes, etc., por lo que tenemos que estar atentos a lo que nuestro hijo/a hace.

EL LENGUAJE

El lenguaje entre los 4 y los 5 años experimenta una etapa que se caracteriza por aprender nuevas palabras, comprender los conceptos de tiempo, hoy, mañana y ayer, responder a preguntas concretas, definir palabras, enumerar objetos, crear frases compuestas, mantener una conversación o escuchar atentamente, es decir, no solo comprender lo que se le dice, sino también expresarse con mayor claridad. Además a esta edad los niños/as ya pueden decir frases de cortesía: Por favor, gracias, perdón.

También a los cuatro años, el niño/a tiene la necesidad de hacer preguntas sobre el mundo que lo rodea y esto a veces a los padres les crea un inconveniente. Ante esto, el padre/madre debe responder a sus preguntas, el niño/a no puede tener la sensación

de que se le esconde algo. Cuando las preguntas son de difícil respuesta se le puede decir que tienen que averiguarlo y más adelante le dirán la respuesta. No se debe reír ni disimular y hacer que no han oído la pregunta, ni decirle que no es el momento para contestarle.

Ante esta explosión de palabras es importante que las madres y los padres estén atentos y fomenten en sus hijos/as situaciones que les permitan adquirir y fijar esos conocimientos. Algunas formas de hacerlo es través de la lectura conjunta de cuentos o conversaciones sobre temas cotidianos.

Este momento de máximo desarrollo del lenguaje también lleva asociado que el niño/a a los 4 o 5 años aprenda algunas palabras mal sonantes y utilice un lenguaje grosero. Estas palabras serán una nueva sorpresa para él/ella, aunque no sepa lo que significan, simplemente las dice o repite, porque ha visto que causa gracia, enfado o risas y esas reacciones no han pasado desapercibidas para él o ella.

Las palabrotas y palabras mal sonantes de los niños/as tienen que ser entendidas como un proceso natural del desarrollo de nuestros hijos, bien porque quieran imitar a los adultos, divertirse o manifestar su enfado. No obstante, el hecho de que sea un proceso habitual no significa que no debamos hacer nada ante esta situación.

Algunos consejos a seguir por la madre/padre cuando el hijo/a diga una palabrota son:

- No reírse y actuar con naturalidad, para que la palabra pase desapercibida para él, y poco a poco vaya desapareciendo de su vocabulario. Puede que el niño/a esté utilizando las palabrotas para llamar la atención de sus padres. Puede ocurrir que si se porta bien no le hagan tanto caso como cuando él se porta mal. Lo mejor es ignorar al niño/a cuando dice la palabrota y no prestarle atención, para que las palabrotas pierdan su efecto para el niño/a y no piense que es una forma de llamar su atención.

- No hay que escandalizarse o dramatizar. Casi todos los niños/as pasan por la etapa de las palabrotas ya que es parte de su aprendizaje y no conseguirán nada si se enfadan o amenazan con castigos, ya que empeorará la situación.

- No regañarle demasiado para que el niño/a no asocie la palabra con la atención que se le está dando.

- Ser un buen ejemplo no utilizando palabras mal sonantes o palabrotas. La mejor manera de aprender de nuestro hijo/a es con nuestro propio ejemplo. No va a entender que los adultos se desahoguen con ellas mientras que para él están prohibidas.

- En caso de que sean palabras muy fuertes o que puedan traer problemas en la relación con los demás enseñándoles a que pidan perdón a las personas. Explicándole de forma sencilla que esas palabras molestan y hieren los sentimientos de los demás.

- Ofrecer lecturas para incrementar el vocabulario del niño y hacerle descubrir nuevas palabras, expresiones, exclamaciones, más divertidas.

LOS MIEDOS

Los miedos aparecen, desaparecen y cambian a la medida que el niño/a va creciendo, aunque en esta edad suelen aparecer con mayor frecuencia. El niño/a todavía no entiende el mundo que lo rodea y tampoco es capaz de separar lo real de lo imaginario. Los niños/as empiezan a tener miedo a las personas extrañas, a los objetos raros, a los ruidos fuertes, a la oscuridad y luego empezarán a tener miedo a la oscuridad, a los monstruos, a los ladrones, etc.

Muchos de estos miedos se ven inducidos por el ambiente externo como las películas, los cuentos, las historias de los amiguitos, y otros están fundados en experiencias negativas en casa o fuera de ella. No obstante, los miedos son sentimientos totalmente normales en los niños/as.

Es conveniente explicar a la madre/padre que:

- Si su hijo/a sufre por algún miedo es muy importante que le transmita tranquilidad, seguridad, y le ayudes a superar sus miedos con mucho cariño y comprensión.

- Existen distintos miedos en la infancia, pero en todos los casos, es más fácil explicar el miedo como si fuera un vecino, algo raro, pero colectivo, para que el niño/a se quede más centrado. Un ejemplo podría ser contar un cuento inventando un objeto más cercano y conocido por el niño/a, que sea como una varita mágica para darle seguridad.

- También puede hablar con su hijo/a para que le cuente sus miedos y enseñarle palabras para precisar sus sentimientos. También puedes animarle a pintar, ya que los dibujos son una buena forma de expresar lo que le asusta.

LAS PESADILLAS

Las pesadillas son miedos que también son habituales entre los 4 y 6 años, aunque tienen una frecuencia muy relativa. Hay niños/as que las tienen muy seguidas, otros menos, y otros no llegan a tenerlas. En la mayoría de los casos las madres y los padres no se deben preocupar por eso, por esto hay que explicarles que:

- Lo importante es saber qué es lo que se debe hacer en el caso de que su hijo/a la tenga. Los padres/madres deben estar atentos a lo que miran sus hijos/as en la tele, especialmente antes de la hora de irse a dormir.

- Además deben estar seguros de que oyen a sus hijos/as por si lloran durante la noche y acudir rápidamente, ya que los niños/as deben sentirse arropados y protegidos. Los padres y madres deben hablarle con voz calmada y confortante para que sepa que se quedarán con él si así lo desea, pero que está bien que vuelvan a dormirse.

- Si los niños/as desean los padres y madres podrán charlar con ellos acerca de sus pesadillas, ayudando a que piensen formas de sobreponerse a las cosas que en el sueño los asustaron, creando un final feliz para el sueño.

LAS MENTIRAS

Nunca podemos estar seguros del número de mentiras que un niño/a puede contar en un solo día, algunas se las cuenta a sus padres y madres, otras a sus amigos e incluso a muñecos. Lo que sí parece claro es que más o menos a partir de los 5 años es cuando las mentiras empiezan a ser frecuentes.

Los niños/as suelen confundir la fantasía y el mundo mágico en el que ellos viven con la realidad, por eso es muy frecuente que intenten hacer partícipes a sus padres/madres de sus sueños y juegos. En algunas ocasiones extrapolan estas realidades al día a día, pero lo hacen de manera inocente y sin ningún tipo de malicia.

Realmente cuando hay que empezar a preocuparse por las mentiras de los niños/as es cuando empiezan a distinguir entre la realidad y la ficción, y se dan cuenta de que con las mentiras pueden salir beneficiados. Es ante estas situaciones cuando los padres deben de actuar y explicar a sus hijos que no se pueden contar mentiras.

Es recomendable comentar a la madre por qué su hijo/a miente de manera consciente:

- Averiguar cuál es el motivo por el que está mintiendo.
- Explicar la diferencia entre el mundo real y el mundo fantástico.
- Mostrar sinceridad y comprensión, en un clima de confianza para que los niños/as sean capaces de contar la verdad.
- Ser un buen modelo a imitar no contándoles a ellos mentiras, aunque sean piadosas.
- Inculcar el valor de la honestidad y la verdad. Explicarle la diferencia entre la mentira y la verdad, felicitándole cuando diga la verdad.

LA FAMILIA Y LA ESCUELA

La familia y el colegio van a tener un papel crucial en el desarrollo del niño/a. A través de ellos el niño/a va a aprender a comunicarse, comprenderá las normas de conducta e irá asimilando y adquiriendo los valores.

El inicio de la etapa escolar de los hijos/a, y su posterior consolidación, implica muchos cambios en la familia, algunos de ellos son simplemente organizacionales como, cambios en los horarios o en el tiempo libre del niño/a, pero otros hacen referencia a aspectos socializadores o educativos, como la incorporación de un nuevo agente en la vida del niño/a, la escuela, y con ella los profesores y los alumnos.

En algunas ocasiones estos cambios son asumidos por los padres y madres como un proceso natural, pero en otros, bien sea por la falta de tiempo, el desconocimiento o por mantener la privacidad de la familia, son asumidos con cierta preocupación y distancia, que puede llegar a ocasionar problemas en la vida escolar de los niños/a.

Hay que explicar a la madre/padre que:

- Una visión positiva de la escuela y unas relaciones adecuadas de cooperación y colaboración con los profesores facilita la normalidad de la situación en la vida del niño/a.

- Una implicación activa en la educación de los hijos/as no consiste en estar todo el tiempo en el centro o involucrarse en todas las actividades que se desarrollen, simplemente consiste en tener una actitud positiva hacia el profesorado de nuestro hijo/a, conocer los objetivos educativos y las actividades que se están desarrollando en el aula, colaborar en aquellas actividades en las que se le ha invitado a participar, mantener contactos frecuentes con los profesores, etc.

Nota: Para más información o ampliación de contenidos consultar las guías de cuidados básicos para otras edades.

PROGRAMA DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil

Libro de **secuencias y ejercicios de estimulación**

PARA LOS/LAS PARTICIPANTES



Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

PROGRAMA DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil

0-6 meses

Libro de secuencias y ejercicios de estimulación

PARA LOS/LAS PARTICIPANTES



Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

Título
Programa domiciliario «Crecer felices en familia».
Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil.

Libro
Libro de secuencias y ejercicios de estimulación.

Capítulo
0-6 meses.

Equipo de trabajo
Mª Luisa Máiquez Chaves
Mª José Rodrigo López
Sonia Padilla Curra
Beatriz Rodríguez Ruiz
Sonia Byrne
Laura Pérez Pérez

Ilustraciones
Lucio R. Arrighini Pérez-Dávila

Diseño
Pablo Montesdeoca Hernández

ISBN: 978-84-616-0519-4
Depósito legal: VA-1034-2012

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado —impresión, fotocopia, etc.—, sin el permiso previo del editor.

Índice

Observo del desarrollo de mi bebé 5
Alimentación 7
Aseo 13
Juego 19
Paseo 25
Baño 31
Sueño 37

Observo el desarrollo de mi bebé

Cómo se mueve

- Mantiene las manos abiertas
- Mantiene la cabeza
- Boca abajo levanta la cabeza apoyándose en sus brazos
- Se mira sus manos
- Gira su cuerpo en la cama de un lado a otro
- Si le acercas un objeto a la mano, lo coge y se lo lleva a la boca
- Cuando se le ayuda puede mantener las piernas extendidas y los pies bien apoyados
- Se mantiene sentado con ayuda y apoyo
- Busca y coge con la mano la chupa
- Se coge los pies y trata de llevárselos a la boca

Lo que percibe y sabe hacer

- Diferencia los sabores dulce, amargo, salado y ácido
- Mira los objetos que están a su alcance
- Sigue los sonidos a su alrededor
- Tira del pelo, toca la nariz o la boca del adulto
- Juega con un sonajero y lo mueve esperando que suene
- Busca y encuentra objetos que le gustan y que están medio escondidos
- Coge el dedo del adulto cuando lo ve cerca

Cómo se comunica

- Se comunica por el llanto, la sonrisa y la risa
- Contesta con sonidos cuando se le habla
- Emite sonidos vocálicos y guturales
- El bebé ríe y da gritos de alegría cuando se le provoca
- Sus gorgoritos y balbuceos empiezan a sonar distintos unos de otros

Cómo muestra su afecto

- Reconoce la cara de sus familiares
- Responde al sonido de su nombre
- Su mirada demuestra que reconoce a las personas más cercanas
- Les sonríe y ríe
- Sabe quién está a su lado
- Va aprendiendo a abrir la boca cuando le ponen la cuchara cerca de la boca
- Distingue y muestra su preferencia por su familia, aunque haya más gente presente

Dónde y **cómo** puedo **alimentar** a mi bebé

Necesito

- Leche materna
- Vaso de agua
- Biberón
- Un sillón o silla con respaldo



Aprovecha para

- Hablarle suavemente, dando más importancia al tono que al contenido.
- Crear un lazo muy íntimo con tu hijo/a.
- Compartir el tiempo con tu bebé sin prisa.
- Tranquilizarlo/a antes de comer.
- Disfrutar junto a tu bebé mientras lo alimentas.
- Compartir emociones a partir de las miradas.

alimentación

Ten en cuenta

- Cuando alimentes al bebé siéntate cómodamente con la espalda recta.
- No hay que dejar nunca al bebé a solas con su biberón.
- Alimenta al bebé a una hora fija, haz que eche los gases y verás cómo se queda calmado/a.
- Introducir nuevos alimentos en la dieta del bebé de uno en uno, cada 3 o 4 días. De esta manera iremos conociendo sus gustos y podremos detectar alergias o intolerancias.
- Con la alimentación favoreces el gusto, el olfato, el contacto visual y la comunicación no verbal a través de la piel.



Sigo estas **pistas**

¿Cómo debemos darle de mamar?

1. Siéntate en una silla con respaldo y coloca los pies sobre un banquillo para ayudar a la flexión de las rodillas. Además, tienes que sentarte con la espalda recta y asegurarte que la zona de los riñones queda bien sujeta, atrayendo al bebé hacia ti como si fuera una prolongación de tus hombros.
2. Ponte sobre los hombros algún trapo por si en las pausas el bebé vomita un poco o si lo hace al acabar.
3. Háblale suavemente, anímalo. Respira hondo, que note tu respiración tranquila.
4. Empieza con el pecho por el que no empezaste la última vez. Para recordarlo puedes apuntarlo.
5. Hazle cosquillas en la mejilla para crear el reflejo de chupar, así abrirá la boca
6. Otra opción es: acostada en la cama, aguantar al bebé por el costado, bajo tu brazo y de frente a tu cuerpo y después acercarlo hasta el pecho. Sujeta el cuerpo y el cuello del bebé, ya sea con el brazo o con los cojines.

¿Cómo debemos darle el biberón?

1. Siéntate cómodo/a, sujetando a tu hijo/a en un brazo.
2. Hay que tomar al niño/a en uno de los brazos con su cabecita apoyada sobre el codo flexionado. Con la otra mano se sostendrá el biberón.
3. Acaricie la carita con la tetina, el bebé responderá girando la cabeza y buscando el biberón con la boca abierta. Es conveniente que la cabeza y el torso formen un ángulo no muy pronunciado. Así tragará mejor.
4. Hay que mantener el biberón en alto para que su parte superior y más estrecha esté siempre llena de leche.
5. Deja que el bebé chupe a su propio ritmo, descansando tantas veces como quiera durante el biberón.
6. Tras una pausa en la toma o al final, ponte una toallita sobre el hombro, sostén al bebe derecho, mirando por encima del hombro cubierto y dale unos golpecitos en la espalda, paséalo hasta que le venga el eructo (o no).

Juegos para estimular a mi bebé

Quiero a mi hijo/a

Objetivo: fomentar el vínculo de apego entre madre/padre-hijo/a.

Después de dar de comer a tu bebé, procura mantenerlo pegado a tu cuerpo:

1. Aprieta al bebé contra ti y camina alrededor de la habitación.
2. Para de caminar, mírale a los ojos, sonríe y frota tu nariz contra la suya.
3. Vuelve a caminar y para de nuevo.
4. Repite esta acción varias veces.

Hablo con el bebé

Objetivo: desarrollar las actitudes visuales y lingüísticas del bebé.

Después de dar el pecho o el biberón a tu bebé dile cosas como: «eres un bebé tan tierno...» o «mira que diez deditos tan lindos» mientras le hablas en tono agudo y con mucha entonación. Mientras le hablas así, sostén al bebé cerca de tu cara y mírale directamente a los ojos. También puedes cantar una canción y luego repetirla en un tono de voz más natural.

Miramos nuestras caras

Objetivo: estimular el desarrollo mental del bebé desde los primeros días.

Cuando le des el pecho o el biberón a tu bebé intenta atraer su atención hacia tu rostro. Para ello debes susurrarle al tiempo que mueves lentamente la cabeza, lo cual ayuda a fijar su vista y fomenta la comunicación con tu bebé. Además, a los bebés les encanta mirar caras, pero especialmente, las caras de las personas queridas. Por eso, debes aprovechar diferentes momentos en los que puedas hacer varios tipos de caras y sonidos para desarrollar la vista y el oído de tu bebé. También puedes aprovechar para cantarle una canción. La música les relaja mucho. Asimismo, al oír una melodía que les gusta los niños/as comienzan a mover sus brazos y piernas siguiendo el ritmo y al terminar la música se paran.

Recuerda

Puedes darle el pecho o el biberón a tu hijo/a en un lugar tranquilo, evitando ruidos molestos o visitas imprevistas.

A la hora de darle el biberón a tu bebé hay que hacerlo sin prisas, sentándote cómodamente con la espalda recta; mirándole a los ojos y hablándole dulcemente mientras lo alimentas.

Tanto si optas por una alimentación natural como por dar el biberón al bebé es muy importante colocarte en una buena postura.

Mientras hablas a tu bebé es recomendable que le sonrías y utilices una voz suave y melodiosa para llamarle por su nombre. Es positivo que vea las expresiones de tu cara y tus movimientos de cabeza, especialmente ladeándola un poco.

Si le das el biberón a tu bebé, cámbialo/a de brazo alternativamente En cada toma, de esta forma sus ojos practicarán las dos direcciones de la mirada.

Si el bebé se queda dormido mamando, hazle cosquillas en la mejilla para crear el reflejo de chupar.

Si notas que tu bebé ya no tiene más hambre. No debes forzarlo/a a terminarse el biberón.

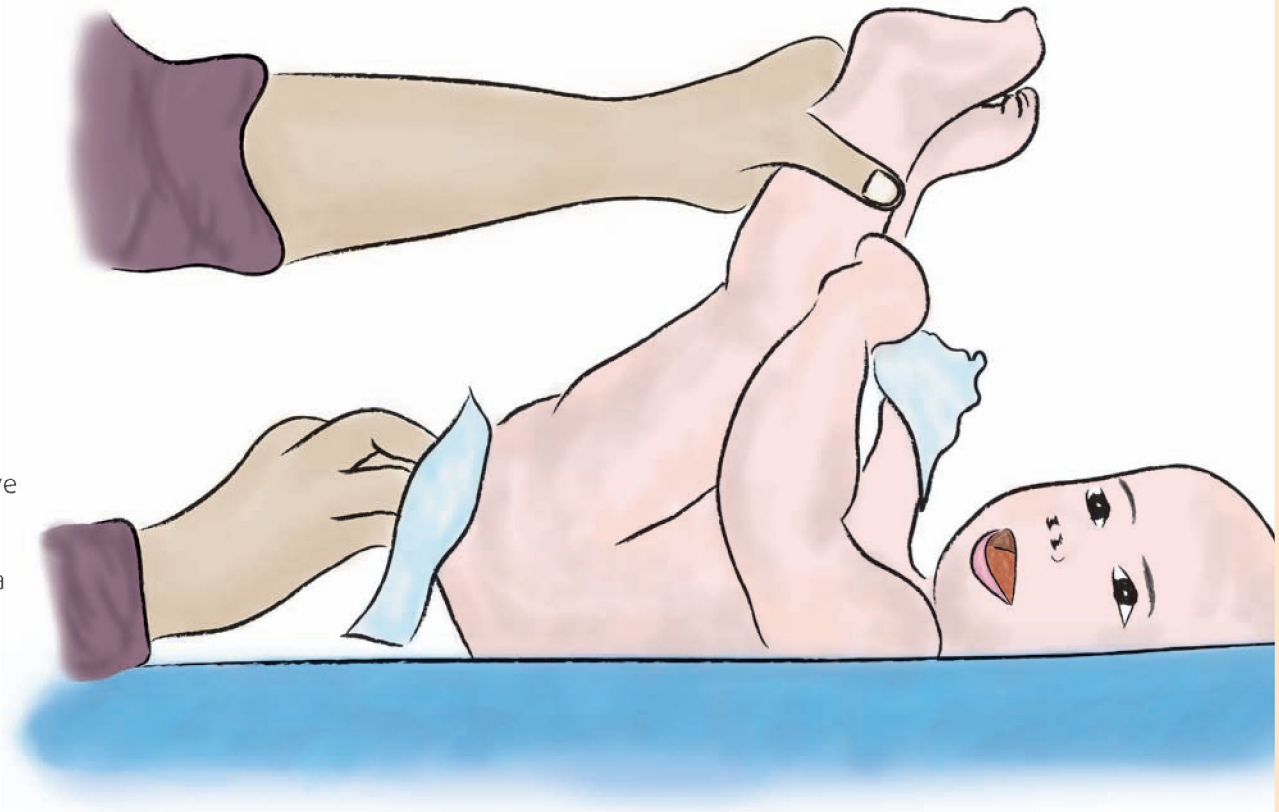
Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cómo puedo asear a mi bebé

Aprovecha para

- Crear vínculos afectivos con tu bebé
- Hablarle y escuchar cómo te responde mientras lo aseas.
- Transmitirle calor, seguridad y protección.
- Observar sus expresiones faciales mientras te está mirando y comenzar a comprender el lenguaje de gestos.
- Enviarle mensajes positivos: «qué bueno eres», «qué grande eres»...
- Preparar lo que vas a necesitar para el aseo: pañales, ropita limpia, peine...
- Llamarle por su nombre.



Necesito

- Pañales limpios
- Toalla o toallitas húmedas
- Jabón
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Ropa limpia
- Superficie mullida para cambiar los pañales

aseo

Ten en cuenta

- Cuando te comunicas con tu bebé durante el aseo, es probable que notes su emoción al ver cómo abre más los ojos y comienza a agitar sus brazos y piernas.
- Debes estar siempre muy atento/a y observar todas las señales de incomodidad que tu bebé pueda enviarte.
- Hay que vigilar si tu bebé tiene rozaduras en el culito, utilizar crema o bálsamo y dejarle un rato el culito al aire antes de colocarle un nuevo pañal.
- Estirar y doblar suavemente las piernas del bebé , ya que eso permitirá reforzar los músculos de los muslos para que pueda gatear y caminar más adelante.

Sigo estas **pistas**

Para garantizar una higiene adecuada el aseo debe ser meticuloso. Para realizarlo bien debes tener a tu alcance la mesa cambiadora o el banco que usas para cambiar al bebé.

¿Cómo cambiar el pañal al bebe?

Coloca al bebé sobre el cambiador, siempre sin dejar de sujetarlo con una de tus manos.

Abre el pañal manchado y limpia su culito con una toallita húmeda o con una bola de algodón mojada en loción para bebé o agua tibia.

Sécale el culito suavemente con la toalla. Si está irritado usa una crema especial antes de ponerle el nuevo pañal.

Ya te las arreglarás con el pañal manchado cuando puedas, lo importante es que no dejes al bebé solo en la mesa mientras vas al baño, al lavadero o al cubo de la basura.

¿Cuándo cambiar un pañal?

Cambia el pañal de tu bebé cuando huelas a caca o sientas la humedad. Míralo a menudo y cámbialo en estos casos aunque la criatura esté contenta. Los pañales tienen que cambiarse a menudo, no importa lo muy super absorbentes que sean.

Los bebés a veces pueden hacerse caca o pis justo cuando acabas de cambiarlos: no pienses que están secos solamente porque hace 5 minutos que has hecho el cambio de pañales.

Al manejar el cuerpo del bebé hay que hacerlo con mucha lentitud y suavidad y nunca debemos agitarlo, o forzarlo a moverse más allá de sus posibilidades. Para ello debemos estar siempre muy atentos y **observar** todas las señales de incomodidad que nuestro bebé pueda enviarnos.

Juegos para estimular a mi bebé

Montamos en bicicleta

Objetivo: desarrollar la psicomotricidad gruesa del bebé.

Coloca al bebé sobre el cambiador, siempre sin dejar de sujetarlo con una de tus manos y una vez que lo hayas aseado puedes acostarlo sobre su espalda y moverle las piernas como si estuviese montando en bicicleta. Con este ejercicio vamos a mejorar el tono muscular de las piernas de nuestro bebé. Mientras le mueves las piernas canta canciones con ritmo alegre que a ti te gusten.

Sacamos la lengua

Objetivo: estimular el desarrollo visual y lingüístico del bebé.

Cuando vayas a asear a tu bebé puedes intentar captar su atención, mirándolo fijamente. Cuando lo hayas conseguido, cambia la expresión de tu cara. Primero saca la lengua con gesto exagerado, espera un poco y vuelve a repetirlo. Observarás el intento del bebé por imitarte y notarás cómo saca ligeramente la punta de su lengua. Puedes igualmente abrir y cerrar mucho la boca a ritmo lento y pausado. Tu niño/a también tratará de mover su boquita. Sonríele con exageración o inténtalo con otros gestos. Seguidamente puedes emitir voces, gorjeos o hablarle. Además, puedes agitar un sonajero de sonido suave, produciendo el sonido cerca de uno de sus oídos, luego pónselo cerca del otro y repite el sonido. A los bebés les gusta la música, las voces, los sonidos suaves; en cambio los ruidos fuertes les asustan provocando, en algunos casos, que rompan a llorar asustados.

Le canto una canción

Objetivo: fomentar el vínculo de apego entre la madre/padre-hijo/a.

Una manera preciosa de comunicarte con tu pequeño/a y reforzar el vínculo afectivo entre vosotros es cantarle mientras le cambias el pañal. Sonríele mientras le cambias su pañal o le estas vistiendo o desvistiendo, y cántale cualquier canción que conozcas. Además, puedes aprovechar este momento para enseñarle a reír, ya que las risas, las caricias y la alegría benefician su salud, le hacen sentirse bien y a ti también. Coloca al bebé en tu regazo. Balancéate acunándolo rítmicamente. A cada nuevo impulso, ríete a carcajadas, míralo a los ojos y sonríele. Pronto el bebé comenzará a reír contigo y esto hará que terminéis los dos *partidos de la risa*.

Recuerda

Cuando el bebé es tan pequeño no puede aguantar la cabeza, por ello debes sujetarlo muy bien mientras lo aseas.

Cuando le cambies el pañal a tu bebé, hazlo sobre una superficie mullida y colócate a una altura adecuada en la cual puedas hacer el cambio sin tener el cuerpo inclinado.

Los contactos piel con piel, las caricias y los masajes son el principal elemento afectivo de tu bebé.

La llegada de un segundo hijo/a supone mayores exigencias para la madre y el padre, por ello hay que compatibilizar el cuidado del recién nacido con el de los otros hijos/as.

PELIGRO

Nunca fuerces sus piernas cuando realiza una actividad. Si ves que se resiste prueba otra cosa.

Tu bebé puede desplazarse mientras lo aseas. Por ello, cuando esté sobre el cambiador ponle siempre una mano encima si no lo estás mirando.

Tienes que cambiar al bebé antes o después de cada toma y siempre que haga caca.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cuándo puedo jugar con mi bebé

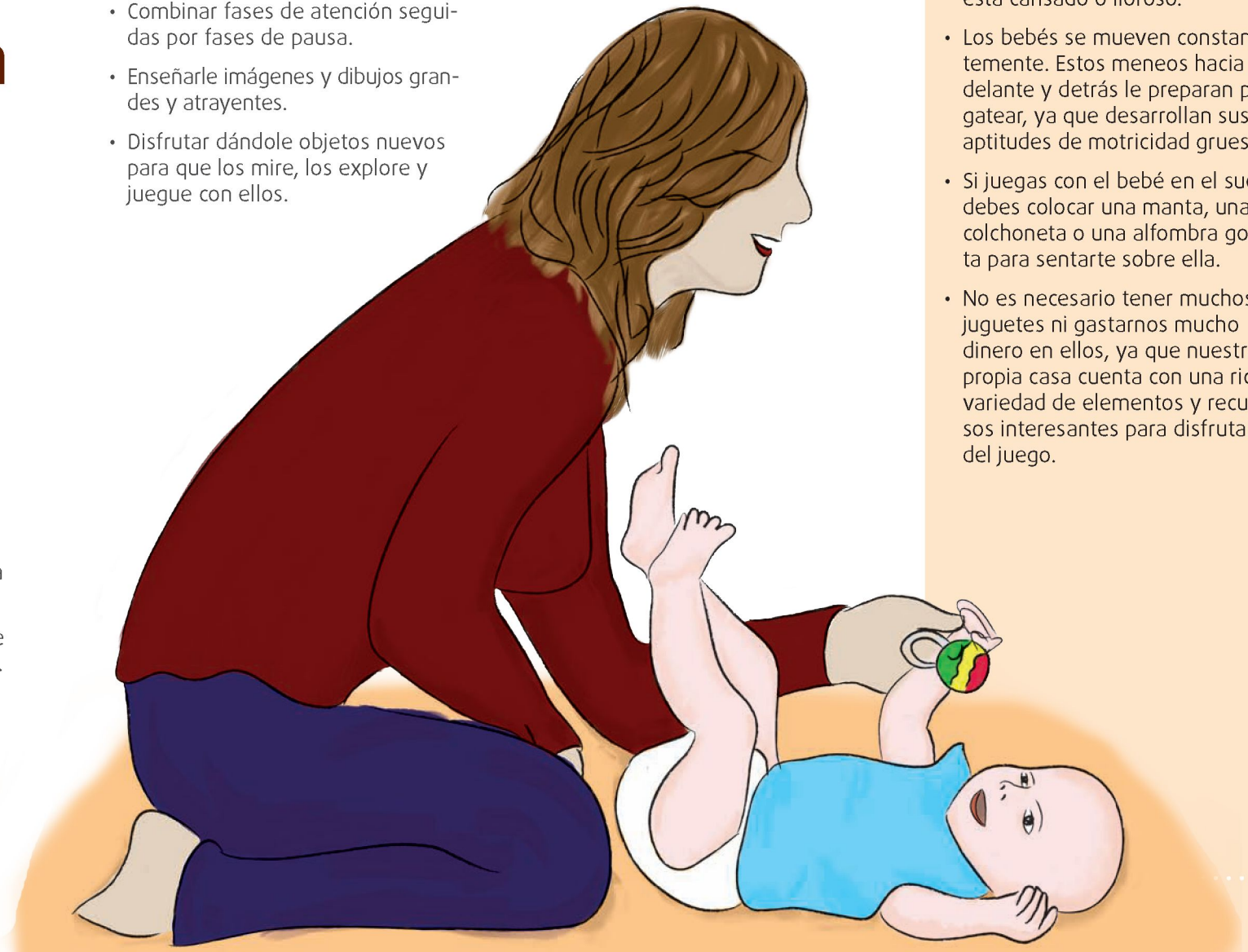
juego

Necesito

- Objetos no tóxicos que pueda chupar
- Adornar su cuna con cosas de diferentes colores y tamaños.
- Peluches
- Sonajeros
- Juguetes para bebés

Aprovecha para

- Ofrecerle diversión y alegría durante el juego.
- Cantarle canciones. Verás que intenta imitar los sonidos que ha oído.
- Combinar fases de atención seguidas por fases de pausa.
- Enseñarle imágenes y dibujos grandes y atrayentes.
- Disfrutar dándole objetos nuevos para que los mire, los explore y juegue con ellos.
- Pensar cosas positivas para estar bien contigo misma/o y con el bebé.
- Fomentar la toma de turnos durante el juego.



Ten en cuenta

- El éxito que alcanza el bebé en las pequeñas cosas hace que desarrolle la confianza en sí mismo.
- Evitar jugar con el bebé cuando está cansado o lloroso.
- Los bebés se mueven constantemente. Estos meneos hacia delante y detrás le preparan para gatear, ya que desarrollan sus aptitudes de motricidad gruesa.
- Si juegas con el bebé en el suelo debes colocar una manta, una colchoneta o una alfombra gordita para sentarte sobre ella.
- No es necesario tener muchos juguetes ni gastarnos mucho dinero en ellos, ya que nuestra propia casa cuenta con una rica variedad de elementos y recursos interesantes para disfrutar del juego.

Sigo estas **pistas**

Ventajas de jugar con el bebé

Los niños/as tratados con amor, bien estimulados y cuidados se desarrollan mejor. Además, los niños/as que han tenido oportunidades para jugar:

- Tienen buen apetito, se alimentan sin causar dificultades, ganan en peso y su tono muscular es adecuado.
- Aprenden a estar activos en los períodos de vigilia y a dormirse tranquilos.
- Gozan de buen humor y lloran menos; los más pequeños sonríen con más frecuencia y gorjean a menudo de satisfacción.
- La capacidad para el lenguaje se desarrolla con mucha rapidez.
- La estimulación física proporciona un mayor aporte de sangre al cerebro, con lo que el niño/a se hace más atento a todo.
- Además, jugando con el niño/a podemos desarrollar su inteligencia y potenciamos todas las capacidades con las que nace el niño/a.

Los mejores momentos para el juego son aquellos en los que el bebé se encuentra despierto y expectante. Al principio, estos períodos de atención son muy cortos, pero con la práctica y la maduración se llegan a prolongar durante varios minutos. Estos momentos en los que entramos en contacto con el niño/a son muy importantes porque la comunicación se hace posible. El bebé se siente feliz y comprendido.

Juegos para estimular a mi bebé

Llama a tu hijo/a

Objetivo: fomentar el desarrollo auditivo y el seguimiento visual del bebé.

Juega con tu bebé cuando está tendido sobre la espalda, ponte a su lado y llámalo por su nombre. Continúa diciendo su nombre hasta que mueva los ojos o la cabeza hacia el sonido. Camina de un lado a otro y repite su nombre. Luego agita un sonajero muévelo hacia un lado u otro. Sigue moviendo el sonajero por diferentes partes de la habitación y mira como tu bebé mueve la cabeza hacia el sitio desde donde proviene el sonido. Coloca el sonajero en su mano y cántale una canción.

Darle vueltas

Objetivo: mejorar el conocimiento espacial y el sentido del equilibrio del bebé.

Cuando tengas a tu bebé en brazos, prueba a darle vueltas de las siguientes maneras:

- Abrázalo contra ti con su espalda contra tu cuerpo y da vueltas despacio y suavemente.
- Sostén al bebé de tal manera que su cara mire a la tuya, y gira despacio dando vueltas.
- Mientras vas dando vueltas en diferentes direcciones, ve diciéndole lo que se ve.

Apoya su esfuerzo

Objetivo: desarrollar las aptitudes de motricidad gruesa del bebé para el futuro gateo.

Mientras juega tu bebé, ponle boca abajo y túmbate en el suelo delante de él. Coloca un juguete que le guste frente a él pero alejado para que no lo pueda coger. Mueve el juguete (una pelota con cascabel en su interior va muy bien) para adelante y para atrás. Cuando intente llegar a la pelota, seguramente se empujará un poco hacia ella. Dale la oportunidad de recuperar la pelota y alaba sus esfuerzos con entusiasmo.

Recuerda

Cuanto más cariñoso/a te muestres con tu bebé, mayor será su desarrollo.

Dar a los bebés cosas para ver y tocar, desarrolla la coordinación entre manos-ojos, lo que le va a permitir más adelante jugar mejor con los objetos.

PELIGRO
Siempre debes tener bien cogido al bebé mientras da pequeños saltos de pié o sentado sobre tu regazo.

Durante este período los bebés descubren sus manos, las miran y remiran hasta que finalmente averiguan que pueden hacerlas aparecer y desaparecer de su vista.

A los bebés les gusta una y otra vez repetir los movimientos que hace. Este es un modo de entrenar y reforzar lo que ha aprendido.

PELIGRO
Ten cuidado de no estimularle en exceso. Fíjate en cualquier señal de que el bebé está ya cansado del juego.

Hay que tener en cuenta que tu bebé a esta se lleva todo a la boca, por tanto, debes asegurarte de ofrecerle objetos no tóxicos.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cuándo puedo pasear con mi bebé



Necesito

- Objetos no tóxicos que pueda chupar
- Sonajeros
- Un cochecito o una mochila

Aprovecha para

- Mantener su atención hacia los objetos.
- Reír y disfrutar juntos.
- Observar que la interacción favorece el intercambio.
- Compartir y aprovechar los momentos en los que está despierto y atento.
- Llevarle de paseo al parque o a un sitio tranquilo donde pueda respirar aire fresco.
- Fomentar los paseos donde se pueda oír la naturaleza, el ruido de los pájaros.
- Fomentar el acercamiento y el contacto con otros bebés.



Ten en cuenta

- El bebé dirige sus ojos hacia el sonido y le llaman poderosamente la atención las luces.
- En los primeros meses de vida el contacto físico es fundamental y para ello puedes utilizar mochilas o bandoleras para ir de paseo que fomentan ese contacto.
- A algunos padres/madres y familiares les gusta y les hace gracia lanzar a los bebés por los aires para volver a cogerlos. También puede que sin querer hacerles daño, les agiten para que reaccionen cuando están llorando mucho. Ninguna de las dos cosas es una buena idea ya que se puede poner en grave peligro la salud del bebé.
- A los bebés les hace daño respirar el humo del tabaco. Por ello, es conveniente que no los lleves a sitios cerrados con humo.

Sigo estas **pistas**

Durante el paseo puedes observar el comportamiento de tu bebé

Observa:

- El ritmo del corazón se hace más regular.
- Abre mucho los ojos.
- Dirige la cabeza hacia todo lo que le rodea.
- Fija su mirada en las personas y en los objetos.
- Mantiene la atención durante unos minutos.
- El cuerpo se mueve sin agitarse.

Por el contrario, si observas que el bebé se encuentra cansado y lloroso, o no está atento déjale descansar.

Observa si:

- Lloriquea.
- Su cuerpo está tenso.
- Agita brazos y piernas.
- Los cambios le ponen más nervioso.
- Frunce la frente.
- Bosteza.

Es importante siempre respetar sus necesidades.

Juegos para estimular a mi bebé

Escuchar sonidos

Objetivo: diferenciar los sonidos de las personas de los de la naturaleza.

Los sonidos suaves le gustan a tu bebé. Tu bebé disfruta al escuchar las voces de las personas pero también le gustan los sonidos del agua, del viento, de la lluvia, de los pájaros.

Puedes tenerlo en tu regazo mientras que estás en un banco del parque, observando como el bebé dirige sus ojos hacia el sonido de los niños/as jugando o hacia el ruido de los pájaros. Puedes irle contando todo lo que ve mientras que lo está mirando.

El osito y mi hijo/a

Objetivo: estimular la visión y el lenguaje del bebé.

Coger un osito de peluche y sostenerlo delante de su cara mientras lo vas moviendo para captar su atención. Cuando sepas que tu bebé está mirando el osito, muévelo hacia un lado para que los ojos del bebé y todo su cuerpo se desplacen también. Al mismo tiempo háblale poniendo la voz de un osito cariñoso. Repite moviendo el osito cada vez.

Él/ella puede

Objetivo: fomentar el desarrollo motriz y estimular su autoestima

Coloca un sonajero en una de sus manos y luego, agita su mano con el sonajero. Enséñale a pasar el sonajero de una mano a la otra. Pon su mano vacía sobre el sonajero, verás que automáticamente lo agarrará. Cada vez que sujete el sonajero dile frases positivas como: «¡qué bien lo sujetas!» o «¡qué fuerte eres!».

Recuerda

Cuando hacemos reír a nuestro bebé se estimulan las defensas de su organismo, penetra más aire en sus pulmones y se envían mensajes positivos a su cerebro estimulando la comunicación.

El bebé prefiere mirar los rostros humanos a media distancia, los contrastes en blanco-negro, las luces y sombras, así como sus propias manos.

Durante el paseo puedes observar algunas pautas de comportamiento en tu hijo/a: Su cuerpo se mueve sin agitarse, su ritmo cardiaco se hace regular, fija su mirada, dirige la cabeza hacia los estímulos y mantiene la atención durante unos minutos.

PELIGRO

Fíjate en las señales que tu hijo/a te envía durante el paseo. Puede que esté cansado/a y sea necesario llevarlo a casa.

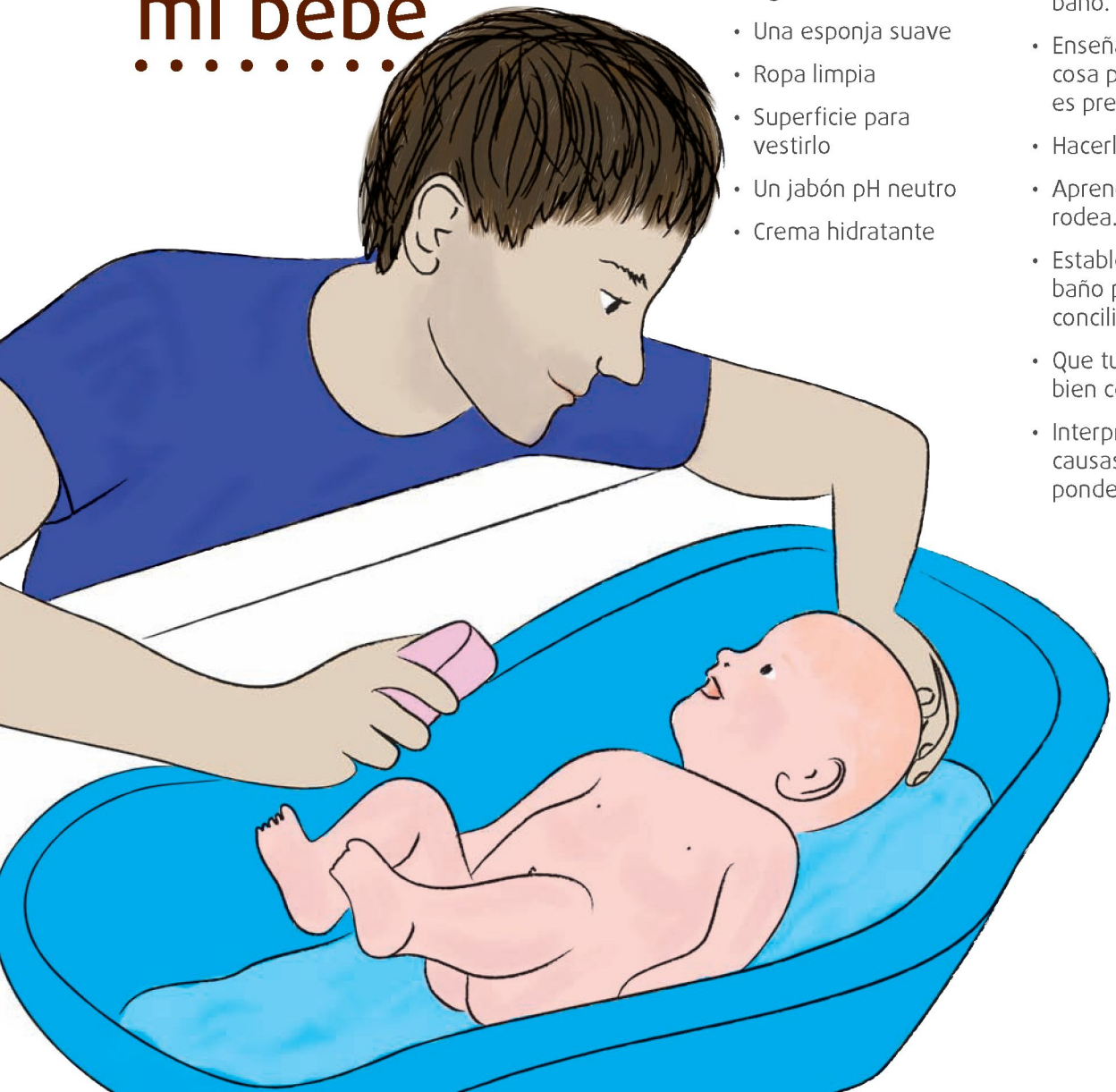
Los ruidos fuertes y repetitivos asustan a tu bebé porque le ponen muy nervioso y le generan intranquilidad.

La estimulación física durante el juego proporciona un mayor aporte de sangre al cerebro, con lo que el bebé se hace más receptivo.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cómo debo bañar a mi bebé



Necesito

- Pañales limpios
- Toalla
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Ropa limpia
- Superficie para vestirlo
- Un jabón pH neutro
- Crema hidratante

Aprovecha para

- Sonreír, hablar y cantar suavemente a tu hijo/a.
- Que tu bebé se relaje y disfrute del baño.
- Enseñarle cuando le toca hacer cada cosa para que vea que lo que ocurre es predecible.
- Hacerle disfrutar con lo que va.
- Aprendiendo del mundo que le rodea.
- Establecer la rutina de la hora del baño por la noche para ayudarle a conciliar mejor el sueño.
- Que tu bebé se relaje y se sienta bien con lo que ve, huele y toca.
- Interpretar de forma adecuada las causas del llanto de tu bebé y responder de forma coherente.



Ten en cuenta

- Cambiar continuamente el entorno del bebé o sus hábitos puede producirle incomodidad e inseguridad e incluso provocar su llanto.
- Debes colocar la bañera de plástico en un lugar seguro y controlar que la temperatura del agua esté a una temperatura razonable cálida.
- El bebé suele llorar cuando se le viste porque necesita entrar en calor de nuevo y no le gusta tener su cuerpo al aire.
- Durante el baño puedes inclinar un poco hacia atrás a tu bebé pero no demasiado para que no trague agua.
- Las colonias se echan sobre la ropa y no sobre la piel. Todos los productos que se utilizan para el bebé huelen bien pero hay que utilizarlos de forma moderada.

Sigo estas **pistas**

¿Cómo baño a mi bebé?

El agua del baño tendrá que estar a una temperatura que se sienta agradablemente templada, pero sin ser demasiado caliente. Puedes meter el codo en ella para comprobarlo.

Asegúrate de que tienes un brazo bajo tu bebé, apoyando su cuello y cabeza durante el baño, mientras utilizas el otro brazo para lavarlo.

Los bebés, acostumbrados a estar hechos un ovillo en el útero, se quedan completamente estirados e indefensos cuando se les baña, sobre todo las primeras veces. Siempre resulta de mucha ayuda decirle cosas cariñosas con voz suave y movimientos lentos. Si aun así sigue sin gustarle, no estés mucho tiempo para que se vaya acostumbrando poco a poco y sea una experiencia cada vez más agradable.

Indicaciones durante el baño

- Canta o ponle canciones que le permitan relajarse y disfrutar del baño.
- Describe las diferentes partes de su cuerpo mientras las frotas con la esponja o la mano. Si usas esponja debe ser especial para bebés y nadie más la debe usar.
- Avísale cuando vayas a echarle agua sobre la cabeza contando hasta tres. Si tras esa acción hay llanto, responde con «¡Uy! A mi bebé no le gustó el chapuzón de agua! Ya está, sólo es agua, no pasa nada». Has descrito su sentimiento y has quitado importancia al drama para que poco a poco lo acepte como algo incómodo pero no peligroso.
- Inclínalo un poco hacia atrás pero no demasiado para que no trague agua. Evita que le caiga agua en abundancia sobre la cara, le puede asustar mucho ya que antes tiene que aceptar que el agua puede salpicar su rostro.

Juegos para estimular a mi bebé

Tócale-tócame

Objetivo: fomentar el vínculo afectivo con el bebé.

Antes de bañarle darle golpecitos ligeros con la punta de los dedos, utilizando el dedo índice y el dedo corazón. Toca con suavidad diferentes partes de su cuerpo y nombra cada parte al tocarla. Haz el ejercicio a la inversa; coge sus dedos y haz que te toque a ti.

Hacer sonidos

Objetivo: estimular la psicomotricidad y el lenguaje.

Poner al bebé desnudo sobre una superficie firme. Luego coge un cepillo de cerdas suaves y pásalo por la cara externa e interna del pie, por la planta y el empeine. A la vez puedes hablarle y reírte con él. Además, este ejercicio permite sensibilizar y tonificar los músculos de los pies del bebé.

Darle un mansaje

Objetivo: estimular los sentidos y las sensaciones corporales del bebé.

Puedes realizar el siguiente masaje al bebé:

- En primer lugar nos frotamos las manos para calentarlas y las impregnamos de aceite o de crema.
- Tomamos los bracitos del bebé y los sujetamos suavemente, primero uno y luego el otro, para tomar el contacto inicial. Luego hacemos lo mismo con las piernas, se trata simplemente de mantenerlas sujetas con las dos manos sin hacer aún ningún movimiento.
- Para comenzar el masaje, con nuestras manos abrazamos sus hombros y vamos bajando suavemente frotando por los brazos hasta llegar a sus manitas.
- Luego situamos los dedos índice y anular de nuestras dos manos por debajo de sus costillas y recorremos toda su tripita hacia abajo deslizando nuestros dedos. Con esos dedos también hacemos pequeños círculos en el sentido de las agujas del reloj sobre la barriga.
- Después rodeamos sus piernas y vamos bajando desde la ingle hasta los pies como si estuviéramos enroscando una pieza.
- Poniendo al bebé boca abajo, vamos deslizando las manos desde el cuello hasta el final de la espalda.

Recuerda

Antes de desvestir al bebé para bañarlo/a debes tener a mano todos los elementos necesarios: jabón neutro, toalla y una muda de ropa completa.

Un padre/madre que está tranquilo/a y relajado/a, tiene al bebé más tranquilo y relajado.

Las experiencias positivas ocurren de manera predecible, continuada y en un entorno cariñoso.

Hay muchos buenos hábitos durante el baño que puedes empezar a fomentar en tu hijo/a y que te serán de muchísima utilidad más adelante.

PELIGRO

Siempre debes sujetar con una mano a tu bebé cuando lo estas bañando: es **una regla básica** e implica que no puedes dejarlo sólo ni distraerte, ni siquiera por un par de segundos, porque el bebé podría sumergirse.

Darle masajes ayuda a fortalecer las articulaciones, y es beneficioso para la digestión, la circulación de la sangre y la respiración. Pero ¡CUIDADO! los masajes deben introducirse de forma progresiva, para que el niño/a vaya tomando gusto por ellos.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

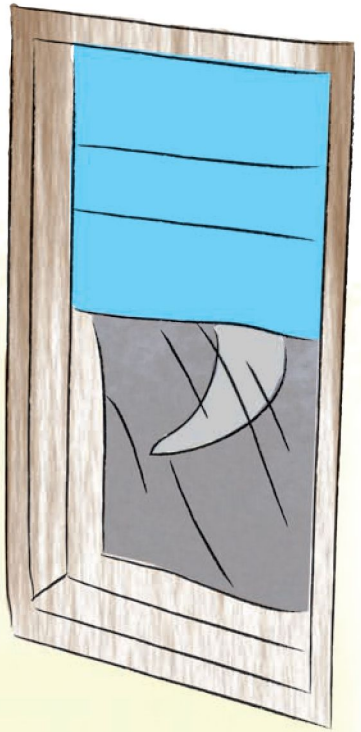
Dónde y **cómo** debo poner a **dormir** a mi bebé

Necesito

- Una cuna
- Sábanas
- Manta
- Colcha

Aprovecha para

- Conseguir que el bebé piense que está seguro y que puede dormirse sin necesidad de que tú estés presente.
- Ayudar a tu hijo/a a diferenciar el día de la noche.
- Establecer la rutina de la hora de sueño.
- Crear hábitos a la hora del acostarlo, para acostumbrarlo a tu ritmo.
- Leer cuentos sencillos y explicarle los dibujos que aparecen en ellos.
- Descansar tú también durante las horas nocturnas de sueño del bebé para que al día siguiente te sientas bien.





sueño

Ten en cuenta

- Si el bebé siente frío o calor mientras duerme, se despertará y llorará.
- La cuna debe estar en un lugar limpio, cómodo y seguro.
- Tu hijo/a no debe usar almohada o cojín antes de los 12 meses de edad.
- El bebé debe aprender cuanto antes a dormir solo. Hay que conseguir que se duerma por sus propios medios, sin tenerle que acunar todo el tiempo o acostándole en nuestra cama.
- Si se acostumbra al bebé a dormir con el chupete puesto, cada vez que se le caiga se echará a llorar.
- No te alarmes si ves a tu bebé adoptar extrañas posturas para dormir, incluso si se pone sobre la tripa con el trasero hacia arriba y la cabeza ladeada.

Sigo estas **pistas**

Antes del sueño, debes procurar realizar ejercicios relajados, los juegos y actividades deben facilitar la relajación e inducir al sueño.

Los sonidos que más le agradan al bebé son: la voz de sus cuidadores más próximos, oír su nombre, sus propios balbuceos, los sonajeros, las risas, las canciones de cuna y la música suave.

Puedes enseñar al bebé la diferencia entre el día y la noche. Para ello existen una serie de trucos:

- **Luz diurna frente a oscuridad nocturna:** para ello cuando duerma de día no debes bajar del todo las persianas de su dormitorio, puedes llevarlo al salón o donde quiera que estés en ese momento para que vaya captando que a su alrededor ocurren cosas. Por el contrario, de noche déjale a oscuras.
- **Ruido frente al silencio:** no dejes de pasar la aspiradora, mantener una conversación animada o escuchar la radio porque el bebé esté durmiendo si son las once de la mañana. De noche, lo normal es que haya menos ruido y así notará la diferencia.
- **Cuidar que de noche esté especialmente cómodo:** dale tiempo para que eructe, cámbiale el pañal, asegúrate de que su camita no esté fría cuando le acuestes y que la habitación permanezca a una temperatura adecuada (entre 20 y 23 °C).

Lo que NO debemos hacer es: cantarle canciones fuertes que lo animen, mecerlo en la cuna de forma enérgica, darle la mano, pasearlo en cochecito, darle una vuelta en coche, tocarlo o dejar que nos toque el cabello, darle palmaditas darle el biberón o amamantarlo y/o ponerlo en nuestra cama.

Juegos para estimular a mi bebé

Facilitar el sueño

Objetivo: desarrollar la capacidad auditiva del bebé.

Cuando acuestes a tu bebé en su cuna, puedes colocar cerca un disco con música suave sin voces o con canciones de cuna, para que la escuche brevemente como algo preparatorio, no para tenerla puesta durante la noche.

Las sombras le interesan

Objetivo: estimular el desarrollo visual del bebé.

Los bebés se despiertan muchas veces a lo largo de la noche. Por eso, las sombras que hace una lucecita de noche crean formas interesantes que tu hijo/a puede mirar. Por eso es buena idea colocar un móvil de tal manera que su sombra se refleje en la pared.

Cántale una canción

Objetivo: desarrollar las aptitudes lingüísticas del bebé.

Cuando sea la hora de dormir puedes cantarle cualquier canción que sea muy suave. Pero todo ello como actividad antes de acostarle y fuera de la cuna para que el bebé no crea que la cuna es un lugar para jugar. También puedes escoger un sonido que tu bebé esté haciendo, probablemente «ma» o «ba» y cantar canciones susurrantes utilizando esos sonidos únicamente y unas cuantas palabras.

Recuerda

PELIGRO
Tienes que evitar que el bebé se quede dormido mientras lo acunas, ya que de esta forma le costará conciliar el sueño a no ser que alguien le esté meciendo. Por tanto, antes de que cierre sus ojitos, debes dejarlo suavemente en su cunita para que sepa que ese es el sitio donde debe dormir.

Durante esta fase, el sueño y la comida van estrechamente ligados, algunos bebés suelen despertarse por hambre.

Hay que atender rápidamente al bebé en los momentos de llanto, al cogerlo y tratar de averiguar lo que le pasa sabrá que le has comprendido y de ese modo le ayudarás a que adquiera seguridad en sí mismo y en los demás.

La música ejerce en los bebés un gran poder de relajación. Los recién nacidos tienen una respuesta natural a la música a través de su habituación al ritmo, sonido y movimiento desde que estaban en el útero.

Mantener los rituales en torno a la hora de acostarse favorecen la organización de los patrones de sueño.

Lo que necesita tu bebé para dormirse es: tener el culito seco y la barriguita llena, un tiempo de relajación lleno de miradas, palabras y música lenta que le den una sensación de confort y seguridad.

Cuando tu bebé llora, al cogerlo y tratar de averiguar lo que le pasa sabrá que le has comprendido y de ese modo le ayudas a adquirir seguridad en sí mismo y en los demás.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

PROGRAMA DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil

6-12 meses

Libro de secuencias y ejercicios de estimulación

PARA LOS/LAS PARTICIPANTES



Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

Título
Programa domiciliario «Crecer felices en familia».
Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil.

Libro
Libro de secuencias y ejercicios de estimulación.

Capítulo
6-12 meses.

Equipo de trabajo
Mª Luisa Máiquez Chaves
Mª José Rodrigo López
Sonia Padilla Curra
Beatriz Rodríguez Ruiz
Sonia Byrne
Laura Pérez Pérez

Ilustraciones
Lucio R. Arrighini Pérez-Dávila

Diseño
Pablo Montesdeoca Hernández

ISBN: 978-84-616-0519-4
Depósito legal: VA-1034-2012

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado —impresión, fotocopia, etc.—, sin el permiso previo del editor.

Índice

Observo del desarrollo de mi bebé 5
Alimentación 7
Aseo 13
Juego 19
Paseo 25
Baño 31
Sueño 37

Observo el desarrollo de mi bebé

Cómo se mueve

- Se mantiene sentado.
- Usa las dos manos para coger un objeto.
- Se arrastra hacia los objetos que le interesan.
- Se mantiene de pie, apoyado en algún mueble.
- Utiliza los dedos pulgar e índice para coger objetos pequeños.
- Recorre toda la casa gateando.
- Se pone de pie solo/a en la cuna apoyándose en los barrotes.

Lo que percibe y sabe hacer

- Dirige su atención hacia donde quiere.
- Coge todo aquello que le interesa o que le llama la atención.
- Empieza a morderlo todo.
- Le gusta lanzar cosas y se divierte con el ruido que hacen al caer.
- Busca y descubre cosas que están ocultas.
- Sabe cuándo se le da permiso o cuándo se le prohíbe hacer algo.
- Empieza a saber que su cuerpo está dentro de un espacio más grande que le rodea.

Cómo se comunica

- Señala con su dedo cuando quiere algo o se lo quiere mostrar al otro.
- Ya articula palabras de dos sílabas.
- Reconoce el sonido y entiende perfectamente el sentido de la palabra «no».
- Entiende las órdenes: «come», «toma», «deja», «vamos»...
- Imita los sonidos que oye.
- Le gusta pedir cosas, extendiendo su mano, luego se las vuelve a dar al otro.

Cómo muestra su afecto

- Cierra la boca cuando no le gusta lo que tiene que comer.
- Le asustan las personas y las situaciones que le son desconocidas.
- Se siente muy intrigado ante la presencia de otros bebés.
- Llora cuando su padre/madre y allegados le dejan solo y se tranquiliza en su presencia.
- Reconoce su nombre.
- Hace gestos sociales como decir adiós, aplaude, «se fue»...
- Ante la pregunta «¿dónde está mamá?», «¿dónde está papá?» los busca con la mirada y los señala.

Dónde y cómo puedo alimentar a mi bebé

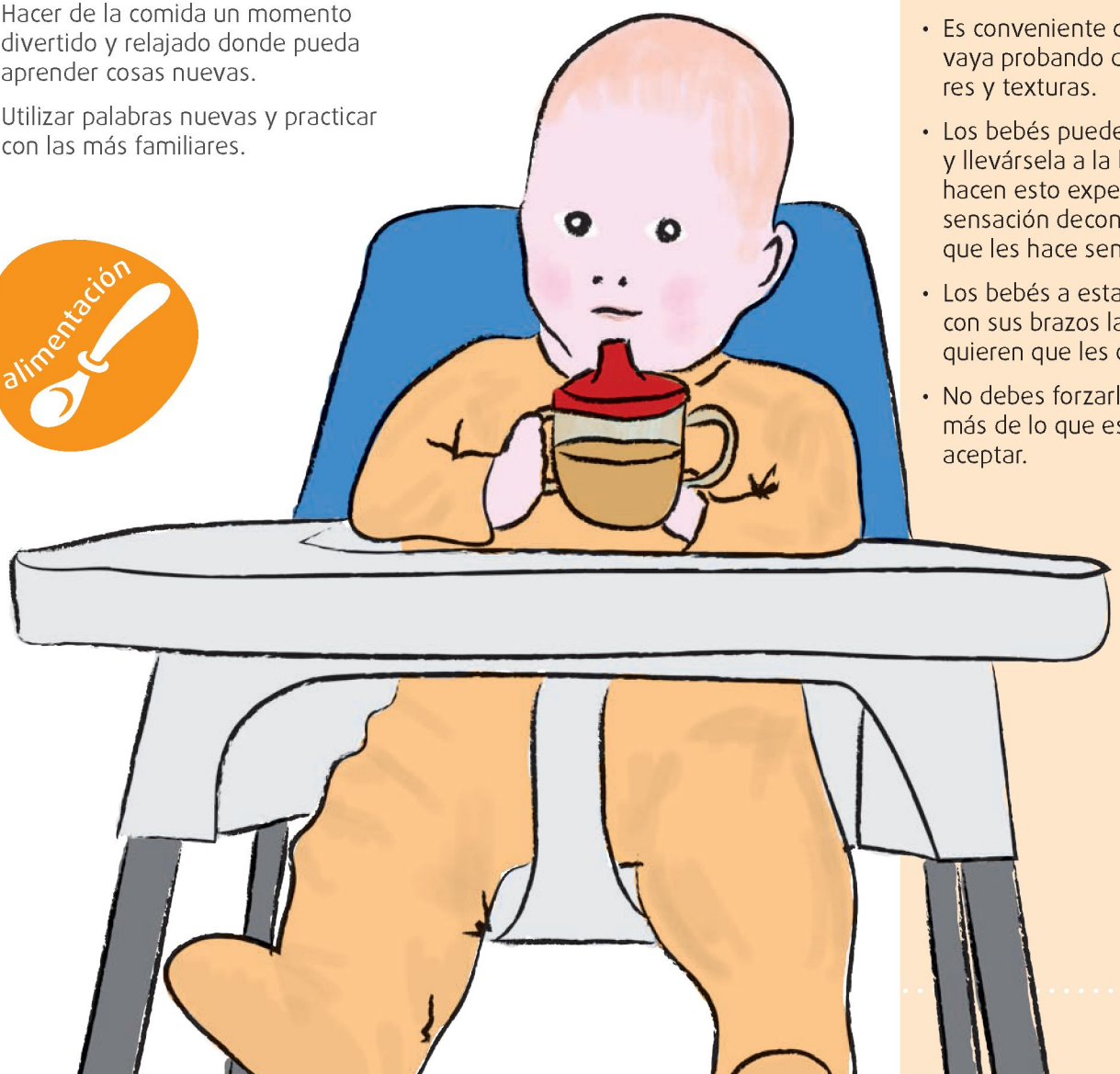
Necesito

- Leche
- Papilla
- Potaje
- Jugo de fruta
- Carne de pollo o ternera
- Una silla alta

Aprovecha para

- Tocarlo suavemente.
- Sentarte con tu bebé y estimularlo hablándole y diciéndole lo buenos que son los alimentos.
- Hacer de la comida un momento divertido y relajado donde pueda aprender cosas nuevas.
- Utilizar palabras nuevas y practicar con las más familiares.
- Poner ante la vista del bebé lo que vaya a comer para que aprenda a reconocer todas sus cosas: baberos, cucharas, platos, vasos, etc.

alimentación



Ten en cuenta

- A esta edad ya no se trata sólo de alimentarle sino de crearle un escenario agradable en el cual asocie la comida a una situación de placer y satisfacción.
- Es conveniente que tu bebé vaya probando diversos sabores y texturas.
- Los bebés pueden coger comida y llevársela a la boca, cuando hacen esto experimentan una sensación decontrol y poder que les hace sentirse muy bien.
- Los bebés a esta edad señalan con sus brazos las cosas que quieren que les den.
- No debes forzarle a comer más de lo que está dispuesto a aceptar.

Sigo estas **pistas**



Aproximadamente a los seis meses de edad, quizás algo antes, el bebé ya da muestras visibles de que podría estar dispuesto a comer algún alimento sólido además de la leche y este es el primero de los grandes cambios. Por esta razón, a partir de los 6 meses de edad es un buen momento para iniciar el destete, ya que el sistema digestivo del bebé está más dispuesto a tolerar un cambio de alimentación después de esta edad. Hay que prepararse para afrontar esta nueva etapa.

Cada cosa a su tiempo

Es lógico suponer que cuando un bebé acepta con agrado la comida sólida e incluso parece que se ha olvidado de la leche, es que ya puede comer de todo. Sin embargo, no es así. El aparato digestivo del niño/a está todavía *en rodaje* y hay que tener un cierto cuidado para no provocarle indigestiones.

Cosas que se pueden comer

Con seis o siete meses el bebé puede tomar cereales sin gluten; verduras y hortalizas tales como la patata, zanahoria, acelga o judías verdes; frutas tales como pera, manzana, plátano y naranja; carne de pollo y de ternera. A los ocho meses ya se le pueden dar cereales con gluten y yogur natural. A los nueve meses aceptará bastante bien el pescado blanco. A los diez meses, previa consulta con el pediatra, se le puede empezar a dar yema de huevo cocida junto con el puré. A partir del año podrá tomar leche de vaca (aunque puede seguir tomando de fórmula hasta los tres años) y el huevo completo.

Comiendo solo/a

Hasta los diez o doce meses el bebé se comporta pasivamente durante sus comidas. Espera a que alguien le acerque la cucharita a su boca. Sin embargo, poco a poco tendrá que irse familiarizando con los cubiertos y con todo el ritual de la comida.

Ver a un bebé tratando de comer solo y poniéndose pringado de comida, es una de las cosas más divertidas. No hay que evitar que esto suceda, más bien hay que provocarle a que lo haga, dejándole alguna cucharita pequeña para que vaya ensayando. Es una buena manera de que vaya aprendiendo y se interese por la comida por sí misma, sin tener que distraerle todo el rato con otras cosas.

Juegos para estimular a mi bebé

Hablando con el bebé

Objetivo: fomentar el vínculo de apego con el bebé.

Cuando alimentes a tu bebé, puedes tocarlo suavemente mientras le hablas o le cantas. Para que esto sea realmente positivo debes procurarle un ambiente divertido y afectuoso, hablarle mucho, vocalizando correctamente. Ya verás que tu bebé se las ingenia para *hablar* también contigo ya sea a través de imitaciones de tu voz o por los gestos

Sonidos divertidos

Objetivo: estimular el desarrollo visual y lingüístico del bebé.

Antes de la comida, sienta al bebé en su sillita alta (por lo general los bebés pueden sentarse entre los 7 y los 9 meses) delante de ti y realiza el siguiente juego con él: sostén una servilleta grande delante de tu cara y cuenta: «uno, dos, tres». A la de «tres», aparta la servilleta de tu cara y haz un sonido divertido como una pedorreta por ejemplo. Verás cómo tu bebé se lo pasará muy bien y se reirá mucho. ¡Ya verás cómo disfruta!

Coger la comida con los dedos

Objetivo: desarrollar las aptitudes motoras finas del bebé.

A los bebés les gusta comer con los dedos y de hecho es un paso muy importante en el desarrollo de aptitudes motoras finas. Cuando los bebés pueden coger comida y llevársela a la boca, experimentan una sensación de control que les hace sentirse muy bien. Si hace falta, guía sus deditos para que pueda llevarse a la boca la comida. Mientras, puedes irle diciendo el nombre de los alimentos que come para que vaya asociando los nombres. Cuando tu bebé comience la dieta de purés, fruta, cereales... puedes dejarle un poco en un plato para que juegue con las manos. Así percibirá su textura, tacto y sabor sin ningún riesgo de que se lo lleve a la boca.

Recuerda

El bebé a esta edad comienza a comer algún alimento sólido. Aunque no tiene dientes en su boquita se mueve como si estuviera masticando, abre la boca si se le acerca una cucharita y fija su mirada curiosa en la boca de los adultos que están comiendo.

Hay que prepararse para lo inevitable, es decir, limpiar y limpiar cada vez que el bebé coma.

Hay que dejar que el bebé maneje la cuchara a su gusto y no reñirle cuando trata de coger la comida con las manos. Es más, hay que animarle a que coja con sus dedos algunos alimentos que le resulten fáciles de coger.

El bebé sólo puede usar sus propios cubiertos, platos y vasos.

La dieta debe ser variada y evitar el exceso de sal y el azúcar.

El bebé te manda señales y puede cerrar la boca para no comer lo que no le gusta.

A esta edad el bebé comienza a tirar sus juguetes de la mesa para observar cómo caen y el ruido que hacen. Este juego durante las comidas es necesario para Conocer cómo se mueven los objetos y de qué están hechos.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cómo puedo asear a mi bebé

aseo

Necesito

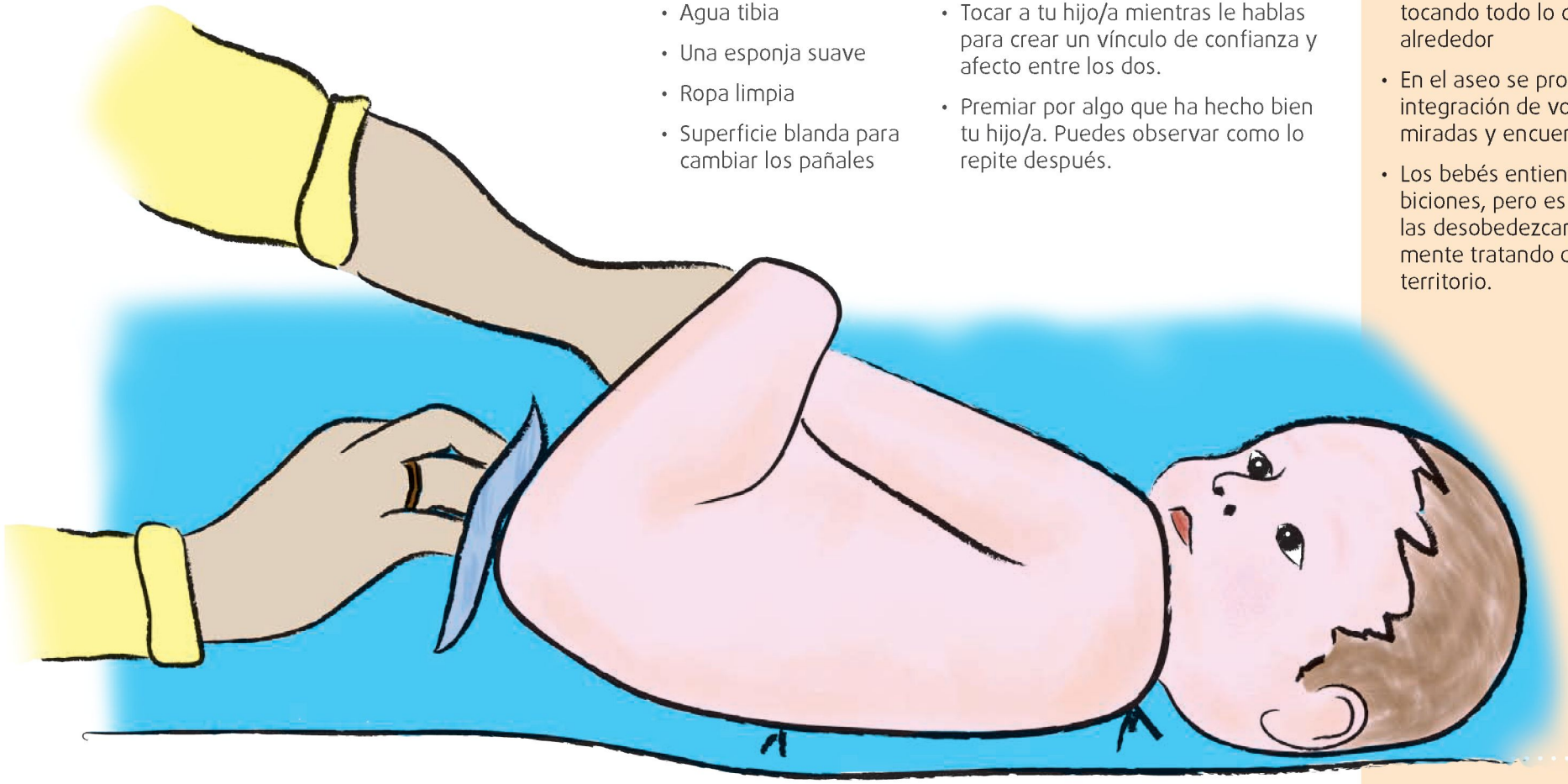
- Pañales limpios
- Toalla o toallitas húmedas
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Ropa limpia
- Superficie blanda para cambiar los pañales

Aprovecha para

- Compartir el tiempo con tu bebé.
- Fijarte cómo el bebé se comunica por gestos, sonrisas y vocalizaciones.
- Observar que la mirada del bebé nos da información sobre cómo se siente
- Tocar a tu hijo/a mientras le hablas para crear un vínculo de confianza y afecto entre los dos.
- Premiar por algo que ha hecho bien tu hijo/a. Puedes observar como lo repite después.

Ten en cuenta

- Los bebés que son acariciados y abrazados, es decir, los que tienen sus necesidades emocionales cubiertas, tienen más posibilidades de crecer felices y saludables.
- El bebé aprende cosas del mundo manipulando, chupando, y tocando todo lo que tiene a su alrededor
- En el aseo se produce una integración de vocalizaciones, miradas y encuentros.
- Los bebés entienden las prohibiciones, pero es frecuente que las desobedezcan conscientemente tratando de marcar su territorio.



Sigo estas **pistas**



En el aseo, lo menos complicado en esta etapa es el cambio de pañales, ya que los bebés, a partir de los seis meses aproximadamente, empiezan a disminuir el número de sus deposiciones, debido al cambio de alimentación y al espaciamiento entre tomas.

¿Cómo cambiar el pañal al bebe?

1. Coloca al bebé sobre el cambiador, siempre sin dejar de sujetarlo con una de tus manos.
2. Abre el pañal manchado y limpia su culito con una toallita húmeda o con una bola de algodón mojada en loción para bebé o agua tibia.
3. Sécale el culito suavemente con la toalla. Si está irritado usa una crema especial antes de ponerle el nuevo pañal.
4. Ya te las arreglarás con el pañal manchado cuando puedas, lo importante es que no dejes al bebé solo en la mesa mientras vas al baño, al lavadero o al cubo de la basura.

¿Cuándo cambiar un pañal?

1. Cambia el pañal de tu bebé cuando huelas a caca o sientas la humedad. Míralo a menudo y cámbialo en estos casos aunque la criatura esté contenta. Los pañales tienen que cambiarse a menudo, no importa lo muy super-absorbentes que sean.
2. Los bebés a veces pueden hacerse caca o pis justo cuando acabas de cambiarlos: no pienses que están secos solamente porque hace 5 minutos que has hecho el cambio de pañales.
3. Al moverlo siempre debemos proceder con mucha lentitud y suavidad y nunca iremos más allá de las posibilidades de nuestro bebé, para lo cual debemos estar siempre muy atentos y **observar** todas las señales de incomodidad que nuestro bebé pueda enviarnos.

Higiene

La higiene del bebé sigue siendo como hasta ahora, necesaria y meticulosa: hay que seguir prestando atención a sus uñas y seguramente habrá que limpiarle la nariz con un aspirador nasal especial para bebés.

Juegos para estimular a mi bebé

Descubrir su imagen

Objetivo: estimular el desarrollo visual del bebé.

El bebé es capaz de mirarse en el espejo. Puedes observar cómo mira con curiosidad su propia imagen reflejada, aunque aún no sabe que se trata de su propia persona. Después de cambiarle, puedes sentarle delante del espejo y que se vea desde esta perspectiva nueva para él o ella. Aquí tienes unas cuantas cosas que puedes hacer con tu bebé delante de un espejo de cuerpo entero: peinarle, ponerle un gorrito, levantarle los brazos, ponerle caras raras acompañadas de sonidos divertidos, enseñarle su ombliguito, mecerle para adelante y para atrás.

Un cuerpo relajado

Objetivo: desarrollar de forma integral las capacidades del bebé. Fomentar el vínculo de apego.

Un cuerpo relajado es un cuerpo feliz, así que cuando le cambies el pañal puedes realizar el siguiente **masaje** para relajar sus piernas y su espalda:

Para las piernas: coloca al bebé sobre una colchoneta o la cama, sujétalo por los tobillos y los elevas un poco. Es importante que su culito se despegue de la superficie de apoyo. Suavemente, sueltas sus piernecitas para que el culito *caiga* volviendo a la posición de tumbado. Llévalo a cabo unas tres veces.

Para la espalda: eleva muy despacio a tu hijo/a cogiéndolo por los tobillos con una sola mano. Sigue subiéndolo hasta que permanezca apoyado sobre la cabeza y los hombros. Con la mano que te queda libre ve bajando, haciendo una leve presión con los dedos por ambos lados de la columna vertebral, desde los hombros hasta la cadera. Según vas recorriendo su espalda, su cuerpo baja al mismo tiempo. Esta estimulación de los costados ayuda al sistema nervioso.

Subiendo y bajando

Objetivo: fomentar el movimiento del bebé. Desarrollar su sistema auditivo y lingüístico.

Después de asear o de vestir al bebé prueba a hacer este ejercicio: Siéntate cómodamente en una silla y cruza las piernas. Coloca al bebé sobre tu pie y sujétalo con las dos manos. Sube y baja la pierna despacito, dejando que los pies del bebé rocen ligeramente el suelo en cada moviendo de subida y bajada. Cántale algo bonito incorporando el nombre del niño/a. Observa cómo le gusta escucharlo. Acaba el ejercicio con un sonoro «**¡bien!**»

Recuerda

A la hora del cuidado directo del bebé hay que incluir al padre, a la madre o a otro adulto significativo que participe activamente.

Para crecer adecuadamente, tanto física como emocionalmente, los bebés necesitan se queridos y consolados.

Un entorno cariñoso es como un suave masaje al cerebro de tu bebé, que estimula sensaciones placenteras, mientras que las situaciones de estrés constante estimulan zonas del cerebro que desencadenan el miedo y angustia.

A través del llanto, el bebé expresa su malestar. Por ello, el adulto debe estar pendiente de escucharlo y observarlo para actuar en consecuencia.

Cuando el bebé aprende algo o hace un esfuerzo para lograrlo debes reconocer sus logros: «muy bien, ¡qué niño/a más grande!».

PELIGRO

Las siestas tardías dificultan la conciliación del sueño, pero el cansancio excesivo también influye de forma negativa en su rendimiento.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cuándo puedo jugar con mi bebé

Necesito

- Objetos no tóxicos
- Adornar su cuna con cosas de diferentes colores y tamaños
- Peluches
- Sonajeros
- Juguetes para esa edad



Aprovecha para

- Observar cómo tu bebé trata de agarrar, soltar, tirar y recoger. Sus manos lo dicen todo.
- Decirle palabras completas y no sonidos como «chupe» (por «chupete»).
- Hablarle de forma sencilla y clara.
- Estar pendiente del ritmo de tu hijo/a ya que el tiempo de aprendizaje de cada bebé es diferente.
- Fijarte en las señales que hace tu bebé, por ejemplo de que está cansado del juego.

juego

Ten en cuenta

- No debes hablarle con doble sentido ni con bromas. No te va a entender y en estos casos pierdes la ocasión de que aprenda algo nuevo.
- Durante el juego, los bebés pueden tirar objetos desde su sillita o desde el parque, porque el sonido del objeto al caer les atrae y les gusta oír un ruido diferente.
- Es bueno cambiar los juguetes que tu hijo/a tiene ante su vista con mucha frecuencia para favorecer su estimulación.
- Los juguetes deben estar siempre limpios, ya que se los llevará continuamente a la boca.
- Los juegos interactivos fomentan el desarrollo afectivo y social.

Sigo estas **pistas**

Jugar para el bebé no es solo divertirse. Es el medio fundamental para descubrir el mundo que le rodea y aprender muchas habilidades. Por ello, has de cuidar este escenario como el más importante de la casa.

¿Qué juguetes debemos ofrecerles en esta etapa?

De los 6 a los 12 meses, debemos prestar un poco más de atención a la decoración de su habitación, pues de esta forma no sólo conseguiremos estimular su desarrollo sensorial, sino que además probablemente nos permitirá dormir un poco más por las mañanas mientras que el bebé se mantiene entretenido observando su entorno.

Se trata de poner estampados atractivos en cama y cortinas, láminas con grandes dibujos de niños/as y animales y lo más importante, hay que ir renovando ciertos detalles cada semana para ofrecer al bebé algo nuevo que mirar.

Interesan también al niño/a los juguetes que promueven la atención auditiva. Es muy útil en estos momentos grabar la voz de sus cuidadores contando cuentos o entonado canciones, pues sirve de aprendizaje a la vez que le tranquiliza enormemente.

Hay que tener especial cuidado en estos momentos con el tipo de juguetes que les ofrecemos, pues si poseen piezas demasiado pequeñas, el bebé podría ahogarse. Debemos, mirar, siempre que compremos algún juguete, si es adecuado para la edad de nuestro hijo/a.

Podemos comenzar a estimular el lenguaje mediante libros sencillos con páginas duras y con dibujos. Es el momento de contarle cuentos enseñándole todo lo que vemos mientras que están sentados en nuestro regazo.

El bebé experimentará una enorme variedad de olores, sabores y texturas sin que los padres/madres tengan que dedicarse a ello, pero si es aconsejable ocasionalmente ofrecerle diferentes olores como el vinagre, la menta, el perfume y diferentes sabores y texturas.

Para los bebés que gatean son muy recomendables las pelotas de goma, pues las seguirán y las harán rodar con entusiasmo.

También es bueno en esta etapa los juguetes con grandes bloques de goma, con los que el bebé podrá entretenerse durante bastante tiempo ordenando y desordenando.

Asimismo, se puede jugar con ellos a esconder objetos bajo un trapo o manta para que los busquen. Aunque este juego no lo dominará del todo hasta bien entrado el segundo año de vida.

Juegos para estimular a mi bebé

Seguir la pelota

Objetivo: desarrollar la capacidad motora del bebé.

Tan pronto como tu bebé pueda sentarse sin problemas, prueba a rodar una pelota hacia él. Una pelota blanda de tela te servirá para comenzar. Rueda la pelota con suavidad y enséñale cómo cogerla. Los bebés disfrutan mucho con este juego y se emocionan cuando ven que la pelota viene hacia ellos.

Cuéntale lo que pasa mientras ruedas la pelota.

Oír la música

Objetivo: desarrollar la capacidad auditiva del bebé.

Coge un juguete musical de cuerda y escóndelo para que tu hijo/a no lo vea. Dale cuerda y cuando suene pregúntale: «¿dónde está la música?». Cuando se vuelva hacia el sonido, alábale con entusiasmo.

Repite este juego en diferentes partes de la habitación. Si ya sabe gatear, puedes esconder el juguete musical bajo un cojín o en otro lado al que pueda acceder para llegar a la música.

Observa cómo la expresión del niño/a demuestra una plena concentración al atrapar el objeto. De esta forma, le estamos ofreciendo la posibilidad de descubrir todo los que es capaz de hacer.

Mirar movimientos

Objetivo: estimular el desarrollo visual y auditivo del bebé. Desarrollar su inteligencia y anticipación ante la caída de objetos.

Coge unos envases de plástico de productos lácteos u otros semejantes a éstos. Luego, siéntate con tu hijo/a en el suelo y si aún no se sienta solo, ponlo en su sillita o si hay otro adulto que participe en el juego, podrá sentarlo en sus piernas y apoyarlo contra su cuerpo.

Colócate un envase en cada dedo e intenta atraer la atención del niño/a moviéndolos y chocándolos entre si para que suenen. Vete subiendo las manos a la vez que sigues haciendo ruido con los envases, así el niño/a podrá seguirlos con la mirada. Una vez en lo alto, suéltalos para que caigan al suelo y tu hijo/a pueda seguirlos con la mirada. Haz un sonido a la vez que caen.

Recuerda

Todos los bebés vienen al mundo con una gran curiosidad por conocer el mundo que les rodea. Por ello es importante estimular su aprendizaje.

Ten cuidado de no estimular a tu hijo/a en exceso. Fíjate en cualquier señal de que está ya cansado/a de jugar y quiere descansar.

Los bebés tienen que experimentar con su cuerpo diferentes posturas. No le prohíbas que se mueva, suba, baje... por miedo a que se haga daño. Lo importante es que estés tú cerca para evitarlo pero sin sobreprotegerlo.

PELIGRO

No hay que dejar sentado al bebé en lugares altos como sillones o camas sin vigilarlo y estar pendiente de él o ella. Cuando se siente, que sea en el suelo, así no podrá caerse desde muy alto.

CUIDADO

Cuida mucho de que no existan enchufes al alcance de sus manitas. Tampoco dejes objetos peligrosos pues son capaces de reptar hasta cualquier sitio.

Los andadores y los tacatás a esta edad fuerzan al bebé a estar demasiado tiempo apoyado en sus piernas.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cuándo puedo pasear con mi bebé

Necesito

- Objetos no tóxicos
- Un cochecito o una mochila para el bebé

Aprovecha para

- Fomentar el encuentro del bebé con otras personas que también le quieren.
- Decirle que te sientes muy feliz con sus logros.
- Mantener un nivel adecuado de alerta y estimulación.
- Variar los ritmos y velocidades de aprendizaje, ya que mantienen al bebé alerta y entretenido.
- Observar cómo reacciona el bebé: ¿trata de responder con gestos o sonidos?, ¿está contento?, ¿señala con el dedo las cosas que le llaman la atención?
- Reaccionar coherentemente ante permisos y prohibiciones.



Ten en cuenta

- El bebé es capaz de reír a carcajadas y se da cuenta de que con su risa provoca reacciones positivas en su entorno.
- La imitación desempeña un importante papel en el desarrollo del lenguaje y la inteligencia, ya que los bebés imitan a sus padres/madres.
- El bebé llora cuando no tiene cerca a su padre/madre o a personas allegadas y se tranquiliza cuando los ve y oye.
- Un contacto afectivo debe ser congruente con el estado de ánimo del cuidador/a y con el estado del bebé.
- A través de tus sentidos o de tus conductas puedes transmitir diferentes estados emocionales a tu bebé.

Sigo estas **pistas**

La rutina del paseo es muy beneficiosa para tu hijo/a ya que a través del paseo el bebé conoce el mundo que lo rodea, se relaja, se divierte y disfruta. Con esta edad la duración del paseo va aumentando ya que el bebé está mucho más activo, despierto y puede aprender más y mejor del entorno que le rodea.

Cuidados a tener en cuenta a la hora de pasear al bebé

En verano, no se debe pasear al bebé al mediodía, cuando el sol está alto; hay que hacerlo antes de las once de la mañana y después de las cuatro de la tarde.

Además, se debe evitar abrigar demasiado al niño/a. Los únicos problemas para pasear al niño/a son la excesiva humedad del aire, los rayos de sol demasiado fuertes, las corrientes de aire, y, por supuesto, la enfermedad.

En cambio, en invierno, hay que sacarlo de paseo entre las once y las catorce horas. El frío no es un obstáculo para salir. No hay más que abrigar bien al bebé y cubrirle bien la cabeza con un gorrito de lana que le tape las orejitas.

¡Muy interesante!

Los pediatras señalan la satisfacción inmensa del bebé cuando su padre o su madre le llevan a cuestas o sobre el vientre. Han notado que el niño/a africano no llora casi nunca, y que su desarrollo afectivo y psíquico es más rápido que el del niño/a occidental, porque su madre le lleva constantemente a cuestas. Vive al ritmo de ella y sigue sus gestos. Se puede escoger un porta-bebé fácil de poner, que sea adecuado para un niño/a muy pequeño.

Sin embargo, en el coche de su madre/padre el bebé deberá ir siempre en su sillita rígida porta-bebés para que vaya más protegido contra cualquier golpe.

Juegos para estimular a mi bebé

Aumentar la curiosidad

Objetivo: estimular su curiosidad por lo desconocido.

Coloca al bebé en su mochila y sal a pasear por el parque o el campo. Sentir los rayos del sol en el cuerpo, escuchar el sonido de los pájaros , ver cómo cae el agua de una fuente u observar cómo juegan los niños/as le resultará una experiencia muy interesante. Tú llevas mucho tiempo en el mundo pero el bebé está descubriendo todo ante tus ojos.

Hablarle de lo que ve

Objetivo: fomentar la capacidad lingüística de tu bebé.

Cuando salgas a pasear o al parque con tu bebé, puedes cogerlo en brazos y caminar tranquilamente mientras le vamos nombrando las cosas que vemos. Por ejemplo: «esto es un árbol», «el columpio»...

Nombra los objetos y permite que los observe por un espacio de tiempo. De este modo aumenta la concentración del niño/a y se acostumbra a mirar y explorar con sus ojos.

Más adelante incluye adjetivos calificativos como por ejemplo «este perro es grande» o «la hierba es de color verde»...

Pásame la pelota

Objetivos: fomentar la vida social del niño/a y la comunicación y aprender el concepto de dar y recibir: «toma y daca».

Para realizar este juego coloca una manta en el suelo del patio o sobre la hierba para que tu bebé este más cómodo y seguro.

Sentados en el suelo uno frente al otro, con las piernas abiertas, haz rodar la pelota hacia él o ella diciéndole: «te doy la pelota», «a ver, ahora dámela a mí». Ten paciencia, tardará un poco hasta que comprenda el juego.

Recuerda

No tengas al bebé en la sillita de paseo todo el tiempo puesto que su columna y sus músculos aún no son lo suficientemente fuertes. Además, debe tener la ocasión de moverse a su gusto y practicar el gateo en un lugar seguro.

El bebé aprende sobre todo interactuando con los adultos. De modo que ofrécele todas las oportunidades para que esté contigo y con los demás.

A los bebés les asustan las personas y las situaciones desconocidas. Por ello, pueden sentir miedo y/o ansiedad buscando a su madre/padre y es necesario darles seguridad.

CUIDADO

Debes estar pendiente de la seguridad de tu hijo/a durante el paseo, y sobretodo evitar caídas, ya que el cerebro de los bebés es muy frágil y los golpes en su cerebro son muy peligrosos.

Tanto el cochecito como las sillitas especiales para llevar a los bebés en el automóvil tienen que llevar incorporados cinturones de seguridad.

Los bebés tienen necesidades de relación y conexión con los demás, por ello se sienten muy intrigados ante la presencia de otros bebés y es positivo fomentar esta interacción.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cómo puedo bañar a mi bebé

Necesito

- Pañales limpios
- Toalla
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Ropa limpia
- Superficie para vestirlo
- Un jabón pH neutro
- Crema hidratante

Aprovecha para

- Observar que el bebé es capaz de reír a carcajadas para que tú también te rías con él/ella.
- Hablar directamente al bebé.
- Darle un achuchón y hacerle cosquillas cuando está desnudito/a.
- Mostrarle y nombrarle objetos que están presentes en la escena: toalla, ropa, zapato, etc.
- Realizar juegos durante el baño.
- Describir las diferentes partes de su cuerpo mientras las frotas con la esponja o la mano.



baño

Ten en cuenta

- Al bebé le resulta muy difícil extraer por sí solo las palabras de una conversación que no se dirige a él/ella.
- Debes procurar que las actividades que realizamos antes del sueño sean relajadas para irle preparando para el sueño. No es bueno que le pongas a ver la TV contigo hasta que se duerma en tus brazos.
- Cada vez que dice o indica algo con gestos o miradas y tú le das una respuesta, se refuerza la confianza en sí mismo y le motivará para que se lance a la búsqueda de nuevas palabras.
- El momento del baño puede suponer un rato muy agradable tanto para el bebé como para su madre/padre.

Sigo estas **pistas**

A medida que el bebé va cumpliendo meses, se vuelve más autónomo, lo chupa , lo toca todo y entra en contacto con la suciedad, por ello el baño cobra mayor importancia y hay que prestar especial atención a las manos y uñas, donde los gérmenes se acumulan más fácilmente.

Durante esta etapa podemos seguir bañando al bebé en su bañerita pero si queremos podemos empezar a bañarlo en la bañera familiar, siempre y cuando se tomen ciertas precauciones. La primera vez, se deberá introducir en el agua suavemente, el bebé se encontrará con más espacio, más agua y a una altura diferente, lo cual podría asustarlo. Otra opción es colocar su antigua bañera dentro de la bañera familiar.

Hay que tener en cuenta que ya el bebé no se quedará quieto como hasta ahora, sino que intervendrá con sus movimientos, querrá salpicar, chapotear, comerse la esponja y beberse el agua. Este proceso se hará más complicado, pero también más divertido.

Debemos tener bien cogido al bebé, sin despistarse ni un solo momento, ya que éste puede perder el equilibrio y golpearse en la bañera. Para evitar esto podemos comprar una sillita especial para el baño, donde el bebé podrá sentirse totalmente seguro para jugar y chapotear con el agua.

En esta etapa en que el bebé empieza a jugar y a interesarse mucho más por los objetos se puede empezar a poner muñecos y libros de agua en la bañera para que se entretenga con ellos mientras los padres /madres le bañan.

Juguetes para el baño

Para el momento del baño podemos ofrecerles embudos y coladores para que vierta el agua a través de ellos y un batidor de huevos para que haga espuma con él; esto último, además de divertido, fortalece enormemente la coordinación motriz del pequeño/a. También, podemos utilizar patitos de goma (que emitan sonido), esponjitas suaves, botitos de colores u otros juguetes adaptados especialmente para el baño.

Juegos para estimular a mi bebé

Jugamos al escondite

Objetivos: estimular la capacidad visual del bebé. Reforzar el vínculo de afecto entre madre-hijo/a.

Los juegos del escondite enseñan a los bebés que los objetos que desaparecen vuelven a aparecer.

Antes de bañar a tu bebé puedes sentarte con él en el suelo o ponerlo en una silla delante de ti. Cúbrete la cara con una toalla. Di «cu-cú» cuando te quites la toalla de la cabeza y muestres su cara a tu bebé. Ahora intenta cubrirle la cabeza con la toalla y tirar de ella para verle la cara. O dejar que sea el bebé quien se la quite. Acuérdate de decir «cu-cú» cada vez que quitas la toalla.

El agua y la esponja

Objetivo: estimular los sentidos y las sensaciones del bebé. Relajar al bebé.

Durante el baño de tu bebé puedes hacer este ejercicio. Pon unas esponjas dentro del agua y enséñale a exprimir la esponja para sacar el agua. Exprime la esponja sobre tus manos, brazos y otras partes de tu cuerpo.

Ahora dale unos vasos de plástico y enséñale como exprimir la esponja para que el agua vaya dentro de los vasos. Esto lo mantendrá ocupado durante un buen rato y además es bueno para desarrollar las aptitudes motoras finas.

Dale un mansaje

Objetivo: sensibilizar y tonificar los músculos del bebé. Desarrollar el vínculo de apego.

Después del baño de tu bebé, cuando lo hayas secado puedes hacer el **masaje**: coloca a tu bebé tumbado boca arriba sobre una superficie mullida. Coge sus tobillos con seguridad y despega el culete, la espalda y la cabecita, deslizándole suavemente.

Levanta todo su cuerpo lentamente con mucha firmeza, hasta que sólo sea la coronilla la que permanezca en contacto con el suelo. Mantenle en esta posición durante un segundo.

Para terminar realiza unas ligeras caricias desde el cuello hasta sus pies, acariciando toda la espalda y el culete con la palma de la mano.

Recuerda

El corazón de los bebés late más deprisa cuando su padre/madre lo mira a los ojos y le habla con voz melódica.

El bebé juega, experimenta, imita, se divierte y recibe información que integra para mas adelante poder expresarse. Por tanto imita lo que ve y lo que oye. Así que tú y las otras personas que le rodean podéis enseñarle lo interesante y divertida
que es la vida.

La muda o el baño son ocasiones privilegiadas para fomentar el contacto físico y afectivo.

Pequeños trucos para evitar darle demasiadas órdenes a tu hijo/a: nunca debes utilizar «esto ponlo aquí, esto debe ir allí, muy mal, ¿no ves que esto no es lo mismo?, esto tiene que ser así». Deja que lo haga por sí mismo/a y vete proporcionándole pequeñas ayudas para que tenga éxito, sobretodo refuérzalo y hazle saber cuando hace algo bien.

Aunque al principio a algunos bebés no les gusta el baño, poco a poco le van cogiendo gusto y tras varias experiencias se sentirán, cómodos, tranquilos y relajados.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y **cómo** puedo poner a **dormir** a mi bebé

Necesito

- Una cuna
- Sábanas
- Manta
- Colcha



Aprovecha para

- Inculcarle un buen hábito del sueño. Si percibe que estáis tranquilos, él /ella lo estará también y le costará menos conciliar el sueño por sí mismo.
- Que el bebé asocie la hora de dormir a una serie de objetos que permanecerán con él durante toda la noche: cuna, osito, chupete y que le darán seguridad.
- Decir al bebé que te sientes muy feliz con sus logros
- Despedirte del bebé de una forma afectiva antes del sueño, este ritual le aporta seguridad.

sueño

Ten en cuenta

- Debes procurar que las actividades que realizas antes del sueño sean relajadas para irle preparando para el sueño. No es bueno que le pongas a ver la TV contigo hasta que se duerma en tus brazos.
- El bebé percibe que llega la hora de dormir y se prepara para ello. Debes aprovechar esos momentos para crearle hábitos de sueño positivos. .
- Para tranquilizar a tu hijo/a debes tocarle de un modo lento y rítmico, pero constante. El ritmo constante y lento tiende a calmar a los bebés y los hace quedarse dormidos.

Sigo estas **pistas**

A partir de los 6 meses, el bebé debe dormir menos horas al días (normalmente, hará dos siestas: una tras el desayuno, de una o dos horas y otra después de la toma del mediodía, de dos o tres horas) y tener un período más o menos largo de sueño nocturno. De hecho, a los siete meses, su ritmo de comida y de sueño ha de estar bien establecido. Por tanto, hay que tomarse más en serio la tarea de inculcarle un buen hábito del sueño.

Hay una serie de cosas que debemos tener en cuenta para que el bebé duerma, sobre todo por la noche, de la manera más cómoda y conveniente:

- Es aconsejable ponerle a dormir sobre su espalda, no sobre la barriguita. Sin embargo, cuando el bebé pueda mover la cabeza hacia un lado y cambie de posición en la cuna si quiere dormir sobre la barriga podrá hacerlo sin problema.
- La habitación debe mantener una temperatura razonablemente cálida, en torno a los 18°C, y estar con muy poca luz para que si el bebé se despierta no consiga ver nada que llame su atención y le desvele.
- El colchón de la cuna debe ser firme. Además debes evitar que tenga muchas distracciones pues no es el momento de jugar sino de dormir.
- Cuando llore, acude enseguida. Le dará mucha inseguridad el saber que no hay nadie cerca. Además, si se le deja llorar, lo más probable es que acabe por despertarse del todo.
- No tiene que haber nadie fumando cerca del bebé o en el interior de la casa, del coche o de cualquier otro entorno cerrado. Sería un gran regalo para el bebé el que sus cuidadores no fumaran ni le llevaran a sitios con aire muy cargado.

Juegos para estimular a mi bebé

Buenas noches

Objetivo: estimular las aptitudes lingüísticas del bebé. Favorecer los vínculos afectivos con el bebé.

Abrazar y acariciar a tu bebé le da sensación de bienestar y ayuda a su desarrollo.

Antes de acostar a tu bebé, y como paso previo a acostarle en su cuna puedes cantarle o enseñarle los dibujos de su habitación o decirle una poesía que tenga ritmo. El caso es estar un ratito tranquilo y mágico con tu bebé.

Luego, acuesta al pequeño o a la pequeña en su cuna con dulzura y repite: «buenas noches, buenas noches». Frota su espalda suavemente, dale un beso y antes de que cierre sus ojos sal de la habitación.

Cantarle muy bajito

Objetivo: desarrollar el sistema auditivo y lingüístico del bebé.

Los bebés vienen preparados para desarrollar vínculos emocionales con sus cuidadores. Estos lazos afectivos se desarrollan a lo largo del primer año de vida a través de miradas, sonrisas, contacto físico... y de canciones. Por tanto, cantar en voz normal más bien baja le ayuda a tranquilizarse y además fortalece ese vínculo maravilloso entre vosotros dos.

Además, antes de acostar al bebé puedes exponerlo a una gran variedad de sonidos suaves y relajantes. Puedes hacer sonidos con la boca y apoyar los dedos de tu bebé sobre tu boca mientras haces esos ruidos. Tu bebé disfrutará un montón.

Leer un cuento

Objetivo: fomentar la capacidad del lenguaje

Acostar al bebé en su cuna y leerle un cuento cortito. En formato relajante, con sonidos susurrantes, bajando el tono.

Recuerda

Antes de que tu bebé cierre sus ojitos, debes dejarlo suavemente en su cunita para que sepa que ese es el sitio donde debe dormir y se acostumbre a él.

Tu hijo/a puede empezar a desarrollar la angustia de la separación y el apego a ciertas personas y objetos, aunque también empieza a entender que si te vas vuelves.

OBSERVA

Las señales de cansancio de tu bebé: parpadeo lento, movimientos torpes y entrecortados, flojera e irritabilidad, bostezos y lloriqueos.

El bebé a esta edad comienza a mostrar parte de su personalidad. Estas características y peculiaridades se harán reconocibles, aunque quizás no te des cuenta hasta más tarde cuando el bebé se haya hecho mayor.

El bebé puede estar irritado/a al terminar el día. Puedes terminar con un baño, un masaje, la comida y preparar el descanso.

Las rutinas diarias favorecen la organización de los patrones de sueño.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

PROGRAMA DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil

12-18 meses

Libro de secuencias y ejercicios de estimulación

PARA LOS/LAS PARTICIPANTES



Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

Título
Programa domiciliario «Crecer felices en familia».
Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil.

Libro
Libro de secuencias y ejercicios de estimulación.

Capítulo
12-18 meses.

Equipo de trabajo
Mª Luisa Máiquez Chaves
Mª José Rodrigo López
Sonia Padilla Curra
Beatriz Rodríguez Ruiz
Sonia Byrne
Laura Pérez Pérez

Ilustraciones
Lucio R. Arrighini Pérez-Dávila

Diseño
Pablo Montesdeoca Hernández

ISBN: 978-84-616-0519-4
Depósito legal: VA-1034-2012

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado —impresión, fotocopia, etc.—, sin el permiso previo del editor.

Índice

Observo del desarrollo de mi bebé 5
Alimentación 7
Aseo 13
Juego 19
Paseo 25
Baño 31
Sueño 37

Observo el desarrollo de mi bebé

Cómo se mueve

- Gatea con habilidad apoyándose en las manos y los pies.
- Camina con cierta firmeza sin necesidad de que nadie le ayude.
- Puede ponerse de rodillas sin apoyo.
- Camina arrastrando los pies, o avanza sobre el trasero, y camina tambaleante y tentativo sobre las piernas rígidas, con los pies bien separados para tener más equilibrio.
- Puede empezar a subirse por todas partes: por las escaleras, las sillas, las cajas, las mesas, las personas.
- Andar hacia atrás dando varios pasos.

Lo que percibe y sabe hacer

- Puede ver cosas en la distancia e intenta cogerlas.
- Se divierte en tirar objetos para oírlos caer.
- Consigue meter y sacar objetos en cajitas o un frasco.
- Coge un lápiz y pinta rayas sobre un papel o sobre lo que encuentre.
- Mediante gestos, sonidos y actitudes es capaz de expresar sus emociones.
- Está desarrollando su memoria.
- Empieza a preguntar o a buscar cosas que no están a la vista.
- Comprende las preguntas poco complicadas como por ejemplo identificar las imágenes de un cuento.

Cómo se comunica

- Intenta imitar movimientos de la lengua y los labios.
- Empieza a hablar, tiene un vocabulario de unas cuantas palabras pero un poco más tarde podrá utilizar dos palabras juntas.
- Imita las vocales.
- Escucha y entiende lo fundamental de las conversaciones y el significado particular de las palabras.
- El bebé reconoce partes del cuerpo en sí mismo y en otra persona.
- Entiende casi todo lo que se le dice pero a veces no quiere obedecer lo que se le ordena.

Cómo muestra su afecto

- Puede desarrollar una ansiedad ante la separación cuando empiece a andar.
- Dice mucho «¡no!» para probar su control sobre el entorno.
- Es afectuoso con los familiares, pero puede mostrar humor variable ante desconocidos y extraños.
- Se pone contento con cosas que van a suceder, como desenvolver un regalo.
- Si se enfada por la frustración puede pegar, dar patadas, arañar, o morder para demostrarlo, aunque nunca haya visto a nadie comportarse de esta manera.
- Cuando con alguna actitud hace que los demás se rían, la repite una y otra vez
- Utiliza la cuchara con mayor destreza.
- Va aprendiendo a quitarse prendas simples como calcetines, zapatos, gorro...
- Empieza a beber de un vaso o de una pajita.

Dónde y **cómo** puedo **alimentar** a mi bebé

Necesito

- Leche
- Cereales
- Frutas
- Verduras
- Huevo
- Pollo
- Ternera
- Pescado blanco

Aprovecha para

- Hablar con tu hijo/a dándole tiempo para responder.
- Establecer normas y límites en la hora de la comida.
- Utilizar términos sencillos para explicarle las cosas, pero de vez en cuando añade algunas palabras que ayuden a tu bebé a construir un vocabulario mayor como el nombre de alimentos.
- Proporcionarle una buena alimentación que asegure un crecimiento saludable, ofreciéndole una dieta equilibrada.



alimentación

Ten en cuenta

- Al empezar su segundo año de vida, el pequeño/a ya está preparado para comer los mismos alimentos que el resto de la familia aunque con algunas precauciones en la preparación, evitando condimentos fuertes (como el ajo, picante...).
- Una buena alimentación supone un conjunto de alimentos que contengan los nutrientes y las vitaminas que tu hijo/a necesita.
- Los dulces no son nada convenientes para los dientes. Lo ideal sería que el niño/a no los comiera hasta haber cumplido los dos años.

Sigo estas **pistas**



A esta edad el bebé ya comienza a comer los mismos alimentos que el resto de la familia ya que su aparato digestivo está madurando. Pero se deben tener en cuenta algunas precauciones en la preparación.

Hay que establecer hábitos alimentarios correctos, fijando horarios y cuidar la variedad de los grupos alimenticios.

Es importante sentarle en la mesa con la familia y prestarle la misma atención que al resto de los comensales.

El bebé de 12 meses empieza a dominar las habilidades motoras, aprende a beber en vaso, a coger la cuchara, a mantenerse sentado o a combinar el movimiento de ambas manos. En esta etapa conviene estimular al bebé a que desarrolle y ejercite sus capacidades: masticar, beber en vaso o taza, usar las manos para comer.

Alimentar al bebé puede convertirse en un momento del día ideal para estimular su desarrollo. En la cocina existen una gran variedad de recursos que podemos utilizar para realizar juegos y actividades con él o ella. Algunas de las cosas que podemos utilizar van desde los paños de cocina hasta las cacerolas, cubiertos y comida.

El momento de comer hay que aprovecharlo para que sea un entorno agradable en el que el bebé disfrute:

- Cuando está comiendo no hay que buscarle juegos que le distraigan sino centrarle en la propia comida para que disfrute aprendiendo los nombres de lo que come, bebiendo el jugo, saboreando las cosas, dándoles trocitos de comida que pueda coger, etc. No es adecuado por ello que coma delante de la TV sin darse cuenta de lo que hace.
- También es bueno que comparta el momento en que los padres/madres comen para que pruebe nuevos sabores y participe de un momento relajado y agradable en torno a la mesa.

Juegos para estimular a mi bebé

¡A beber!

Objetivo: coordinación visomotora: coger el vaso, beber y dejarlo en la mesa

Durante la comida, sienta al niño/a ante la mesa, colócalo ligeramente inclinado hacia delante para que beba de un vaso. Después se le pondrá el vaso entre sus dos manos, se le dice «bebe» y se le dirige lentamente hacia la boca. Alaba sus progresos cada día, poco a poco vete retirándole la ayuda en este movimiento. Más adelante hay que animarle a coger el vaso que está encima de la mesa y que lo lleve a la boca para beber y lo vuelva a dejar sobre la mesa.

Descubriendo los sabores

Objetivo: estimular los sentidos

Utiliza alimentos conocidos por el niño/a como naranja o manzana. Deja que los manipule y pídele que cierre los ojos. Corta por la mitad las frutas, deja que huela uno de los alimentos y señálale después el que acaba de oler. A continuación, repite la actividad permitiendo al niño/a oler, probar y describir lo que estás preparando y déjale un plato con fruta picada para que coma con los dedos.

¡A comer!

Objetivo: sujetar la cuchara y llevársela a la boca

Pon en un plato delante del niño/a trozos de alimentos sólidos o semisólidos y anímale a que los coja con la cuchara y se los lleve a la boca. Para ello coge su mano y guíale en todo el movimiento, dirigiendo el proceso, al mismo tiempo que se dirige hacia la boca y dile «come» procurando que el niño/a sea consciente de la actividad, controlándola visualmente. Es importante que no te agobies y transmitas ansiedad, respetando los ritmos de tu hijo/a sin preocuparte si se mancha o derrama la comida. A medida que el niño/a vaya aprendiendo puedes simplemente iniciar la maniobra dejando al niño/a cada vez más autonomía, ayudándole a coger la cuchara y soltando su brazo o mano para que continúe la operación solo.

Recuerda

Para que aprenda a masticar, hay que cortarle los alimentos en trozos pequeños.

Además del desayuno, la comida y la cena hay que proporcionarle un par de comidas ligeras más. Una a media mañana y otra a media tarde.

Una buena alimentación es la que se basa en el consumo de alimentos frescos. Una dieta equilibrada consiste en un conjunto de alimentos que contengan los nutrientes y las vitaminas que necesita.

El bebé de 12 a 18 meses necesita 500 mg de calcio al día para el desarrollo de sus huesos.

Puedes dejar que te «ayude» en la cocina, por ejemplo dándole una cuchara de madera para revolver algo, pero siempre bajo tu supervisión.

Antes de las comidas es conveniente preparar juntos tanto el sitio donde van a comer como la comida, contándole en todo momento lo que estás haciendo.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cómo puedo asear a mi bebé

aseo

Necesito

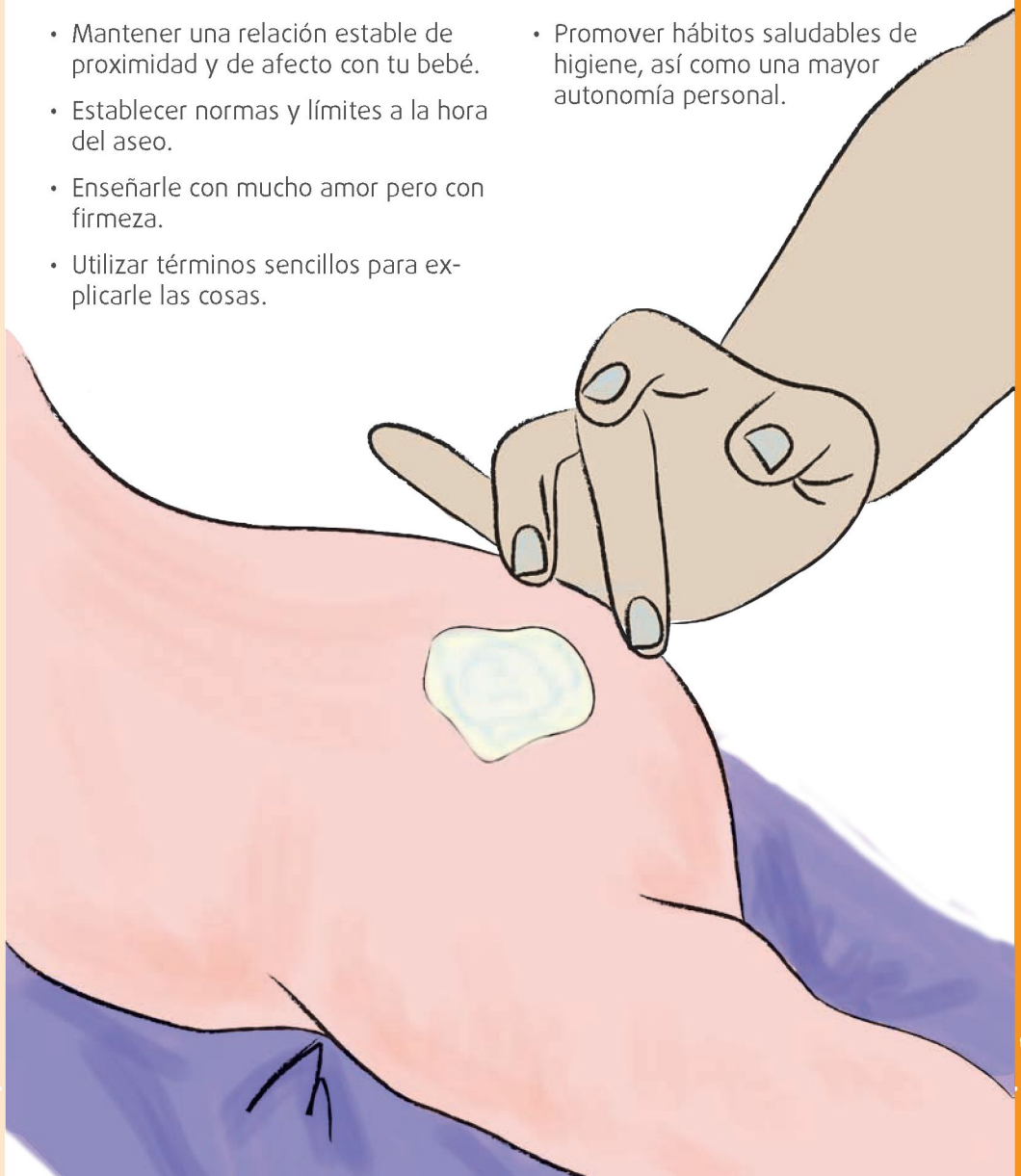
- Pañales limpios
- Toalla o toallitas húmedas
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Ropa limpia
- Superficie mullida para cambiar los pañales
- Cepillo de dientes

Ten en cuenta

- Mientras aseas a tu hijo/a la relación afectiva es muy importante, por eso debes hablarle y acariciarle.
- El bebé entiende lo esencial de las conversaciones y el significado particular de algunas palabras aunque todavía le cueste incorporarse verbalmente a ellas.
- Para mantenerle bien aseado hay que ser muy sistemático a la hora de cambiar los pañales, lavarle la cara y las manos, los dientes y peinarle.
- Cuando aseas a tu bebé, debes limpiar en profundidad y secar bien la zona que estás limpiando.

Aprovecha para

- Fomentar el contacto físico y visual con tu bebé durante el aseo.
- Mantener una relación estable de proximidad y de afecto con tu bebé.
- Establecer normas y límites a la hora del aseo.
- Enseñarle con mucho amor pero con firmeza.
- Utilizar términos sencillos para explicarle las cosas.
- Compartir momentos de ternura mientras lo aseas.
- Promover hábitos saludables de higiene, así como una mayor autonomía personal.



Sigo estas **pistas**

El cambio de pañales, desvestir, vestir, lavar las manos o peinarle son operaciones cotidianas que hay que aprovechar para estimularle a través de juegos y ejercicios. «Dame la manita», «coge la esponja», «dame la crema para el culito» y todo lo que se te ocurra hacer serán buenas ocasiones para aprender mientras le aseas.

Dónde cambiamos al niño/a

El lugar escogido para el cambio de pañales debe estar a una altura en la que se pueda cambiar el pañal sin tener que estar con el cuerpo inclinado y tener una superficie mullida para acostar al bebé .

Qué utilizamos para asear al niño/a

Para el aseo debemos tener como mínimo las siguientes cosas: pañales adaptados a la edad de nuestro hijo/a, toallitas húmedas e incluso podemos limpiarlo bajo el grifo del lavabo o el baño con una esponja suave y una crema hidratante cuando es necesario. También hay que lavarle las manos y peinarle.

Lavarse las manos con agua y jabón debe convertirse en un hábito. Las manos son la parte más expuesta a la suciedad y pueden ser un foco de infecciones. Poco a poco hay que enseñarle a que se las lave solito/a por muchos estropicios que cause en el cuarto de baño.

Usar jabón permite eliminar la suciedad que contienen la mayoría de los gérmenes. Como mínimo hay que lavarle las manos antes de cada comida, cuando haya estado en el orinal o cuando haya ayudado a limpiarse la caca o haya estado con el pañal.

La manera más eficaz de enseñar a un bebé/a a lavarse las manos es la de enjabonarse el adulto sus propias manos y coger las del bebé/a entre las suyas, frotándolas y lavándolas mientras se le explica la operación. Luego hay que animarle a que repita la operación. En muy poco tiempo el mismo bebé irá a lavarse las manos cada vez que se las note sucias y pringosas y esto puede ocurrir muchas veces al día. También es importante cuidar la higiene de las uñas, a las que se recomienda limpiar con un cepillito muy suave.

Juegos para estimular a mi bebé

Me lavo las manitas

Objetivo: lavarse las manos

El adulto se enjabona sus propias manos y coge las del niño/a entre las suyas, frotándolas y lavándolas mientras le explica la operación, «te estoy lavando tus manitas para dejarlas muy limpias». Se enjabonan las manos del niño/a frotándoselas y se aclaran. Luego se le anima a que se lave solo las manos. A continuación dale una toalla para que las vaya secando con su ayuda. Poco a poco el niño/a irá lavándose las manos cada vez que se las note sucias y *pringosas*.

Preparando el control de los *pises* y sus *caquitas*

Objetivo: prepararle al control de esfínteres durante el día.

A estos meses, el niño/a ya ha adquirido un horario más o menos regular de hacer sus necesidades, que normalmente suele estar relacionado con las comidas. En primer lugar, sería bueno saber a qué hora del día más o menos suele hacer sobre todo la caca. Una vez sabido esto, se empieza llevando al niño/a al orinal en las horas en las que normalmente hace caca. Se le permite permanecer unos minutos sentado, mientras tanto se le pude explicar que en ese lugar se hace *pis* y *caca*. Es adecuado ponerle a diario para que se acostumbre y sepa para qué sirve, aunque no llegue a hacerlo. No forzarle a estar en el orinal si no lo ve como un juego. No obstante, si se hace con tranquilidad y sin agobios el niño/a pronto se acostumbrará a sentarse en el orinal.



¿Quién se esconde ahí?

Objetivo: entender la permanencia de los objetos

Cuando le cambias el pañal a tu hijo/a puedes jugar cubriéndote la cara con una toalla. Él o ella estará pendiente de ti y debes preguntarle «¿dónde está mami?», y esperar un poco. Después quítate la toalla y le dices «¡aquí estoy!». También puedes cambiar de papel: intenta cubrirlo con una toalla y descubre un brazo o una pierna antes de llegar a su cabeza, «¡aquí estás!».

Recuerda

Cuando aseas a tu bebé, debes tener a mano todo lo necesario y poner siempre una mano encima de él o ella, ya que puede realizar algún movimiento brusco.

El mundo social y afectivo del bebé le permite comunicar sus emociones y pedir ayuda cuando se siente mal. Así, se siente seguro y amado por parte de otras personas.

Al vestir al bebé, éste debe tener una temperatura adecuada para que no pase ni frío ni calor. Utiliza tejidos suaves que no irriten su piel.

El bebé de 12 a 18 meses necesita 500 mg de calcio al día para el desarrollo de sus huesos.

Durante el cambio de pañales, al vestir o desvestir al bebé/a o cuando lo aseamos, podemos estimular su motricidad, su inteligencia y mejorar el modo en que se relaciona con los demás.

Ponerle límites a su conducta le da al niño/a seguridad y protección.

Si te separas del bebé durante un buen rato debes explicarle dónde vas y a qué hora llegarás, así se sentirás más seguro.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cuándo puedo jugar con mi bebé

juego

Necesito

- Objetos no tóxicos
- Adornar su habitación con juguetes conocidos
- Peluches
- Juguetes para esa edad

Aprovecha para

- Cantar y bailar juntos.
- Dejar que manipule diferentes objetos o juguetes.
- Leerle cuentos sencillos.
- Mirar juntos las fotografías o dibujos que puede señalar y nombrar.
- No corregir una palabra mal empleada, sino utilizarla correctamente en una respuesta.
- Procura interesarte en las cosas que quiere expresar.
- Jugar con diferentes tipos de juguetes y utilizar los recursos del hogar.



Ten en cuenta

- Que los juguetes con ruedas sobre los que se pueda subir, como los cochecitos, o los que incluyan el agua como elemento, necesitan de vigilancia constante y deben estar adaptados a su edad.
- El juguete más costoso no es siempre el mejor para el bebé/a. El juguete que le compras al bebé es para su uso voluntario y no para tenerlo de exhibición.
- Para jugar y estimular al bebé debes utilizar vocalizaciones, sonidos o cantos con un ritmo más acelerado, con una voz más viva y un tono de voz más agudo.
- A esta edad el/la bebé/a comienza a decir a todo que «no» y además tiene rabietas.

Sigo estas **pistas**

Los juegos que describimos a continuación se pueden realizar en cualquier momento del día. Los padres y madres deben intentar disponer de un tiempo específico para jugar con su hijo/a.

Durante el juego el niño/a realiza movimientos corporales genera diversión y alegría. Esto favorece la producción de unas hormonas llamadas endorfinas (las mismas que se elaboran al realizar deportes físicos). Estas hormonas fomentan el optimismo y causan un bienestar físico y psíquico, aumentando la inmunología del niño/a y logrando así un estado de salud excelente.

Algunas cosas a tener en cuenta a la hora de jugar

- Si jugamos con el niño/a en el suelo, la superficie no debe ser ni muy blanda ni muy dura: una manta doblada sobre el suelo, una colchoneta o una alfombra gordita son suficientes.
- Tanto los padres/madres como el niño/a se deben poner ropa cómoda y holgada.
- La práctica de jugar o de hacer ejercicio debe llevarse a cabo diariamente.

¿Qué juguetes debemos ofrecerles en esta etapa?

- Al bebé de los 12 a los 18 meses, le interesa fundamentalmente todo aquello que esté relacionado con la locomoción: saltar, correr...
- Le interesan los coches de juguetes, aunque al principio no sabe jugar adecuadamente con ellos, y lo único que hará es darle la vuelta para tocar y girar sus ruedas.
- También le interesan las pelotas y los instrumentos que pueda golpear, como un tambor o un xilofón, pues le desarrollan la coordinación muscular gruesa.
- Le atraerá todo aquello que utilizan los adultos, como los móviles, los mandos a distancia, las llaves, los teléfonos, etc. todo aquello con lo que realmente no lo invitamos a jugar.
- Los libros de cuentos pueden ser un poco más complejos que en etapas anteriores, puesto que el niño/a de esta edad ya comprende mucho mejor el lenguaje.
- Nosotros/as podemos inventar juegos como superar obstáculos fáciles y a medida que va pasando el tiempo, iremos presentándole tareas más complicadas.
- La buena música, los dibujos bonitos, nada se le escapa a la curiosidad del niño/a de esta edad y debemos fomentar que disfrute con todo ello.

Juegos para estimular a mi bebé

Hacemos una torre

Objetivo: control motor, clasificar, causa y efecto y lenguaje.

Comienza con una pila de bloques de construcción y gradualmente crea una torre para tu hijo/a. Puede que quiera ayudarte o puede que prefiera esperar hasta que hayas acabado, ¡y luego le encantará derribarla entera! Habla con tu hijo/a acerca del proceso, bien contando los bloques a medida que los colocas, o nombrando los colores. Cuéntale si vas a crear una torre grande o pequeña. Ver cómo se cae la torre que acabas de construir estimulará su comprensión de la causa y el efecto.

Tu arte

Objetivo: control de motor fino, habilidades tempranas para escribir.

Comienza colocando algunas hojas de papel grueso encima de una mesa para que no acabes con toda la mesa pintarrajeada y deja que tu pequeño/a pinte todo lo que quiera. Comienza con unos pocos colores primero, para que no se abrume con tantas opciones. Nombra cada color que escoja para ayudarle. Una buena inversión pueden ser las ceras lavables para pintar con sus manos. Y no te olvides de exponer su *obra* en un lugar visible cuando haya acabado. Así verá cuánto valoras sus esfuerzos.

Sacar y guardar mis cositas

Objetivo: concepto de abrir y cerrar y conocimiento espacial.

Dar al niño/a cajas y envases con tapa para que aprenda a abrirlos y cerrarlos. Colocar dentro de las cajas y envases objetos que los pueda sacar y meter. Además, así se familiariza con los conceptos espaciales, dentro y fuera. También puede recoger los objetos tirados por el suelo e irlos metiendo poco a poco, pedírselos que los vaya sacando, todo ello le encantará.

Recuerda

El bebé comprende las prohibiciones y la palabra «no» pero aún así le gusta probar hasta donde le dejas.

Le apasionan las ***mesas de actividades*** que tienen palancas, botones, puertecita, sonidos...

Los hijos/as deben escoger libremente sus juguetes, por lo que los padres/madres no deben imponerles sus propios gustos. Solo es aconsejable realizar alguna intervención cuando el bebé selecciona un juguete no adecuado para su edad y desarrollo.

Al bebé le gusta empujar o arrastrar juguetes con ruedas, como andadores, carretillas, cochecitos y camiones. Le llaman la atención los juguetes mecánicos con luces y sonidos.

La música y las canciones infantiles le gustan y le entretienen. Suele tener fuertes preferencias, rechazando las canciones que no le gustan y pidiendo reiteradamente sus favoritas.

El bebé disfruta con los juegos de dar y coger, que son muy útiles para que desarrolle la coordinación ojo-mano.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cuándo puedo pasear con mi bebé

Necesito

- Objetos no tóxicos
- Un cochecito o una mochila para el bebé

Aprovecha para

- Hacer que explore el entorno.
- Animarle a jugar al aire libre con pelotas, arena, agua... siempre con supervisión.
- Mostrar interés por los logros adquiridos.
- Pedir al bebé que te ayude a preparar la merienda para salir de paseo.
- Explicarle que dar patadas, morder, dar puñetazos y arañar no son buenas maneras de resolver un problema.
- Recompensar con tu atención y tus halagos las buenas formas de comportarse.
- Disfrutar de sus primeras experiencias y dejarte llevar por la imaginación.



paseo

Ten en cuenta

- A esta edad aumenta su curiosidad por la gente y cómo funciona el mundo en general.
- Hay que explicarle lo que va a hacer antes de hacerlo, y también el porqué. Los niños aprenden un montón de cosas solamente escuchando y repitiendo.
- Dentro de las actividad hay que variar ritmos, velocidades y contactos para mantener al bebé en alerta y entretenido
- Hay que corregir al niño/a suavemente cuando realiza una acción violenta.

Sigo estas **pistas**

En esta etapa al bebé/a también el encanta ir de paseo. Para motivarlo es conveniente que al ir de paseo lleve sus juguetes o al menos alguno especial que le haga ilusión. El bebé/a va a jugar y disfrutar el paseo.

A tu hijo/a le encanta empujar su propia sillita de paseo o empujar una carretilla de plástico. Cuando sales con el bebé/a verás como no quiere compartir sus juguetes . Es normal, poco a poco aprenderá que puede prestar cosas a los demás.

Puedes jugar con el bebé/a a ponerte más o menos a un metro de distancia y animarle con expresiones a que llegue hasta nosotros sin ninguna ayuda. También podemos poner un objeto a una distancia prudente e invitar al bebé/a a que lo vaya a buscar corriendo. Juega con él o ella a perseguiros, a darle patadas a un balón o a juegos de tirar y agarrar, enfatizando que él o ella tira y tú atrapas. Los bebés pequeños encuentran más fácil atrapar cosas que no sean duras o rígidas y no demasiado pequeñas. Otro tipo de juegos es dar ordenes simples al bebé como agacharse, ponerse de pié y saltar.

Si durante del paseo tu bebé ha cogido una rabieta no puedes desesperarte, el bebé se encuentra desbordado con sus emociones, está confundido y no sabe todavía controlarse.

La situación del paseo es muy rica en experiencias reales: el encuentro con otros bebés, observar a un perrito como salta, oler las flores, etc. Está explorando el mundo que le rodea y todo es nuevo.

Si te aburres en el paseo y lo haces como mera rutina estás perdiéndote la oportunidad de sentirte niño/a otra vez! Para que no haya nada que te amargue el paseo la ropa del bebé debe ser cómoda y resistente que abrigue y le proteja en las caídas.

Otra idea para el paseo es observar hasta qué punto el bebé es capaz de alejarse de ti cuando estás sentada o sentado en un banco y el bebé explora a tu alrededor. Verás que en cuanto que vea u oiga algo que le asuste enseguida vendrá corriendo hacia ti. Ábrele los brazos y abrázale fuertemente pues está buscando un refugio para superar su miedo.

Juegos para estimular a mi bebé

Cambiando decisiones

Objetivo: desarrollar motricidad fina.

Da un paseo con tu hijo/a y llévate un cubo o una bolsa contigo. Puedes coleccionar pequeñas cosas que le interesen a tu niño/a como piedras, hojas y piñas. Tu hijo/a querrá llevar el cubo o la bolsa, pero no te sorprendas si tira todo el contenido y quiere empezar de nuevo. A los niños/as de esta edad les encanta llenar recipientes... ¡para volver a vaciarlos de nuevo! Peligro, hay que estar pendiente de lo que se lleva a la boca.

Diferenciar conceptos

Objetivo: conceptos de delante/detrás, grande/pequeño. Calcular el tamaño de unos objetos con relación a otros.

En el parque o en una plaza la madre o el padre juega con el niño/a junto con un árbol animándole a estar detrás o delante del árbol. También puede jugar con dos árboles, enseñarle los conceptos de pequeño y de grande: «¿cuál es el más grande?», «¿cuál es el más pequeño?».

¿Qué hay en tu bolsa?

Objetivo: ejercitar la atención y discriminar objetos.

Un viejo bolso de mano y una selección de objetos seguros e interesantes, como un viejo teléfono móvil, una cartera vieja, algunas cucharillas, tubos de cartón, un pequeño osito o cualquier cosa que pienses que puede interesar a tu pequeño/a. A los bebés les encanta explorar cosas por sí mismos. Pon el bolso al lado suyo, pero no lo señales. Deja que lo encuentre y comience a explorar lo que hay dentro. Será más emocionante para él o ella si dejas que encuentre cada objeto por sí mismo/a.

Recuerda

ATENCIÓN
No hay que sobrecargar al bebé con muchas actividades sociales, evitando ambientes con muchos bebés jugando o juegos muy intensos.

Al bebé le gusta meter la manos en al agua, tocar la tierra, arrancar hierba, el contacto con la naturaleza.

A esta edad al bebé le encantan los juguetes de rodar y cargar.

Los adultos deben mantener un nivel adecuado de alerta y estimulación para que su bebé pueda interactuar y aprender.

Al bebé le fascina ver a otros bebés y jugar con ellos/as. Es capaz de observar atentamente lo que los demás hacen y reproducirlo.

Evitar ser inconsistente con las reglas, normas y órdenes durante el paseo.

A los bebés le gusta jugar al escondite y encontrar objetos interesantes, pero siempre con supervisión de los padres/madres.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y **cómo** debo **bañar** a mi bebé

Necesito

- Pañales limpios
- Toalla
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Ropa limpia
- Superficie para vestirlo
- Un jabón pH neutro
- Crema hidratante



Aprovecha para

- Cantarle canciones conocidas para el niño/a utilizando nombres y palabras que le resulten familiares.
- Dedicarle tiempo a abrazarle, a decirle cositas y a disfrutar con sus ocurrencias.
- Darle alternativas para que tu hijo/a tenga que decir sí a algo y sentir que controla la situación.
- Enseñar a tu hijo/a a echar la cabeza hacia atrás para aclarar el champú.
- Crear una rutina en el bebé, a la hora del baño.

Ten en cuenta

- El baño es una ocasión privilegiada para el contacto físico-afectivo con tu bebé.
- Que el bebé capta con mucha facilidad el tono de tu voz: todo se lo toma literalmente, lo cual implica que no puedes decirle que todo está bien mientras pones cara de susto, por ejemplo. Los bebés miran mucho nuestras expresiones para saber cómo deben sentirse, si tranquilos/as o nerviosos/as.
- Cuanto más juegues con tu hijo/a durante el baño, mejor conocerás sus preferencias y las cosas que le gustan.

Sigo estas **pistas**



El baño del niño/a puede ser un momento ideal del día para estimularlo. Sin embargo hay que tener en cuenta lo siguiente:

- El baño debe ser por la noche para conseguir que tenga un efecto relajante y le ayude a dormir mejor.
- Un poco de música suave puede inducir a la relajación de tu pequeño/a durante el baño y los masajes.
- El lugar donde bañamos al niño/a debe ser confortablemente cálido y con un ambiente aireado.

¿Dónde bañamos a nuestro hijo/a?

Hay que bañar al niño/a en la bañera familiar o en una bañerita pero hay que tomar precauciones como:

- Tener bien cogido al niño/a, sin despistarse ni un solo momento, ya que puede perder el equilibrio y golpearse en la bañera o tragar agua.

Juguetes para el baño.

Se pueden utilizar patitos u otros animales de plástico. esponjitas suaves, botitos de colores u otros juguetes adaptados especialmente para el baño.

¿Qué se necesita para la higiene de un bebé?

- Bastaría con un jabón de pH neutro especial para niños/as pequeños y una crema hidratante suave, para cubrir todas sus necesidades de higiene.
- También debemos disponer de toallas suaves y un cepillo de cerdas suaves para peinarle.

Juegos para estimular a mi bebé

Estamos en la bañera

Objetivo: reconocimiento del cuerpo y desarrollo del lenguaje

Mete al niño/a en la bañera y déjale que juegue con el agua, metiendo las manos y haciendo palmadas. Mientras se le enjabona vete describiendo lo que haces y las partes del cuerpo que vas frotando, pídele al niño/a colaboración, pregúntale dónde están los ojos, la boca, las orejas, etc, para que los señale. Después indícale que sople sobre las burbujas que se han formado, observa como las manos y los dedos atrapan la espuma y el niño/a sopla encima. Tras enjuagar al niño/a déjale disfrutar del baño y jugar con sus juguetes favoritos un ratito más siempre que el agua no se enfríe demasiado.

Me desvisto

Objetivo: quitarse algunas prendas

Para quitarle y ponerle la ropa a un niño/a hay que ganarse su colaboración, ya que al principio pondrá toda la resistencia posible. Cuando se vaya a descalzar, desabrócharle el zapato y dile «vamos a quitarte el zapato», si no lo hace cógele la mano y ayúdale a que se lo quite. Poco a poco se le debe ir dando menos ayuda hasta que lo haga solo (a excepción de desabrocharlos). Una vez que el niño/a está sin zapato, cógele el calcetín y sácaselo hasta la punta de los dedos, dile «quítate el calcetín», si no lo hace, dirige su mano en los movimientos correctos. Cuando ya sea capaz de hacerlo solo deja el calcetín cada vez más arriba hasta que el niño/a pueda quitárselo totalmente.

Jugando en el baño

Objetivo: coordinación visomotora y ejercitar la motricidad de muñeca, manos y dedos

Durante un baño de espuma en los momentos de juego en la bañera, dale al niño/a recipientes con agujeros, por ejemplo envases de plástico para que los llene y vea cómo pasa el agua a través de ellos. Ofrécele al niño/a frascos de rosca cerrados y transparentes con un objeto adentro y estimúlalo a que desenrosque el frasco para sacar el objeto.

Recuerda

Hay que dejar al bebé que disfrute del baño pero con mil ojos puestos en él o ella.

CUIDADO

Siempre hay que secar al niño/a lo más deprisa posible para evitar que se resfríe y hacerlo además sin dejar pliegues de humedad para evitar escoceduras y hongos.

Durante el baño puedes realizar juegos interactivos con el bebé, donde estimules su mirada, orientación y desarrollo psicomotor.

El bebé suele ser ***opositor***, llevando la contraria a los adultos. Es un proceso necesario para su autoafirmación.

Hay que ganarse su colaboración en el momento de quitarse la ropa, ya que al principio pondrá toda la resistencia posible.

ATENCIÓN

Cuando bañes al bebé, debes estar pendiente de la seguridad. Nunca dejarlo solo/a, no llenar demasiado la bañera, y prestar atención para evitar golpes.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cómo debo poner a **dormir** a mi bebé

Necesito

- Una cuna
- Sábanas
- Manta
- Colcha

Aprovecha para

- Calmarlo/a antes de dormir: con paciencia, hablándole, cantándole, tomándolo /a en brazos, acariciándolo /a o mostrándole sus juguetes .
- Realizar gestos, miradas, sonrisas y elogios que fomenten su seguridad y la autoestima.
- Darle alternativas para que tu hijo/a tenga que decir sí a algo y sentir que controla la situación.
- Crear una rutina en el bebé a la hora de dormir.



Ten en cuenta

- Mantener una mirada estable y cálida con tu hijo/a antes de dormir, puede calmarlo y facilitarle el sueño.
- No debes dejar a tu hijo/a viendo programas violentos en la tele ni material que no esté pensado para su edad, incluidas las noticias, que pueden tener imágenes perturbadoras para los bebés de esta edad.
- Puedes tener vídeos de películas infantiles a mano con contenidos apropiados para tu hijo/a y utilizarlos en lugar de poner la televisión.

Sigo estas **pistas**

Los padres y madres pueden establecer una serie de medidas para que su hijo/a consiga dormir, sobre todo por la noche, de la manera más cómoda y conveniente para él:

- El niño/a tiene que sentirse cómodo/a. No es necesario que la casa permanezca en silencio pero sí es importante pongamos a dormir al niño/a bien alimentado y limpio.
- La habitación en la que tu hijo/a duerme debe mantener una temperatura razonablemente cálida, en torno a los 18°C y oscurecida por si el niño/a se despierta no consiga ver nada que llame su atención y le desvele.
- Cuando llore, acude enseguida. Si se le deja llorar, lo más probable es que acabe por despertarse del todo. Hay que calmarle pero sin moverle de la cuna.

Por otra parte, antes de la hora de acostarse también podemos estimularle con algunos juegos y ejercicios. Sobre todo es importante realizar juegos o actividades que faciliten la relajación e induzcan al sueño cuando le acostamos en su cunita. Es bueno lograr una rutina diaria todas las noches antes de ir a dormir. Todas ellas tienen como fin el tranquilizarle. Bañarlo, darle de comer, ponerle el pijama, jugar un poco o leerle un cuento y llevarlo a la cama.

Hay que tener en cuenta que un bebé que se balancea de un lado para otro es un bebé cansado. Cansado de revolcarse, gatear y correr, pero cansado también por el esfuerzo que tiene que hacer tratando de comprender el mundo que le rodea. Hay que procurar que ese bebé descanse.

Ahora no quiere dormir a cualquier hora, por lo que habrá que encontrar un sistema para que descanse sin necesidad de dormir. Decir a los padres que tendrán que esforzarse para encontrar algo que permita que el bebé esté quieto el tiempo suficiente para disfrutar de un descanso como leer cuentos o hacer con él algún juego simple de construcción.

Hay que evitar darle un biberón en la cuna ya que puede provocar ahogos. La comida hay que dársela antes de acostarlo.

Juegos para estimular a mi bebé

Me voy a dormir

Objetivo: desarrollo cognitivo-social

Imagínate que el osito o la muñeca favorita de tu hijo/a es real. Haz que se tome el biberón, luego camina hacia la cuna para dormir. Explícale lo que debe hacer para dormir: acostar al muñeco junto a él o ella, taparse, cerrar los ojos y darle buenas noches.

Relajando el cuerpo

Objetivo: invita a la tranquilidad y relaja la tensión.

Acostar al bebé e ir tocando su cuerpo oculto bajo la sábana. Puedes tocarle diciendo «esto es un pie» tocando los dedos de los pies, «esto es una pierna enorme», «esto es un brazo y unas manos», «esta es la cabeza que tiene orejas, la nariz y la boca» y «estos son los ojos y hay que cerrarlos».

Soñando

Objetivo: libera las ansiedades y estrecha lazos afectivos.

Le cantamos al niño/a una nana o cualquier otra canción de cuna que sitúa al bebé en un ambiente campestre, ponemos una música relajante de fondo. Las rosas y los pájaros son figuras agradables que inducen al niño/a a relajarse. La primera parte de la canción se recita con cierta alegría y se va bajando la voz poco a poco, para acabar con la mayor dulzura y casi susurrándole al oído. «A dormir va la rosa de los rosales, a dormir va mi niño/a porque ya es tarde; mi niño/a se va a dormir con los ojitos cerrados como duermen los jilgueros encima de los tejados; este niño/a tiene sueño muy pronto se va a dormir tiene un ojito cerrado y otro no lo puede abrir».

Recuerda

Para calmar al bebé debes usar un tono bajo y cálido, hablándole de un modo estable y monótono.

Es importante estar atento a las señales que el bebé puede transmitir y que demuestren que está cansado/a o que no quiere jugar.

Hay que invitar al bebé a escuchar con los ojos cerrados y acariciar su mejilla con la mano haciendo un movimiento lento y circular.

No debes meter al bebé en la cuna y salir de su cuarto dejándole llorando. Lo ideal es acompañarle un rato sin cogerlo y luego salir del cuarto para que no se quede intranquilo/a.

ATENCIÓN

Las imágenes de la televisión pueden perturbar el sueño de los bebés, por ello no es conveniente sentar al bebé delante de la tele antes de dormir.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

PROGRAMA DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil

18-24 meses

Libro de secuencias y ejercicios de estimulación

PARA LOS/LAS PARTICIPANTES



Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

Título
Programa domiciliario «Crecer felices en familia».
Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil.

Libro
Libro de secuencias y ejercicios de estimulación.

Capítulo
18-24 meses.

Equipo de trabajo
Mª Luisa Máiquez Chaves
Mª José Rodrigo López
Sonia Padilla Curra
Beatriz Rodríguez Ruiz
Sonia Byrne
Laura Pérez Pérez

Ilustraciones
Lucio R. Arrighini Pérez-Dávila

Diseño
Pablo Montesdeoca Hernández

ISBN: 978-84-616-0519-4
Depósito legal: VA-1034-2012

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado —impresión, fotocopia, etc.—, sin el permiso previo del editor.

Índice

Observo del desarrollo de mi bebé 5
Alimentación 7
Aseo 13
Juego 19
Paseo 25
Baño 31
Sueño 37

Observo el desarrollo de mi bebé

Cómo se mueve

- Corre con las piernas derechas
- Camina con pasos no muy firmes y con muchas precauciones, pero enseguida se le verá correr con entera libertad de acción.
- Se agacha y se incorpora él o ella solo/a.
- Para subir escaleras al principio lo hace a gatas, más tarde trepa por ellas agarrándose con las dos manos y poniendo los dos pies en cada escalón.
- Puede tirar una pelota pero le cuesta cogerla
- Quiere explorarlo todo y tocarlo todo.
- Sube y baja escaleras sin apoyarse con las manos pero poniendo aún los dos pies en cada peldaño.
- Puede quitarse el gorro y otras prendas, pero le cuesta ponérselos.

Lo que percibe y sabe hacer

- Puede ver cosas en la distancia: sus ojos están trabajando ahora a pleno rendimiento
- Es capaz de pasar las páginas de un cuento.
- Es un imitador nato. Imita acciones, gestos y sonidos, sobre todo los de animales.
- Su memoria ya le permite recordar dónde está algo que se le pide que traiga.
- Sigue metiéndose un montón de cosas en la boca, aunque ya no lo hace todo el rato
- Es capaz de reconocerse cuando se pone delante de un espejo.
- Toma un objeto, por ejemplo, una cuchara y hace que come con ella.

Cómo se comunica

- Entiende las órdenes simples pero no cuando se le dan dos opciones para hacer.
- Utiliza muchos gestos para comunicarse que aprende cada día.
- Conoce más palabas y usa frases simples
- Entiende significados contrapuestos como bueno y malo, dentro y fuera, aquí y allí.
- Hace ruidos correctos cuando se nombra a un animal.
- Su vocabulario se enriquece con varias decenas de palabras.
- Sabe el significado de los posesivos, el de la afirmación y el de la negociación.
- Dibuja garabatos.
- Pide lo que quiere como comida, agua, un juguete... incluso el orinal.

Cómo muestra su afecto

- Tiene expresiones de afecto muy claras hacia las personas que quiere y hacia las que le dan miedo o desconoce
- Se puede divertir solito durante períodos cortos en la misma actividad sin que un adulto se encuentre cerca.
- Siempre quiere los juguetes de otros niños.
- Puede jugar cerca de otros niños pero no con ellos.
- Intentará ayudar con las tareas domésticas
- No puede anticiparse a peligros o consecuencias, pero asocia enseguida los sitios que le gustan y los que le dan miedo o no le gustan.
- Puede expresar celos y frustración cuando no obtiene lo que quiere
- Le gusta llamar la atención de los adultos realizando acciones del estilo de agarrarles, enfadarse con ellos e incluso pegarles.
- Se queda avergonzado cuando se le regaña por algo.

Dónde y **cómo** puedo **alimentar** a mi bebé

alimentación

Necesito

- Leche
- Cereales
- Frutas
- Verdura
- Carne
- Pescado

Aprovecha para

- Servir comidas divertidas de muchos colores, texturas y sabores.
- Responder a sus preguntas durante la comida.
- Demostrar el respeto hacia tu hijo/a y hacia los demás.
- Entender como se siente el bebé a la hora de la comida.
- Fomentar en el bebé la expresión de sus necesidades de alimentación.
- Felicitarlo por lo bien que lo está haciendo.
- Coger su mano y guiarle en todo el movimiento cuando utilice la cuchara.
- Ofrecerle alimentos atractivos y fáciles de comer, por ejemplo, cortados en pedacitos.



Ten en cuenta

- Los bebés entienden muchas palabras y van formando su vocabulario poco a poco, aunque no los entendamos bien.
- El bebé te dirá o te enseñará si algo está en el lugar inapropiado.
- Que en caso de no haber establecido límites a la conducta del bebé, éste/a se puede volver caprichoso/a, inquieto/a e inseguro/a.
- No te preocupes si tu hijo/a dice «no» a muchos alimentos. Es una etapa que pasará.
- A esta edad, los bebés pueden comer prácticamente todo lo que comen los adultos y es muy posible que imite sus conductas en la mesa.

Sigo estas **pistas**

Hay que darle al niño/a una dieta equilibrada lo que supone una buena alimentación que contengan los nutrientes y las vitaminas que necesita para el crecimiento saludable:

- **Hidratos de carbono.** A través de ellos nuestro pequeño/a adquiere energía como el arroz, las papas o el trigo.
- **Proteínas.** Son las responsables de la formación de la masa muscular, puede ser la carne, pescado, huevos, leche, legumbres, frutos secos.
- **Grasas.** Un niño/a pequeño/a puede obtener los ácidos grasos de la leche entera, no desnatada, el yogurt o el queso.
- **Calcio.** El crecimiento continuo de los huesos del niño/a requiere una cantidad apropiada de calcio a través del pan, los cereales que contienen calcio, pero además medio litro de leche diario que se puede completar con yogurt, queso, natillas, etc.
- **Vitaminas.** Las más necesarias son las A, D y C. La vitamina A está en la leche, mantequilla, hígado y zanahoria. La vitamina D está yema de los huevos y los pescados grasos y la vitamina C está en las frutas y la verduras frescas.

Si se le ofrecen alimentos con el mismo aspecto que tienen los que comen los mayores, se sentirá feliz y no rechazará nada, a no ser que haya realmente algún plato en concreto que le desagrade profundamente. En este caso habrá que sustituir ese plato por otro que contenga los mismos nutrientes.

La seguridad en la alimentación

Debes evitar dar alimentos como:

- Nueces, cacahuetes, palomitas de maíz y frutas con hueso o con pepitas, para que no se atraganten.
- Alimentos o bebidas con cafeína pueden hacer que su hijo/a se excite fácilmente.
- Comida muy condimentada.
- Platos excesivamente salados, ya que le darán mucha sed.
- Chucherías, papas fritas y demás salados.

Juegos para estimular a mi bebé

Uno – muchos

Objetivo: adquirir la noción de *uno-muchos*

Sienta al bebé ante una mesa y delante de él o ella pon un puñado de cualquier alimento que elijas, busca alimentos atractivos, por ejemplo galletitas. A 10 centímetros pon un alimento solo, una galleta, a continuación pregúntale «¿dónde hay uno solo?», si no lo señala llévale su mano a la galleta y a continuación haz lo mismo para la pregunta «¿dónde hay muchos?». Se puede alternar la posición de los montones. Siempre reforzando y alabando las respuestas del bebé.

Qué es lo que señalo

Objetivo: desarrollo lingüístico

Cualquier momento en la cocina es bueno para aprovechar y realizar ejercicios de lenguaje referentes a la comida. Mientras el bebé está sentado, nómbrale objetos, alimentos, comidas. Debes alternar lentamente el nombre del objeto al tiempo que se lo muestras al bebé. Empieza con objetos muy familiares y pregúntale: «¿Qué es esto? ¡Un pan! Di pan». Refuerza siempre sus intentos.

Mi ayudante en la cocina

Objetivo: desarrollo de la imaginación y el papel de colaborar.

Encuentra un área donde tu pequeño/a pueda recoger y limpiar la mesa de forma segura. Puede limpiar la mesa con un paño sin usar productos químicos peligrosos para el bebé. Una vez que la mesa esté limpia, podrá limpiar las sillas. Al final puede barrer. Probablemente el bebé se sentirá feliz de *barrer* el suelo de la cocina y dejarte a ti libre para hacer otra cosa. Anímale a repetir la tarea.

Recuerda

El bebé de 18 a 24 meses necesita 500 mg de calcio al día para el desarrollo de sus huesos.

ATENCIÓN
El bebé puede rechazar los huevos, pero seguramente le gustará el pescado o la carne.

Dejarle que pruebe a hacer las cosas por sí mismo/a, así tendrá autoestima y confianza en sus capacidades.

Es importante que no te agobies y le transmitas ansiedad en el momento de la comida, hay que respetar el ritmo del bebé y no preocuparte si se mancha o derrama la comida.

Es importante sentarle en la mesa con la familia en una trona y prestarle la misma atención que al resto de los comensales.

Hay que educarle en los sabores y texturas, si le mueles toda la comida, no tendrá la ocasión de experimentar.

Si al bebé no le apetece comer no es necesario que lo fuerces.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cómo puedo asear a mi bebé

Necesito



- Pañales limpios
- Toalla o toallita húmedas
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Ropa limpia
- Superficie mullida para cambiar los pañales
- Cepillo de dientes
- Peine

Aprovecha para

- Pedir «ayuda» al bebé durante el aseo.
- Fomentar el desarrollo de su identidad, dejarle elegir sus preferencias, como por ejemplo jugar con un peluche mientras le cambias el pañal.
- Repetir situaciones con las que se siente seguro para que sepa con antelación lo que va a ocurrir.
- Ser positivo/a con el bebé: ignorarlo cuando tenga una rabieta y hacerle mucho caso cuando se porte bien.

Ten en cuenta

- Nunca regañar, ni avergonzar al bebé si tiene algún inconveniente o accidente en el aseo.
- Que el bebé ya puede diferenciar el pis de lo que es la caca. Ahora es el momento de comenzar seriamente con el control de esfínteres.
- A algunos bebés de esta edad les da miedo el inodoro. Ese hoyo profundo y el ruido de la cisterna puede asustarlos y causarles miedo.

Sigo estas **pistas**



Los pañales

El bebé que ya camina no facilita que se le cambie el pañal. Lo primero que hay que hacer es cogerle y llevarle hasta el lugar en el que se le va a cambiar y tratar de ponerle boca arriba. Para ganarle la partida hay que recurrir a maniobras de distracción. Un buen sistema es darle algo que tenga que sostener con sus manos y aprovechar ese tiempo para quitarle el pañal sucio y ponerle el limpio... si es que le da tiempo. A veces no hay más remedio que sujetarle firmemente con las piernas mientras que con las manos se le cambia el pañal lo más rápidamente posible.

El cepillado

Debes cepillar los dientes del bebé al menos tres veces al día o después de cada comida, se debe enseñar este hábito desde ahora. Al principio, será un juego más de imitación del adulto, pero pronto pasará a convertirse en costumbre.

Empezando a controlar

El bebé de esta edad ha adquirido un horario más o menos regular de hacer sus *pises* y sus *caquitas* que normalmente suele estar relacionado con las comidas. Hay que hacer coincidir la sesión de orinal con el horario que previamente se habrá detectado. No hay que hacerle permanecer sentado más tiempo de lo que está dispuesto a perder, no es una situación divertida pero explicar al bebé que cuando su barriguita le pide un desahogo, allí hay un sitio en el que sentarse.



Juegos para estimular a mi bebé

Lavamos a la muñeca

Objetivo: aprovechar el juego simbólico para lavar a la muñeca como si fuera un bebé.

Traer la muñeca al lavabo cuando vamos a asearle. Dejarle que le vaya lavando diversas partes mientras se le anima al bebé a que vaya nombrando dichas partes. Otra forma de hacerlo es lavarle tú algo al bebé y que él/ella lave lo mismo en la muñeca y celebrarlo cada vez que acierte. Luego que lo haga él/ella y tú lo imitas en el cuerpo del bebé. Equivócate de vez en cuando para que esté atento. El caso es que vea que hay un paralelismo entre ambas actividades.

Limpiando tus dientes

Objetivo: ayudarle a limpiarse los dientes

Poner al niño/niña frente al espejo, a continuación el padre o la madre hará el movimiento del cepillado con el dedo o con el cepillo para que el bebé /a lo imite y llegue a convertirse en costumbre. El adulto debe llevarle el cepillo a la boca del bebé y hacer el mismo movimiento diciéndole «vamos a lavarnos los dientes».

Cómo me visto

Objetivo: imitar sonidos y ponerse una prenda

Mientras le cambias el pañal puedes realizar un juego en el que se imite el sonido de los animales como el cerdo, la rana, la vaca, cada vez que le pones algo. También puedes irle diciendo el nombre de las prendas y señalarle lo bonitas que son y lo guapo/a que está con ellas.

Recuerda

Siempre supervisa a su hijo/a mientras aprende a usar el baño. Observa si puede llegar al inodoro con facilidad o si tiene un banquito firme para lavarse las manos.

ATENCIÓN
El contacto físico con el bebé debe ser congruente con el estado de ánimo del cuidador/a y el estado del bebé.

Dejarle que pruebe a hacer las cosas por sí mismo/a, así tendrá autoestima y confianza en sus capacidades.

Si tienes poco tiempo para estar con el bebé, no quieras compensarlesiendo permisivo/a para evitarte la sensación de culpabilidad. Es importante la cantidad de tiempo pero lo es más aun la calidad del tiempo en el que estáis juntos.

La sensibilidad o temperamento del bebé se expresa a través de las emociones (más rabiosos o más alegres) y de su actividad (son tranquilos o más activos).

Hay que explicar al bebé lo que se espera de él o ella: qué hacer en el baño, cuándo y dónde hacerlo.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y **cuándo** puedo **jugar** con mi bebé

juego

Necesito

- Objetos no tóxicos
- Adornar su cuna con cosas de diferentes colores y tamaños
- Peluches
- Juguetes para esa edad

Aprovecha para

- Fomentar la imaginación y la creatividad en los juegos ya que ahora cualquier cosa puede transformarse en cualquier otra.
- Dejarle expresar sus emociones y sus sentimientos.
- Enseñarle a pedir «por favor» y a decir «gracias» cuando le des algo.
- Promover constantemente su iniciativa, mostrándole objetos, proponiéndole juegos y mostrándole estimulación novedosa e interesante.



Ten en cuenta

- Si el juego se fuerza, se realiza como una tarea o se produce en un estado emocional negativo, entonces pierde su verdadera función.
- A los bebés les gustan los juegos interactivos con ellos se estimulan su mirada, su orientación y desarrollo psicomotor.
- Que los bebés no quieren compartir sus juguetes con otros bebés, pero debemos irles enseñando poco a poco a prestar y a recibir préstamos a cambio.
- El juego les ayuda a desahogar sus sentimientos contradictorios.

Sigo estas **pistas**

Durante el juego el bebé realiza movimientos corporales genera diversión y alegría. Esto favorece la producción de unas hormonas llamadas endorfinas (las mismas que se elaboran al realizar deportes físicos). Estas hormonas fomentan el optimismo y causan un bienestar físico y psíquico, aumentando la inmunología del bebé y logrando así un estado de salud excelente.

Algunas cosas a tener en cuenta a la hora de jugar

- Si jugamos con el bebé en el suelo, la superficie no debe ser ni muy blanda ni muy dura: una manta doblada sobre el suelo, una colchoneta o una alfombra gordita son suficientes.
- Tanto el adulto como el bebé se deben poner ropa cómoda y holgada.
- La práctica diaria de los juegos, así como de los ejercicios, es imprescindible.

¿Qué juguetes debemos ofrecerles en esta etapa?

- Lo primero que tenemos que hacer en esta etapa, de los 18 a los 24 meses, enseñarle a ser ordenado con su juguetes. Una forma es ponerle estantes abiertos para que pueda poner y quitar todo lo que desee.
- No es aconsejable que nuestros hijos/as tengan demasiados juguetes, o por lo menos que tengan demasiados en uso a la vez porque se acaban cansando. Guarda algunos para sorprenderle de vez en cuando
- En esta edad los niños/as disfrutan del juego simbólico, como un teléfono de juguete, para hacer que están hablando como lo hacemos nosotros.
- Los puzzles, las cuentas de madera gordas para ensartar en una cuerda, los botes y botellas para poner tapón y tapadera, etc.

Juegos para estimular a mi bebé

Bailando

Objetivo: desarrollo del ritmo e imaginación.

Tu pequeño/a bailarín probablemente necesite un poco de ayuda, por eso, toma sus manos para ayudarle, pero más tarde lo puede hacer solo. Pon algunos minutos de varias piezas de música que vayan bien como acompañamiento de determinadas acciones, por ejemplo, algo con un ritmo fuerte y sonoro para que tu hijo/a pueda caminar como un elefante o muy silencioso para que se imagine que está pasando al lado de un león durmiendo y no debe despertarlo. Desfilar como soldados al ritmo de la música es también muy divertido y suficientemente fácil para que la mayoría de los niños pequeños lo puedan hacer.

Vamos a pintar

Objetivo: cortar el papel con las manos y pintar

Pasarle al bebé papeles de periódico para que intente cortarlo con sus manos. Tomar papeles de colores y mostrarle al bebé como se pueden cortar con las manos, luego pasarle papeles para que imite. También se puede sentar al bebé en una mesa y darle tempera, pinceles y papel para que pinte libremente. Pegar en la pared varias hojas de bloc y darle al bebé temperas de colores para que pinte con los dedos libremente sobre las hojas de bloc.

Seguimos el modelo

Objetivo: construir cosas y discriminar formas

Esto requiere un poco de concentración y se juega mejor cuando tu hijo/a está más descansado. Usa sus bloques de construir para hacer modelos simples, como tres en fila o dos arriba y dos abajo para crear un cuadrado. Anímale a usar otros bloques para que pueda copiar lo que has construido. Después dile que haga una torre y tú la copias.

Recuerda

El bebé disfruta pasando las páginas y mirando los dibujos de libros de hojas gruesas que por su sencillez y colorido hacen que se desarrolle su inteligencia.

A los bebés les gustan los juegos en los que utiliza sus manos, como garabatear con pintura de dedos y jugar con plastilina.

A partir de los dieciocho meses el bebé se siente atraído por juegos más complejos como encajar objetos de formas y colores distintos en sus respectivos agujeros, hacer torres de hasta cuatro o seis bloques y encajar aros de distintos tamaños alrededor de un pivote.

Los bebés que no juegan pierden la oportunidad de aprender y desarrollarse.

Puedes elegir juguetes interesantes para explorar y manipular, pero además debes tener en cuenta las habilidades físicas del bebé.

Aunque te parezca que la tele le entretiene, lo que el bebé necesita es estar activo y vivir sus propias experiencias guiadas por ti.

Mis **compromisos**

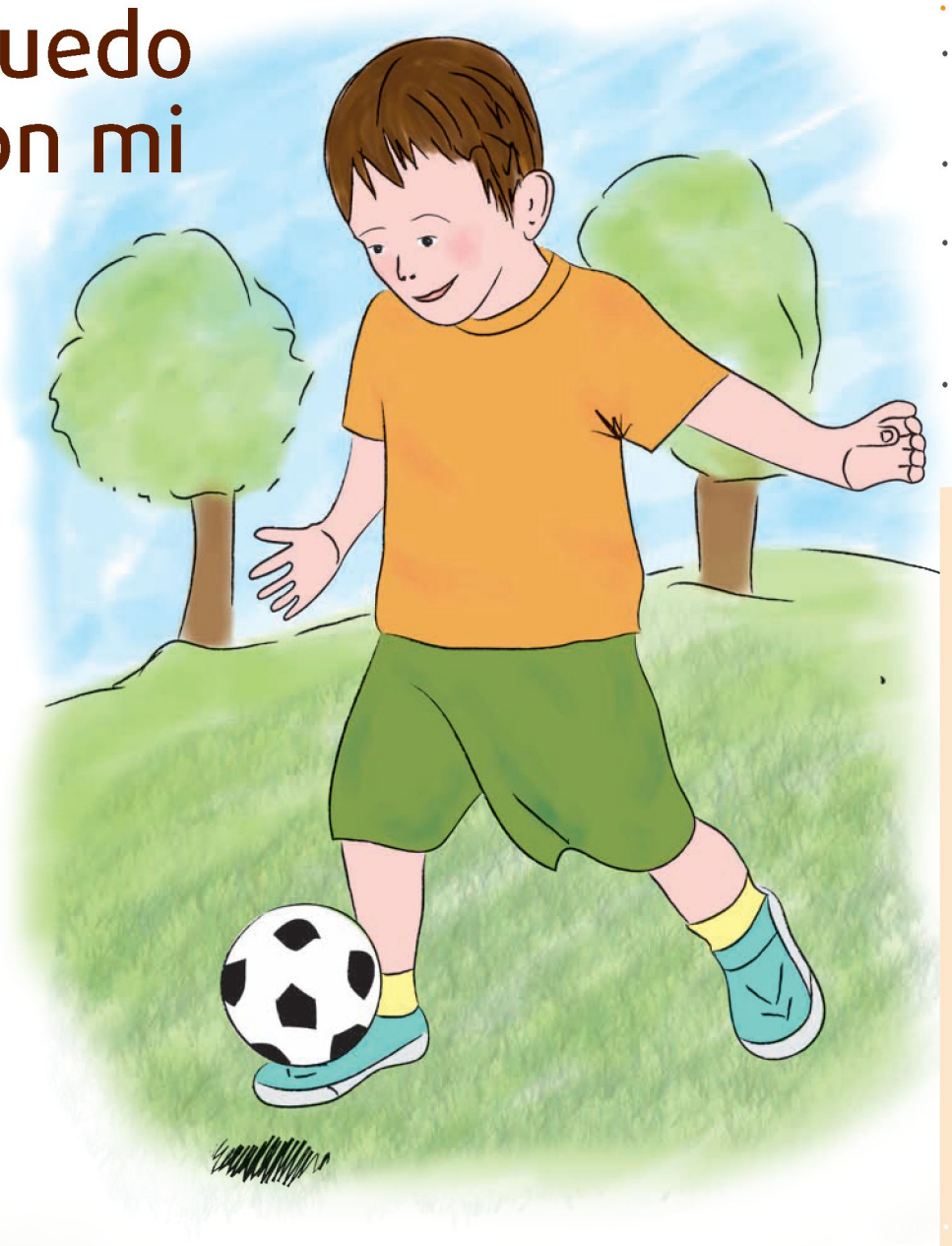
OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y **cuándo** puedo **pasear** con mi bebé

paseo

Necesito

- Objetos no tóxicos
- Juguetes para esa edad
- Una sillita para el niño/a



Aprovecha para

- Enseñar a tu bebé acciones lúdicas en una actividad conjunta de afectividad, paciencia y comprensión.
- Darle la seguridad que necesita para que se maneje de manera autónoma
- Ayudarle a desarrollar facultades físicas como columpiarse, escalar, subir al tobogán... todo ello le permite cansarse lo suficiente para que duerma bien.
- Evitar someter al bebé a muchos cambios de hábitos y lugares.

Ten en cuenta

- Que los bebés no quieren compartir sus juguetes con otros bebés, pero debemos irles enseñando poco a poco a prestar y a recibir préstamos a cambio.
- El apoyo de los adultos cálidos y entusiastas facilitan todo aquello que pueden y hacen bien los bebés.
- Se frustran con facilidad, y posiblemente tengan berrinches. Lo mejor que se puede hacer es ser paciente e intentar evitar lo que los causa.
- Que hay que evitar el comportamiento agresivo contigo y con los demás bebés.

Sigo estas **pistas**

La situación del paseo permite

- Relacionarse con otros niños/as. Se pueden producir rabietas sobre todo cuando sometemos al bebé a una situación nueva donde se encuentra rodeado de niños/as que no conoce y no encuentra la seguridad que le dan sus padres/madres.
- Es imprescindible jugar con toboganes, caballitos y columpios, donde haya otros niños/as a los que imitar.
- Puede utilizar una *bicicleta* sin pedales para que empiece a rodar por donde pueda con autonomía.
- A esta edad puedes empezar a enseñarle a tu hijo/a acciones como jugar en la arena, jugar con el agua, con ramas, flores, etc.

Hay que observar que

- El bebé desarrolla el sentido de posesión, esto supone que si alguien le quita cualquier objeto que considere suyo, se enfadará y lo reclamará llorando y gritando.
- Al bebé le molestan a veces los cambios en su rutina cotidiana. Puede reaccionar escondiéndose, llorando y pataleando. No se está volviendo agresivo ni difícil, sino que es su única manera de explicar a los adultos cuál es su voluntad, qué es lo que quiere y cómo lo quiere.
- Hay que fomentarle al bebé actitudes de colaboración con los demás como forma de ir contrarrestando el uso de la agresión. Que comparta algo con un bebé es una forma de que vea que todos hacemos algo por los demás y se nos recompensa por ello.

Juegos para estimular a mi bebé

Jugar con la pelota

Objetivo: patear una pelota grande.

Una pelota de fútbol normal probablemente sea demasiado dura para que juegue con ella, por ello usa una pelota grande y colorida de playa que es más ligera, más suave y más fácil para sus pies. Intenta rodar la pelota hasta tu hijo/a para ver si puede darle una patada para regresártela. No te olvides de reforzar sus logros.

Joven coleccionista

Objetivo: desarrollar la motricidad fina de la mano y los dedos.

Da un paseo con tu hijo/a y llévate un cubo contigo. Puedes coleccionar pequeñas cosas que le interesen como piedras, hojas y piñas. Tu hijo/a querrá llevar el cubo, pero no te sorprendas si tira todo el contenido y quiere empezar de nuevo. A los niños/as de esta edad les encanta llenar recipientes... ¡para volver a vaciarlos de nuevo! Mientras tanto, estará practicando sus movimientos de la mano y desarrollando destreza manual.

Vamos caminando

Objetivo: adquirir la noción de tiempo, de ritmo y de espacio

Ir con el bebé de paseo y cuando están en una recta pueden hacer que el bebé camine rápido, como un ciervo, o lento como un elefante. Luego hay que animarle a caminar en distintas direcciones, hacia delante, hacia atrás, a la derecha y a la izquierda. Y también pueden jugar al que te pillo, primero despacio y luego más deprisa.

Recuerda

Los bebés son capaces de ayudar a otros bebés por su propia iniciativa.

Hay que evitar llamar a las conductas de tu hijo/a: exageraciones, agresiones y evitar decir que el bebé es «malo» o que me «manipula».

Al bebé le gusta lanzar o dar pequeñas patadas a una pelota.

Los bebés son capaces de expresar sus sentimientos y de controlarse, pero todavía necesitan a los adultos para calmarse.

El bebé tiene que experimentar que la relación con las personas es divertida, alegre y gratificante

Si vas de paseo por el parque y el bebé no quiere utilizar la silla déjale andar empujándola un rato, luego ya podrás subirle en ella cuando se canse.

CUIDADO

La falta de normas y límites a su comportamiento le puede llevar a estar continuamente de capricho en capricho y a no disfrutar con nada de lo que tiene.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cómo debo bañar a mi bebé

baño

Necesito

- Pañales limpios
- Toalla
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Ropa limpia
- Superficie para vestirlo
- Un jabón pH neutro
- Crema hidratante

Aprovecha para

- Explicar nociones de tiempo: ahora vamos al baño, luego cenamos y después a la cama.
- Contestar a sus preguntas aunque sólo señale.
- Explicarle que siempre hay soluciones frente a sus problemas, por ejemplo, como hay que abrir el gel.
- Comprender la forma de actuar que tienen los bebés que intentan predecir y controlar a los cuidadores.

Ten en cuenta

- No le vas a querer menos por establecer normas y límites a su conducta a la hora de bañarse.
- A esta edad tu hijo/a puede quedarse sentado/a en la bañera y jugar mientras se va limpiando.
- El mejor momento para el baño es por la noche, así se le puede quitar toda la suciedad que ha ido almacenado a lo largo del día y se puede conseguir un efecto relajante.
- No hay que interpretar la conducta del bebé con indiferencia: «no sé lo que quiere», sino lo contrario, hay que adivinar y afirmar lo que quiere el bebé.



Sigo estas **pistas**

El baño del bebé puede ser un momento ideal del día para estimularlo. Sin embargo hay que tener en cuenta lo siguiente:

- El baño debe ser por la noche para conseguir que tenga un efecto relajante y le ayude a dormir mejor.
- La habitación en la que bañamos al bebé debe ser confortablemente cálida .
- Debemos tener preparada la toalla y la ropa limpia para no dejarle solo.
- Después del baño se pueden realizar masajes en todo el cuerpo.

¿Dónde bañamos a nuestro hijo?

El bebé se baña en la bañera familiar pero teniendo en cuenta que debe estar bien sujeto y sin despistarse ni un solo momento, ya que éste puede perder el equilibrio y golpearse en la bañera.

Juguetes para el baño.

Para el momento del baño podemos ofrecerles juguetes de plástico, botitos, esponjas, etc.

¿Qué se necesita para la higiene de un bebé?

Bastaría con un jabón de pH neutro especial para niños/as pequeños y una crema hidratante suave, para cubrir todas sus necesidades de higiene. También debemos dispones de toallas suaves y un cepillo de cerdas suaves.

Juegos para estimular a mi bebé

Conozco el cuerpo

Objetivo: señalar partes del cuerpo.

Antes de iniciar el baño, invita al bebé a colocar su manita en la parte del cuerpo, del mismo modo en que el adulto lo hace. «¿Dónde está la nariz? ¡Aquí! ¿Dónde está el pie? ¡Aquí! ¡Muy bien!». Así con todas las partes del cuerpo que ya se las va sabiendo y alguna más para que vaya ampliando el repertorio. Es posible realizar esta actividad con una muñeca identificando las partes en vez de en el propio cuerpo del niño.

Hago acciones

Objetivo: seguir instrucciones sencillas.

El bebé se sienta en el suelo. El adulto desde un extremo del espacio, dicta una serie de acciones que el bebé debe realizar al instante: «¡De pie! ¡Vamos a subir y bajar los brazos! ¡A sentarse!». A continuación, se enumeran las acciones en voz alta (de pie, subir y bajar los brazos, sentarse, abrir y cerrar las manos, estirarse en el suelo, abrir y cerrar los ojos...) y se vuelven a realizar, pero a mayor velocidad. Se repite el juego tantas veces como sea posible, pero cada vez más rápido. Siempre aplaudiendo y premiando lo bien que lo hace.

Aprendiendo a vestirme

Objetivo: quitarse la ropa y vestirse.

Cuando se le vayan a poner los calcetines, meterlos hasta el talón y decirle «ponte los calcetines», si no lo hace, guíale las manos en todo el movimiento, poco a poco se le va dejando solo hasta que no necesite ayuda. A continuación se le meten solo los dedos y se repite la misma orden y ayuda si fuera necesario, cuando lo consiga hacer, se le ofrece el calcetín en la mano y se repite el proceso.

Recuerda

Tienes que adaptarte al nivel de sensibilidad del bebé calmándolo/a en caso de bebés muy sensibles y estimulándolos/as en el caso de los bebés que son pocos sensibles.

Los bebés buscan la protección de los cuidadores significativos; piden ser tomados en brazos, lloran, les sonríen...

Los bebés suelen expresar sus molestias durante el baño.

Hay que ganarse su colaboración en el momento de quitarse la ropa, ya que al principio pondrá toda la resistencia posible

Hay que estimular al bebé para que en la bañera juegue con juguetes de diferentes formas y tamaños.

Los bebés son capaces de observar atentamente lo que hacen los demás y reproducirlo después.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cómo debo poner a **dormir** a mi bebé

Necesito

- Una cuna
- Sábanas
- Manta
- Colcha



Aprovecha para

- Establecer normas y límites en la hora del sueño, hay que enseñarle con mucho amor pero con firmeza
- Desarrollar la habilidad para proteger, contener y calmar al bebé cuando se siente triste, desprotegido o con dolor.
- Vivir la independencia por la noche evitando sentimientos de culpabilidad o de pena por dejarlo solo en la habitación.
- Pedir al bebé que le ayuda a preparar la cama.



Ten en cuenta

- Como cuando era más pequeño, pueden asustarle las luces Intensas y repentinas, la música alta y atemorizante y los tonos como el del sarcasmo.
- A esta edad, la vida de los bebés se vuelve activa y entretenida, por eso durante el día estarán muy activos, y por la noche necesitarán dormir y descansar.
- Explicar al bebé que siempre hay una relación entre causa y efecto, como por ejemplo, decir al bebé que «tienes que descansar para jugar mañana».

Sigo estas **pistas**

Es positivo que tu hijo/a logre seguir una rutina diaria todas las noches antes de ir a dormir: bañarlo, darle de comer, ponerle el pijama, jugar un poco o leerle un cuento y llevarlo a la cama. Todas ellas tienen como fin tranquilizarle.

Hay que tener en cuenta que

- Un bebé que se balancea de un lado para otro es un bebé cansado. Hay que procurar que ese bebé descanse.
- Ahora no quiere dormir a cualquier hora, por lo que habrá que encontrar un sistema para que descanse sin necesidad de dormir.
- Hay que crear un ambiente que permita el descanso del bebé. Leerle cuentos, hacer con él o ella algún juego simple de construcción, etc. No es conveniente sentar al bebé ante una pantalla aunque sea para ver dibujos animados, no es el momento adecuado.
- Entonces se le acuesta sin más juegos ni distracciones ya que tiene que asociar la cunita al sueño. Se le da un peluche o lo que haya elegido para darle seguridad y confianza. Se le dicen las mismas palabras de todas las noches y se sale del cuarto.
- Si el bebé llora se entrará a intervalos de tiempo cada vez más distanciados para darle seguridad, pero sin sacarle de la cuna ni hacer nada para que se duerma. Poco a poco, el bebé entenderá que esa es la hora de dormir y que no vamos a permitir que se la salte.

Juegos para estimular a mi bebé

Te cuento un cuento

Objetivo: favorecer el lenguaje y la imitación

Tienes que elegir un cuento corto. Lo más importante es despertar la imaginación del bebé. Hay que poner un tono de voz adecuado a la historia, hacerlo lentamente, parándote en cada frase interesante, imitarle voces de animales, etc.

¡Buenas noches!

Objetivo: darle órdenes de dos instrucciones verbales.

Al terminar de ver un cuento la madre o el padre le dice al bebé «dale el libro a papá o mamá», ayudándole en un principio por medio de gestos y luego sin ningún tipo de ayuda. A continuación «dale un beso de buenas noches a papá o mamá» y luego se le acompaña a la cuna.

Soñando con la Luna

Objetivo: relajar la tensión e invitar a la tranquilidad.

Llevar al bebé a la cuna y antes de acostarle contarle que «la Luna tiene una luz blanca que va junta a las estrellas en el cielo. Ellos acarician tus mejillas, tu boca y tu nariz y cierra los ojitos y empezamos a soñar...», o alguna canción como la «Luna, lunera, cascabelera, los ojos azules y la cara morena».

Recuerda

El descanso adecuado del niño/a le permite reponer fuerzas para que al día siguiente esté activo y con ganas de aprender todo lo que se le enseña.

En casa todos los adultos deben ponerse de acuerdo sobre cuatro o cinco cosas que estén prohibidas para el bebé. Cuando llegue el momento se le explica cuál es motivo por el cual no puede hacer esto o aquello. Deben utilizar gesto y tono de voz firme, siendo consecuentes con lo que se le dice.

A los bebé les gusta llevar un osito de peluche, un muñeco o una mantita para irse a la cama.

Los juegos de construcción, cuentos y canciones son una actividad más reposada cuando se aproxima el momento de dormir.

Debes crear hábitos y rutinas a la hora de irse a dormir que faciliten la adquisición del sueño de tu hijo/a.

Hay que leerle libros de cuentos ya que para el bebé es una experiencia muy gratificante. El bebé aprende más de vosotros que de la TV.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

PROGRAMA DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil

Libro de secuencias y ejercicios de estimulación

2-3 años

PARA LOS/LAS PARTICIPANTES



Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

Título
Programa domiciliario «Crecer felices en familia».
Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil.

Libro
Libro de secuencias y ejercicios de estimulación.

Capítulo
2-3 años.

Equipo de trabajo
Mª Luisa Máiquez Chaves
Mª José Rodrigo López
Sonia Padilla Curra
Beatriz Rodríguez Ruiz
Sonia Byrne
Laura Pérez Pérez

Ilustraciones
Lucio R. Arrighini Pérez-Dávila

Diseño
Pablo Montesdeoca Hernández

ISBN: 978-84-616-0519-4
Depósito legal: VA-1034-2012

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado —impresión, fotocopia, etc.—, sin el permiso previo del editor.

Índice

Observo del desarrollo de mi hijo/a 5
Alimentación 7
Aseo 13
Juego 19
Paseo 25
Baño 31
Sueño 37

Observo el desarrollo de mi hijo/a

Cómo se mueve

- Salta arriba y abajo cuando se le pide.
- Puede mantenerse sobre una pierna.
- Todavía no sabe frenar su carrera y le es difícil dar la vuelta a una esquina.
- Manifiesta ya la tendencia a ser diestro o zurdo.
- Puede abrir las puertas.
- Empieza a tener un buen control sobre un lápiz o una cera.
- Sus manos tiene la agilidad necesaria para desenroscar un tapón, abrochar un botón o subir y bajar una cremallera.
- Puede coger cosas pequeñas y volver las páginas de un libro con precisión.
- Baja por las escaleras usualmente poniendo los dos pies en cada escalón y luego va avanzando poniendo un pie en cada escalón
- Puede aprender a llevar un triciclo con pedales.

Lo que percibe y sabe hacer

- Puede colocar varios objetos en equilibrio.
- Cuando ve su nombre escrito en letras mayúsculas, lo reconoce.
- Recuerda poemas e información que le parezca interesante.
- Su capacidad de atención se ha multiplicado. Le interesan y sabe distinguir los colores aunque todavía no sabe nombrarlos.
- Entiende el sentido del concepto «mañana».
- Averiguará el modo de manipular una situación y conseguir lo que quiere.

Cómo se comunica

- Empieza a entender más de tu conversación y su vocabulario es más de 300 palabras .
- Nombra objetos y acciones integradas en frases simples.
- Repite letras de canciones infantiles.
- Entiende más de lo que expresa.
- Utiliza ya muchos gestos convencionales y la manera que tiene la gente de interactuar.
- Puede entender explicaciones sencillas.
- Puede hacer preguntas continuamente sin casi esperar a que se le conteste.

Cómo muestra su afecto

- Puede alimentarse por sí mismo utilizando la cuchara, un tenedor y un cuchillo adecuadamente.
- Es consciente de los pañales y quiere que le cambien los sucios.
- Tiene un sentido más desarrollado de quién es «Yo».
- Explota en rabietas con bastante frecuencia como respuesta a situaciones frustrantes.
- Siempre intenta imponer su voluntad.
- Empieza a ser social con los otros niños.
- Busca la independencia, hacer su propio camino pero con el permiso de los padres.
- Le pueden sobresaltar miedos: a la oscuridad, los animales, la gente diferente, etc.
- Sabe que hay niños y niñas. Es consciente del grupo al que pertenece.
- Se quita solito/a la ropa.

Dónde y cómo puedo alimentar a mi hijo/a



alimentación

Necesito

- Leche
- Cereales
- Frutas
- Verduras
- Huevos
- Carne
- Pescado

Aprovecha para

- Utilizar el momento de la comida o el tiempo que estás en la cocina para estimular el desarrollo de tu hijo/a.
- Valorar y disfrutar de los progresos y logros en la alimentación.
- Introducir alimentos atractivos en su dieta como por ejemplo frutas de distintos colores y formas.
- Darle a probar nuevas comidas y mezclar sabores.
- Ayudar al niño/a a realizar acciones diarias como por ejemplo poner la mesa, ya que para él/ella éstas acciones son muy divertidas.
- Realizar recetas entretenidas en compañía de tu hijo/a.

Ten en cuenta

- Hay que enseñarle a sentarse cuando esté comiendo y a masticar bien los alimentos.
- Cuando el niño/a no consigue algo que quiere, incluso una cosa sin importancia, se enfadará mucho y demostrará su frustración con una rabieta.
- No tomes nunca bebidas calientes cuando lleves en brazos a tu hijo/a. Cualquier movimiento brusco podría hacer derramar la bebida.
- En la cocina existen gran variedad de recursos que puedes utilizar para realizar juegos y actividades con él o ella.
- El niño/a imitará a las demás personas y aprenderá a comer correctamente. Si mamá y papá comen verduras que a él o a ella no le gustaban, le empezarán a parecer atractivas.

Sigo estas **pistas**

Una alimentación variada, adecuada y adaptada a las necesidades del niño/a, es la base de una buena salud. Por ello, no debes confundir una buena alimentación con una alimentación excesiva o inadecuada.

A partir de esta edad el niño/a hace 4 comidas al día: el desayuno, la comida, la merienda y la cena.

Hay que seguir la dieta equilibrada que recomienda el pediatra:

- Tomar proteínas como carne, pescado, huevos o leche.
- Hidratos de carbono como patatas, pan, pasta o cereales.
- Frutas y verduras.
- El agua es la bebida por excelencia, nada mejor para calmarle la sed y mantenerle hidratados en épocas de calor o en estados febriles.

Debes mantener las rutinas relacionadas con la comida. En primer lugar lavar sus manos, luego sentarlo en la mesa con el resto de la familia, si es posible, servirle la misma comida de los demás y por último ayudar a recoger la mesa. El niño/a imitará a las personas de su alrededor y aprenderá a comer correctamente.

Los horarios regulares de las comidas facilitan una buena alimentación. Hay que evitar las comidas fuera de horario y no darles jugos o comidas en exceso, ya que inhiben el apetito.

Pero también hay que tener en cuenta que:

- Hay que evitar productos precocinados por su contenido en aditivos artificiales.
- Conviene evitar los refrescos por su alto contenido en azúcares. Lo mejor es un zumo de fruta recién exprimido o agua, ya que calma la sed y mantiene la hidratación en épocas de calor o en estados febriles.
- Evitar que el niño/a no adquiera conductas alimenticias caprichosas y monótonas con preferencia para unos alimentos y aversión a otros. Esto puede provocar una alimentación carencial en sustancias nutritivas.

Juegos para estimular a mi hijo/a



La batería

Objetivo: gestionar el tono muscular, desarrollar el sentido del ritmo y su relación con el movimiento, mejorar la habilidad en la manipulación de objetos.

En la cocina o mientras preparas la comida, aprovecha para jugar con tu hijo/a. Cuando el niño/a esté sentado en la cocina, entrégale una cuchara y deja a su alcance diversos objetos que hagan ruidos distintos al ser golpeados. Al principio, puedes enseñarle cómo tocar dichos instrumentos (ollas, sartenes viejas). Procura llevar algún tipo de ritmo e irlo variando de vez en cuando. En cuanto el niño/a vea lo que haces, en seguida se animará a imitarte. ¡Podéis jugar con toda la familia y conseguir una orquesta estupenda!

El chef

Objetivo: desarrollar los sentidos del gusto y el olfato, enriquecer el léxico, ejercitar la capacidad de clasificación.

La hora de comer constituye una buena ocasión de juego que no podemos desperdiciar. ¡Vamos a jugar un rato con los sabores! Prepara varios alimentos con una textura similar que le gusten a tu hijo/a, puré o compota y pon cada alimento en un plato. Sienta a tu hijo/a en la mesa, entrégale una cuchara y véndale los ojos con un pañuelo, o haz que el niño/a se tape los ojos con sus manitas. Explícale en que consiste el juego: dale a probar varios tipos de comida y él o ella deberá adivinar de que se trata. Llénale la cuchara y déjale que vaya probando la comida, para finalmente quitarle la venda para que vea si ha acertado o no. Puedes hacer el juego con azúcar, sal, zumos o fruta.

Parejas de galletas

Objetivo: reconocer formas y olores, desarrollar la capacidad de clasificación, aumentar la capacidad de orientación.

Pon en un mantel pequeño un surtido de galletas de formas y tamaños diferentes. Prepara un mantel para tu hijo/a y otro para ti. Coge una galleta y habla de su forma, tamaño y olor. Dile al niño/a que busque una galleta igual en su mantel. Felicítala cuando lo consiga. Cuando haya emparejado todas las galletas, mézclalas y a jugar de nuevo.

Recuerda

Hay que evitar conductas alimenticias caprichosas y monótonas con preferencia para unos alimentos y manía a otros.

No le des chucherías, bollería industrial, zumos azucarados porque todo esto tiene grandes cantidades de azúcar que pueden hacerle daño a su salud.

El niño/a puede comer solo pero a veces hay que ayudarle para queacabe su plato. No le fuerces o acabará odiando el momento de comer.

El niño/a es aún pequeño, por lo tanto, hay que fomentar su paciencia utilizando el factor sorpresa.

Informar a tus familiares o personas cercanas al niño/a de los alimentos contraindicados para tu hijo/a.

Los niños/as no son conscientes de su agresividad. A esta edad sólo tienen esa vía para mostrar sus emociones.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cómo puedo asear a mi hijo/a

aseo

Necesito

- Pañales limpios
- Ropa limpia
- Cepillo de dientes
- Pasta de dientes
- Peine o cepillo para el pelo



Aprovecha para

- Crear un entorno agradable que facilite una adecuada estimulación.
- Responder a todas sus preguntas con explicaciones cortas pero claras.
- Crear en el niño/a buenos hábitos de higiene personal manteniendo rutinas que hagan al niño/a automatizar dichos hábitos.
- Darle confianza y seguridad.
- Realizar juegos divertidos mientras se asea.
- Enseñarle las partes del cuerpo.
- Alabarlo y premiarlo por sus avances.
- Inculcar normas de aseo a tu hijo/a, para que mantenga una buena higiene.

Ten en cuenta

- Que los niños/as imitan a sus madres y padres, por eso eres el referente de sus hábitos cotidianos .
- Que debes acompañar a tu hijo/as en sus actividades de aseo y explicarle cómo deben realizarlas.
- Que el niño/a debe sentirse respaldado por su madre/padre, para ello hay que tener en cuenta que el aprendizaje del control de esfínteres requiere tiempo, paciencia y comprensión.
- Debes alentar al niño/a y ser paciente con él/ella, ya que controlar implica tiempo. Algunos niños /as aprenden en sólo unas semanas, pero a otros les supone varios meses.

Sigo estas **pistas**

Control de esfínteres

En esta edad es cuando se dice «adiós» a los pañales definitivamente. Durante el año anterior ya se inició el proceso, sentándole en el orinal y quitándole el pañal por algunos minutos. Hay niños/as que entran en su tercer año de vida utilizándolos solamente para dormir pero, por regla general, los abandonarán completamente entre los dos y los tres años. A esta edad, el niño/a empezará a demostrar que está listo para empezar a usar el retrete o inodoro. Pero normalmente el niño/a tiene que aprender un proceso:

- Comienza a quitarse y ponerse los pantalones.
- Muestra interés por el retrete. Se puede utilizar un accesorio que se pueda montar sobre el retrete.
- Hay que enseñarle como sentarse y limpiarse.
- Imita los hábitos de otros usando el lavabo.
- Muestra capacidad para seguir instrucciones sencillas.
- Le molesta la sensación de tener el pañal sucio.
- Entiende las señales físicas que indican que tiene que hacer sus necesidades antes de hacerlas.

Aunque ya se haya acostumbrado a hacer sus necesidades en el orinal o en el retrete como los mayores, conviene preguntarle, de vez en cuando, si tiene ganas de hacer pipi o caca porque muchas veces, distraído con algún juego, se olvidará y se lo hará encima. En este caso, no le des mayor importancia al hecho de que se le escape de vez en cuando.



El cepillado de dientes

Para tener una salud bucal es importante tener buenos hábitos alimentarios e higiénicos.

Los dientes del niño/a deben cepillarse al menos tres veces al día y después de cada comida. Es conveniente enseñarlo desde ahora. Las madres/padres le enseñarán haciéndolo delante de él o ella y, lo que al principio será motivo de juego, con el tiempo se transformará en una saludable y necesaria rutina.

Para evitar la aparición de caries, los niños/as no deben consumir alimentos con alto contenido de azúcar. Es importante estimular la masticación de alimentos sólidos cuando ya le hayan salido los segundos molares.

Juegos para estimular a mi hijo/a



Mi ropa interior

Objetivo: desarrollar la autonomía personal a la hora de desvestirse, fomentar hábitos de orden.

Cuando el niño/a vaya a utilizar el váter, anímalo a que sea él el que se baje los calzoncillos o ella las braguitas y se las suba. Para ello dile: «bájate las braguitas» al mismo tiempo que se le ayuda si es necesario, dirigiéndole el movimiento, cuando se las tenga que subir dile «ponte las braguitas» e igualmente ayudarle. Poco a poco se irá retirando la ayuda física hasta que baste la orden verbal.

Me lavo

Objetivo: fomentar la autonomía en el aseo personal y desarrollar hábitos de higiene.

Cuando el niño/a tenga que lavarse las manos, haz que abra el grifo, se moje las manos, se enjabone, se enjuague, cierre el grifo, coja la toalla, seque sus manos y deje la toalla en su sitio. Puedes ayudarle en la secuencia de actividades, realizándola tú con él o ella. Puedes hacer lo mismo con el lavado de cara o de otra parte del cuerpo.

Me peino

Objetivo: desarrollar hábitos de cuidado y aseo personal, aprender conductas por imitación.

Pon al niño/a ante un espejo, dale un peine y dile «péinate». Guíalo en el movimiento. Procura que el niño/a ponga el peine en la posición correcta, ayúdale con tu mano. También puedes hacer de modelo diciendo: «mira como se peina mamá o papá». A continuación refuerza sus intentos de peinarse solo diciendo «que guapo/a está mi niño/a». Anima al niño/a a peinarse, deja que peine a los muñecos y a otros miembros de la familia.

Recuerda

El niño/a irá dejando de usar los pañales definitivamente y adquirirá nuevos hábitos higiénicos.

En esta etapa, los niños/as van dejando atrás su egocentrismo y se vuelven mucho más sociables aprendiendo a compartir momentos importantes y disfrutando de nuevos ambientes.

Empezar con el proceso de dejar los pañales, cuando tu hijo/a y tú, estéis listos.

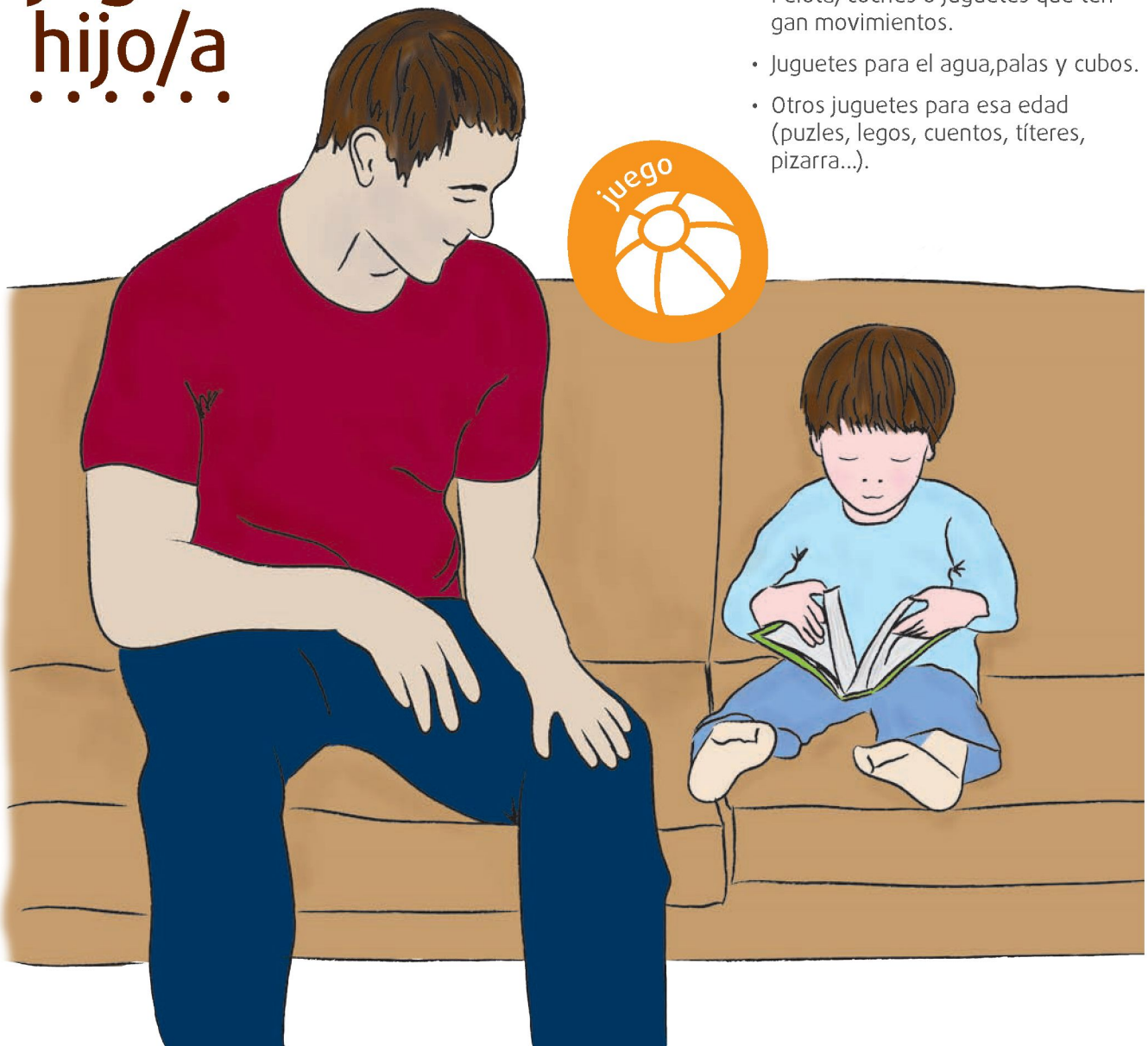
El aprendizaje de los hábitos en el aseo debe basarse en el cariño, sin presiones, demostrando agrado ante su conducta.

La estimulación durante el aseo es una oportunidad estupenda para fomentar el desarrollo de tu hijo/a.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cuándo puedo jugar con mi hijo/a



Necesito

- Objetos no tóxicos
- Triciclo con pedales
- Pelota, coches o juguetes que tengan movimientos.
- Juguetes para el agua,palas y cubos.
- Otros juguetes para esa edad (puzles, legos, cuentos, títeres, pizarra...).

Aprovecha para

- Estimular a tu hijo/a jugando con él o ella.
- Poner música y proporcionarle juguetes con los que pueda dar rienda suelta a su imaginación y creatividad.
- Inculcarle el hábito de la lectura: leer libros, contar historias, cuentos.
- Aprovechar para dialogar o realizar bromas.
- Educarle en hábitos de orden mientras juegas: por ejemplo, pedir al niño/a que hay que ordenar su habitación, para que aprenda a guardar sus pequeños objetos.
- Enseñarle a compartir los juguetes con su hermano o amigos.
- Ayudarle a perfeccionar su motricidad y equilibrio con juegos de movimiento.

Ten en cuenta

- Jugar es el trabajo del niño/a, por eso, lo necesita para aprender, disfrutar y desarrollarse.
- La tele, los videos y los juegos de ordenador deben ser actividades ocasionales, no diarias.
- El niño/a ha adquirido una autonomía suficiente que le hace sentirse más seguro.
- Los niños /as necesitan el contacto y el trato con otros adultos y con otros niños/as.
- En el juego, no dejes ganar siempre al niño/a. Pero si ves que pasan dos rondas y no le ha tocado ganar, intenta que gane la siguiente.

Sigo estas **pistas**

A esta edad, el niño/a está aprendiendo a incorporar en el juego las experiencias de su vida real. De esta manera, él o ella empieza a entender un poco mejor el mundo que lo rodea. A través de los juegos, los niños/as aprenden a desarrollar sus habilidades mentales, físicas y sociales. Se trata de incrementar y practicar la observación, la atención y la concentración. Además, jugar contribuye a tener una sensación de independencia y de cooperación con los demás, lo cual les lleva a disminuir la agresividad.

¿Qué juguetes debemos ofrecerles en esta etapa?

- En esta edad el niño/a es capaz de desarrollar actividades mas complejas como pesar o medir objetos, comparar unas cosas con otras o describir objetos. Todo esto forma parte del juego.
- Ahora tu hijo/a escucha y entiende la conversación con interés y las instrucciones sencillas.
- Le gustan cada vez mas los cuentos y las poesías.
- Utilizar distintos juguetes estimula su creatividad y su imaginación.
- Se pueden utilizar actividades que le permiten mejorar la coordinación y el equilibrio.
- También es muy bueno a esta edad proporcionarles una pizarra y tizas para pintar.
- Uno de los mejores juguetes que podemos fabricar o construir para nuestro hijo/a a esta edad es un teatrillo de títeres para que juegue con sus amigos o hermanos.
- Tanto las niñas como los niños/as necesitan juguetes a los que abrazar y mostrar ternura, jugar con las muñecas, los balones, correr y moverse. Una actitud no sexista y moderna por parte de los padres y madres es fundamental para el desarrollo integral de sus hijos/as.
- Conviene que el niño/a pueda ejercitar su motricidad con juguetes diseñados para ello. A los 2 años se recomiendan los puzles o los juegos de encajar en el espacio correspondiente una bola, un cuadrado o una media luna.

Cada vez que el niño/a logre realizar algo por primera vez, deberá sentirse alabado y felicitado por su madre/padre, ya que el refuerzo de sus progenitores es el mejor regalo para realizar nuevos avances que le aportarán seguridad en sus nuevas capacidades. Muchas veces, nuestra tendencia es ayudar demasiado a nuestros hijos/as, haciéndoles una torre o terminando lo que ellos estaban haciendo. No debemos hacerle el trabajo, sino demostrar atención a lo que los niños/as están haciendo o diciendo y esperar a que terminen para elogiarlos.

Juegos para estimular a mi hijo/a



Soy artista

Objetivo: desarrollar la motricidad fina, estimular la expresión plástica, desarrollar hábitos de orden, descubrir capacidades y limitaciones, desarrollar la creatividad.

Déjale pintar en una pizarra o un trozo de papel de embalar. Conviene decirle que las tizas sólo son para pintar sobre la pizarra o el papel, evitando que pinte en el resto de paredes o que se las lleve a la boca. Cuando tenga práctica con las tizas, puedes hacer con él o ella un juego cooperativo, donde intervengan los demás miembros de la familia para hacer una obra de arte conjunta. Hay que respetar lo que dibuje el niño/a y no borrarlo hasta que se canse y quiera dibujar otra cosa.

Encajando piezas

Objetivo: desarrollar la coordinación óculo-manual, planificar y solucionar problemas, distinguir las formas.

Juega con tu hijo/a a encajar piezas. Para ello necesitas una caja de cartón mediana y unas cuantas piezas de colores variados. Para empezar coloca la caja boca abajo y recorta en su fondo las formas de las figuras (una redonda, otra cuadrada y otra triangular). Cuando tengas la caja y las piezas preparadas, dáselas al niño/a y enséñale como se juega. Tu hijo/a debe introducir en la caja las piezas, para lo cual necesita que coincida la forma del agujero de la caja con el de la pieza. Tras la demostración, muéstrale como recuperar las piezas del interior de la caja y déjaselas cerca para que juegue solo. Cuando tenga un poco de práctica, puedes incluir piezas que no encajen en ningún agujero y observar qué hace tu hijo/a ante esta situación.

Silueta de mi cuerpo

Objetivo: descubrir y tomar conciencia del propio cuerpo, desarrollar la coordinación óculo-segmentaria.

Juega con tu hijo/a a aprender los nombres de las partes del cuerpo. Coloca papel de embalar en el suelo e invita a tu hijo/a a que se tumbe sobre él boca arriba con los brazos y las piernas abiertos. Dibuja la silueta del niño/a sobre el papel y pega el papel en la pared a la altura del pequeño/a. Entonces, engancha la mitad de los adhesivos en distintos puntos de la silueta y entrégale la otra mitad a tu hijo/a, invitándole a que se los pegue en su cuerpo, donde los tiene la silueta de papel. Debes hacerlo tú primero, para que luego lo haga él o ella, en todo momento debes decirle el nombre de la zona de los adhesivos y felicitarlo por los aciertos que haya tenido.

Recuerda

Jugar con los niños/as y estimular su imaginación y creatividad es la mejor manera de ayudarles a crecer.

PELIGRO
Retira inmediatamente los juguetes rotos y no dejes que tu hijo/a cambie las pilas de los juguetes.

Tu hijo/a no siempre necesita jugar con un juguete; las mamás, los papás o los hermanos suelen ser mucho más divertidos. Cuando decidas jugar con tu hijo/a, como mínimo tendrás que disponer de media hora sin interrupciones. No se puede jugar con prisas.

Jugar con los padres y madres fomenta el optimismo y causa un bienestar físico y mental.

Tratar de no ser sexista al escoger los juguetes. Dejar que elijan el juguete que quieran sin regañarles porque elijan un juguete de niñas o de niños.

Haz que tu hijo/a juegue a una gran variedad de juegos adaptados a su edad. Dibujar y pintar son dos actividades estupendas para fomentar en el niño/a.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cuándo puedo pasear con mi hijo/a



Necesito

- Objetos no tóxicos
- Triciclo con pedales
- Pelota, coches o juguetes que tengan movimientos
- Juguetes para el agua, palas y cubos
- Otros juguetes para esa edad (puzles, legos, cuentos, títeres, pizarra...)

Aprovecha para

- Salir de paseo con tu hijo/a, ya sea caminando o con la sillita para ayudarle a explorar el ambiente que lo rodea.
- Atribuirle responsabilidades.
- Disfrutar y compartir las cosas pequeñas de la vida que sean divertidas y nuevas para el niño/a.
- Dedicarle a tu hijo/a tiempo de calidad.
- Enseñarle a compartir.
- Poner límites a su conducta.
- Fomentar su lenguaje: Puedes pedirle que te cuente que ha hecho durante el paseo.
- Estimular sus sentidos.
- Fomentar su amistad con otros niños/as.

Ten en cuenta

- Los niños /as necesitan el contacto y el trato con los adultos y con otros niños/as.
- Un niño /a de esta edad puede disfrutar mucho de los juegos en casa, pero raramente aguantará toda la tarde en casa, intenta ver las cosas desde su punto de vista.
- El niño/a necesita relacionarse con el entorno y disfrutar de la naturaleza.
- El paseo es muy importante para el aprendizaje y la salud de tu hijo/a.
- La seguridad en el paseo es fundamental para tu hijo/a. Siempre debes estar pendiente de él o ella.

Sigo estas **pistas**

Durante esta etapa

- Al niño/a le gusta salir de paseo, ya sea caminando o con el triciclo. Disfrutara muchísimo jugando en parques y jardines, trepando o pedaleando.
- Le gusta jugar con la arena y con agua, lo cual fomenta su espíritu de exploración y su creatividad.
- El niño/a controla mejor los movimientos de coordinación, manos y vista, su equilibrio y agilidad corporal.
- Otros juguetes adecuados a esta edad son el tobogán o los columpios.
- Durante el paseo con el coche se puede cantar una canción infantil, jugar al «veo-veo», observar la naturaleza o a las personas.
- Aprovechar el paseo para estimular su aprendizaje, puedes enseñarle símbolos viales como semáforos, paso de cebra, las señales de tráfico.
- Gracias a su memoria, se acordará de lo que ha visto en el paseo. Aprovecha ese momento para preguntarle por donde vamos, dónde está el estanque de peces, etc.
- Durante el paseo evita que vaya con el chupete puesto, ya que le atonta y no le deja activarse lo suficiente para disfrutar de las cosas.

Seguridad durante el paseo

Los niños/as deben tomar el sol y respirar aire fresco pero hay que protegerlos contra una exposición excesiva al sol, para no quemarse.

Cuando salgas a dar un paseo con tu hijo/as es positivo que utilices unas riendas o lo cojas de la mano con fuerza. Si lo llevas en una sillita, abróchale el arnés y ten cuidado de no cargar excesivamente la sillita para que no vuelque. Enséñale seguridad en la calle dándole ejemplo.

Cuando te lleves a tu hijo/a a dar un paseo en coche, asegúrate de que cumple la ley sobre el asunto de los asientos para los niños, las prohibiciones y el sitio en el que se sienta en el coche. Asegúrate de que el asiento de tu hijo/a está colocado bien. Nunca dejes a tu pequeño/a solo en el coche, ni siquiera un par de minutos. Puede tener un calor excesivo y sentir ansiedad.

Tu hijo/a necesita gozar de la libertad y la experiencia de jugar en parques o en lugares de juego como parte de su crecimiento, pero también en este caso, debes conocer cuáles son los peligros posibles, como un equipamiento inseguro, los animales y/o los estanques. Cuando sea posible deja que juegue en una zona de juego cercada.

A los niños/as les encanta explorar el patio y puede que también les guste mucho ayudar a cuidar el jardín. Pero, lo mismo que en casa, tendrás que tomar precauciones de seguridad para que tu hijo/a pueda jugar sin sufrir un accidente.

Juegos para estimular a mi hijo/a

Escuchar sonidos

Objetivo: desarrollar la memoria auditiva, interpretar señales auditivas, afinar el sentido del oído, conocer el entorno.

Puedes aprovechar un día de campo o en el parque para jugar a este juego tranquilo y divertido. Si estás en el parque y escuchas el trino de un pájaro, el motor de un coche o de un avión, pídele a tu hijo/a que identifique los sonidos. El ruido elegido debe tener una cierta duración para que el niño/a lo pueda oír claramente e identificarlo. Puedes contar los aciertos y felicitarlo ¡Bravo!. Después puede ser él o ella quien nos pida que reconozcamos otro ruido que haya escuchado, en este caso, también anotamos nuestros aciertos. Podemos seguir jugando hasta que uno de los dos llegue a un número de aciertos determinado.

Rojo, amarillo y verde

Objetivo: distinguir los colores, explorar el entorno, enriquecer el léxico.

Este es un juego que puede realizarse caminando o en el coche cuando vamos de paseo. Recorta tres círculos de papel, uno rojo, otro amarillo y otro verde y pégale un palito. Dale a tu hijo/a los círculos, cuando te acerques a un semáforo en rojo dile a tu hijo/a: «Luz roja, luz roja ¿Que quiere decir? Que debes pararte pi-pi-pi» . Estoy parado porque el semáforo está rojo ¿Qué círculo tienes que levantar? Haz lo mismo con el resto de colores del semáforo.

Veo, veo

Objetivo: desarrollar la capacidad de orientación, desarrollar la memoria y enriquecer el vocabulario.

Siéntate junto a tu hijo/a y dile: «Veo, veo» y el nombre de algún objeto que le resulte familiar y esté a la vista. Invítale a que te lo traiga, lo señale o lo toque con la mano. Además de objeto, también puedes nombrar colores, formas y que el niño/a señale algún objeto con ese color o forma. Cuando lleves un rato jugando, puedes invertir los papeles y que sea él o ella quién te diga los objetos que tú debes reconocer. Para animar el juego invéntate alguna rima para darle ritmo «Veo, veo». Otro día puedes jugar en otro lugar.

Recuerda

Enseñarle canciones infantiles durante el paseo u otras canciones tradicionales de la infancia y tocar instrumentos musicales como la pandereta o el tambor.

Ahora que el niño/a disfruta jugando en parques y jardines. Es necesario que éstos cumplan la normativa de seguridad y que los padres o cuidadores no dejen de vigilar a los pequeños en ningún momento.

El paseo le viene bien tanto al niño/a como a los padres/madres. Tomar aire fresco todos los días evita el peligro de aburrirse o sobrepasar un peso saludable.

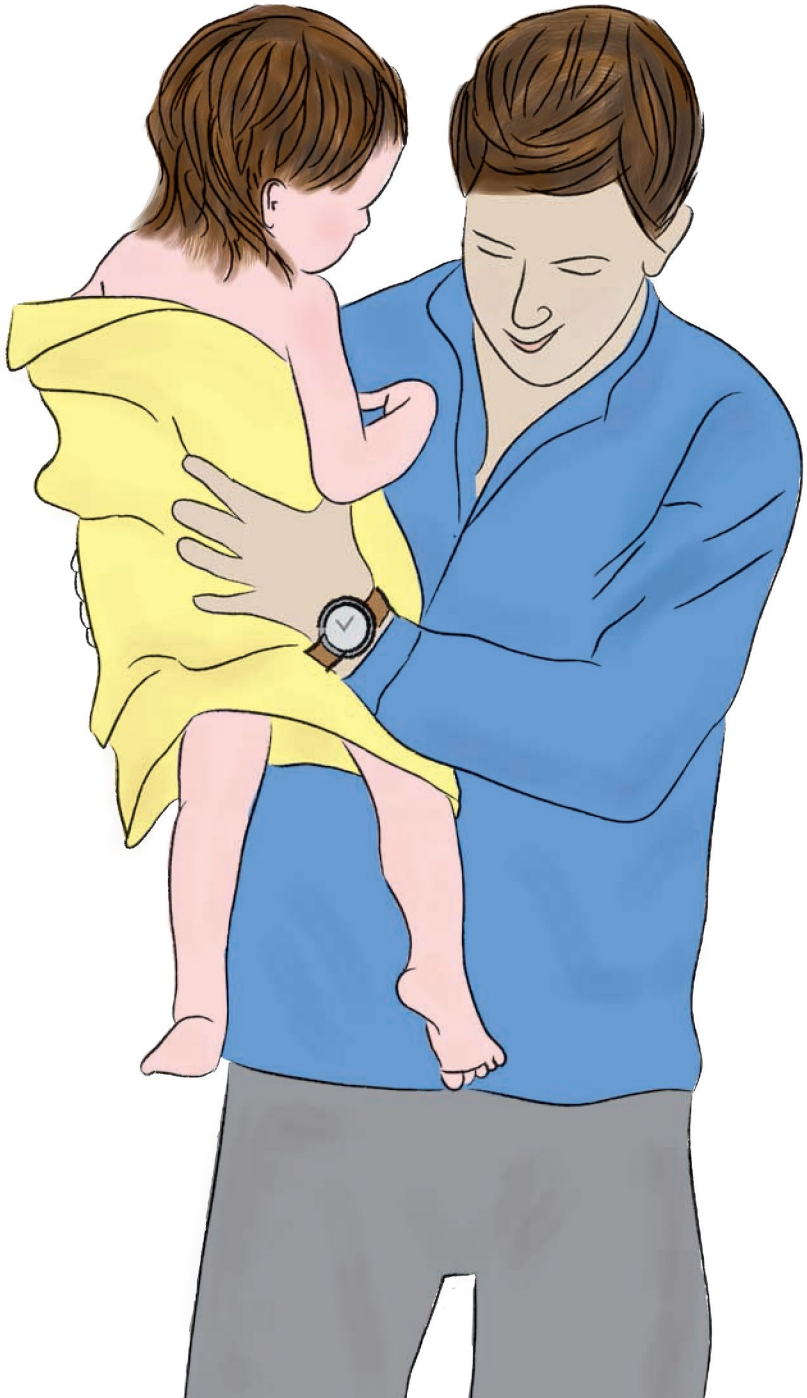
La compañía de otros niños/as es fundamental en estos momentos para su desarrollo integral. Hay que entender que los niños/as de esta edad ya van dándose cuenta de los otros aunque tengan choques con ellos de vez en cuando.

Durante el paseo, protege a tu hijo/a del sol y del frío. Si hace calor, vístelo/a con ropa de algodón ligera y un sombrerito. Protege sus hombros y la parte posterior del cuello si son sensibles a las quemaduras solares.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y **cómo** debo **bañar** a mi hijo/a



baño

Necesito

- Pañales limpios
- Toalla
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Ropa limpia
- Superficie para vestirlo
- Un jabón pH neutro
- Crema hidratante

Aprovecha para

- Hablar a tu hijo/a con palabras precisas y claras.
- Realizar juegos de estimulación con tu hijo/a.
- Usar frases cortas, así él o ella podrá comprender mejor lo que le dices.
- Animarle a quitarse y ponerse prendas fáciles y colaborar al hacerlo.
- Utilizar los elogios: si algo no te parece «bien», hay que valorar el esfuerzo y animarlo a intentarlo después.
- Fomentar su autonomía, dándole nuevas responsabilidades bajo tu supervisión.

Ten en cuenta

- Nunca debes dejar a tu hijo/a solo cerca del agua sin supervisión.
- Exigir o regañar al niño/a cada vez que algo le sale mal va a fomentar que no crea en sus capacidades.
- Debes animarlo a que empiece a hacer cosas por sí mismo, aunque lo haga despacio.
- Si tú le pegas, él o ella pegará a sus hermanos, al perro, a sus juguetes o a ti. Piensa que seguirá tu ejemplo tanto como tus palabras.

Sigo estas **pistas**

El baño del niño/a puede ser un momento ideal del día para estimularlo. Sin embargo debemos tener en cuenta algunas consideraciones:

- El baño normalmente debe ser a la misma hora para crear una rutina en el niño/a. Preferiblemente debe ser por la noche para conseguir que tenga un efecto relajante y le ayude a dormir mejor.
- Durante el baño los padres/madres o los cuidadores deben vigilar a los niños/as en todo momento.
- La habitación donde bañamos al niño/a debe ser confortablemente cálida, con luz tenue y con un ambiente aireado que induce a la relajación y a los masajes.
- El niño/a aprende a desvestirse y a vestirse solo, aunque necesita ayuda
- En el momento del baño se le puede enseñar a desenroscar el gel o el champú. También puede aprender a diferenciar los olores, los colores o las texturas.

¿Qué se necesita para la higiene de un niño/a?

Son muchos los productos que suelen llenar las estanterías del cuarto de baño, pero bastaría con un jabón de pH neutro especial para niños/as pequeños y una crema hidratante suave, para cubrir todas sus necesidades de higiene.

Si se utilizan otros productos para que el niño/a huela bien hay que utilizarlos moderadamente, especialmente las colonias. Éstas deben ponerse sobre la ropa y nunca sobre la piel, de esta forma evitamos posibles alergias o problema de la piel.

También debemos utilizar toallas delicadas y un cepillo de cerdas suaves para el pelo.

¿Dónde bañamos a nuestro hijo/a?

Durante esta etapa podemos seguir bañando al niño/a en su bañerita pero ya es conveniente empezar a bañarlo en la bañera familiar, siempre y cuando se tomen ciertas precauciones totalmente necesarias.

La madre o el padre debe tener bien cogido al niño/a, sin despistarse ni un solo momento de él o ella, ya que éste puede perder el equilibrio y golearse en la bañera. Para evitar esto podemos comprar una sillita especial para el baño, donde el niño/a podrá sentirse totalmente seguro para jugar y chapotear con el agua.

Juguetes para el baño

Para el momento del baño podemos ofrecerles embudos y coladores para que vierta el agua a través de ellos y un batidor de huevos para que haga espuma con él; esto último, además de divertido, fortalece enormemente la coordinación motriz del pequeño. También, podemos utilizar patitos de goma (que emitan sonido), esponjitas suaves, botitos de colores u otros juguetes adaptados especialmente para el baño.

Juegos para estimular a mi hijo/a



Jugando en la bañera

Objetivo: desarrollar la habilidad de manipulación de objetos y fomentar la coordinación óculo-manual.

Pon a tu hijo/a en la bañera con un poco de agua. Lo primero que hay que hacer es mostrar al niño/a cómo se consigue agua templada, al mezclar la fría y la caliente. Después, pon una pastilla de jabón en la bañera y pídele a tu hijo/a que trate de pescarla con sus manitas. Como el jabón resbala, se le caerá y necesitará varios intentos para conseguirlo. También puedes tener preparados unos juguetes para observar como flotan o se hunden. Al final del juego puedes vaciar la bañera y observar como el agua gira alrededor del desagüe y desaparece.

Enséñame cómo

Objetivo: desarrollar hábitos de higiene, desarrollar la capacidad de observación, conocer el esquema corporal.

Ayuda a tu hijo/a a seguir instrucciones animándolo a escuchar lo que digas. Comienza diciendo «enséñame cómo...» y completa la frase: «te tocas el hombro con la cabeza», «le tocas la nariz a mamá o papá», «te tocas el cuello». Cuando le des una instrucción, realiza tu primero la acción para que tu hijo/a pueda imitarte. Felicita siempre al niño/a cada vez que haga algo correctamente.

Exploración táctil

Objetivo: reconocer objetos y texturas diversas. Estimular la observación y localización de objetos.

La hora del baño, es un buen momento para hablar de lo duras que son las uñas de los pies y de lo suave que es el pelo. También puedes hacer comparaciones con los objetos del baño «La esponja es blanca, la bañera es dura». Haz un viaje de exploración y di esta pequeña rima antes de tocar cada objeto: «Tocando, tocando, ahora vamos a tocar... (nombre del objeto)». Elige diferentes texturas: suave, rugoso, frío, duro, resbaladizo.

Recuerda

Siempre hay que mostrarle cariño y comprensión a los niños/as, de forma que queden claras sus cualidades.

El niño/a de esta edad, quiere salirse con la suya y que todos hagan lo que pide. Debe ir viendo poco a poco el punto de vista de los demás.

Cuando el niño/a se enfada hay que calmarlo y después se podrá intentar razonar con él o ella, hay que preguntarle por qué se ha enfadado tanto, haciéndole ver que no era algo tan importante.

Darle responsabilidades al niño/a por ejemplo, preparando los utensilios para el baño junto a ti.

Los padres y madres tienen que hacer entender cariñosamente a sus hijos/as cuál es el comportamiento correcto y cuál el inadmisible.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y **cómo** debo **dormir** a mi hijo/a

sueño

Necesito

- Una cuna o cama
- Sábanas
- Manta
- Colcha
- Peluche o juguete



Aprovecha para

- Estimular su imaginación a partir de juegos tranquilos o cuentos.
- Entender como se siente el niño /a y cómo responder a sus sentimientos.
- Enseñarle la relación entre causas y efectos «si tardas en dormir , mañana estarás muy cansado y no podrás jugar»
- Leer juntos, pidiéndole que señale y explique lo que ocurre en el libro o adivine lo que ocurre.
- Hacer volar su imaginación creando historias divertidas.

Ten en cuenta

- La rutina de sueño es crucial para que el niño/a pueda descansar.
- Es importante poner límites claros y razonables para irse a la cama durante la noche.
- Los niños/as pueden tener rabietas a la hora de irse a dormir y hay que saber gestionarlas adecuadamente.
- El pequeño/a puede no comprender lo que le provoca el enfado pero tú tienes que hacérselo entender e inspirarle seguridad y confianza, para que se sienta protegido.
- El niño/a necesita un periodo para descansar. Por ello antes de dormir deben realizarse juegos tranquilos.
- Tu hijo/a puede dormir en una cama normal con barandas.

Sigo estas **pistas**

Los padres y madres pueden establecer una serie de medidas para que su hijo/a consiga dormir, sobretodo por la noche de la manera más cómoda y conveniente para él o ella:

- El niño/a tiene que sentirse cómodo. No es necesario que la casa permanezca en silencio pero sí es importante que el niño/a se acueste bien alimentado y limpio.
- La habitación en la que duerme el niño/a debe mantener una temperatura razonablemente cálida, en torno a los 18°C y oscurecida de forma que si el niño/a se despierta por la noche, no consiga ver nada que llame su atención y pueda desvelarse.
- Cuando llore, hay que acudir a su lado a ver que le ocurre y tranquilizarlo. Si se deja que continúe llorando, lo más probable es que acabe por despertarse del todo.
- Un ratito antes de dormir podemos estimular a nuestro hijo/a con algunos juegos o actividades que faciliten la relajación. Podemos realizar juegos tranquilos o dejarle que vea un libro durante unos minutos, antes de ir a darle un beso de buenas noches y apagarle la luz.
- Es posible que a esta edad todavía utilice el chupete pero es conveniente que intentes que lo use sólo para dormir.

¡Vamos a la cama!

Para muchos niños/as, ya es hora de dejar la cuna y empezar a dormir en una cama. Hay que hacer que la transición sea emocionante hablándole de su nueva cama grande y las cosas positivas que vienen con ella. Siempre haciéndolo partícipe de la toma de decisiones que conlleva su nueva cama, con el fin de animarlo y estimularlo ante el cambio.

Evitar las rabietas

No podemos permitir que sea él/ella quien dicte las normas a la hora de dormir. Si no quiere irse a la cama pueden producirse rabietas o berrinches. Cuando no se consigue calmar el berrinche del pequeño/a, lo mejor es permanecer cerca de él o de ella sin insistir en hablarle, mucho menos levantarle la voz, y esperar que vaya cediendo por el cansancio. Cuando se haya calmado, se le explicará que debe irse a dormir mientras se le acaricia y se le abraza para infundirle seguridad.

Juegos para estimular a mi hijo/a

El Cuento

Objetivo: favorecer la relajación, mejorar la capacidad de atención, estimular el gusto por los textos escritos, desarrollar el lenguaje.

A esta edad, no debe faltarle a tu hijo/a un cuento con ilustraciones de colores vivos y atractivos, con muchos dibujos y poca letra, que no se cansará de oír y mirar una y otra vez. Antes de dormir, puedes leerle el cuento mientras va mirando las ilustraciones. De repente, puedes cambiar el argumento del cuento, inventándote alguna cosa absurda y realizar una pausa para ver como reacciona el niño/a (por ejemplo, hablar de un coche cuando está dibujado un avión). Lo más probable es que proteste y diga que has cambiado el argumento. Puedes seguir la lectura y cambiar de vez en cuando alguna cosa para sorprenderlo.

El guardián de los sueños

Objetivo: facilitar la conciliación del sueño.

Irse a la cama es una experiencia agradable y tener una rutina especial suele ayudar en gran medida. A los niños/as les encanta oír una y otra vez esta bonita rima. Recítasela a tu hijo/a. «El guardián de los sueños corre por la ciudad, arriba y abajo, con su inmenso gabán. Golpea las ventanas y grita por las puertas: ¿Están los niños y las niñas en la cama? Ya son las ocho y media». Finge que eres el guardián de los sueños. Corre por la casa y da golpecitos en las ventanas. Di las dos últimas frases en voz alta. Túmbate y finge que estás durmiendo. Practica esta rima con tu hijo/a e intenta que diga la última frase. Lo que más le divertirá será tumbarse y fingir que duerme.

En la camita

Objetivo: mejorar la motricidad de las extremidades inferiores y superiores, fomentar la relajación.

Túmbate boca arriba en la cama. Dile a tu hijo/a que se tumbe a tu lado. Levanta los cinco dedos de una mano y di: «En la cama había cinco (levanta cinco dedos), y el más pequeño sugirió: vamos a dar vueltas y entonces se dieron la vuelta (daos la vuelta) y uno se cayó». «En la cama había cuatro (levanta cuatro dedos) y el más pequeño sugirió: vamos a dar vueltas, entonces se dieron la vuelta (daos la vuelta) y uno se cayó». Continúa hasta que no quede nadie en la cama y canta: «En la cama no había nadie, y el más pequeño exclamó: ¡Buenas noches. Adiós!» (Cierra los ojos y finge que duermes).

Recuerda

Todos los ejercicios relacionados con la respiración, tanto la inspiración como el soplido, le vienen bien al niño/a para relajarse y descansar.

El niño/a en algunas ocasiones se encuentra desbordado, especialmente cuando está cansado y entonces se mostrará caprichoso, tozudo y colérico.

Hay que darle oportunidades para tomar sus propias decisiones como «puedo llevarme a la cama mi mantita».

Leerle cuentos a tus hijos/as, pues de esta forma desde muy pequeños le estás inculcando el interés por la lectura. Fija una hora especialmente para leer libros con tu hijo/a.

Establecer la rutina de baño, cena, minutos de conversación o juegos tranquilos y cama, siempre a la misma hora para crear en él/ella un hábito saludable.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

PROGRAMA DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil

3-4 años

Libro de secuencias y ejercicios de estimulación

PARA LOS/LAS PARTICIPANTES



Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

Título
Programa domiciliario «Crecer felices en familia».
Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil.

Libro
Libro de secuencias y ejercicios de estimulación.

Capítulo
3-4 años.

Equipo de trabajo
Mª Luisa Máiquez Chaves
Mª José Rodrigo López
Sonia Padilla Curra
Beatriz Rodríguez Ruiz
Sonia Byrne
Laura Pérez Pérez

Ilustraciones
Lucio R. Arrighini Pérez-Dávila

Diseño
Pablo Montesdeoca Hernández

ISBN: 978-84-616-0519-4
Depósito legal: VA-1034-2012

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado —impresión, fotocopia, etc.—, sin el permiso previo del editor.

Índice

Observo del desarrollo de mi hijo/a 5
Alimentación 7
Aseo 13
Juego 19
Paseo 25
Baño 31
Sueño 37

Observo el desarrollo de mi hijo/a

Cómo se mueve

- Con práctica, puede correr, saltar, escalar y lanzar hábilmente.
- Podrá saltar sobre una sola pierna.
- Aprende movimientos cada vez más complejos
- Experimenta nuevas formas de equilibrio
- Empieza a poder detenerse.
- Hace la pinza correctamente.
- Empieza a manifestar predominancia de una lado sobre otro.
- Puede pedalear un triciclo con seguridad.
- Puede subir y bajar por las escaleras a la manera de los adultos.
- Tiene mayor control de su cuerpo y así será más hábil.
- Puede servirse su propia bebida de una jarra y coger el vaso con una sola mano.
- Inhibe mejor los movimientos involuntarios.

Lo que percibe y sabe hacer

- Aprende a manejar mejor los utensilios, ceras y pinceles.
- Puede usar tijeras (que sean indicadas para su edad).
- Entiende la causa y el efecto.
- Entiende que se le de a escoger y puede comprometerse.
- Intenta hacerlo todo solito y sin ayuda.
- Reconoce los colores.
- Puede contar (hasta 10 si se le anima) y empieza a entender de una manera rudimentaria el propósito de los números.
- Cuando algo le interesa, puede prestar atención durante bastante rato.
- Le encanta imitar y *hacer de*.
- Puede empezar a dibujar de una manera figurativa, es decir, figuras alargadas o caras redondas con puntos para las orejas, los ojos y la boca... y después regresa a los garabatos.
- Puede aprender canciones y seguirlas contigo o escuchándolas en una grabación.

Cómo se comunica

- Entiende mucho más de lo que puedas suponer de lo que va escuchando en las conversaciones.
- Utiliza las frases para expresarse y puede escuchar atentamente una respuesta.
- Contesta a las preguntas y puede mantener una conversación.
- Recuerda la letra de algunas canciones y libros.
- Puede inventarse historias y decir *mentirijillas* y bromas.
- Reconoce las letras y quizás incluso palabras simples si se le llama la atención sobre ellas.
- Entiende algunos opuestos.
- Entiende las explicaciones que contienen uno más conceptos.
- Puede anticipar cosas que van a ocurrir y hablar de ellas.
- Es capaz de usar palabras para describir acciones y emociones.
- Puede adaptarse a los requerimientos que se le hagan.
- Puede hacer la misma pregunta una y otra vez.

Cómo muestra su afecto

- Puede mostrar compasión por los demás.
- Puede mostrarse muy interesado por las diferencias entre chicos y chicas, y tiene noción de su propio sexo y de sus órganos genitales.
- Aprende a cocinar de una manera rutinaria (parte galletas, extiende mantequilla, etc.).
- Puede mostrarse indignado y furioso si no consigue hacerlo todo a su manera.
- Puede hablar sobre o con un amigo imaginario (no es ningún problema).
- Puede ponerse y quitarse la ropa.
- Puede abrocharse y desabrocharse, tanto botones como velcro, pero quizá no hebillas ni cordones de zapato.
- Normalmente ya tiene superado el asunto del váter, excepto lo de la noche.
- Ya come solo y suele acabar bastante limpio. Bebe sin mojarse y toma cosas sencillas cuando tiene hambre: galletas, pan..

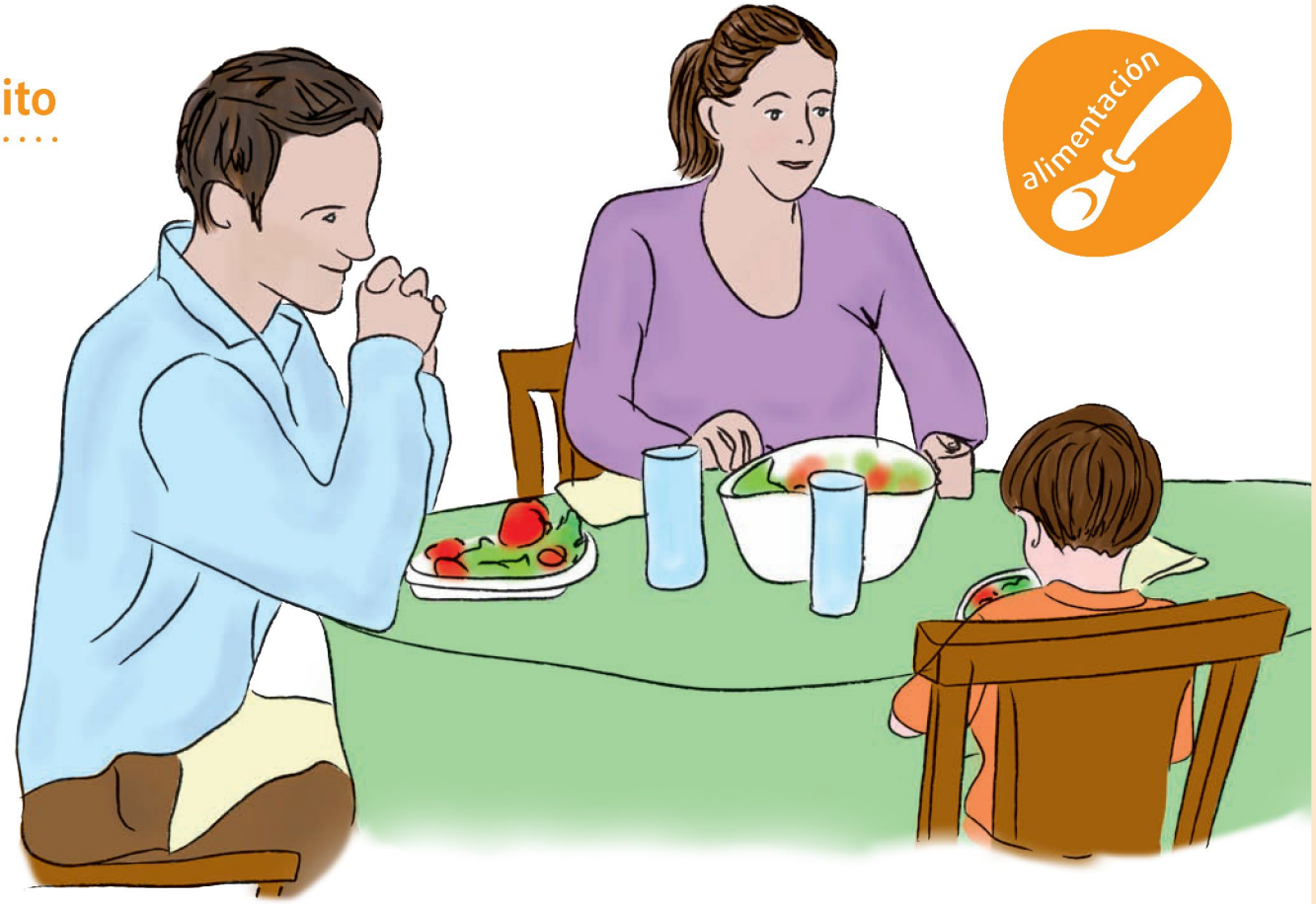
Dónde y cómo puedo alimentar a mi hijo/a

Aprovecha para

- Estimular a tu hijo/a mientras comes en familia.
- Responder a sus preguntas.
- Ofrecerle comidas saludables y variadas.
- Repetir situaciones con las que se siente seguro.
- Realizar actividades divertidas con tu hijo/a mientras preparas la comida.
- Explicar el porqué de lo que haces o de lo que le pides que haga.
- Motivarlo a probar alimentos distintos.
- Demostrar el respeto hacia tu hijo/a y hacia los demás.
- Ayudar al niño/a a realizar tareas de casa como poner la mesa.

Necesito

- Leche
- Cereales
- Frutas
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevos



Ten en cuenta

- El niño/a a esta edad es cada vez más autónomo y puede realizar más actividades. Es un momento perfecto para fomentar su autonomía y estimularlo.
- La alimentación sigue siendo un aspecto clave en su desarrollo, no debes descuidar la comida de tu hijo/a.
- A esta edad tu hijo/a entenderá y recordará el significado del peligro. Puedes enseñarle a hacer o usar las cosas con seguridad, pero nunca deberá valorar excesivamente su capacidad de comprensión. Le faltará experiencia para valorar correctamente el peligro, aunque parezca demasiado maduro para su edad.
- Los padres y madres son un ejemplo para sus hijos/as, así que debes practicar comportamientos saludables y positivos a la hora de la comida.

Sigo estas **pistas**

La comida es un momento que se puede aprovechar no sólo para la alimentación sino también para compartir momentos en familia. Por ello, es importante aprovechar todas las actividades que se desarrollan de manera conjunta para favorecer la estimulación de tu hijo/a.

Todos los nutrientes que tu hijo/a necesita para una alimentación equilibrada y un desarrollo adecuado durante toda su vida se encuentran en los alimentos que le aportamos en sus comidas. Algunos de estos nutrientes indispensables para nuestro hijo/a son: el agua, las vitaminas, las proteínas, los minerales, etc., que se encuentran en alimentos como la carne, pescado, huevo, legumbres, fruta, verdura, etc.

Comidas diarias

Es muy importante distribuir la alimentación en cuatro comidas principales al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena).

- El almuerzo y la cena son más fuertes, aunque la cena conviene que sea algo más ligera y que no se realice demasiado tarde, porque tiene que darle tiempo al niño/a de hacer la digestión para poder dormir bien. No debemos olvidar que el desayuno también es una comida importante.
- Los hábitos alimentarios deben ser un ejemplo para nuestros hijos/as, tanto con respecto a los alimentos, como con respecto a las pautas y comportamientos que realizamos mientras nos alimentamos.

Cuando no quiere comer

A partir de los tres años, hay niños/as que presentan algunas dificultades a la hora de comer, lo que puede resultar agotador.

Normalmente el niño/a se niega a comer y con su conducta intenta llamar tu atención. En este caso es importante ignorar la conducta inadecuada de no querer comer para que el niño/a aprenda que esa no es una buena forma de atraer a su madre/padre. Otra causa puede ser la falta de hábitos alimenticios adecuados. Hay que tener en cuenta que las comidas deben tener un horario relativamente estable (el niño/a no tendrá hambre si come regularmente a deshora) y comer en un espacio adecuado (si come frente al televisor, puede desconcentrarlo de la comida).

Cubiertos

Para que tu hijo/a pueda disfrutar y experimentar al máximo de las nuevas texturas y sabores es importante que sepa manejar de manera adecuada los cubiertos. Los cubiertos que le proporcionamos al niño/a deben estar adecuados a su edad. Deben de ser lo suficientemente ligeros como para que al niño/a no le suponga un sobreesfuerzo el tener que sostenerlos durante el tiempo que dura la comida o la cena, evitando peligros al niño/a mientras los usa.

Juegos para estimular a mi hijo/a

Cómo se llama

Objetivo: estimular el desarrollo lingüístico del niño/a.

La hora de la comida es un momento idóneo para interactuar con nuestro hijo/a. Podemos aprovechar estos momentos para ayudarle a adquirir nuevos conceptos y estimular el uso de algunos artículos, como por ejemplo «el» y «la».

Así podemos aprovechar los diferentes alimentos que le estamos proporcionando a nuestro hijo/a para que aprenda cómo se llaman, por ejemplo: «Pedro, ¿qué es esto?... Es una zanahoria, la zanahoria».

De este modo, no solo aprenderá estas nuevas palabras, sino que irá aprendiendo poco a poco el género de cada una de ellas. Puede acompañar estas indicaciones con comentarios positivos hacia su hijo cuando se esté portando bien, como «qué bien estás comiendo», «ya eres un niño/a grande que come muy bien», etc...

Yo puedo ayudar

Objetivo: desarrollar la coordinación motora del niño/a.

A esta edad el niño/a ya tiene un control sobre su cuerpo que le permite realizar tareas que antes no podía. Entre ellas puede estar ayudar en diversas tareas domésticas, en colaboración con su madre o su padre.

Algunas de las tareas en las que podría intervenir son las siguientes: Batir los huevos para hacer una tortilla, ayudar a poner la mesa, doblar las servilletas. Con este tipo de actividades el niño/a se siente mayor y orgulloso de ser capaz de hacerlo. Es importante que elogiemos en todo momento la colaboración del niño/a para que se de cuenta de que lo valoramos.

Comemos verdura

Objetivo: estimular los sentidos del niño/a, tacto, olfato y gusto. Desarrollar la capacidad lingüística del niño/a.

A los 3 años el niño/a muestra una gran curiosidad por conocer el mundo que le rodea. Existen muchas maneras de mantener a su hijo entretenido mientras come, lo importante es que sean actividades tranquilas, que no perjudiquen el proceso digestivo del niño/a.

Una de las actividades que podemos hacer es mostrar al niño/a los alimentos que forman parte de su comida. Por ejemplo, si está comiendo un puré de verduras podemos enseñarle las verduras con las que lo hemos hecho: zanahoria, calabacín, calabaza, patatas, etc. Le podemos explicar al niño/a que lo que está comiendo se ha hecho con esos ingredientes, permitiéndole que los manipule, sintiendo su tacto y olor, y diciéndole cuál es cada uno de ellos.

Recuerda

ATENCIÓN
No se deben utilizar los alimentos como premios o castigos, ya que los niños/as pueden terminar cogiéndole aversión a los alimentos o utilizarlos para satisfacer sus caprichos.

Existen recetas infantiles que podrás utilizar para reforzar el papel del niño/a como protagonistas de la comida.

La dieta debe ser variada y equilibrada, para así evitar cualquier déficit nutritivo.

Una de las comidas más importantes del día es el desayuno, que debe incluir al menos un lácteo, cereales y una fruta.

A esta edad el niño/a irá manifestando sus preferencias hacia las comidas, por lo que es necesario que le ofrezcas una amplia variedad de alimentos variados.

Debe existir coordinación entre las personas que conviven con el niño/a a la hora de su alimentación.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cómo puedo asear a mi hijo/a



aseo

Necesito

- Jabón
- Agua
- Toalla de mano
- Cepillo de dientes
- Pasta de dientes
- Peine o cepillo para el pelo
- Ropa limpia (si es necesario)
- Taburete
- Toallitas higiénicas

Aprovecha para

- Estar al lado del niño/a mientras le enseñas hábitos de higiene y limpieza, pero siempre desde el cariño.
- Fomentar que sea el propio niño/a el que aprenda por sí mismo a asearse.
- Conversar con tu hijo/a y negociar una serie de normas a la hora de asearse.
- Darle pequeñas responsabilidades como recoger el baño.
- Observar como tu hijo/a se está divirtiendo mientras se asea.
- Alabarle y felicitarle cuando hace las cosas bien, para que se dé cuenta de que le valoras.

Ten en cuenta

- A estas edades les encanta ayudar con las tareas de casa y hacer las cosas por ellos mismos: le puedes dar algunas reglas básicas de cómo vestirse y asearse.
- Los niños/as aprenden por imitación. Si los padres y madres tienen costumbres de salud e higiene, los niños/as verán estos hábitos como algo normal y no tendrán dificultades a la hora de adquirirlos.
- Los niños/as de esta edad se sienten frustrados y pueden tener pataletas, hay que explicarle la situación: «prométeme que intentarás tranquilizarte...». Esto es una forma de desarrollar el control de la rabia y también ayuda a aprender a negociar.
- Hay que pedir disculpas al niño/a si has sido incoherente o te has enfadado sin motivo. Así le puedes hacer entender que el disculparse está muy bien ya que no hay nadie perfecto.

Sigo estas **pistas**

- **El aseo no es una tarea sencilla para los niños y niñas.** Los padres y madres deben ayudarlos y apoyarlos, inculcándoles normas adecuadas y hábitos saludables para mantener una correcta higiene corporal, ya que éstas son una base importante en la educación de los hijos e hijas. Asimismo, las rutinas que se adquieren de pequeños difícilmente se perderán con los años.
- **El aseo es uno de los momentos más importantes del día,** sobre todo a estas edades en las que los niños/as pasan mucho tiempo jugando con todo tipo de objetos.
- **La higiene diaria de dientes, cara y manos se hace fundamental.**

Dientes

El cuidado de la boca debe empezar lo antes posible. Es importante vigilar la salud de los dientes desde el primer momento, porque es mucho más fácil prevenir los problemas dentales que curarlos. Para ello debemos animar a nuestros hijos/as a adoptar rutinas básicas de higiene.

Algunas cuestiones que podemos tener en cuenta para el cuidado dental del niño/a son las siguientes:

- Cepillar los dientes justo después de cada comida (sobre todo después de la cena).
- Utilizar cepillos de dientes y pastas infantiles, ya que estas tienen menos flúor que las de los adultos, y no les harán tanto daño.
- Cepillarle al menos durante cinco minutos, y siempre desde la encía al diente.
- Si en un momento puntual no podemos cepillarle los dientes al niño, podemos darle una manzana o un caramelo para limpiarlos un poco.

Juegos para estimular a mi hijo/a

Dientes brillantes

Objetivo: fomentar el desarrollo de la psicomotricidad fina. Desarrollar la creatividad e imaginación del niño/a.

A esta edad a los niños/as les encanta jugar a hacer pequeños teatros o simular que son otras personas. Por lo que podríamos aprovechar esta situación para jugar con nuestro hijo/a a «Marta la sucia». Marta es una muñeca que está un poco sucia y no se puede lavar por sí misma, así que alguien tiene que ayudarla. De este modo, su hijo/a podrá aprender a lavarle los dientes a Marta antes de practicar consigo mismo. Y aprenderá ciertos aspectos de cómo se lavan los dientes antes de llevarlos a la práctica, como los siguientes: poner la cantidad de una lenteja de pasta de dientes en el cepillo, introducir el cepillo en la boca suavemente, seguir un orden específico de lado a lado, de derecha a izquierda o viceversa, escupir la pasta que haya quedado en la boca, enjuagar con un vaso de agua y secar con la toalla.

Repetir, repetir...

Objetivos: reforzar el vinculo de afecto entre madre-hijo/a. Fomentar el desarrollo cognitivo del niño/a.

Otra manera muy divertida de enseñar a nuestro hijo/a a asearse es a través de canciones que ejemplifiquen lo que nuestro hijo/a debe hacer o aprender. Así, a medida que va cantando, va aprendiendo nuevos hábitos saludables e higiénicos. Para aprender a lavarnos las manos y otros hábitos muy importantes podemos cantar una canción sobre lo que está haciendo, puede ser inventada, pero lo fundamental es realizar los gestos para que nuestro hijo aprenda cómo deben de hacerse, y por imitación empiece a repetirlos por sí mismo, sin que su madre tenga que hacerlo también.

Del cuento a la imitación

Objetivo: fomentar el desarrollo del pensamiento simbólico. Desarrollar el autocontrol del niño/a.

Podemos aprovechar la hora de la siesta o cuando están cansados de tanto jugar, para leer cuentos con nuestro hijo/a, mostrándole los dibujos y que vea cómo se realizan los hábitos de aseo o baño. Más tarde, cuando sea la hora del aseo podemos recordarle lo que hacía el personaje del cuento, y animarle a que lo haga él también.

Algunos cuentos que pueden ser de utilidad son los siguientes:

- *Tino el cochino* (Roberts, David; Ed. Molino)
- *Pocoyó* «Hora del Baño»
- *Olivia no quiere bañarse* (Ed. SM)

Recuerda

El desarrollo del niño/a se verá beneficiado en todo momento de la implicación de los padres y madres en sus actividades y rutinas diarias.

Es muy positivo para tu hijo/a que se lave los dientes después de las principales comidas, desayuno, comida, merienda y cena.

Es importante que tu hijo/a tenga sus propios utensilios de limpieza, adaptados a su edad y necesidades.

Las normas de aseo para mantener una correcta higiene corporal es una base importante en la educación de tus hijos/as.

Debes enseñar a tu hijo/a a lavarse las manos con agua y jabón antes y después de las comidas, después de jugar y siempre que estén sucias.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y **cuándo** puedo **jugar** con mi hijo/a

juego

Necesito

- Objetos no tóxicos
- Juguetes adaptados a su edad: puzzles, legos, hojas para dibujar, muñecos, cuentos...
- Triciclo, bicicleta, patín...



Aprovecha para

- Estimular su desarrollo a través del juego.
- Realizar actividades juntos.
- Proporcionarle útiles para dar rienda suelta a su creatividad como collages, recortes, pinturas o dibujos.
- Darle la seguridad que necesita para que se maneje de manera autónoma y exprese sus emociones y sentimientos durante el juego.
- Jugar con el niño /a a clasificar formas y colores.
- Realizar junto a tu hijo/a puzles y juegos de construcción ya que fomentan su imaginación y coordinación, pero siempre ofreciéndole ayuda y guía.

Ten en cuenta

- El juego es el medio natural de aprendizaje de tu hijo/a y contribuye a su desarrollo. Por ello debes estimularlo todo lo posible.
- A esta edad el niño/a tiene mayor autonomía, y comienza a pensar por sí mismo.
- Las reglas del juego no deben estar sujetas a cambio porque al niño/a no le gusten, de esta forma le ayudarás a entender que existen turnos y normas también en el juego.
- No le pidas que los dibujos o pinturas que haga sean *buenos*. A esta edad todo lo que haga será interesante.
- Lo que importa es que demuestres que a ti te gusta el dibujo.

Sigo estas **pistas**



A esta edad los niños/as ya no solo juegan por placer, sino que van aprendiendo por ellos mismos cómo moverse en su entorno y empiezan a desarrollar sus habilidades sociales en interacción con sus iguales.

El juego individual sigue siendo su actividad lúdica preferida, sin embargo, poco a poco la posibilidad de jugar con otros niños/as o adultos se vuelve más atractiva. Por lo que, es importante estar atento a las señales que el niño/a nos pueda enviar.

Disponer de juegos adecuados a la edad del niño/a constituye un elemento de éxito en su actividad lúdica. Así pues, no solo es importante la cantidad sino la variedad y calidad de los juguetes que le ofrecemos.

¿Qué juguetes debemos tener?

- Juegos de ensamblaje: puzzles, legos.
- Juguetes musicales.
- Bicicletas o triciclos.
- Juegos multiactividades.
- Muñecos.
- Cuentos.
- Materiales para pintar o dibujar.

Aunque no debemos olvidar que los juegos no son el elemento primordial para estimular el desarrollo de tu hijo/a, lo más importante es la interacción que el niño/a tiene con sus padres/madres y la relación que mantienen entre ellos mientras juegan.

La carencia en la cantidad, variedad o calidad de los materiales se supera con creces ante unos padres/madres implicados que sacan partido de cualquier objeto para volverlo atractivo al niño/a.

Juegos para estimular a mi hijo/a

Prepárame la comida

Objetivo: fomentar el desarrollo lingüístico del niño/a. Desarrollar el pensamiento simbólico y representaciones mentales.

Esta actividad está especialmente recomendado para niños/as que empiezan a desarrollar su imaginación, ya que es cuando empiezan a imitar las acciones que ven a su alrededor. Su hijo/a puede jugar a prepararle la comida y es usted el que se la come sin rechistar y le dice lo buena que está.

Este juego puede acompañarse de preguntas para estimular aún más al niño/a, que pueden ser: «¿Qué le vas a preparar a mamá?», «¿Esta comida está caliente o fría?», «¿Hay algo de postre?». Hay que dejarle crear su propia ficción, donde tú eres una invitada.

Aprender jugando

Objetivo: estimular la atención y la diferenciación de formas y colores. Fomentar el desarrollo de la coordinación y la psicomotricidad fina.

Esta actividad puede desarrollarse con muchos materiales diferentes, podemos usar puzzles, legos, cubos, etc., cualquier juguete que nos permita construir o reconstruir algo.

Es importante que sepamos que un niño/a de 3 años sólo puede reconstruir puzzles de 4 o 5 piezas y de un tamaño bastante grande. Por lo que, en ese caso, intentaremos conseguir algún puzzle que cumpla estas condiciones. Como ejemplo desarrollaremos la actividad con legos de un tamaño bastante grande para que sean de fácil manejo para el niño/a y de colores variados.

En casa tenemos un artista

Objetivo: colorear láminas para rellenar. Cortar con las tijeras.

Darle láminas con figuras para rellenar y lápices de colores o ceras. Enseñarle a pintarlas sin salirse de los contornos. Después darle unas tijeras de punta redondeada y enseñarles a cogerlas correctamente y hacer los movimientos de abrir y cerrar, tiene que cortar una lámina siguiendo el contorno. Puedes ayudarle guiando los movimientos. Al final tienes que buscar un sitio para colocar el dibujo que ha realizado tu hijo/a, alabando su trabajo.

Recuerda

Ellos y ellas nos dan pistas de los juguetes que necesitan para su desarrollo, sólo tenemos que estar atentos.

Al niño/a no sólo le gusta jugar con otros niños/as, sino también con su madre o padre. Cualquier actividad que realicemos con nuestro hijo/a le resulta placentera por el mero hecho de que la estemos realizando con él o ella, porque le queremos.

Cuando juegues con tu hijo/a ofrécele instrucciones claras y sencillas para asegurarte de que ha entendido el juego.

Nuestros hijos/as son los dueños de sus juguetes, pero también deben aprender a compartirlos.

Ahora tu hijo/a quiere estar más tiempo jugando solo, por ello debes dejarle su espacio y respetar su tiempo pero es importante que no te desvincules de él o ella y estés pendiente a sus demandas.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cuándo puedo pasear con mi hijo/a



paseo

Necesito

- Objetos no tóxicos.
- Juguetes para su edad: puzzles, legos, dibujar, muñecos, cuentos.
- Triciclo, bicicleta, patín...

Aprovecha para

- Detectar qué aspectos del mundo que le rodea le llaman más la atención en este momento.
- Realizar actividades motrices y juegos al aire libre que fomentan su desarrollo.
- Ayudarle a desarrollar facultades físicas como columpiarse, escalar, tirarse por el tobogán, etc.
- Adaptar las rutinas del niño/a a su contexto.
- Inculcar a tu hijo/a normas y reglas básicas durante el paseo. Por ejemplo, que antes de cruzar debe mirar primero si vienen coches.

Ten en cuenta

- A esta edad el niño/a ya tiene un nivel cognitivo suficiente para comprender reglas y normas básicas. Las normas deben ser consistentes, pero a la vez flexibles.
- Es normal que tu hijo/a te pregunte constantemente «¿por qué...?» aunque su capacidad de razonamiento no esté aún suficientemente desarrollada para comprender lo que nos pregunta. En estos momentos procura darle una explicación adaptada a la edad del niño/a y que sea fácilmente comprensible para él o ella. En el futuro te sorprenderá recordando todo aquello que le enseñaste.
- Tu hijo/a puede tener rabietas a la hora de salir de paseo. Cuando no quiera salir de casa puedes explicarle lo bien que se lo pasará en el camino y lo divertido que será jugar en familia o con otros niños/as. También puedes motivarle con sus juegos preferidos para realizarlos en el exterior.

Sigo estas **pistas**

- A los niños/as les encanta jugar con sus juguetes en casa pero cuando oyen a su madre decir «Vamos a la calle» se vuelven locos de alegría, **les encanta explorar el mundo que les rodea y compartir su tiempo con otros niños/as**.
- Los lugares preferidos por los padres y madres, a la hora de salir a la calle, son los **parques infantiles**, pero no debemos olvidar que hay muchos otros lugares que nuestro hijo/a podría disfrutar de igual modo.
- Entre estos lugares encontramos **los prados**, en los que el niño/a puede jugar tanto con sus padres/madres como con otros niños/a y aprender muchas cosas sobre la naturaleza que le rodea.
- Otro lugar es **la playa**, en la que el niño/a no solo puede jugar sino sorprenderse a sí mismo aprendiendo las destrezas de la natación.
- Muchas veces los padres y madres presentan ciertas reticencias a llevar a un niño/a de esta edad a lugares en los que pueda estar expuesto a infecciones, pero no podemos olvidar que si nuestro hijo/a no se enfrenta a estas bacterias progresivamente su cuerpo estará indefenso el día que no le quede otra opción que salir.
- Por esta razón, **el paseo ha de formar parte de su vida**. Se le puede llevar a una plaza, a un jardín público, a unas calles tranquilas, etc., cualquier lugar en el que el niño/a no corra peligro y le permita disfrutar del mundo que le rodea.

Poniendo límites

Poner límites a un niño/a es difícil a cualquier edad, por lo que a los 3 años también es bastante complicado. Ellos ya son capaces de decir qué es lo que quieren y expresar sus necesidades. Sin embargo, no por esto debemos permitir que sean ellos/as los que marquen las pautas a seguir en sus rutinas diarias, sino que son las madres y padres los encargados de establecer tanto las reglas como las normas.

Los límites deben ser estables, no sólo cuando sean los padres/madres los que estén con los niños/as, sino todos los días, independientemente de quién esté a su cargo, y del lugar en el que se encuentre. Durante el paseo también hay que cumplir las normas.

Juegos para estimular a mi hijo/a

El niño y la naturaleza

Objetivo: fomentar la capacidad lingüística de tu hijo/a. Estimular su curiosidad por lo desconocido.

El simple hecho de pasear por un parque con nuestro hijo/a le hará sentirse libre y reconfortado. Mientras paseamos con él o ella es un buen momento para enseñarle los diferentes animales que podemos encontrar, como un patito nadando en el río, una ardilla subida a un árbol, o un pajarito caminando por el césped. Puedes acercarte a las flores y mostrarle cómo huelen, anímale a escuchar el piar de los pájaros, o muéstrale los diferentes tactos que tienen los árboles o las hojas.

Monto una bicicleta

Objetivo: desarrollar la psicomotricidad y el equilibrio. Desarrollo de la capacidad espacial.

En algún momento de paseo puede practicar el manejo de una bicicleta. Al principio, es mejor que los niños/as practiquen con ruedas de apoyo traseras hasta que controlen más su equilibrio colocándoles un casco y rodilleras para evitar los daños en caso de caída. Puedes jugar con tu hijo/a a que llegue a un punto determinado y vuelva, por ejemplo, «ir hasta el árbol y volver», así también puede ir aprendiendo el nombre de las cosas a la vez que juega. También pueden hacer carreras, donde tú vas corriendo y él en triciclo o bicicleta.

Jugamos con la pelota

Objetivo: desarrollar la coordinación óculo-manual. Fomentar la integración de la negación en el cuerpo de las frases.

Para el desarrollo de esta actividad, busca un espacio del parque medianamente amplio, coloca al niño/a en un lado en el que no haya peligros de caídas ni de golpes. A continuación, te colocas tú en el otro extremo con una pelota, que no sea demasiado pequeña ni demasiado grande, para que el niño/a pueda agarrarla con facilidad.

Lánzale la pelota a tu hijo/a suavemente para que la coja con las manos, si es capaz de agarrarla sin que se le caiga, los dos tienen que decir «SÍ» e intercambiarse las posiciones corriendo de un lado a otro; tanto cuando la pelota la tiras tú, como cuando la tira él. En el caso de que alguno de los dos no la haya agarrado los dos tienen que decir «NO», y no se puede cambiar de posición, hasta ver lo que pasa en el siguiente turno.

Recuerda

No olvidemos que es importante que el niño/a se enfrente solo a las dificultades, tanto motrices como sociales, aunque sí debemos observarlo en todo momento y si vemos que corre peligro o tiene un obstáculo insalvable debemos ayudarlo.

El niño/a necesita el aire libre para poder desarrollarse con normalidad, no es un mero capricho, es una necesidad. La seguridad en el entorno es fundamental para que nuestro hijo/a pueda explorar libremente y sin peligros, el mundo que le rodea.

Proteger excesivamente a su hijo/a puede ser igual de peligroso que protegerlo escasamente.

Poner límites es adecuado, con ello estás protegiendo a tu hijo/a.

Poner límites no consiste en gritar o insultar al niño/a, sino por ejemplo es aprender a decirle «no», porque es importante que aprenda cuanto antes que no todo es posible.

Hay que tener cuidado porque el niño/a puede tener cierto miedo a algunos animales. No hay que obligarle, ya se acercará cuando esté preparado.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y **cómo** debo **bañar** a mi hijo/a



baño

Necesito

- Toalla
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Ropa limpia o pijama
- Un jabón pH neutro
- Crema hidratante

Aprovecha para

- Repetir los rituales del baño, la cena y acostarle.
- Enseñarle a enjabonarse el cuerpo sobretodo las zonas más delicadas como los genitales, la parte de atrás de las rodillas, entre los dedos de las manos y los pies.
- Estimular y explicar la conveniente del hábito del baño diario.
- Contestar a sus preguntas durante el baño.
- Estimular su aprendizaje mientras tu hijo/a se baña, enseñándole cosas nuevas y divertidas.

Ten en cuenta

- A esta edad tu hijo/a adquiere mayores habilidades motoras, por lo que empieza a tener una gran iniciativa para desarrollar actividades varias. Puedes enseñarle a bañarse solo, aunque siempre con tu supervisión.
- Tu hijo/a cada vez realizará las actividades mejor, pero necesita que tú demuestres que estás orgulloso/a de que lo haya conseguido.
- Explícale que algunas partes del cuerpo son más privadas que otras, pero no por eso son feas, ni tienen que hacerles sentir vergüenza. La mayor parte de la gente no muestra sus partes privadas en lugares públicos y prefiere ir al baño a solas, pero que en familia es otra cosa.

Sigo estas **pistas**

Uno de los momentos más deseados y odiados por los niños/as es la hora del baño. Para unos supone un momento de alegría y relajación y para otros, nerviosismo y angustia.

No obstante, en todos los casos el baño puede ser utilizado como un escenario de estimulación y adquisición de nuevos aprendizajes.

Todos utilizamos la misma bañera, por lo que, debemos prepararla de modo que sea segura para los niños/as. Es decir, que se sientan cómodos para jugar y chapotear sin miedo a que algo malo pueda ocurrirles.

Durante esta etapa el niño/a empieza a consolidar su autonomía, por lo que empieza a tener una gran iniciativa. A los 3 años el niño/a puede empezar a bañarse el cuerpo sólo, pero siempre bajo la supervisión de un adulto. Para empezar podrá empezar a enjabonarse el cuerpo y más adelante, cuando tenga mayor control sobre su cuerpo podrá lavarse la cabeza, lo cual siempre entraña mayor dificultad al tener que hacerse con los ojos cerrados.

¿Qué utilizamos en el baño?

- Gel
- Champú
- Esponja
- Toallas
- Juguetes de plástico

Juegos para estimular a mi hijo/a

Pescamos

Objetivo: estimular la coordinación y destreza manual. Reforzar nuevos conocimientos como la noción del tamaño.

La hora del baño es un momento perfecto para que el niño/a se relaje y disfrute del momento. Podemos aprovechar para jugar a algunos juegos a los que no es posible jugar fuera de la bañera. Lo primero que debemos hacer es bañar al niño/a o ayudarle a que se bañe él mismo/a ; a continuación, podemos poner un poquito de agua y jugar con una serie de peces nadando y una caña de pescar, que a su vez tiene un imán del polo opuesto, animándole a que pesque todos los peces que nadan a su alrededor. Además, podemos animar más el juego dándole a nuestro hijo/a indicaciones o pistas del pez que debe coger, como las siguientes: Coge el pez de color azul, busca el pez más grande, coge el pez que tenga dos colores, busca el pez con las aletas naranjas. etc.

Conozco mi cuerpo

Objetivo: estimular el conocimiento de las partes del cuerpo. Desarrollar la psicomotricidad.

Como ya hemos visto, los niños/as de esta edad sienten un gran placer al darles la oportunidad de implicarse en tareas que, hasta el momento, correspondían a los adultos. Podemos ayudar a nuestro hijo/a a identificar el momento de ir al baño cantándole lo que tiene que hacer «Me saco la ropa, me meto en la bañera, cuidar y malgastar el agua, ponerte el jabón y me sentiré mucho mejor» o darle la oportunidad de lavarse algunas partes del cuerpo, «Puedes lavarte la barriguita tu solito (señalándole la barriga), y ahora mamá/papá te lava la espalda». Así sucesivamente con diferentes partes del cuerpo. Cuando ya el niño/a controle más o menos estas partes del cuerpo se irán incluyendo el resto. Podemos decirle que se puede lavar él solito/a, por ejemplo, la pierna, y que tiene que encontrarla por sí mismo, sin equivocarse.

Lo puedes hacer solo

Objetivo: quitarse y ponerse la ropa. Desarrollar la independencia.

En el momento del baño hay que pedirle que se quite la ropa a excepción de nudos, lazos o botones en la espalda. A continuación tiene que entrar en la bañera y ducharse. Después tiene que salir de la bañera darle una toalla y enseñarle a secarse todo el cuerpo y por último acercarle el pijama para que se lo ponga él o ella solo/a. Siempre animándole que puede hacerlo.

Recuerda

Alfombras y pegatinas antiadherentes te ayudarán a evitar caídas y golpes en la bañera.

El baño es una rutina fundamental para desarrollar hábitos de higiene, pero también permite estimular los sentidos de tu hijo/a.

En el baño tienes que darle el protagonismo a tu hijo/a poco a poco, incluyendo las partes del cuerpo a las que pueda llegar con mayor facilidad, como la barriga, las piernas, los brazos.

El baño es un momento idóneo para estimular a tu hijo/a. Puedes realizar juegos entretenidos. Un baño entre hermanos puede ser divertido para ellos y para ti.

Poco a poco debes ir dándole más autonomía a tu hijo/a durante el baño, pero siempre bajo tu supervisión. Puedes sentarte al lado de él/ella mientras se baña.

Es importante que le demuestres a tu hijo/a que estás contento/a porque ha aprendido a ducharse casi solo.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cómo debo dormir a mi hijo/a

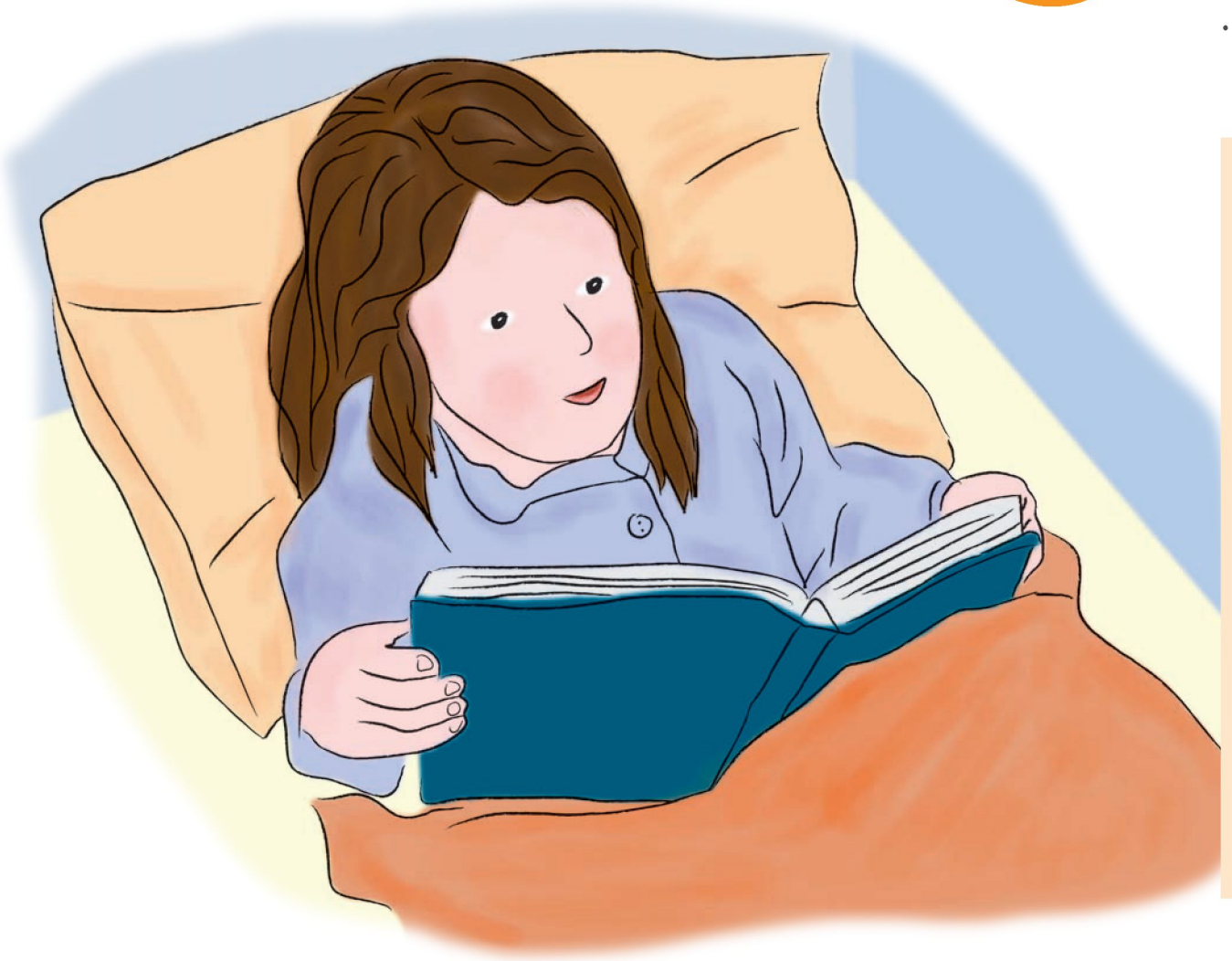
Necesito

- Una cama
- Sábanas
- Manta
- Colcha
- Cuentos



Aprovecha para

- Fijar una hora especialmente para leer cuentos con tu hijo/a.
- Establecer normas y límites en la hora del sueño, hay que enseñarle con mucho amor pero con firmeza.
- Vivir la independencia por la noche evitando sentimientos de culpabilidad o de pena por dejarlo solo/a.
- Asegurarte de que tu hijo/a entiende que pase lo que pase tendrá tu apoyo siempre. Aunque estés enfadado/a por eso no dejaras de quererlo.



Ten en cuenta

- El niño/a querrá dormir contigo en tu cama. Debes explicarle que tiene que dormir en su cama porque sino no descansará bien, acompañarlo/a a su cama de nuevo, tranquilizándolo/a y quedándose a su lado hasta que se calme.
- No lo vas a querer menos si estableces unas normas y límites.
- Debes ser coherente con tu respuesta cuando tu hijo/a quiere dormir en tu cama, si unas veces lo dejas quedarse y otras no, tu hijo/a seguirá intentándolo.
- Explicar al niño/a que siempre hay una relación entre causa y efecto, como por ejemplo decir al niño/a que «tienes que descansar para jugar mañana».
- A esta edad suelen aparecer pesadillas o terrores nocturnos y debes tranquilizar a tu hijo/a.

Sigo estas **pistas**

- Ponernos a jugar es siempre muy sencillo, pero parar para irnos a la cama puede ser más complicado. Tenemos que enseñar a los niños/as que **la hora de irse a la cama no es discutible** y que deben aprender a relajarse y disfrutar de este momento.
- **El niño/a debe dormir como mínimo 10 horas al día.**
- Para que el niño/a pueda dormir plácidamente no es necesario un silencio absoluto, pero sí es muy aconsejable un **clima tranquilo**, sin grandes ruidos (televisión en voz baja, no utilizar electrodomésticos ruidosos, etc.)
- A la hora de llevar al niño/a a la cama debemos tener en cuenta que ya tiene **cierta capacidad de opinión**. Podemos fomentarla permitiéndole que escoja él mismo el pijama que se va a poner, o qué cuento va a leer.



En este momento, debemos tener a nuestra disposición una serie de elementos para hacer este momento más agradable:

- Tener a mano el **pijama** del niño/a.
- Deben dormir siempre en **su cama**.
- Proporcionar al niño/a el **muñeco o mantita** que le da seguridad.
- Tener accesibles algunos **cuentos infantiles**.
- Disponer de una **lámpara de luz tenue**.
- Contar con el material apropiado a la hora de irse a dormir y asegurarse de que nos encontramos en un **estado tranquilo y sosegado**.

Juegos para estimular a mi hijo/a

Un cuento y dormir

Objetivo: desarrollar la imaginación y la fantasía. Fomentar el desarrollo del vocabulario y la capacidad de atención.

A través de los cuentos se transmiten mensajes y valores que ayudan al niño/a a comprender y a explicar mejor las situaciones que se dan a lo largo de la vida, pero en el mundo de la fantasía. El desarrollo de la imaginación no es su única utilidad, también son útiles para ayudarnos a dormir a los niños cuando se van a la cama. Debemos de elegir bien el cuento que le vamos a contar a nuestro hijo/a, ya que tiene que estar adaptado a su edad y sus gustos, con el fin de que sea para él lo más placentero posible.

Algunas indicaciones que puedes tener en cuenta para que este momento favorezca el sueño de tu hijo/a son las siguientes: Debes usar un tono susurrante, bajando la intensidad poco a poco. Realiza la lectura de forma lenta, incluso más lenta de lo normal. Mantén el contacto con tu hijo en todo momento, a través de caricias, cogiéndole la mano, etc.

Mi canción preferida

Objetivo: estimular las aptitudes lingüísticas del niño/a.

Favorecer los vínculos afectivos con el niño/a.

La hora de irse a la cama es un momento perfecto para tener ese momento íntimo y cercano con tu hijo/a. Tras acostarlo y arroparle, acércate a él, colócate en una posición relajada en la que el niño/a pueda verte la cara, y cántale en susurros alguna canción que para ti demuestre lo mucho que le quieres.

Debes estar atenta a tu hijo/a mientras cantas la canción, cuando veas que se ha dormido, arrópale, aléjate lentamente, y deja la habitación.

Un hijo tranquilo

Objetivo: desarrollar la capacidad de autocontrol y relajación.

Con el fin de favorecer que nuestro hijo/a vaya a la cama en un estado relativamente calmado debemos realizar actividades tranquilas antes de acostarlo. Entre las actividades que podemos realizar se encuentran: los juegos de imaginación, donde el niño debe imaginar y crear historias con nuestra ayuda, los cuentos, que puede escuchar cómo lo lee su madre o inventar él mismo la historia a partir de los dibujos que ve, etc.

Los juegos más dinámicos que suelen ser motores son los menos apropiados en este momento porque activan mucho al niño/a y lo ponen en un estado de nerviosismo que dificulta el sueño.

Recuerda

El descanso adecuado del niño/a permite desarrollar su creatividad, su integridad y su estabilidad en su entorno.

Tu hijo/a debe mantener una rutina de sueño constante. Debe dormir entre 10 y 13 horas.

A esta edad es probable que tu hijo/a quiera dormir contigo, pero debe dormir en su cama para que se acostumbre a ello.

Los juegos de construcción, cuentos y canciones tranquilos son una actividad lúdica más reposada para momentos de descanso.

Hay que leer libros de cuentos ya que para el niño/a es una experiencia muy gratificante.

PELIGRO

No elijas cuentos que impliquen escenas que puedan producirle miedo a tu hijo/a o algún tipo de violencia, deben ser cuentos agradables y relajantes.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

PROGRAMA DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil

Libro de secuencias y ejercicios de estimulación

4-5 años

PARA LOS/LAS PARTICIPANTES



Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

Título
Programa domiciliario «Crecer felices en familia».
Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil.

Libro
Libro de secuencias y ejercicios de estimulación.

Capítulo
4-5 años.

Equipo de trabajo
Mª Luisa Máiquez Chaves
Mª José Rodrigo López
Sonia Padilla Curra
Beatriz Rodríguez Ruiz
Sonia Byrne
Laura Pérez Pérez

Ilustraciones
Lucio R. Arrighini Pérez-Dávila

Diseño
Pablo Montesdeoca Hernández

ISBN: 978-84-616-0519-4
Depósito legal: VA-1034-2012

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado —impresión, fotocopia, etc.—, sin el permiso previo del editor.

Índice

Observo del desarrollo de mi hijo/a 5
Alimentación 7
Aseo 13
Juego 19
Paseo 25
Baño 31
Sueño 37

Observo el desarrollo de mi hijo/a

Cómo se mueve

- Está refinando todas sus facultades motoras y sus capacidades físicas.
- Puede brincar, saltar e ir hacia atrás con habilidad y confianza.
- Mantiene mucho mejor el equilibrio sobre una sola pierna.
- Puede correr y chutar una pelota de fútbol con un poco de práctica.
- Da bote a la pelota con una mano.
- Puede lanzar a una distancia y altura considerables, y se hace más hábil con la práctica.
- Puede copiar o seguir algunos pasos de danza muy simples y dirigidos.
- Puede utilizar la bicicleta, con o sin rueditas.
- Se sirve frutas y bebidas por su cuenta y puede ayudar a cortar las verduras (pero no con un cuchillo afilado).
- Puede construir estructuras complicadas con piezas
- Puede abotonar ropa
- Debería ser capaz de hacer algunos lazos y nudos, pero quizá todavía no pueda con los cordones de sus zapatos.

Lo que percibe y sabe hacer

- Está desarrollando un sentido más agudo de lo que es real y de lo que es fingido.
- Se cansa mucho de andar todo el día aprendiendo y haciendo cosas nuevas.
- Su nivel de pensamiento es cada vez más elaborado.
- Puede agrupar y clasificar materiales concretos.
- Dibuja figuras de gente más a menudo, con cabezas más reconocibles y con más rasgos, quizá con brazos, piernas y pelo, todo saliendo del círculo de la cara.
- Puede recortar figuras grandes y simples.
- Puede pasar cuentas por un hilo.
- Identifica el espacio utilizando las nociones como arriba, fuera, dentro...
- Puede copiar un cuadrado o un triángulo.
- Aprende y sigue las reglas de juegos fáciles para una o más personas.
- Sabe cuántos años tiene y cuántos tendrá en su próximo cumpleaños.
- Disfruta con los juegos de imitación. Le encanta hacer de animal, de gigante, de algún personaje que haya visto en libros, o en historias que le hayan explicado los amigos, o procedentes de su propia imaginación.
- Sabe dejar los objetos que usa en su sitio.
- Empieza a ordenar su ropa.

Cómo se comunica

- Mantiene conversaciones alegremente.
- Debería tener ya un vocabulario extenso y narrar experiencias de la vida cotidiana
- Por su pronunciación debería hacerse entender tanto frente a personas no conocidas como frente a la familia y los cuidadores.
- No le gusta repetir las cosas.
- Ha mejorado su gramática aunque necesita algo de ayuda para enfrentarse a ciertas variaciones del idioma.
- Utiliza los pronombres posesivos «el mío» y «el tuyo» y también adverbios.
- Interpreta imágenes y describe algunas características de ilustraciones: láminas, fotografías..
- Escribe letras del alfabeto rudimentariamente, algunas palabras y quizá números, si le animas a hacerlo.

Cómo muestra su afecto

- Sigue el argumento de los programas televisivos o de los vídeos que sean apropiados a su edad.
- Combina la independencia con la inseguridad.
- Es capaz de discutir contigo o de negociar en lugar de tener una pataleta. Pero si no puede hacer o controlar lo que quiere podría tener una pataleta.
- Te regaña por las mismas cosas por las que tú le regañas a él o ella.
- Dice a sus padres/madres que dejen de discutir.
- Habla con la gente después de tomarles confianza.
- Juega con los demás chicos/as. Puede ser mandón, o puede aceptar las órdenes de un chico/a mayor.
- Le encantan los vestidos de fantasía y los disfraces de héroes del cómic o de hadas.
- Muestra un interés muy despierto sobre cuáles son las reglas, y a menudo pide aclaraciones o confirmaciones.
- Puede mostrar una tendencia a culpar a los otros niños.
- Puede empezar a tener un orden en sus cosas.
- Eventualmente puede cuidar de sus hermanos más pequeños.

Dónde y **cómo** puedo **alimentar** a mi hijo/a



Necesito

- Leche
- Cereales
- Frutas
- Verdura
- Legumbres
- Carne
- Pescado

Aprovecha para

- Hablar y fomentar el diálogo con tu hijo/a durante las comidas, puedes hablar sobre la alimentación, explicándole que es cada alimento.
- Introducir a tu hijo/a en tareas en las que te pueda ayudar, para que vaya adquiriendo responsabilidades. Por ejemplo: puedes animarlo a que te ayude en las tareas del hogar como poner la mesa, hacer una lista de la compra juntos o buscar los artículos que necesitas para cocinar y preparar una receta.

Ten en cuenta

- Los niños/as deben aprender un conjunto de normas durante la comida como no levantarse de la mesa o comer con juguetes. Para fijar estas normas podéis pintar juntos las reglas que le has explicado en un papel utilizando símbolos que pueda comprender y después colocarlas en la nevera para que el niño/a las pueda ver y recordar.
- Los niños/as son un claro reflejo de lo que ven en su casa a la hora de comer. Es muy importante que la conducta en la mesa, el lenguaje, los comportamientos y modales, sean un buen ejemplo a imitar.
- Hay platos que no serán del agrado de tu hijo/a, por ello hay que explicarle la necesidad de combinar y cocinar juntos los alimentos.
- La comida debe ser un momento de aprendizaje donde el niño/a aprenda nuevas habilidades como compartir, expresar emociones, hacer y responder preguntas, seguir instrucciones.

Sigo estas **pistas**

Las comidas deben ser una costumbre familiar que fomente el diálogo entre los miembros y promueva una dieta sana. El momento del desayuno, la comida o la cena no sólo son momentos para tomar los alimentos, sino que hay que convertirlos en un contexto de aprendizaje de nuevas habilidades, desarrollo de nuevas actividades y la adquisición de nuevas pautas de comportamiento.

El incremento del apetito, la inquietud por probar nuevos platos y la necesidad de colaborar, se convierten en grandes aliados en la cocina, por eso es importante pensar en cuáles pueden ser las tareas en las que los hijos/as nos pueden ayudar y las responsabilidades que pueden asumir, sin que sea un trabajo demasiado pesado para sus posibilidades.

El niño/a empezará a manejar el cuchillo cuando sepa utilizar correctamente el tenedor. Los alimentos tienen que ser blandos y fáciles de cortar, como por ejemplo una tortilla o pescado. Deben de ser ligeros y con corte de sierra no dentado. No podrá utilizarlo con todos los alimentos, por ejemplo, pelar la fruta con un cuchillo es demasiado complejo por lo que en algún caso tendrá que pelarla con la mano y en otros necesitará la ayuda de un adulto.

Los niños/as son un claro reflejo de lo que ven en su casa a la hora de comer; sus principales educadores y modelos a imitar son su padres/madres y hermanos mayores, por lo que muy importante que la conducta en la mesa, el lenguaje, los comportamientos y modales, sean un buen ejemplo a imitar. Aunque no nos demos cuenta, ellos están *grabando* todo lo que ven y lo que escuchan.

Algunas normas durante la comida

- Lavarse las manos antes de comer.
- No levantarse de la mesa durante las comidas.
- Ponerse el babi o la servilleta para no ensuciarse la ropa.
- Comer solo.
- Utilizar los cubiertos y la servilleta.
- Probar nuevos alimentos.
- No comer con juguetes.

Juegos para estimular a mi hijo/a

Pongo la mesa

Objetivos: estimular el lenguaje y colaborar en las tareas domésticas.

Dile a tu hijo/a que como ya es mayor ya puede ayudar en la mesa, explícale que le vas a ir enseñando a colocar los platos, luego los vasos y luego los cubiertos. Una vez en la mesa podéis hacer un juego muy divertido que consiste en decir palabras del mismo tipo. Nadie puede comer hasta que le toque su turno. Por ejemplo: si el que empieza dice «María», los siguientes deberán decir nombres propios por orden y comerse una cucharada de la comida. Otro día se puede jugar con nombres de animales.

Esto sirve para...

Objetivos: favorecer el desarrollo lingüístico. Fomentar el desarrollo cognitivo del niño/a.

Una buena manera de conseguir que tu hijo/a quiera comer los nuevos alimentos es explicándole lo que lleva cada receta, cuáles son los ingredientes, cómo ha sido preparado, es decir, explicarle para qué sirve cada alimento. Podemos jugar con nuestro hijo/a al juego «Esto sirve para...», que consiste en ir explicando que los alimentos son necesarios para estar sanos y fuertes. De esta manera nuestro hijo/a desarrollará su habilidad lingüística y aprenderá nuevas cosas. Puedes decir, por ejemplo: «La zanahoria es buena para...» y el niño/a contesta: «la vista».

Aprendo a comer

Objetivos: favorecer la adquisición de normas y comportamientos. Estimular una actitud positiva hacia la disciplina y el lenguaje.

Para empezar debes elaborar junto a tu hijo/a una lista de 3 normas de comportamiento a aplicar a la hora de comer. Por ejemplo: no poner las manos sobre la mesa, la palabra clave es CO, las dos manos deben estar a la vista, la palabra clave sería MA y la servilleta debe ponerse sobre el regazo, la palabra clave es SER.

Una vez sentados a la mesa todos deben detectar cuando alguien hace algo incorrecto, de forma que si alguien pone el codo sobre la mesa, repetiremos todos CO, CO, CO, explicando que no se deben poner los codos en la mesa. Si tu hijo/a no tiene las manos a la vista, diremos MA, MA, MA y le recordaremos que deben estar sujetando los cubiertos o encima de la mesa. Si el niño/a no se pone la servilleta diremos SER, SER, SER y le diremos que si se pone la servilleta correctamente no se ensuciará si se le cae comida. Al terminar no olvides comentar el juego y alabar a tu hijo/a.

Recuerda

Es muy importante que cuando tu hijo/a te ayude en la cocina esté en un lugar seguro, por ejemplo, sentado en la mesa y sin ningún objeto peligroso cerca de él o ella.

Para que la comida sea realmente un momento agradable con tu hijo/a es importante hablar de temas divertidos y dejar los enfados o reproches para otros momentos.

Es importante estar pendiente del niño/a cuando estéis en la mesa porque en algunas ocasiones no podrá hacer cosas por sí solo/a pero no querrá reconocer que sólo/a no puede.

El apetito de los niños/as ha aumentado, por lo que es posible que en algunas ocasiones demande más cantidad de algunos alimentos.

Poco a poco tendrás que ir ampliando la variedad de alimentos de tu hijo/a, así que si un día no quiere comer una comida, tienes que pedirle que la pruebe y volver a ponérsela otro día, para que se vaya acostumbrando a comerla.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cómo puedo asear a mi hijo/a



Necesito

- Jabón
- Agua
- Toalla de mano
- Cepillo de dientes
- Pasta de dientes
- Peine o cepillo para el pelo
- Ropa limpia (si es necesario)
- Taburete
- Toallitas higiénicas

Aprovecha para

- Crear un espacio para el diálogo y la comunicación en el momento de aseo.
- Ser claro/a y consecuente a la hora de disciplinar a tu hijo/a.
- Ser un modelo de conducta.
- Responder siempre a sus preguntas.
- Explicar al niño/a que ahora es un niño/a mayor por eso puede desarrollar el sentido de la responsabilidad. Puedes por ejemplo, preparar junto a tu hijo/a los elementos del aseo: poner la toalla, guardar la pasta de dientes.
- Fomentar su aprendizaje realizando y respondiendo preguntas.

Ten en cuenta

- Un buen aseo cuando tu hijo/a vaya al baño será fundamental para evitar infecciones y enfermedades
- Un buen hábito de limpieza de los dientes empieza por el ejemplo de la madre y padre. A los niños /as les cuesta limpiase los dientes, por eso hay que insistir para que lo hagan. Ante eso, cepillarse los dientes juntos puede ser una opción muy divertida.
- Darle protagonismo a tu hijo/a durante el baño te ayuda a que los momentos del aseo sean más divertidos y relajados.
- Demostrar el respeto hacia tu hijo/a y hacia los demás.

Sigo estas **pistas**



- **Conseguir que tu hijo/a tenga unos buenos hábitos de higiene es una actividad que llevas realizando desde hace varios años, pero va a ser a estas edades cuando más resultados vas a ver**, ya que tu hijo/a, poco a poco se va a convertir en el responsable de su propio aseo personal. Estos hábitos tienen que estar adquiridos a los cincos años, sin embargo en algunas ocasiones, la pereza, las prisas o la desmotivación puede hacer que los niños/as vayan olvidando la limpieza y cuidado de los dientes.
- **Lavarse los dientes y las manos antes de las comidas, limpiarse el culito, etc., son actividades que diariamente tendrá que realizar por sí solo** con la ayuda, si es necesario y vigilancia de un adulto.
- Por ello **es importante disponer de una serie de utensilios, principalmente en el baño, que le ayuden a desarrollar las actividades de la manera más sencilla para él o ella**. Algunos de estos utensilios son: cepillo y pasta de dientes infantil, vasito, jabón para la cara y manos pH neutro toallitas húmedas WC, peine y cepillo para el pelo, gomas y lazos para el pelo, toallas.
- **Enseñar a los niños/as cómo tienen que limpiarse el culito una vez que han terminado de hacer *pipí* o *caca*, será una de las tareas que los padres y madres tendremos que asumir a estas edades.** Es importante explicar todos los pasos y enseñar a nuestros hijos a través del modelaje, las toallitas higiénicas húmedas pueden facilitar la labor a los niños (Importante: las niñas se limpian el culito siempre hacia detrás). **Después de ir al baño:** hay que limpiarse hasta que el papel higiénico o la toallita salgan limpios y secos, tirar el papel higiénico a la taza y tirar de la cadena y lavarse las manos con jabón.
- **Vestirse solos es una de las actividades con la que más disfrutan los niños/as**, porque ya son capaces de decidir qué ropa es la que más les gusta y se quieren poner, y además ponen *en marcha* muchas de sus nuevas habilidades. Puede que tarden pero es importante que lo hagan por ellos mimos. A estas edades, son muy pocas las actividades en las que los niños/as necesitan, algunos botones demasiado pequeños o cremalleras algo duras. Los zapatos son el único gran problema, porque les resulta difícil saber cuál es el de pie derecho o el izquierdo, y más aún abrocharse los cordones. Para enseñar a tu hijo/a como atarse los cordones de los zapatos hay muchas maneras, a través de juegos, canciones, etc., pero todas ellas tienen que ir acompañadas de paciencia y tiempo, porque para algunos niños/as esta actividad resulta complicada. Hay que felicitar a nuestro hijo/a cuando lo consiga ya que le hará sentirse muy orgulloso.

Juegos para estimular a mi hijo/a

Dientes con números

Objetivos: reforzar hábitos de higiene bucodental, estimular el aprendizaje de los números, enseñar alimentos que perjudican la salud dental.

Lleva a tu hijo/a al cuarto de baño y dile que tiene un regalo por ser un niño/a muy limpio, «un cepillo de dientes nuevo y un vaso». A continuación le explicas en que consiste el juego. Como ya tú sabes que cuenta hasta 5, le dices que va a jugar a un juego donde va aprender a lavarse los dientes muy bien el solo. Por cada parte de los dientes que se limpie contaremos hasta 5. Primero contarás tú y luego juntos. Al día siguiente le dirás que vais a cambiar el juego y tendréis que nombrar cosas que son malas para los dientes. Por ejemplo: 1- golosinas, 2- chocolate...

Los cordones

Objetivos: fomentar el desarrollo de la psicomotricidad fina del niño/a, desarrollar la capacidad de autonomía.

Para enseñar a tus hijos/as a atarse los cordones puedes utilizar esta canción de Bob Esponja, alguna canción similar o inventarte alguna.

«Atarse los cordones, es algo fácil de aprender, siéntate, y aquí está ¿qué es? Vuelta y vuelta toma cada punta, y una y otra vez, das vuelta y vuelta y alá los cordones atados están. Por encima y atrás, de un lado a otro vuelta y vuelta y atados están como los conejos, y los regalos cordones atados y allá van. Das vuelta y vuelta y alá y los cordones atados están. Das vuelta y vuelta y alá y los cordones atados están». No olvides felicitar a tu hijo/a cuando lo consiga le hará sentirse muy orgulloso.

El juego de las pistas

Objetivo: fomentar hábitos de aseo.

Aprovecha el momento de salir con tu hijo/a, para enseñarle a arreglarse. Para ello puedes realizar un divertido juego de pistas que se desarrollará en el baño y en la habitación del niño/a. En primer lugar, debes preparar varios papeles con números y colocarlos por orden en diferentes objetos del baño y de la habitación, siguiendo una cadena de pistas. Por ejemplo: El 1 en el jabón de manos, el 2 en el cepillo de dientes, el 3 en el peine, el 4 en el armario y el 5 en los zapatos. Por el pasillo podrías colocar flechas para facilitar el recorrido del baño a la habitación. Una vez todo preparado le decimos a nuestro hijo/a que empiece a jugar, deberá comenzar en el baño. El niño/a seguirá los números y realizará el hábito de aseo que corresponda (lavarse las manos, los dientes, peinarse, vestirse o cambiarse los zapatos). Cuando el niño/a haya acabado el recorrido felicítalo por lo bien que lo ha hecho.

Recuerda

Un buen aseo cuando tu hijo/a vaya al baño será fundamental para evitar infecciones y enfermedades.

Anima a tu hijo/a cuando intente atarse los cordones. Tus palabras son muy importantes para que no se desanime en la nueva tarea.

Es importante mantener un buen aspecto físico ya que ayuda a su autoestima.

Establecer normas de aseo como Lavarse los dientes, las manos antes de las comidas, limpiarse el culito, etc... Estas actividades puede realizarlas solo con la supervisión de un adulto.

Las madres y padres son modelos de conducta para sus hijos/as que los niños/as imitarán.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cuándo puedo jugar con mi hijo/a

juego

Necesito

- Objetos no tóxicos
- Juguetes adaptados a la edad del niño/a: puzzles, legos...
- Dibujos para pintar o dibujar.
- Muñecos, cuentos...



Aprovecha para

- Demostrar afecto a tu hijo/a y reconocer sus logros.
- Involucrarte en su aprendizaje a partir del juego de forma que el niño/a cuente con tu compañía.
- Hablar con tu hijo/a sobre la escuela, los amigos y las cosas que le gustaría hacer.
- Ayudar a tu hijo/a a tener paciencia, por ejemplo, enséñale a esperar su turno y a terminar una tarea antes de ir a jugar. Anímalo a que piense en las posibles consecuencias de sus actos.

Ten en cuenta

- Los niños/as necesitan jugar y moverse, pero también necesitan momentos para calmarse, relajarse y descansar.
- El juego es una oportunidad idónea para aprender cosas nuevas. La adquisición de todas estas habilidades se produce de manera paulatina, principalmente a través del ensayo-error y del interés que el niño/a muestre por poder hacer nuevas cosas por sí solo.
- Las canciones, los cuentos y las historias les encantan a los niños/as. También puedes ofrecerle ocasiones para disfrazarse, realizar juegos sencillos (como el dominó, el juego de la oca, el parchís), juegos de pelota (como fútbol, tirar y botar la pelota), así como juegos de elasticidad o bicicleta.
- En esta edad es posible quitarle las ruedecitas a la bicicleta y ayudar al niño/a a desarrollar las nuevas habilidades de equilibrio que se requieren.

Sigo estas **pistas**

A partir de los cuatro años, los juegos simbólicos sufren una transformación. A medida que el niño/a va superando su egocentrismo, va adaptándose a la realidad del mundo físico y social y aprendiendo por sí mismo. Comienza a desaparecer la ficción ya que, en lugar de asimilar el mundo a su yo, somete éste a su realidad.

El juego del niño/a se desarrolla ahora en la dirección de la actividad constructiva o del trabajo propiamente dicho. Esto es posible por la organización mental del niño/a, que se pone de manifiesto a través de distintas formas de expresión: dibujo, modelado, armado con distintos elementos, representaciones dramáticas, etc.

Las notas distintivas que definen la actividad lúdica en esta etapa son las siguientes: existe preocupación creciente por la veracidad y exactitud en la imitación de la realidad; el niño/a valoriza el resultado de su actividad, más que la actividad misma; el juego adquiere mayor orden, secuencia y continuidad. Este orden y coherencia se ponen de manifiesto también en las construcciones materiales que realiza el niño/a en esta etapa.

Los progresos en la socialización se basan en apoyarse en el colectivo, los amigos, y adoptar roles diversos como ser mecánicos o bomberos o doctoras, etc.

En estas edades los niños/as disfrutan con el sonido de tu voz mientras te escuchan cantar, el de su propia voz y también cuando escuchan canciones en la radio, por lo que es importante tener varios discos con canciones infantiles que podáis escuchar y cantar juntos. Aunque en esta etapa el niño/a tiene mucha capacidad auditiva, resulta beneficioso estimularle los sentidos de la vista y el tacto. Algunas propuestas que pueden ayudar a tus hijos/as a desarrollar sentidos son:

- Cuando el niño/a cante la canción enséñale cómo aplaudir o dar golpecitos con los pies para seguir el ritmo.
- Dale algún instrumento de percusión, como el triángulo, el xilófono o la pandereta, para acompañar la canción.
- Baila con el niño/a en corro o saltando mientras cantáis juntos la canción.
- Mientras el niño/a canta puedes señalar las letras en una tabla del alfabeto para que establezca la relación entre las letras que ve y su sonido.
- Canta la canción y detente en cualquier punto para pedirle al niño/a que diga la letra que sigue.

Juegos para estimular a mi hijo/a

Sorteando obstáculos

Objetivos: desarrollar la capacidad de resolución de problemas, favorecer la capacidad espacial e incrementar el control psicomotor.

Para realizar este juego con tus hijos/as necesitas una habitación grande y espaciada y diferentes objetos que utilizarás como obstáculos, almohadas, cojines, cajas de cartón, sillas y mesas, juguetes blandos, pelotas, aros, etc. Pon los objetos a lo largo de un recorrido, con el fin de que el niño/a tenga que sortear los obstáculos pasando por encima, por debajo, rodeándolos o pasando entre ellos. Explícale al niño/a el camino para que sepa qué es lo que tiene que hacer. Pon el cronómetro en marcha y deja a tu hijo/a en un extremo de la habitación e invítalo a que haga el recorrido hasta el final.

Cantando y bailando

Objetivos: fomentar el reconocimiento de letras y sonidos y reconocer canciones infantiles.

Ponle a tu hijo/a una canción, baila y canta con él o ella por toda la casa al son de la música. Sentaos en el suelo y enséñale a seguir el ritmo aplaudiendo o dando con los pies. Cuando el niño/a cante la canción pídele que de palmas, que mueva los brazos de un lado a otro y que baile. Baila con tu hijo/a en corro o saltando mientras cantáis juntos la canción. Además, puedes darle un tambor o una pandereta, para acompañar la canción. Incluso puedes disfrazarte con él o ella y imaginar que sois un grupo de rock.

Saltando números

Objetivos: estimular la motricidad de las extremidades y apreciar las diferentes dimensiones al desplazarse.

Para comenzar coloca hojas de colores con números grandes del 1 al 10 en el suelo y pégalas con cinta. Dale la mano a tu hijo y camina sobre los números. Di el nombre de cada número al pisarlo. Anímalo a que lo haga solo, di los números mientras lo hace. Si va deprisa di los números más rápido. Puedes pedirle que corra alrededor, después que de saltitos con las piernas juntas y para terminar que dé saltos a la pata coja. También puedes hacer el mismo juego con letras del alfabeto o con miembros de la familia.

Recuerda

El niño/a ya puede elegir el juego, a responsabilizarse de llevarse a cabo y a recoger cuando han terminado.

Hay que fomentar el ambiente de lectura en casa.

Los deportes y juegos pueden resultar particularmente frustrantes cuando los niños/as que juegan son una mezcla de edades y corpulencias: los mayores se aburren, y los pequeños igual. En ocasiones como ésta, los turnos de juego pueden ser el elemento importante antes que enfrentar a unos niños/as con otros.

Como mejor aprende tu hijo/a es con juegos y canciones, por eso es importante que aproveches cualquier momento para interactuar con él o ella.

CUIDADO

La falta de normas y límites pueden ver como el niño/a recurre a cosas insólitas y peligrosas con tal de llamar la atención

La confianza en sí mismo/a le permite buscar soluciones de problemas aunque en algunas ocasiones necesitarán la ayuda de un adulto.

Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cuándo puedo pasear con mi hijo/a



Necesito

- Objetos no tóxicos.
- Juguetes para su edad: puzzles, legos, dibujar, muñecos, cuentos.
- Triciclo, bicicleta, patín...

Aprovecha para

- Hablar con tu hijo/a mientras están de paseo.
- Realizar algún juego en el coche o en el lugar en el que te encuentres.
- Darle la seguridad que necesita para que se maneje de manera autónoma.
- Salir de paseo con tu hijo/a, a diferentes lugares no siempre a los mismos, ya sea caminando o en el coche.
- Salir de paseo y observar el entorno, viendo como se mueven las hojas, mirando los diferentes colores, formas y olores de las flores, escuchando los sonidos de los animales.
- Ayudar a tu hijo/a a valorar la naturaleza y relajarse ante los pequeños conflictos tan típicos de esta edad.

Ten en cuenta

- Mediante el paseo puedes disfrutar de parques infantiles, prados o playas donde poder enseñarles cosas a tu hijo/a como nadar.
- El paseo ayuda a que tu hijo/a se relacione con otros niños/as. Por ejemplo, cuando vas al parque.
- Dar paseos por la naturaleza, contemplar las estrellas y el entorno favorece el desarrollo del niño/a.
- Realizar deportes o actividades al aire libre beneficia la salud física y mental de tu hijo/a.
- Compartir el tiempo de ocio en familia es positivo porque ayuda a fortalecer la interacción con tu hijo/a.

Sigo estas **pistas**

- El tiempo de paseo del niño/a a estas edades, por una parte ha disminuido, ya que los niños/as pasan más tiempo en la escuela, pero otro parte, el colegio nos ofrece la posibilidad de disfrutar de momentos especiales de diálogo y compañía con nuestros hijos/as cuando lo llevamos y traemos. **Aprovechar este tiempo de paseo con tu hijo/a para interactuar y jugar con él o ella a algún juego, puede hacer que la situación sea mucho más divertida y entretenida para ambos**.
- **Estos paseos unidos a otros momentos como las visitas al parque, al zoológico o a la playa, permitirían al niño/a ampliar sus conocimientos sobre otros conceptos**, al mismo tiempo que poner en práctica las nuevas habilidades que ya ha adquirido.
- Es en estos momentos en los que el papel de los padres/madres cobra un papel fundamental, ya que a través de ellos interpretará el mundo que le rodea, por medio de sus reacciones, razonamientos, actitudes, etc. Por lo que, **como padres/madres, debéis ayudar a vuestros hijos/as a entender el mundo y orientarle en su aprendizaje**.
- **El mundo de la magia, los países desconocidos y los personajes con poderes, serán ahora, sin lugar a dudas, unos de los mejores compañeros de viaje de tus hijos/as**. A estas edades, les encantan los cuentos que les permiten satisfacer toda su imaginación, aunque poco a poco ya van mostrando su interés por los cuentos reales, que tienen como protagonistas a niños/as como ellos. No obstante, es importante despertar el interés por la lectura en los niños/as a través de la variedad y la mejor forma de hacerlo es visitando al biblioteca infantil.
- **El tiempo de paseo con los niños/as**, más aún cuando la lluvia o el frío no permiten estar demasiado tiempo en la calle, **será un espacio perfecto para visitar la biblioteca**. Allí, podemos hacerles su carnet de socio, participar en las actividades que propone el centro, jugar con otros niños/as, y lo más importante, descubrir la variedad de historias que podemos contar a nuestros hijos/as.

Juegos para estimular a mi hijo/a

Paseo natural

Objetivos: facilitar la exploración del entorno, fomentar el conocimiento de objetos, colores y texturas y favorecer la observación y clasificación de objetos

Para comenzar puedes seleccionar diversos objetos naturales como piedras, ramas o flores y hablar de esos objetos con tu hijo/a. Deja que los coja mientras le hablas de formas, texturas y colores. Después sal al jardín, al parque o al monte y busca objetos similares. Lleva al niño/a a un lugar donde haya flores o ramas de ese tipo y anímalo/a a encontrar una igual. Cuando hayáis recogido varios objetos, clasifícalos formando grupos. Cuando llegues a casa puedes incluso dejar que tu hijo/a pegue los objetos en un papel y hacer un divertido cuadro.

Picnic

Objetivos: desarrollar la imaginación y la capacidad teatral del niño/a y favorecer la interacción social.

Una actividad muy divertida para hacer con los niños/as a la hora de la merienda es hacer un Picnic con los amigos. Es necesario salir de casa hacia un patio o un parque. Para hacer este juego necesitamos, un mantel para poner en el suelo, bocadillo para la merienda, bebidas y servilletas. Puedes pedirle a tu hijo/a que te ayude a preparar los bocadillos y las bebidas, para que desde el principio colabore en la actividad. Cuando ya estén preparadas tenéis que meterlas en una cesta o una mochila. Hay que tener cuidado de asegurarse de que tu hijo/a ha empaquetado bien las cosas y que las bebidas están en recipientes que no se pueden volcar fácilmente.

El pañuelo

Objetivos: fomentar el desarrollo de la comunicación y aprender a seguir normas establecidas.

Tu hijo/a cada vez demandará más tiempo en el parque para poder jugar con sus amigos. En estos momentos puede jugar al pañuelo. Para ello se necesita un espacio de juego amplio y principalmente llano. Se divide el número total de los niños/as en dos grupos, con una madre/padre que será el capitán del grupo y a cada uno de los niños/as les da un número. Se sitúa a cada uno de los grupos en un extremo y en el medio se pone una de las madres/padres que sujeta el pañuelo, dice un número y sale corriendo uno de los niños/as de cada equipo que tiene el número correspondiente. Ante el pañuelo se detienen procurando cogerlo sin pasar la línea y llevarse el pañuelo a su campo sin ser tocado por el jugador contrario. Así se continuará hasta que un equipo quede sin jugadores.

Recuerda

El niño/a tiene que experimentar que las relaciones sociales son divertidas, alegres y gratificantes.

Realizar actividades de ocio en familia, no sólo divierte al niño/a sino que crea unas relaciones positivas entre los padres-madres y sus hijos/as.

Salir de paseo a diferentes lugares. Puedes ir a la playa, al parque, a la biblioteca, a un prado o monte.

Como mejor aprende tu hijo/a es con juegos y canciones, por eso es importante que aproveches cualquier momento de paseo para interactuar con él o ella.

El paseo es una oportunidad única para adquirir nuevas habilidades. Aprovecha los momentos de paseo para jugar y relacionarte con tu hijo/a.

Mis **compromisos**

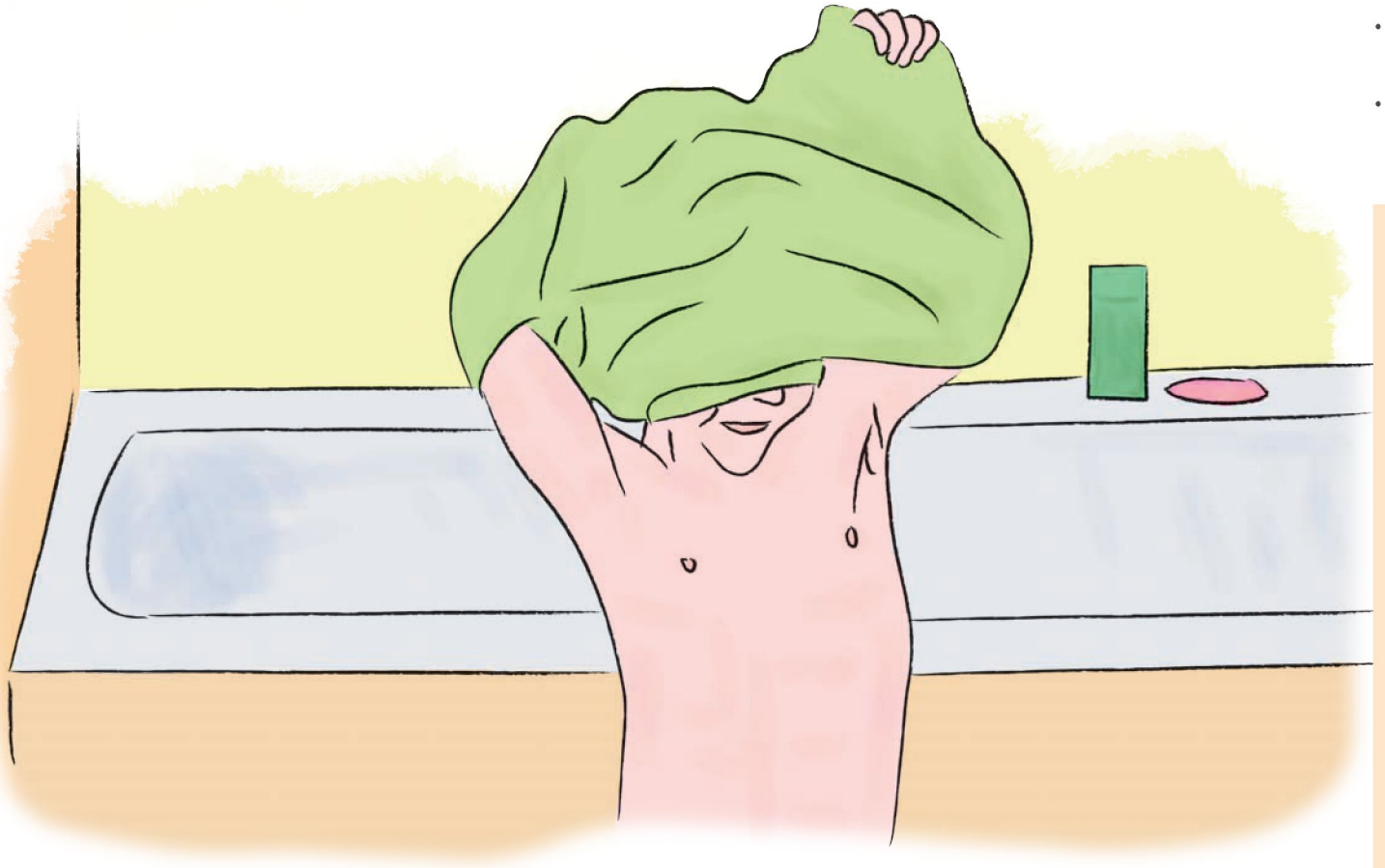
OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y **cómo** debo **bañar** a mi hijo/a

Necesito

- Toalla
- Agua tibia
- Una esponja suave
- Ropa limpia o pijama
- Un jabón pH neutro
- Crema hidratante





Aprovecha para

- Inculcarle el hábito de la ducha diaria.
- Repetir los rituales del baño,la cena y acostarle.
- Explicarle las funciones de los elementos del baño: champú, gel, crema.
- Implicar a los niños /as en la actividad del baño, para darle una mayor autonomía.
- Fomentar su lenguaje, dialogando con él/ella mientras supervisas su baño.

Ten en cuenta

- Tu hijo/a puede llevar el pijama y la ropa interior al baño y coger su toalla antes del baño.
- El niño/a puede vestirse y desvestirse, aunque puede tener dificultades al atar lazos, abrocharse o subir cierres en la espalda.
- Para otorgarle autonomía al niño/a puedes colocar un taburete en el cuarto de baño para que él pueda usar más cómodamente el grifo, mirarse en el espejo, peinarse, etc.
- A esta edad entran en juego otras personas importantes para tu hijo/a, como son los amigos, los hermanos.
- Por ello es positivo que mantengas conversaciones con tu hijo/a en relación a sus amigos, hermanos.

Sigo estas **pistas**

- A medida que los niños/as van teniendo más autonomía y se sienten más seguros irán queriendo ser ellos mismos quienes se ocupen del baño, así pues, este momento de diversión y alegría se irá convirtiendo en un momento de compromiso, en el que los niños/as serán los principales responsables.
- Este momento puede ser aprovechado para observar como tu hijo/a ha ido adquiriendo nuevas habilidades, cómo es capaz de hacer cosas por sí solo, para hablar animadamente con él o ella, y sobre todo, para darse cuenta de que ya es más mayor y por lo tanto le podemos confiar tareas más importantes.
- Para conseguir que el niño/a se bañe por sí mismo y realice de manera adecuada todas las actividades asociadas a él, es importante facilitarle las cosas, y disponer de algunos objetos de aseo específicos; de esa manera conseguiremos que se sienta más autónomo e independiente.

Objetos personales

- Manopla de algodón o esponja infantil.
- Gel y champú infantil.
- Toallas de uso individual.
- Crema hidratante para el cuerpo.



Es importante que en el momento del baño del niño/a el cuarto de aseo esté limpio y recogido (en especial la bañera y la superficie del suelo de su alrededor), para que sea más sencillo para él o ella realizar las cosas. Además de enseñarle a dejar el baño recogido, tal y como lo ha encontrado.

Juegos para estimular a mi hijo/a

Aprendo a bañarme

Objetivos: favorecer hábitos de higiene en el niño/a y desarrollar la capacidad de autonomía.

Para empezar el juego dile a tu hijo/a que vais a jugar a un juego en el que hay que saber cómo limpiarse para llevarlo a cabo. Una vez el niño/a está en la bañera le decimos por ejemplo, «¿qué hay que lavarse primero?» Tu hijo/a contestará algo por ejemplo «la cabeza», entonces lavamos esa parte del cuerpo que el niño/a ha dicho. Se sigue así con cada parte del cuerpo hasta que tu hijo/a esté duchado. Por cada parte del cuerpo que diga hay que aplaudir y reír. Como siempre, anímalo a seguir adelante.

Con las manos en el agua

Objetivos: promover hábitos de higiene, fomentar la localización de objetos en el agua y descubrir propiedades físicas de objetos.

El agua es un medio donde se pueden realizar juegos muy entretenidos. El primer paso puede ser mostrarle al niño/a cómo se consigue agua templada, al mezclar la fría y la caliente. Metemos una pastilla de jabón en la bañera y pedimos a nuestro hijo/a que trate de pescarla con sus manos. Como el jabón resbala, se le caerá y necesitará varios intentos para conseguirlo. También podemos tener preparadas algunas pelotas pequeñas de varios colores para enseñarle a sumergirlas y ver cómo salen disparadas hacia arriba. Dejemos que juegue un rato con ellas. En el agua también podemos jugar con objetos que flotan o se hunden, podemos utilizar un barco y decirle que ha naufragado invitándole a rescatarlo.

Mi cabeza y mi pelo

Objetivos: favorecer la autonomía del niño/a y fomentar hábitos de higiene personal.

En la ducha puedes realizarle a tu hijo un masaje con agua tibia y las yemas de los dedos para limpiar en profundidad el cuero cabelludo y estimular la circulación sanguínea. Puedes enseñar a tu hijo/a a peinarse, usando peines de púas anchas, comenzando siempre desde abajo y subiendo progresivamente a medida que se va desenredando el pelo.

Recuerda

Que tu hijo/a se bañe solo no quiere decir que no tengas que vigilarle,puesto que puede necesitar tu ayuda en cualquier momento.

Los niños/as necesitan jugar y moverse, pero también necesitan momentos para calmarse, relajarse y descansar, como el momento del baño.

Los niños/as empiezan a interesarse por el reloj. Por ello, puedes explicarle que es la hora del baño, aunque todavía no tiene la noción del tiempo aprendida. Sobretodo, referida a la acción inmediata.

Otorgarle poco a poco una mayor autonomía a tu hijo/a para que pueda desarrollar cada vez más actividades solo.

De vez en cuando, déjale elegir la ropa interior y el pijama que quiere ponerse.

Aprovecha el momento del baño para que tu hijo/a practique el hábito de vestirse y desvertirse solo.

Mis **compromisos**

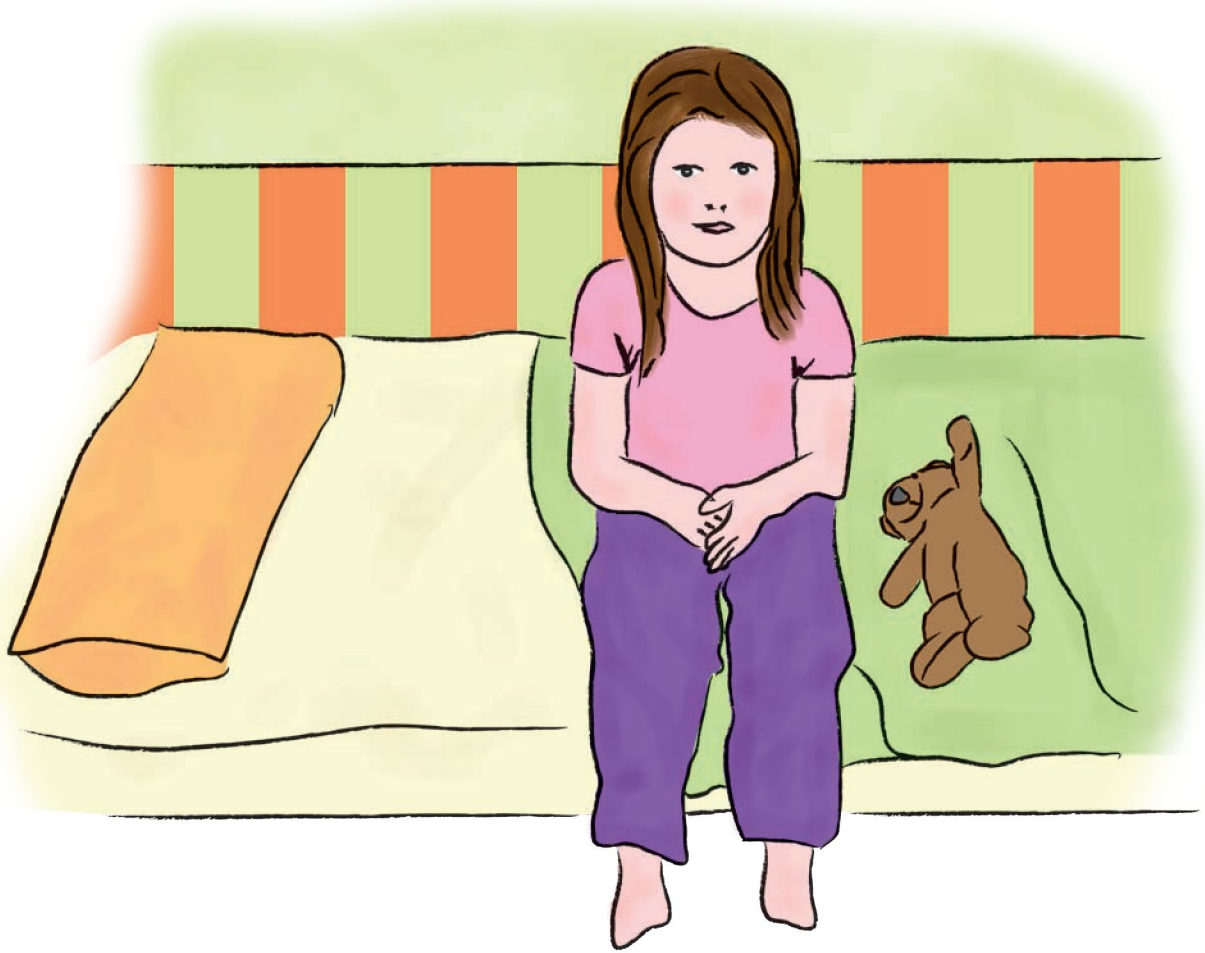
OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

Dónde y cómo debo dormir a mi hijo/a

Necesito

- Una cama
- Sábanas
- Manta
- Colcha
- Cuentos





Aprovecha para

- Contestar a sus preguntas
- Fijar una hora especialmente para leer cuentos con tu hijo/a.
- También puedes dejarlo hojear un cuento en la cama.
- Establecer reglas claras y haga que se cumplan; por ejemplo, por cuánto tiempo puede ver la televisión y a qué hora tiene que acostarse.
- Ser claro acerca de lo que es y no es aceptable respecto a su conducta.
- Ayudar a tu hijo/a a enfrentar nuevos retos. Anímelo a resolver por sí solo los problemas, como a la hora de dormir.
- Vivir la independencia por la noche evitando sentimientos de culpabilidad o de pena por dejarlo solo.

Ten en cuenta

- Es importante mantener los horarios de tu hijo/a.
- Habitualmente el niño/as se levanta a las siete de la mañana y debería acostarse a las siete de la noche.
- No os vais a querer menos, si estableces unas normas y límites a su comportamiento.
- Explicar al niño/a que siempre hay una relación entre causa y efecto, como por ejemplo decir que «tienes que descansar para jugar mañana».
- Pueden aparecer dificultades en el sueño o pesadillas nocturnas que tienden a desaparecer con el tiempo. Aunque es conveniente tranquilizar al niño/a para que supere esos miedos.

Sigo estas **pistas**

- Irse a la cama puede convertirse en una de las actividades más complicadas del día, el niño /a quiere seguir jugando, ver la televisión o simplemente estar con sus padres/madres, pero es necesario que descanse y duerma, por lo que en algunas ocasiones, **hay que afrontar esta actividad con imaginación y fantasía con el fin de que el niño/a acepte irse a dormir**.
- **Podemos proporcionar algunas actividades lúdicas o de relajación antes de irse a la cama** como por ejemplo: leer un cuento, contar una historia, hacer unos ejercicios de respiración o simplemente charlar de algo que haya pasado en el día ayudara a tu hijo/a a darse cuenta de que ha llegado el momento de dormir.
- Para ello, **es necesario que el niño/a se ponga su pijama**, si no se le ha puesto antes, **que se meta en la cama y que le apaguemos la luz**. Después un ambiente tranquilo en casa ayudará a que el niño/a concilie el sueño de forma natural.



- **El mundo de la imaginación estará presente en todos sus sueños**, por lo que a veces es necesario tener una luz de fácil acceso por si nos necesita, dormir acompañados de un peluche o ponerse el pijama de su héroe preferido o las sabanas que más le gustan, pueden ayudar a que su sueño sea más tranquilo y con menos sobresaltos.

Juegos para estimular a mi hijo/a

El lazo mágico

Objetivos: desarrollar la creatividad y la imaginación y fomentar las habilidades de comunicación.

La hora de irse a la cama puede convertirse en el momento de entrar en el mundo de la fantasía, donde todo es posible. Podemos jugar a un juego de imaginación. Para ello, debemos tener tres cuentos y tres cintas de colores para poner en la mano. Cuando el niño/a se vaya a acostar le preguntaremos qué cuento quiere leer y le pondremos la cinta que corresponda al cuento. Le diremos a nuestro hijo/a que ese lazo le permitirá transportarse en sus sueños, a ese lugar y vivir la historia con sus personajes. Por ejemplo, si hemos leído el cuento de Peter Pan, le pondremos una cinta verde, así el niño/a se transportará al país de Nunca Jamás. El niño/a dormirá con la cinta y a la mañana siguiente le preguntaremos qué ha ocurrido en su sueño.

Cuento inventado

Objetivos: fomentar el aprendizaje lingüístico y potenciar la imaginación.

Juega con tu hijo/a a leer imágenes en la hora previa a dormirse, siéntate junto a su cama, y avísale de que llega la hora del cuento inventado. Puedes utilizar un libro de imágenes o una secuencia de fotos que tu hayas seleccionado. Para comenzar debes decirle que cuente lo que cree que ocurre en cada página. Acepta sus ideas y apláudelas. Guíale si no sabe continuar, haciéndole preguntas «¿Esa casa de quién es?», «¿Quién es ese oso azul?».

Somos un globo

Objetivos: favorecer la relajación del niño y desarrollar habilidades de motricidad simple y precisa.

El niño/a se tumba en el suelo boca a bajo con las piernas y las manos estiradas, la madre/padre le pide que cierre los ojos y piense en un bosque muy grande, donde hay muchos animalitos, un río, etc., y mientras tanto va pando la pelota por el cuerpo del niño/a. A través de la espiración e inspiración el niño/a se relaja, para ello, le explicamos que somos un globo que cuando se infla coge aire, abre los brazos (inspirar por la nariz) y cuando se desinfla baja los brazos y suelta mucho aire (espirar por la boca).

Recuerda

El descanso adecuado del niño/a permite desarrollar su creatividad, su integridad y su estabilidad en su entorno. Debe dormir como mínimo entre 10 y 12 horas, por lo que hay mirar a qué hora se acuesta para que le dé tiempo a dormir las horas necesarias.

En esta edad al niño/a le producirán temor muchas cosas. Hay que ayudarle a superar esos temores ofreciéndole seguridad y apoyo.

Los juegos de construcción, cuentos y canciones son una actividad lúdica más reposada para momentos de descanso antes de dormir.

Cuando tu hijo/a no duerme lo suficiente se muestras más irritable, molesto y desobediente.

Hay que leer libros de cuentos ya que para el niño/a es una experiencia muy gratificante, siempre que sean agradables para ellos. Sabes que los libros no son neutros, dan valores o antivalores, hay que seleccionar los más adecuados.

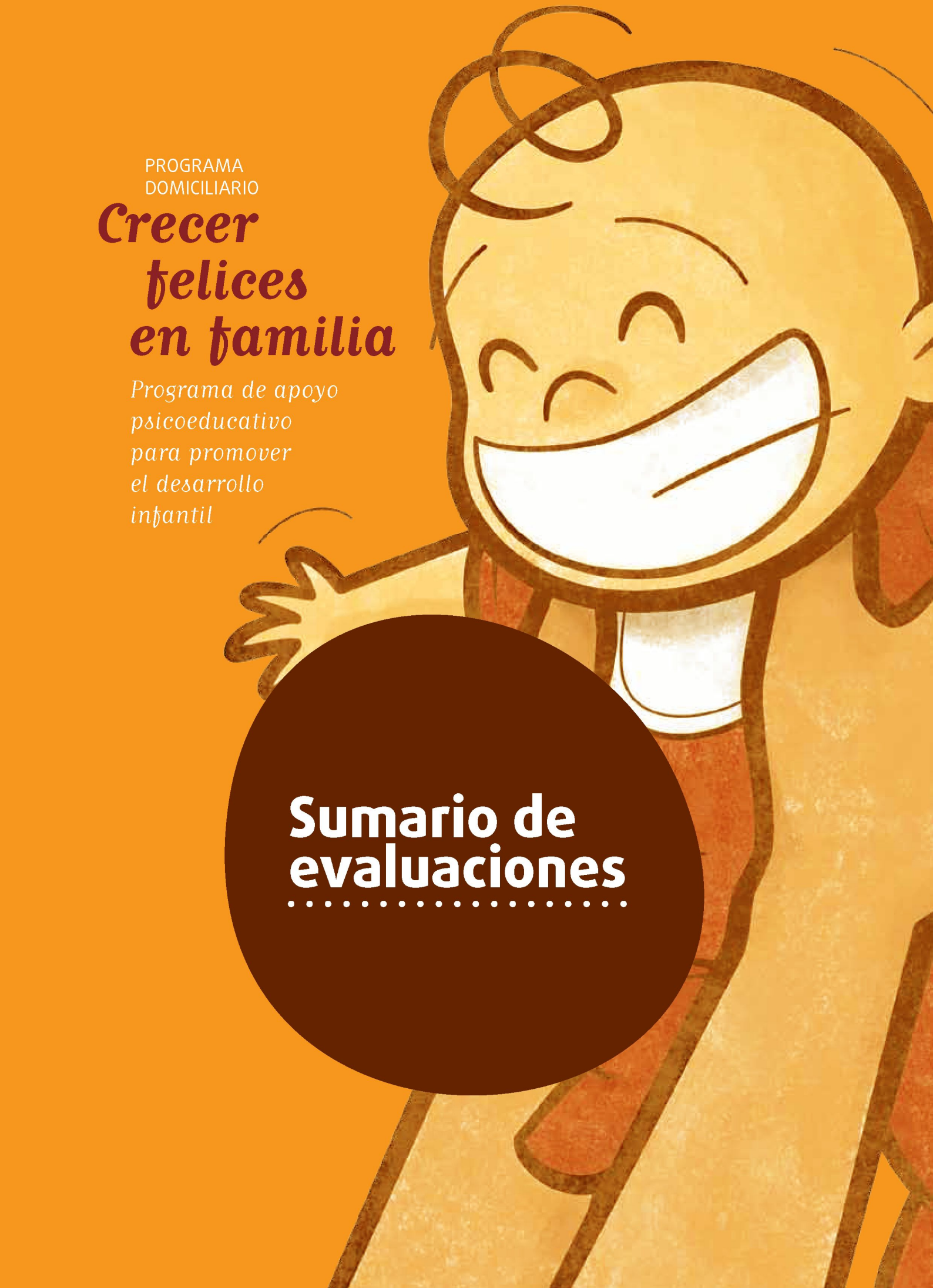
Mis **compromisos**

OBJETIVOS	GRADO DE CUMPLIMIENTO			QUÉ HICE	CÓMO ME SENTÍ
	Alto	Medio	Bajo		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐		

PROGRAMA
DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil



Sumario de evaluaciones

PROGRAMA
DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil



Evaluación previa

PARA TÉCNICOS

Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

Evaluación previa

A cumplimentar por el/la técnico del servicio

CONTEXTO FAMILIAR-SOCIAL

1. **Datos sociodemográficos de la familia** 5
2. **Perfil de riesgo psicosocial para familias biparentales** 7
3. **Perfil de riesgo psicosocial para familias monoparentales** 13

COMPETENCIAS PROFESIONALES

4. **Escala de medición de actitudes hacia la adopción de prácticas basadas en la evidencia (EPBAS)** 19

1.

Datos sociodemográficos de la familia

Municipio _____ **Zona:** 1. Urbana 2. Rural

Sexo: 1. Varón 2. Mujer **Edad** _____ **Nº de hijos** _____

Existe algún hijo/a residiendo en algún centro de menores: 1. Sí 2. No

¿Algún familiar, que viva con usted, requiere de alguna atención educativa o física especial?: 1. Sí 2. No

¿Quién? 1. Hijo/a 2. Mi pareja 3. Mis padres o suegros 4. Otros

¿Qué tipo de atención? 1. Psicológica 2. Médica 3. Ambas

Estado civil

1. Soltero/a
2. Separado/a
3. Divorciado/a
4. Viudo/a
5. Pareja de hecho
6. Casado

Tipología familiar

1. Monoparental nuclear
2. Monoparental polinuclear
3. Biparental nuclear
4. Biparental polinuclear

Nivel de estudios

1. Sin estudios
2. Estudios primarios
3. Graduado escolar
4. Formación Profesional
5. Bachiller
6. Universitarios Grado Medio
7. Universitarios Grado Superior

Nivel de estudios de la pareja

1. Sin estudios
2. Estudios primarios
3. Graduado escolar
4. Formación Profesional
5. Bachiller Superior
6. Universitarios Grado Medio
7. Universitarios Grado Superior

Situación económica

1. No percibo ningún tipo de ayuda del Estado
2. Sí percibo algún tipo de ayuda del Estado

Situación laboral

1. Estoy desempleado
2. Estoy en desempleo, pero trabajo esporádicamente
3. Trabajador autónomo
4. Trabajo para una empresa

2.

CUESTIONARIO PARA FAMILIAS **BIPARENTALES**

Perfil de riesgo psicosocial de la familia

Martín, J.C.; Rodrigo, M.J. y Rodríguez, G. 2002

Variables sociodemográficas:

Edad de la madre _____ **Edad del padre** _____

Número de hijos/as _____ **Género de los hijos** _____

Procedencia: ☐ Mismos padres biológicos. ☐ Distintos padres biológicos.

Organización familiar

		No	Sí
1.	Insuficiencia de recursos.	☐	☐
2.	Inestabilidad laboral.	☐	☐
3.	Deficiencia en las habilidades de organización y economía doméstica.	☐	☐
4.	Vivienda: malas condiciones de equipamiento, mantenimiento y orden.	☐	☐
5.	Falta de higiene del hijo/a.	☐	☐
6.	Falta de control sanitario del hijo/a.	☐	☐
7.	Desnutrición del hijo/a.	☐	☐

Historia personal y características del padre o cuidador

		No	Sí
8.	Historia personal de maltrato.	☐	☐
9.	Historia personal de abandono.	☐	☐
10.	Historia de conducta violenta o antisocial.	☐	☐
11.	Abuso de drogas / alcohol.	☐	☐
12.	Malestar psicológico (sintomatología depresiva).	☐	☐
13.	Padece alguna enfermedad.	☐	☐
14.	Coopera con los servicios sociales.	☐	☐

Historia personal y características de la madre o cuidadora

		No	Sí
15.	Historia personal de maltrato.	☐	☐
16.	Historia personal de abandono.	☐	☐
17.	Historia de conducta violenta o antisocial.	☐	☐
18.	Abuso de drogas / alcohol.	☐	☐
19.	Malestar psicológico (sintomatología depresiva).	☐	☐
20.	Padece alguna enfermedad.	☐	☐
21.	Coopera con los servicios sociales.	☐	☐

Características del microsistema familiar

		No	Sí
22.	Relación de pareja inestable.	☐	☐
23.	Relación de pareja conflictiva.	☐	☐
24.	Relación de pareja violenta.	☐	☐
25.	Relaciones padres-hijos conflictivas.	☐	☐
26.	Relaciones padres-hijos violentas.	☐	☐
27.	Relaciones entre hermanos conflictivas.	☐	☐
28.	Relaciones entre hermanos violentas.	☐	☐

Pautas educativas de riesgo

		No	Sí
29.	Despreocupación por la salud, higiene, educación y ocio de los hijos.	☐	☐
30.	Desconocimiento de las necesidades emocionales/cognitivas de sus hijos.	☐	☐
31.	Normas excesivamente rígidas o inconsistentes.	☐	☐
32.	Negligencia parental en los deberes de protección.	☐	☐
33.	Uso de la agresión verbal o física como método disciplinario.	☐	☐

Redes de apoyo

	No	Sí
34. Carencia de redes familiares de apoyo.	☐	☐
35. Carencia de redes sociales de apoyo.	☐	☐

Adaptación del hijo/a

	No	Sí
36. Retraso escolar.	☐	☐
37. Absentismo escolar.	☐	☐
38. Problemas de conducta en el ámbito escolar.	☐	☐
39. Problemas de conducta en el ámbito familiar.	☐	☐
40. Problemas de conducta en el ámbito social.	☐	☐
41. Trastornos emocionales.	☐	☐
42. Consumo de drogas / alcohol.	☐	☐

Codificación de los resultados del cuestionario para familias biparentales del hijo/a

		Puntuación	Riesgo		
			bajo	medio	alto
1.	Insuficiencia de recursos.		1,79	1,45	2,30
2.	Inestabilidad laboral.		0,52	1,09	0,03
3.	Deficiencia en las habilidades de organización y economía doméstica.		-0,65	-1,35	0,34
4.	Vivienda: malas condiciones de equipamiento, mantenimiento y orden.		1,21	3,68	1,94
5.	Falta de higiene del hijo/a.		-3,66	-0,52	0,02
6.	Falta de control sanitario del hijo/a.		-1,65	-4,65	-2,04
7.	Desnutrición del hijo/a.		-1,56	-1,77	2,22
8.	Historia personal de maltrato (padre).		0,04	-1,63	-1,75
9.	Historia personal de abandono (padre).		-1,75	-0,06	-1,32
10.	Historia de conducta violenta o antisocial (padre).		-0,23	1,46	1,61
11.	Abuso de drogas / alcohol (padre).		0,65	-0,35	3,23
12.	Malestar psicológico (sintomatología depresiva) (padre).		-0,01	1,18	2,28
13.	Padece alguna enfermedad (padre).		1,56	3,90	2,55
14.	Coopera con los servicios sociales (padre).		2,51	1,965	2,82
15.	Historia personal de maltrato (madre).		1,48	0,21	0,81
16.	Historia personal de abandono (madre).		-0,54	-0,17	-0,67
17.	Historia de conducta violenta o antisocial (madre).		1,45	0,94	2,37
18.	Abuso de drogas / alcohol (madre).		1,67	3,12	4,42
19.	Malestar psicológico (sintomatología depresiva) (madre).		1,17	1,39	1,45
20.	Padece alguna enfermedad (madre).		0,24	-0,37	1,28
21.	Coopera con los servicios sociales (madre).		16,53	16,65	14,60
22.	Relación de pareja inestable.		-1,23	0,15	-0,13
23.	Relación de pareja conflictiva.		2,32	2,84	3,72
24.	Relación de pareja violenta.		0,67	0,66	0,02
25.	Relaciones padres-hijos conflictivas.		-1,16	-0,50	1,28
26.	Relaciones padres-hijos violentas.		0,18	-1,30	-2,50
27.	Relaciones entre hermanos conflictivas.		1,34	2,30	2,64
28.	Relaciones entre hermanos violentas.		-2,32	-2,61	-0,30
29.	Despreocupación por la salud, higiene, educación y ocio de los hijos.		2,79	2,00	3,80
30.	Desconocimiento de las necesidades emocionales/cognitivas de sus hijos.		-0,10	1,59	1,42

	Puntuación	Riesgo		
		bajo	medio	alto
31. Normas excesivamente rígidas o inconsistentes.		1,35	3,35	2,71
32. Negligencia parental en los deberes de protección.		-0,15	0,02	-1,33
33. Uso de la agresión verbal o física como método disciplinario.		-1,60	-1,72	0,20
34. Carencia de redes familiares de apoyo.		0,92	0,41	2,35
35. Carencia de redes sociales de apoyo.		0,02	1,94	0,97
36. Retraso escolar.		2,94	3,91	4,07
37. Absentismo escolar.		0,11	-0,27	0,11
38. Problemas de conducta en el ámbito escolar.		-0,89	-1,86	0,39
39. Problemas de conducta en el ámbito familiar.		0,16	1,01	0,13
40. Problemas de conducta en el ámbito social.		2,00	2,39	1,60
41. Trastornos emocionales.		0,87	0,15	-0,07
42. Consumo de drogas / alcohol.		-1,39	-0,98	-1,98
Constante		-11,27	-15,23	-19,30
Puntuación final				

Calificación del cuestionario:

Normas de corrección

Anotar la puntuación que el individuo ha obtenido en cada cuestión en la casilla correspondiente. Para aquellas cuestiones calificadas con un «1», sumar los valores correspondientes de la columna de «riesgo bajo», y sumar también el valor correspondiente a la constante. A continuación, repetir la misma operación con los valores correspondientes a la columna de «riesgo medio» y de «riesgo alto». Obtendremos 3 puntaciones finales para cada individuo, correspondientes a las columnas de riesgo bajo, riesgo medio y riesgo alto. El individuo es clasificado en aquel grupo cuya puntuación final ha sido más alta, ordenándose de forma decreciente en los otros dos grupos.

3.

CUESTIONARIO PARA FAMILIAS **MONOPARENTALES**

Perfil de riesgo psicosocial de la familia

Martín, J.C.; Rodrigo, M.J. y Rodríguez, G. 2002

Variables sociodemográficas:

Edad de la madre _____ **Edad del padre** _____

Número de hijos/as _____ **Género de los hijos** _____

Procedencia: ☐ Mismos padres biológicos. ☐ Distintos padres biológicos.

Organización familiar

		No	Sí
1.	Insuficiencia de recursos.	☐	☐
2.	Inestabilidad laboral.	☐	☐
3.	Deficiencia en las habilidades de organización y economía doméstica.	☐	☐
4.	Vivienda: malas condiciones de equipamiento, mantenimiento y orden.	☐	☐
5.	Falta de higiene del hijo/a.	☐	☐
6.	Falta de control sanitario del hijo/a.	☐	☐
7.	Desnutrición del hijo/a.	☐	☐

Historia personal y características del padre/madre o cuidador/a

		No	Sí
8.	Historia personal de maltrato.	☐	☐
9.	Historia personal de abandono.	☐	☐
10.	Historia de conducta violenta o antisocial.	☐	☐
11.	Abuso de drogas / alcohol.	☐	☐
12.	Malestar psicológico (sintomatología depresiva).	☐	☐
13.	Padece alguna enfermedad.	☐	☐
14.	Coopera con los servicios sociales.	☐	☐

Características del microsistema familiar

		No	Sí
15.	Relación de pareja inestable.	☐	☐
16.	Relación de pareja conflictiva.	☐	☐
17.	Relación de pareja violenta.	☐	☐
18.	Relaciones padres-hijos conflictivas.	☐	☐
19.	Relaciones padres-hijos violentas.	☐	☐
20.	Relaciones entre hermanos conflictivas.	☐	☐
21.	Relaciones entre hermanos violentas.	☐	☐

Pautas educativas de riesgo

		No	Sí
22.	Despreocupación por la salud, higiene, educación y ocio de los hijos.	☐	☐
23.	Desconocimiento de las necesidades emocionales/cognitivas de sus hijos.	☐	☐
24.	Normas excesivamente rígidas o inconsistentes.	☐	☐
25.	Negligencia parental en los deberes de protección.	☐	☐
26.	Uso de la agresión verbal o física como método disciplinario.	☐	☐

Redes de apoyo

		No	Sí
27.	Carencia de redes familiares de apoyo.	☐	☐
28.	Carencia de redes sociales de apoyo.	☐	☐

Adaptación del hijo/a

		No	Sí
29.	Retraso escolar.	☐	☐
30.	Absentismo escolar.	☐	☐
31.	Problemas de conducta en el ámbito escolar.	☐	☐

	No	Sí
32. Problemas de conducta en el ámbito familiar.	☐	☐
33. Problemas de conducta en el ámbito social.	☐	☐
34. Trastornos emocionales.	☐	☐
35. Consumo de drogas / alcohol.	☐	☐

Codificación de los resultados del cuestionario para familias monoparentales del hijo/a

		Puntuación	Riesgo		
			bajo	medio	alto
1.	Insuficiencia de recursos.		4,08	3,85	4,09
2.	Inestabilidad laboral.		4,98	4,95	5,15
3.	Deficiencia en las habilidades de organización y economía doméstica.		1,03	1,29	0,97
4.	Vivienda: malas condiciones de equipamiento, mantenimiento y orden.		-1,36	-1,98	-1,79
5.	Falta de higiene del hijo/a.		-0,05	1,74	1,89
6.	Falta de control sanitario del hijo/a.		2,09	0,49	-1,50
7.	Desnutrición del hijo/a.		-0,75	-0,13	4,46
8.	Historia personal de maltrato (padre/madre).		-0,06	-0,02	0,38
9.	Historia personal de abandono (padre/madre).		0,66	1,06	0,77
10.	Historia de conducta violenta o antisocial (padre/madre).		1,89	1,32	0,34
11.	Abuso de drogas / alcohol (padre/madre).		-1,98	0,12	3,03
12.	Malestar psicológico (sintomatología depresiva) (padre/madre).		0,79	1,98	2,17
13.	Padece alguna enfermedad (padre/madre).		2,39	2,10	2,87
14.	Coopera con los servicios sociales (padre/madre).		13,75	14,31	13,92
15.	Relación de pareja inestable.		3,09	2,67	1,70
16.	Relación de pareja conflictiva.		1,38	1,33	0,44
17.	Relación de pareja violenta.		-1,17	-0,95	0,81
18.	Relaciones padres-hijos conflictivas.		3,58	3,24	4,80
19.	Relaciones padres-hijos violentas.		-1,52	0,02	0,59
20.	Relaciones entre hermanos conflictivas.		-2,23	-1,16	-2,17
21.	Relaciones entre hermanos violentas.		1,60	0,49	3,96
22.	Despreocupación por la salud, higiene, educación y ocio de los hijos.		2,65	4,44	3,45
23.	Desconocimiento de las necesidades emocionales/cognitivas de sus hijos.		0,55	1,46	2,06
24.	Normas excesivamente rígidas o inconsistentes.		-0,07	-0,02	1,21
25.	Negligencia parental en los deberes de protección.		-2,88	-4,01	-0,13
26.	Uso de la agresión verbal o física como método disciplinario.		-2,77	-2,44	-2,15
27.	Carencia de redes familiares de apoyo.		0,22	0,40	0,99

	Puntuación	Riesgo		
		bajo	medio	alto
28. Carencia de redes sociales de apoyo.		2,81	1,92	3,62
29. Retraso escolar.		-1,07	-1,10	-1,21
30. Absentismo escolar.		0,07	2,07	2,11
31. Problemas de conducta en el ámbito escolar.		1,85	2,13	1,84
32. Problemas de conducta en el ámbito familiar.		-0,91	-0,28	-0,90
33. Problemas de conducta en el ámbito social.		0,93	0,76	2,40
34. Trastornos emocionales.		1,51	1,00	1,41
35. Consumo de drogas / alcohol.		2,04	1,84	1,64
Constante		-13,69	-15,48	-19,98
Puntuación final				

Calificación del cuestionario:

Normas de corrección

Anotar la puntuación que el individuo ha obtenido en cada cuestión en la casilla correspondiente. Para aquellas cuestiones calificadas con un «1», sumar los valores correspondientes de la columna de «riesgo bajo», y sumar también el valor correspondiente a la constante. A continuación, repetir la misma operación con los valores correspondientes a la columna de «riesgo medio» y de «riesgo alto». Obtendremos 3 puntaciones finales para cada individuo, correspondientes a las columnas de riesgo bajo, riesgo medio y riesgo alto. El individuo es clasificado en aquel grupo cuya puntuación final ha sido más alta, ordenándose de forma decreciente en los otros dos grupos.

4.

Escala de medición de actitudes hacia la adopción de prácticas basadas en la evidencia (EBPAS)

Aarons, 2004 (versión adaptada al castellano)

Por medio de las siguientes preguntas queremos saber lo que usted piensa sobre el uso de nuevos tipos de programas de educación parental. «Programa basado en evidencias» se refiere a cualquier programa que tiene directrices específicas, componentes que están especificados en un manual que se tienen que seguir de una manera estructurada o predeterminada.

Marque el recuadro que indique hasta qué grado está de acuerdo con cada respuesta, usando la siguiente escala:

		0. Nada	1. Ligeramente	2. Moderadamente	3. Bastante/mucho	4. Muchísimo
1.	Me gusta usar nuevos tipos de programas de educación parental para ayudar a los usuarios.	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Estoy dispuesto(a) a probar nuevos tipos de programas psicoeducativos aunque tenga que seguir un manual.	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Sé darles mejor atención a los usuarios que los investigadores académicos.	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Estoy dispuesto(a) a usar programas psicoeducativos nuevos y diferentes desarrollados por investigadores.	☐	☐	☐	☐	☐

		0. Nada	1. Ligeramente	2. Moderadamente	3. Bastante/mucho	4. Muchísimo
5.	Los programas psicoeducativos basados en la investigación no son útiles en la práctica.	☐	☐	☐	☐	☐
6.	La experiencia profesional es más importante que el uso de los programas basados en evidencias.	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Yo no usaría programas psicoeducativos basados en evidencias.	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Probaría un nuevo programa psicoeducativo aunque fuera muy diferente a lo que estoy acostumbrado(a) a hacer.	☐	☐	☐	☐	☐

Para las preguntas 9 a 15: si recibió entrenamiento en un programa psicoeducativo nuevo para usted, ¿qué tan probable sería que la adoptara si...

		0. Nada	1. Ligeramente	2. Moderadamente	3. Bastante/mucho	4. Muchísimo
9.	fuera intuitivamente atractivo o interesante?	☐	☐	☐	☐	☐
10.	para usted «tuviera sentido»?	☐	☐	☐	☐	☐
11.	fuera requerida por su supervisor?	☐	☐	☐	☐	☐
12.	fuera requerida por su agencia?	☐	☐	☐	☐	☐
13.	fuera requerida por el gobierno de su estado?	☐	☐	☐	☐	☐
14.	sus compañeros la estuvieran usando y estuvieran contentos con ella?	☐	☐	☐	☐	☐
15.	sintiera que tuvo suficiente entrenamiento para usarla correctamente?	☐	☐	☐	☐	☐

PROGRAMA
DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil



Evaluación inicial

PARA PARTICIPANTES
Y PROFESIONALES

Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

Evaluación inicial

A cumplimentar por los/las participantes

CONTEXTO FAMILIAR-SOCIAL

1. **Escala de apoyo personal y social (EDAPYS)** 5
2. **Cuestionario de vida cotidiana (CVC-HOME)** Versión de 0-2 años ...11
3. **Cuestionario de vida cotidiana (CVC-HOME)** Versión de 3-6 años .. 25

COMPETENCIAS PROFESIONALES

4. **Conocimiento sobre el Calendario Evolutivo e Influencia Percibida (CCEIP)**.....39
5. **Índice de Estrés Parental (PSI-SF)**..... 41
6. **Inventario de Paternidad Adulto- Adolescente (AAPI-2)** 45
7. **Cuestionario de Sentido de Competencia Parental (PSOC)** 49

1.

Escala de apoyo personal y social (EDAPYS)

Rodrigo, Capote, Máiquez, Martín, Rodríguez, Guimerá y Peña, 2000; versión adaptada.

A continuación se encontrará con una serie de preguntas sobre la búsqueda de apoyo para resolver sus problemas. Coloque una «x» a la izquierda de las personas/instituciones que se citan a continuación y que considere que acude a ellas para solicitar ayuda. Especifique a la derecha, la valoración que hace de la ayuda que le suelen prestar, ya sea que no la valore nada, poco, algo, bastante o mucho.

1. Cuando tiene un problema con alguno de sus hijos e hijas, ¿a qué personas pide ayuda?

Pide ayuda	Personas	Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
☐	Un/a hijo/a mayor	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Mi pareja	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Mi padre	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Mi madre	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Un/a amigo/a	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Un/a hermano/a	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Un/a vecino/a	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Otras, ¿quién?:	☐	☐	☐	☐	☐
☐	No suelo pedir ayuda					

2. Cuando tiene un problema con alguno de sus hijos e hijas, ¿a qué instituciones suele acudir a pedir ayuda?

Pide ayuda	Personas	Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
☐	Colegio	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Servicios Sociales	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Cáritas	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Policía	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Asociación de vecinos	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Parroquia	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Dirección Gral. de menores	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Otras, ¿cuál?	☐	☐	☐	☐	☐
☐	No suelo pedir ayuda					

3. Cuando tiene un problema personal, ¿a qué personas pides ayuda?

Pide ayuda	Personas	Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
☐	Un/a hijo/a mayor	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Mi pareja	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Mi padre	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Mi madre	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Un/a amigo/a	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Un/a hermano/a	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Un/a vecino/a	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Otras, ¿quién?	☐	☐	☐	☐	☐
☐	No suelo pedir ayuda					

4. Cuando tiene un problema personal, ¿a qué instituciones suele acudir a pedir ayuda?

Pide ayuda	Personas	Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
☐	Colegio	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Servicios Sociales	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Cáritas	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Policía	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Asociación de vecinos	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Parroquia	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Dirección Gral. de menores	☐	☐	☐	☐	☐
☐	Otras, ¿cuál?	☐	☐	☐	☐	☐
☐	No suelo pedir ayuda					

5. **Cuáles son los principales inconvenientes que le llevan a no pedir ayuda a las instituciones todas las veces que lo necesite?** Responda a todas las frases que le proponemos.

	Sí	No
Porque me queda lejos	☐	☐
Porque no conozco a nadie	☐	☐
Porque me piden muchos papeles	☐	☐
Porque me da vergüenza pedir ayuda	☐	☐
Porque tardan mucho en atenderme	☐	☐
Porque he ido otras veces y no me han ayudado	☐	☐
Porque nadie me informa de adonde puedo ir	☐	☐
Porque tengo miedo de que me vayan a quitar los hijos/as	☐	☐
Porque no quiero que se enteren de mis problemas	☐	☐
Porque no tengo ningún problema	☐	☐
Porque no confío en ellos	☐	☐
Porque no me gusta el trato que recibo	☐	☐
Porque se entrometen en mi vida	☐	☐
Otros: especificar		

6. **¿Cuáles son los principales inconvenientes que le llevan a no pedir ayuda a familiares, amigos o vecinos todas las veces que lo necesite?** Responda a todas las frases que le proponemos.

	Sí	No
Porque no viven cerca	☐	☐
Porque no conozco a nadie	☐	☐
Porque no quiero deber nada a nadie	☐	☐
Porque me da vergüenza pedir ayuda	☐	☐
Porque tardan mucho en ayudarme	☐	☐
Porque he pedido ayuda otras veces y no me han ayudado	☐	☐
Porque no pueden ayudarme	☐	☐
Porque tengo miedo de que avisen a Servicios Sociales o la Policía	☐	☐
Porque no quiero que se enteren de mis problemas	☐	☐
Porque no tengo ningún problema	☐	☐
Porque no confío en ellos	☐	☐
Porque no me gusta el trato que recibo	☐	☐
Porque se entrometen en mi vida	☐	☐
Otros: especificar		

7. Todos buscamos a otras personas para encontrar compañía, asistencia u otros tipos de ayuda, ¿con qué frecuencia dispone usted de cada uno de los siguientes tipos de apoyo cuando lo necesita?

	Nada	Pocas veces	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre
Alguien que le ayude cuando tenga que estar en la cama	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien con quien pueda contar cuando necesita hablar	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien que le aconseje cuando tenga problemas	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien que le lleve al médico cuando lo necesita	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien que te muestre amor y afecto	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien con quien pasar un buen rato	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien que le informe y le ayude a entender una situación	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien en quien confiar o con quien hablar de sí mismo y sus preocupaciones	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien que le abrace	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien con quien pueda relajarse	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien que le prepare la comida si no puede hacerlo	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien cuyo consejo realmente desee	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien con quien hacer cosas que le ayuden a olvidar sus problemas	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien que le ayude en sus tareas domésticas si está enfermo	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien con quien compartir sus temores o problemas más íntimos	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien que le aconseje cómo resolver sus problemas personales	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien con quien divertirse	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien que comprenda sus problemas	☐	☐	☐	☐	☐
Alguien a quien amar y hacerle sentirse querido	☐	☐	☐	☐	☐

8. ¿En general, cómo se siento cuando pido ayuda? Señale su grado de acuerdo.

A las personas (familia, vecinos y amigos)

Sentimientos	Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
Siento que me van a controlar y a vigilar para ver qué hago	☐	☐	☐	☐	☐
Siento que no estoy solo/a para resolver mis problemas	☐	☐	☐	☐	☐
Me encuentro a disgusto en el barrio porque me siento criticado/a por pedir ayuda	☐	☐	☐	☐	☐
Siento que puedo salir adelante porque me veo más capaz de hacer cosas	☐	☐	☐	☐	☐
Siento que soy desgraciado/a y que me han ido mal las cosas en la vida	☐	☐	☐	☐	☐
Siento que gracias a ellas voy a tener una vida mejor	☐	☐	☐	☐	☐
Siento que no ayudan de verdad sino que vienen a decirme lo que tengo que hacer	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento vigilado/a por las personas	☐	☐	☐	☐	☐
Confío en las personas	☐	☐	☐	☐	☐
Creen saber más que yo y quieren manejar mi vida	☐	☐	☐	☐	☐

A las instituciones (colegio, SS.SS, Cáritas, Policía, Parroquia, etc.)

Sentimientos	Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
Siento que me van a controlar y a vigilar para ver que hago	☐	☐	☐	☐	☐
Siento que no estoy solo/a para resolver mis problemas	☐	☐	☐	☐	☐
Me encuentro a disgusto en el barrio porque me siento criticado/a por pedir ayuda	☐	☐	☐	☐	☐
Siento que puedo salir adelante porque me veo más capaz de hacer cosas	☐	☐	☐	☐	☐
Siento que soy desgraciado/a y que me han ido mal las cosas en la vida	☐	☐	☐	☐	☐

Sentimientos	Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
Siento que gracias a ellas voy a tener una vida mejor	☐	☐	☐	☐	☐
Siento que no me ayuda el que vengan a decirme lo que tengo que hacer	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento vigilado/a por los técnicos	☐	☐	☐	☐	☐
Confío en las instituciones	☐	☐	☐	☐	☐
Las instituciones y los técnicos creen saber más que yo y quieren manejar mi vida	☐	☐	☐	☐	☐

2.

VERSIÓN DE **0-2 AÑOS**

Cuestionario de vida cotidiana (CVC-HOME)

Entrevista al cuidador y escala de observación del profesional

Caldwell y Bradley, 1984. Versión adaptada por el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla.

Entrevistador _____	**Nº Ident.** _____
Fecha __ / __ / ___	**Nº Cinta** _____
Nombre del niño _____	**Fecha de nacimiento** __ / __ / __

1. **Cuéntame qué pasa un día normal desde que tu hijo se despierta. Si te parece, te voy haciendo preguntas más concretas:**

2. **¿Qué hace mientras la madre va haciendo las tareas de la casa?** Si trabaja, preguntar por los fines de semana o por las tardes.

3. Si la madre trabaja. **¿Quién lo cuida mientras la madre trabaja fuera de casa?** _____

4. **Qué hace con el niño cuando tiene que ir a la compra?** Si trabaja, preguntar por los fines de semana o por las tardes.

5. **¿Por qué?**

6. **¿Come a una hora fija o depende?**

7. **¿Por qué?**

8. **¿Come aparte o con el resto de la familia?** Si trabaja, preguntar por los fines de semana.

9. **¿Por qué?**

10. **¿Qué hace por la tarde?**

11. **¿A qué le gusta jugar?**

12. **¿Qué tipo de juguetes tiene el niño?**

- ☐ Una o más piezas de equipamiento para actividad muscular (balón, caballo de balancín...)
- ☐ Juguetes de empujar o tirar
- ☐ Coche, andador, patinete o triciclo
- ☐ Juguetes apropiados para la edad
- ☐ Mesa y silla, silla alta, corralito
- ☐ Juguetes de coordinación óculo-manual de meter y sacar, de insertar cuentas, de encajar...
- ☐ Juguetes de coordinación óculo-manual que permiten combinaciones (de apilar, bloques, construcciones...)
- ☐ Juguetes de literatura o música

13. A los niños de esta edad les empieza a gustar jugar con otras cosas además de sus juguetes, cosas con las que a veces se manchan, ensucian y desordenan la habitación... Por ejemplo, a algunos niños les gusta jugar con la tierra de las macetas, la comida, etc. ¿Le gusta también a su niño/a?

14. ¿Tú le dejas que juegue a esas cosas?

15. ¿Por qué?

16. ¿Hay algún lugar donde están la mayor parte de los juguetes del niño?

- ☐ Habitación
- ☐ Todos disponibles
- ☐ Armario
- ☐ Disponibles sólo algunos
- ☐ Caja o baúl
- ☐ No disponibles

17. ¿Juega la madre alguna vez con el niño?

18. ¿En qué momentos del día?

19. ¿A que le gusta jugar con él o ella?

20. ¿En qué momentos del día está más con el padre?

21. ¿Qué suelen hacer en esos ratos?

22. Si juega alguna vez con el padre, ¿a qué juega?

23. ¿Cena aparte o con toda la familia?

24. ¿Por qué?

25. ¿Duerme solo o con los padres?

26. Si duerme solo. **¿Desde qué edad? ¿Por qué?**

27. Si duerme con los padres. **¿Hasta qué edad? ¿Por qué?**

28. ¿Se suele dormir a una hora fija o depende?

29. Si depende **¿De qué o por qué?**

30. ¿Es muy latoso para dormirse?, ¿tiene alguna manía?

31. ¿Qué hacéis en esas situaciones? Pedir descripción

32. Los niños de esta edad a veces se despiertan llorando mucho por la noche, ¿le pasa eso a tu niño/a?

33. ¿Quién se levanta en ese caso, el padre o la madre?

34. ¿Qué suele hacer quien se levanta?

35. ¿Qué tienen de distinto para el niño los domingos o los días de fiesta? (Paseos, campo...).

36. Si sale de paseo. **¿Son prácticamente los únicos días que sale de paseo, o sale también otros días?** Preguntar cuántas veces, más o menos, a la semana o al día.

37. ¿Con qué frecuencia vais a casa de familiares o amigos o vienen ellos aquí? En una semana, en un mes o en un año

38. ¿En qué cambia la vida del niño cuando los padres tienen vacaciones?

39. Los niños de esta edad a veces se ponen muy latosos, llorando sin parar y sin ninguna razón aparente. ¿Dirías tú que tu niño/a es muy latoso/a o travieso/a?

40. ¿Hay que castigarlo o darle unos azotillos cuando se pone así?

41. Aunque aún es pronto, hay niños de esta edad a los que le empieza a gustar ver dibujos de los cuentos o las fotografías de las revistas, ¿le ocurre eso también a tu niño/a?

42. ¿Te pones con él a ver cuentos o revistas alguna vez?

43. Si la respuesta es afirmativa **¿Con qué frecuencia?**

44. ¿Con qué frecuencia lo llevas al pediatra?

45. ¿Por qué motivo? Especificar si se trata de visitas preventivas o por enfermedad.

VERSIÓN DE **0-2 AÑOS**

Cuestionario de evaluación del entorno familiar para familias de niños en edad preescolar

Algunos datos de evaluación de la vivienda y su contexto

1. **Características generales:**

   a) Piso con vecinos por encima

   b) Piso con vecinos por debajo

   c) Piso con vecinos por encima y debajo

   d) Casa con jardín o patio

   e) Casa sin jardín ni patio

2. **Tamaño de la vivienda (en m²):** _____

3. **Nº total de habitaciones (excepto cocinas y cuartos de baño):** _____
   Número de salas: _____ **Número de dormitorios:** _____

4. **Personas que comparten la vivienda, además del niño, y relación que tienen con él (si son niños, señalar su edad):**

Parentesco	Edad
Madre	

5. **Contexto de la vivienda: Ubicación**

   a) Rodeada de casas unifamiliares con jardín

   b) Rodeada de casas unifamiliares sin jardín

   c) Rodeada de bloques con jardines

   d) Rodeada de bloques sin jardines

   e) Rodeada de terrenos no urbanizados en un radio de 200 m.

6. **Contexto de la vivienda: Accesos**

   a) Carretera o autovía transitada

   b) Calles con tráfico abundante

   c) Calles con tráfico reducido

   d) Calles peatonales

7. **Lugares de juego fuera de la vivienda**:

   a) Calle transitada

   b) Calle peatonal o muy tranquila

   c) Patio / explanada / plazoleta / prado

8. **Ruidos:**

   a) Cercanía de un taller o fábrica ruidosos

   b) Cercanía de avenida o calle transitada

   c) Cercanía de ferias permanentes

   d) Procedentes de vecinos

   e) Nada

VERSIÓN DE **0-2 AÑOS**

Ítems de observación (CVC-HOME)

Ítems que deben ser observados en el transcurso de la entrevista:

1.	La madre espontáneamente vocaliza algún sonido dirigido al niño al menos 2 veces durante la entrevista	☐
2.	La madre responde a las vocalizaciones del niño	☐
3.	La madre dice al niño el nombre de un objeto o persona	☐
8.	La madre espontáneamente alaba al niño al menos 2 veces	☐
10.	La madre acaricia o besa al niño al menos 1 vez	☐
11.	La madre responde positivamente a las alabanzas del entrevistador	☐
12.	La madre no grita al niño durante la visita	☐
13.	La madre no expresa hostilidad hacia el niño	☐
14.	La madre no pega al niño	☐
16.	La madre no riñe o critica al niño	☐
17.	La madre no restringe los movimientos del niño	☐
29.	La madre propone actividades interesantes al niño	☐
35.	La madre tiene al niño dentro de su campo visual	☐
37.	La madre conscientemente anima el avance evolutivo	☐
38.	La madre da valor a juguetes «madurativos» a través de su atención	☐

Ítems que deben ser observados una vez finalizada la entrevista:

4.	El habla de la madre es clara y audible	☐
5.	La madre inicia intercambios verbales con el entrevistador	☐
6.	La madre conversa libremente y con facilidad	☐
9.	La voz de la madre revela sentimientos positivos cuando habla de o al niño	☐
18.	Al menos hay 10 libros visibles en la casa	☐
19.	La familia tiene un animal doméstico	☐
25.	El ambiente de juego del niño parece seguro y libre de peligros	☐

Observaciones:

Criterios de puntuación para la observación

1. **La madre espontáneamente vocaliza al niño al menos dos veces durante la visita (se excluye reñir).**

   «Vocalizar» se refiere a cualquier sonido o palabra emitida por la madre. Por ejemplo, puede decir «S-s-s» o «Mi niño» o cualquier otra palabra o sonido. Para que este ítem se puntúe positivamente, las vocalizaciones de la madre se deben producir de forma espontánea, no como respuesta a alguna vocalización del niño.

2. **La madre responde verbalmente a las vocalizaciones del niño.**

   La respuesta de la madre de nuevo puede ser una palabra/s completa/s o simplemente un sonido claramente diferenciado (Ejs.: «ta-ta», «tsk-tsk» o «¿Le estás diciendo algo a mamá?»).

   La cuestión clave aquí es que la madre esté respondiendo a la vocalización del niño, no ignorándola. Si el niño no vocaliza durante la entrevista, y por lo tanto no ofrece a la madre una oportunidad para que le responda, la puntuación deberá ser negativa.

3. **La madre dice al niño, con estilo educativo, el nombre de un objeto o una persona durante la visita.**

   Para obtener un positivo en este item lo que la madre tiene que decir no es «Esto es una manzana» o «Esto se llama monedero». Lo que aquí se evalúa es la sensibilidad del adulto hacia la búsqueda por parte del niño de etiquetas para los objetos que lo rodean. El positivo en este item se puede obtener por un patrón de énfasis en la voz, por ejemplo, «¿Te acuerdas de la Srta. López?» refiriéndose a la entrevistadora. La madre le ha «enseñado» la palabra con su entonación y ha aportado un referente para el niño.

4. **El habla de la madre es clara y audible para el entrevistador.**

   Este ítem se puntuará positivo cuando el entrevistador pueda entender lo que la madre dice. No debe interpretarse como una puntuación negativa el uso de un dialecto, lo importante es que el entrevistador pueda comprender a la madre y comunicarse con ella.

5. **La madre inicia intercambios verbales con el entrevistador (pregunta cosas, hace comentarios espontáneos...).**

   Las palabras clave aquí son «iniciar» y «espontáneamente». Para obtener una puntuación positiva en este ítem, la madre debe demostrar alguna iniciativa, haciendo dos o tres preguntas y comentarios que vayan más allá del mínimo necesario para dar una respuesta. No es necesario que la madre lo haga en todas las preguntas; sin embargo, ocasionalmente puede tomar la iniciativa en la conversación y ser un poco locuaz.

6. La madre conversa libremente y con facilidad.

Para recibir un positivo en este ítem la espontaneidad no es tan importante como la fluidez, es decir, la madre hablará de cosas muy cercanas a ella, y le resultará fácil expresar sus ideas al respecto. Se puntuará negativo si la persona tiende a hablar mediante frases de una sola palabra o con gestos. Una excepción ocasional no aporta el positivo, a lo que se debe atender es a las características del patrón de habla.

8. La madre espontáneamente alaba las cualidades o el comportamiento del niño al menos 2 veces durante la visita.

A la hora de puntuar este ítem no se debe vacilar en interpretar el afecto de la madre: por ejemplo puntuaría positivo el hecho de que la madre informe con orgullo de algún logro del niño (puede vestirse solo, tiene muy buena disposición, etc.). Sin embargo, ocasionalmente la madre puede indicar su aprobación a la conducta de su hijo mediante lo que parece ser una declaración negativa (por ejemplo: «Ya te digo, este chico es realmente malo» diciéndolo con una sonrisa, e inmediatamente continúa informando de algún logro notable «¿Te puedes creer que se sale de la cuna, coge su biberón, y se vuelve a meter en la cuna él solo?»; de lo cual se puede obviamente inferir que la madre está orgullosa de él, considerando este ejemplo con orgullo). No se debe puntuar este tipo de revés semántico si la madre se detiene en el término negativo; sólo se considerará positivo si la madre ofrece alguna prueba de sentimientos positivos.

9. La voz de la madre revela sentimientos positivos cuando habla de o al niño.

El objetivo de este ítem son evidencias de que la madre tiene sentimientos positivos hacia su hijo: sonidos animados cuando habla sobre él, no usar un tono de voz monótono o quejumbroso, etc.

10. La madre acaricia o besa al niño al menos 1 vez durante la visita.

En «acariciar» se pueden incluir un abrazo, un golpecito en el pelo, pasar la mano por el brazo o por la pierna, rozar con afecto la cara, etc. Por besar puede entenderse tanto mandar un beso de lejos como establecer de hecho contacto físico.

11. La madre responde positivamente a la alabanza al niño ofrecida por el entrevistador.

Para que la madre obtenga un positivo en este ítem, el entrevistador debe ofrecer alguna alabanza al niño, asegurándose de que dicha alabanza es apropiada, y no tratando de forzar un elogio que no se observe en el niño.

Normalmente no habrá problemas a la hora de decidir cómo puntuar este ítem, ya que la madre puede mostrar estar de acuerdo con el entrevistador, añadir más ejemplos, etc. Sin embargo, a veces se obtendrá poco más que un «Gracias» dicho sin sentimiento o una sonrisa de compromiso. Si esto ocurre, se debe encontrar otra ocasión para alabar al niño; en caso de que persistentemente las respuestas no muestren sentimiento o placer, se puntuará negativo. Se debe estar alerta para observar la expresión facial

de la madre cuando se ofrece el comentario sobre el niño.

12. La madre no grita al niño durante la visita.

Para puntuar positivo en este ítem, es necesario que la madre no eleve su tono de voz más de lo que requiera la distancia que exista entre ella y el niño.

13. La madre no expresa irritación abierta con / u hostilidad hacia el niño.

Este ítem recibirá un negativo si la madre se queja de que es duro cuidar del niño, de que su hijo la cansa mucho, si lo llama «malo» sin el matiz afectuoso que se describió antes, si dice que «no le echa cuenta». No deberán recibir un positivo observaciones como «No se qué voy a hacer con este niño» o «Este niño me vuelve loca». La madre puede decirle al niño varias veces a lo largo de la entrevista que deje de hacer algo, pero incluso entonces este ítem se puntuará positivo si su tono general es positivo.

14. La madre no da un cachete o pega al niño durante la visita.

Ocasionalmente el entrevistador puede pensar que no sabe si la madre está jugando o bien está pegando al niño en serio, en dichas ocasiones lo mejor es dejarse guiar por la conducta del niño. Si reacciona con placer o de forma feliz, lo más posible es que represente una forma positiva de interacción entre ambos. Si frunce el ceño o parece triste, se lamenta o llora, el entrevistador podrá estar seguro de que, aunque la madre se lo proponga, el niño no lo percibe como algo placentero, y este ítem se considerará por lo tanto como negativo.

16. La madre no regaña, critica o «para los pies» al niño durante la visita.

Aunque este ítem es muy similar al 13, la principal diferencia es que aquí la madre debe hacerle la observación negativa directamente al niño, o sea, «tú eres un niño malo», no «Él (hablándole al entrevistador) es un niño malo». Si dicha observación se produce incluso una sola vez, puntuar negativo; de no ser así, puntuar positivo.

17. La madre no interfiere las acciones del niño o restringe sus movimientos más de 3 veces durante la visita.

Por interferir o restringir se entienden conductas como quitarle un juguete al niño, colocar al niño que está gateando por el suelo en un corralito o en la cuna, o darle un cachete cuando empieza a coger el bolso del entrevistador. En el último caso, se puntuarían positivo tanto el ítem 17 como el 14.

Las restricciones también pueden ser verbales, como «deja de hacer eso» o «sal de aquí». No deben considerarse como interferencias acciones destinadas a evitar que el niño se haga daño (por ejemplo correr por la calle).

18. Al menos hay 10 libros visibles en la casa.

Se señala que sean visibles para indicar que este ítem debe puntuarse por observación más que preguntando. Sin embargo, observar si hay libros en el hogar puede requerir una solicitud para recorrer toda la casa

o el apartamento sin ser invitado a hacerlo por la madre. En ese caso, se debe preguntar sobre los libros que la familia tiene. El propósito de este ítem es averiguar si el niño está creciendo en una familia que lee o que valora tener libros alrededor. Por ejemplo, puede haber una enciclopedia en la estantería que no parezca usarse frecuentemente. Incluso entonces se puntuará positivo este ítem, ya que la presencia de libros indica que la familia valora su posesión.

19. La familia tiene un animal doméstico.

Aunque parezca increíble que este ítem pueda tener algún contenido ambiguo, algunos entrevistadores han tenido problemas a la hora de decidir si uno u otro tipo de animal que reside temporalmente con la familia puede realmente considerarse un animal doméstico. En esta definición, la palabra se refiere a un animal del que la familia cuida y con el que el niño puede jugar o al que puede mirar, por ejemplo, uno que permanece en la casa de forma semipermanente más que temporalmente (como un perro, un gato, una tortuga, un pez o un hámster, y no un saltamontes que hayan capturado, un pájaro tullido, etc.).

25. El ambiente de juego del niño parece seguro y libre de peligros.

El entrevistador usará su buen juicio para puntuar este ítem. Ejemplos de peligros son vasos rotos desperdigados, mobiliario con astillas de madera, un ventilador sin la cobertura protectora, mesas con clavos asomando, escaleras sin protección para un niño pequeño, una casa demasiado cerca de la calle de forma que el niño no puede jugar de forma segura en la acera, mangos de ollas asomando fuera del borde de la cocina, etc. El hacinamiento o el desorden no se considerarán como peligros a menos que se den hasta el punto de perjudicar al niño.

29. La madre aporta juguetes o actividades interesantes al niño durante la entrevista.

Para que este ítem se puntúe positivo, la madre debe hacer algún esfuerzo especial para que el niño tenga algo interesante que hacer mientras ella está hablando con el entrevistador. Si la entrevista se lleva a cabo en una habitación que contiene cierto número de juguetes del niño o su caja de juguetes, se debe entender que la madre ha hecho un esfuerzo especial para tener algo disponible para entretener al niño durante la entrevista. Sin embargo, si el niño se cansa de lo que tiene a su disposición y empieza a lloriquear o a pedir algo para hacer, no se puntuará positivo a menos que en ese momento la madre haga algún esfuerzo especial para traerle un nuevo juguete o haga algo para entretener al niño.

35. La madre tiende a tener al niño dentro de su campo visual y a mirarlo frecuentemente.

«Frecuentemente» significa lo bastante a menudo como para asegurar la seguridad del niño y para mantener algún tipo de contacto interpersonal con él, la clase de cosas que dos personas que se quieren hacen cuando están en la misma habitación pero fuera del alcance uno del otro.

37. La madre conscientemente anima el avance evolutivo.

La palabra clave en este ítem es «conscientemente», ya que es indicativa de una actitud educativa por parte de la madre. Se puntuará positivo si ésta encuentra pequeñas palabras para ayudar a su hijo a aprender a dar la vuelta, si ocasionalmente pone un juguete fuera del alcance del niño para que éste gatee a por él, si le da la cuchara para que trate de comer él solo, si trata de enseñarle a jugar a las palmaditas, etc.

38. La madre da valor a juguetes «madurativos» a través de su atención.

Estos juguetes son aquellos que, al ser presentados por primera vez al niño, requieren de éste habilidades que van un poco más allá de las que ha demostrado hasta la fecha.

Implican la adquisición de nuevas estrategias y ofrecen un reto al niño. Muchas veces los padres compran este tipo de juguetes, los ponen delante del niño, y asumen que éste los usará él solo. Para puntuar positivo este item es necesario que la madre «le hable» al nuevo juguete, se siente y juegue demostrando alegría y placer, o le demuestre al niño cómo puede ser usado y le anime a jugar con él. El acto de animar debe ser participativo, no simplemente ofrecer una clave del tipo «Ve y juega con lo que te he comprado».

3.

VERSIÓN DE **3-5 AÑOS**

Cuestionario de vida cotidiana (CVC-HOME)

Entrevista al cuidador y escala de observación del profesional

Caldwell y Bradley, 1984. Versión adaptada por el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla.

Entrevistador _____	**Nº Ident.** _____
Fecha __ / __ / ___	**Nº Cinta** _____
Nombre del niño _____	**Fecha de nacimiento** __ / __ / __

A lo largo de esta entrevista me gustaría que usted me contara cosas de su hijo/a, de cómo transcurre un día normal en su vida, las cosas que hace, sus gustos, sus juegos, etc.

1. **A continuación le voy a hacer unas preguntas con respecto a lo que hace su hijo/a un día normal entre semana. Hablemos, por ejemplo de ayer (si se trata de un día normal entre semana).** Especificar desde que se levanta hasta que se acuesta.

2. **A continuación le voy a hacer unas preguntas con respecto a lo que hace su hijo/a un domingo durante un fin de semana normal. Hablemos, por ejemplo del último domingo (si se trata de un domingo normal).** Especificar desde que se levanta hasta que se acuesta.

3. **¿Cuando llega de la guardería o de la calle, ¿acostumbra a contar cosas que ha hecho o le han pasado allí?, ¿habláis acerca de estas cosas?**

   ☐ Sí

   ☐ No

4. **¿Es usted quien le suele preguntar o más bien espera a que él/ella se lo cuente?**

   ☐ Es el niño quien habla sin que nadie le pregunte

   ☐ Son los padres quienes le preguntan

   ☐ El niño cuenta cosas y los padres también le hacen preguntas

Vamos a hablar ahora de las comidas:

5. **¿Deja a su hijo escoger de vez en cuando lo que quiere comer, por ejemplo en la merienda o en la comida del medio día?**

   ☐ El niño siempre come lo mismo que el resto de la familia

   ☐ El niño habitualmente come un menú especial

   ☐ El niño come a veces algo especial que le gusta

6. **Cuando usted está terminando de preparar la comida y su hijo/a empieza a llorar y a pedir insistentemente la comida, o cuando dice que tiene hambre y aún falta media hora para comer ¿Qué hace usted, le da de comer cuando él tiene hambre o le dice que espere a su hora?**

   ☐ El niño come en el momento en que tiene hambre

   ☐ El niño debe esperar hasta la hora de la comida

7. **¿Se sienta a la mesa con vosotros o, tanto al mediodía como por la noche, come aparte?**

   ☐ Siempre come él primero (y sus hermanos) y después los padres

   ☐ Siempre come con la familia

   ☐ A mediodía come aparte, pero cenan juntos

8. **Cuando sale contigo a comprar es probable que se le antoje algo de comer que ha visto en la TV o que le apetece, ¿le dejas a veces que elija algunas cosas de comer en las tiendas?**

   ☐ Sí

   ☐ No

A continuación le voy a hacer unas preguntas acerca de los juguetes que tiene:

9. **Muchos de estos juguetes es probable que no los tenga aquí en casa y sí en la guardería, yo le iré diciendo tipos de juguetes y usted me dice si los tiene aquí y si suele jugar con ellos.** Si es muy evidente que el niño tiene escasos juguetes y que éstos se reducen a muñecos, coches, etc. es mejor preguntar: «¿Qué juguetes tiene su hijo/a?» y anotar el listado en los ítems que corresponda:

   a. Plastilina, lápices de colores, arcilla (juguetes para la expresión libre) (observar si hay al menos dos tipos diferentes de estos materiales)

   b. Libros o cuadernos de colorear, de hacer puntitos, tijeras, cuentas ensartables, muñecos con ropas de quitar y poner (ejercicio de motricidad fina) _____

   c. Juguetes para aprender colores, tamaños y formas (poner ejemplo)

      _____

   d. Puzzles o rompecabezas (anotar si hay más de tres y si son adecuados a la edad del niño)

   e. Juguetes o juegos para aprender números (si sólo tiene libros no es suficiente)

   f. ¿Tiene algún cuento? (anotar si hay más de diez y si son apropiados a su edad)

   g. ¿Recuerda si en casa hay algo (un juguete o un libro) donde el niño vea animales? (anotar si hay al menos dos)

h. ¿Tiene algún instrumento musical? (no importa que sea real o de juguete, sí que se le permita usarlo)

i. ¿Hay tocadiscos o cassette en casa?

☐ (Sí) ¿Hay en la casa discos o cintas infantiles? (anotar si hay al menos cinco).

☐ (Sí) ¿Dejan que él los ponga aunque ustedes lo vigilen?

10. ¿Puede jugar con estos juguetes cuando quiera o están guardados en algún lugar donde no puede cogerlos solo?

11. ¿Están en buen estado o más bien rotos o con piezas de menos, por ejemplo los puzzles?

12. Cuando termina de jugar, ¿quién recoge sus juguetes, él/ella o usted?

☐ Los recogen siempre los padres o los hermanos

☐ Los padres piden que el niño lo haga, aunque no siempre los recoge todos él

13. Seguramente que para usted la TV es muchas veces una buena compañía, ¿cuándo acostumbran a ponerla en casa, casi siempre o sólo cuando hay un programa que les gusta?

☐ La TV está puesta la mayor parte del tiempo en que el niño está en casa despierto

☐ La TV se enciende sólo para ver programas especiales

14. ¿Recuerda si, por ejemplo, el año pasado el niño/la niña se desplazó con ustedes u otro familiar a algún lugar que estuviera a más de 80 km. de aquí?

☐ Sí

☐ No

Este es un buen momento para preguntar: **«¿Qué hacéis con los dibujos o trabajos manuales que hace en casa o con los que trae de la guardería?»** y observar si están «expuestos» en algún lugar de la casa.

15. ¿Con que frecuencia sale fuera de casa su hijo/a con usted o con su padre o con cualquier otra persona mayor de la familia para ir de compras, al parque, dar un paseo, etc.?

- ☐ El niño sale fuera de casa con un miembro de la familia al menos una vez por semana
- ☐ El niño no suele salir fuera de casa con un miembro adulto de la familia casi nunca

16. ¿Recuerda si, por ejemplo, el año pasado el niño/la niña visitó con ustedes u otro familiar algún museo, una exposición, o un monumento?

- ☐ Sí
- ☐ No

17. ¿Compran en casa el periódico?

- ☐ No
- ☐ Sí, **¿con qué frecuencia?** _____

Si diaria: **¿Hojean las noticias todos los días?**

- ☐ Sí
- ☐ No

18. ¿Reciben en casa alguna revista a la que estén suscritos o que compran asiduamente?

- ☐ 1. Sí
- ☐ 2. No

19. A continuación le voy a ir diciendo cosas que los adultos podemos hacer con los niños, algunas de ellas su hijo/a no las hará con usted o con su padre, sino con su profesor/a. Muchas de estas cosas las hacemos los adultos mientras realizamos los trabajos de la casa o bañamos al niño, no es necesario sentarse con él a hacerlas. En cada una de las actividades deberá decirme si alguien en casa (usted o su marido) acostumbra a hacerlo con él/ella. En cada categoría de actividades se deben introducir ejemplos.

- ☐ Enseñarle a identificar letras (por ej.: enseñarle cómo se escribe su nombre, denominar las letras que aparecen en libros o periódicos, jugar con letras, etc.) _____
- ☐ Enseñarle a leer y escribir palabras (por ej.: cuando vais de compras, cuando hojea algún cuento) _____

- ☐ Enseñarle números, a contar _____
- ☐ Enseñarle colores _____
- ☐ Enseñarle cosas como «arriba-abajo», «dentro-fuera», «grande-pequeño», etc. _____
- ☐ Enseñarle formas: «el balón es redondo», «la caja es cuadrada», etc. (si respondió tener un juguete apropiado, preguntar si juega con él o si le explica cómo hacerlo) _____
- ☐ Enseñarle alguna canción, poesía, anuncio, etc. de memoria _____

_____

- ☐ Enseñarle a pedir las cosas «por favor», dar las gracias, pedir perdón, etc. _____

20. ¿Acostumbra usted o su marido (u otro familiar adulto que viva en la casa) a sentarse con él o cogerle para hablar o hacer algo juntos?

- ☐ Sí
- ☐ No

21. ¿Recuerda si la semana pasada hizo en más de una ocasión algo que le hiciera a usted sentirse contenta, feliz con él/ella?

- ☐ Sí
- ☐ No (ir a 23)

22. ¿Qué le dijo o que hizo usted?

- ☐ Nada especial, a veces procura incluso que el niño no perciba esta satisfacción
- ☐ Le dice que así debe hacerlo siempre, sin más
- ☐ Hace manifiesta su satisfacción (alabanzas, muestras físicas de afecto, etc.)

23. Con los niños de esta edad también es muy frecuente que ocurra lo contrario, ¿recuerda si le hizo enfadar por alguna razón la semana pasada?

- ☐ Sí
- ☐ No

24. Por ejemplo, ¿cuántas veces aproximadamente le tuvieron que dar un azotillo en la última semana? Anotar la magnitud del castigo físico tal como la madre lo relata

☐ El castigo físico no ocurrió en más de una ocasión durante la semana pasada

☐ El castigo físico se produjo en más de una ocasión durante la semana pasada

25. A veces los niños se enfadan, cogen rabietas y expresan sentimientos negativos («¡Ya no te quiero, mala!», «¡esto es una porquería, no lo quiero!»), ¿qué hacen en estas ocasiones su padre o usted?

☐ El niño puede expresar sentimientos negativos sin recibir una represalia dura

☐ El niño recibe una dura represalia

26. Otras veces, cuando están aún más enfadados, llegan incluso a ponerse violentos con los padres. ¿Le pasa a su hijo/a? ¿intenta pegarles alguna vez?

☐ No

☐ Sí

27. Si ha respondido «sí»: **¿Qué hacen en esas ocasiones?**

☐ El niño puede pegar a los padres sin recibir una dura represalia

☐ El niño recibe una dura represalia

VERSIÓN DE **3-5 AÑOS**

Cuestionario de evaluación del entorno familiar para familias de niños en edad preescolar

Algunos datos de evaluación de la vivienda y su contexto

1. **Características generales:**

   a) Piso con vecinos por encima

   b) Piso con vecinos por debajo

   c) Piso con vecinos por encima y debajo

   d) Casa con jardín o patio

   e) Casa sin jardín ni patio

2. **Tamaño de la vivienda (en m²):** _____

3. **Nº total de habitaciones (excepto cocinas y cuartos de baño):** _____
   Número de salas: _____ **Número de dormitorios:** _____

4. **Personas que comparten la vivienda, además del niño, y relación que tienen con él (si son niños, señalar su edad):**

Parentesco	Edad
Madre	

5. Contexto de la vivienda: Ubicación

a) Rodeada de casas unifamiliares con jardín

b) Rodeada de casas unifamiliares sin jardín

c) Rodeada de bloques con jardines

d) Rodeada de bloques sin jardines

e) Rodeada de terrenos no urbanizados en un radio de 200 m.

6. Contexto de la vivienda: Accesos

a) Carretera o autovía transitada

b) Calles con tráfico abundante

c) Calles con tráfico reducido

d) Calles peatonales

7. Lugares de juego fuera de la vivienda:

a) Calle transitada

b) Calle peatonal o muy tranquila

c) Patio / explanada / plazoleta / prado

8. Ruidos:

a) Cercanía de un taller o fábrica ruidosos

b) Cercanía de avenida o calle transitada

c) Cercanía de ferias permanentes

d) Procedentes de vecinos

e) Nada

VERSIÓN DE **3-5 AÑOS**

Ítems de observación (CVC-HOME)

Ítems que deben ser observados en el transcurso de la entrevista:

27.	La madre conversa con el niño al menos dos veces durante la visita	☐
28.	La madre contesta verbalmente a las preguntas o peticiones del niño	☐
29.	La madre suele atender con verbalizaciones las vocalizaciones del niño	☐
30.	La madre alaba las cualidades del niño al menos dos veces	☐
31.	La madre acaricia, besa o abraza al niño	☐
32.	La madre anima al niño a mostrar alguno de sus logros	☐
40.	La madre presenta el entrevistar al niño	☐
52.	La madre no regaña o recrimina al niño más de una vez	☐
53.	La madre no utiliza represión física	☐
54.	La madre no pega al niño	☐

Ítems que deben ser observados una vez finalizada la entrevista:

8.	Pueden verse al menos diez libros en la casa	☐
15.	La madre hace uso de una gramática y pronunciación correctas	☐
17.	La voz de la madre transmite al niño sentimientos positivos	☐
19.	La vivienda parece segura y libre de peligros	☐
20.	El entorno exterior donde juega el niño parece seguro	☐
21.	El interior de la vivienda no es oscuro ni resulta perceptivamente monótono	☐
22.	El vecindario es estéticamente agradable	☐
23.	La casa tiene aproximadamente 10 m2 de espacio habitable por persona	☐
24.	Las habitaciones no están saturadas de muebles	☐
25.	La casa está razonablemente limpia y no excesivamente desordenada	☐
48.	Cuando habla al niño la madre utiliza frases de estructura y vocabulario complejos	☐
49.	Los trabajos manuales del niño están expuestos en algún lugar de la casa	☐

Observaciones:

Criterios de puntuación para la observación

8. En el hogar hay visibles al menos 10 libros.

La palabra «visible» implica que, más que un ítem de entrevista, es un ítem de observación. Sin embargo, normalmente es difícil puntuar este ítem sin recorrer toda la casa, en este tipo de situaciones se preguntará por los hábitos de lectura de la familia. Por ejemplo: «¿Os gusta leer en vuestro tiempo libre?» y «Cuando lees, ¿utilizas la biblioteca o te es más cómodo comprar libros». El objetivo del ítem es averiguar si el niño crece en una familia que lee y valora tener libros alrededor. Puede haber una enciclopedia en una estantería que aparentemente no se use con frecuencia. No obstante, la presencia de libros indica que la familia valora su posesión y se puntuará positivo.

15. La madre hace uso de una gramática y una pronunciación correctas.

Para recibir un positivo la madre debe ser capaz de comunicarse con el entrevistador. Más que una gramática exacta, es importante que la madre pronuncie con suficiente precisión, de forma que se la pueda entender.

17. La voz de la madre transmite al niño sentimientos positivos.

¿Está la madre contenta con su hijo? ¿Disfruta con él y habla de él de forma agradable y divertida? ¿O lo hace en un tono monótono, que comunica «Él está ahí, así que no me queda más remedio que aguantarlo»?

19. La vivienda parece segura.

El edificio no debe presentar problemas estructurales peligrosos para la vida o la salud de las personas (yeso que cae del techo, escaleras con peldaños rotos, roedores, ...). Para puntuar este ítem, el entrevistador debe hacer uso de su buen juicio. Algunas de las preocupaciones más comunes de este ítem son salidas de gas en el hogar, presencia de lejía, líquidos de limpieza u otros venenos al alcance del niño. La sobresaturación o el desorden de la casa no puntuarán negativo, salvo que lleguen a ser tan extremos que puedan ocasionar daño.

20. El entorno exterior donde juega el niño parece seguro.

Si fuera de la casa no hay un área de juego se puntuará automáticamente negativo. Una vez más, el entrevistador debe hacer uso de su buen juicio para puntuar este ítem. Los ejemplos típicos de peligros son cristales rotos por el suelo, coches viejos abandonados, zanjas o agujeros abiertos en una casa tan próximos a la calle que un niño podría no estar seguro jugando en el patio, tablones con puntas descubiertas, etc.

21. El interior del hogar no es oscuro o perceptivamente monótono.

En este ítem el observador debe tener en cuenta la ausencia de luz, cortinas pesadas o descoloridas, ausencia de cuadros o de plantas, como si pareciera que no hay interés por que la casa esté agradable.

22. El vecindario es estéticamente agradable.

Este ítem se puntuará positivo si no hay coches abandonados, basura u otros escombros.

23. La casa tiene aproximadamente 30 m^2 de espacio habitable por persona.

Para puntuar este ítem, calcular que el espacio por persona deberá ser el equivalente de aproximadamente una habitación de 5 × 6 m^2.

24. Teniendo en cuenta el espacio de suelo disponible, las habitaciones no están saturadas de muebles.

¿Están los muebles dispuestos de forma que es fácil andar y las cosas están accesibles? ¿El cuarto de estar permite libertad de movimientos y espacio para que los niños jueguen (a no ser que haya otro área específica para jugar)?

25. La casa está razonablemente limpia y no excesivamente desordenada.

Para puntuar este ítem, el entrevistador debe hacer uso de su buen juicio.

27. La madre conversa con el niño al menos dos veces durante la visita (no son válidas las regañinas o los comentarios de recelo).

Este ítem implica que la madre converse, no se considerarán simples vocalizaciones que puedan ser sonidos o palabras de intercambio con el niño. La madre debe esforzarse por conversar con el niño y responder a sus preguntas, hablarle de cosas, o implicarse en intercambios verbales que sean algo más que regañinas o comentarios de desprecio.

28. La madre contesta verbalmente a las preguntas o peticiones del niño.

Para puntuar positivo, la madre debe esforzarse por contestar a las preguntas que el niño plantee durante la visita. Si la madre no es capaz de responder en el momento, puede decirle al niño que no lo sabe pero que buscarán la respuesta más tarde. Respuestas del tipo «Mamá está ocupada, vete» o «Déjame en paz ahora» no se considerarán para puntuar positivo.

29. La madre suele atender con verbalizaciones las vocalizaciones del niño.

La clave de este ítem es que la madre reconozca y conozca las vocalizaciones del niño y no las ignore. Para puntuar positivo, la respuesta debe ser una palabra o una serie de palabras o sonidos del tipo «Uh, uh» o «Claro». Si el niño no vocaliza durante la entrevista, y por tanto no hay oportunidad de respuesta, se puntuará negativo.

30. La madre espontáneamente alaba las cualidades del niño al menos dos veces durante la visita.

La palabra clave de este ítem es «espontáneamente», pero no resulta excesivamente difícil de observar, ya que a muchas madres les encanta hablar de su hijo y están orgullosas de él. Con frecuencia la madre dirá al entrevistador lo bien que su hijo le da al balón o corre, y presumirá de lo bien que se viste él sólo o se sirve sin ayuda su bebida.

31. La madre acaricia, besan o abrazan al niño durante la visita.

No es necesario que sean muestras muy llamativas de afecto. Recibirán un positivo simples señales de interés como que la madre le remeta la camisa con ternura, lo tenga en su regazo, lo abrace o le de una palmadita en el hombro.

32. La madre anima al niño a mostrar alguno de sus logros durante la visita.

¿Anima deliberadamente al niño a que cante una canción, cuente, muestre cómo funciona un juguete o cualquier otra cosa que le permita al niño hacer algo que impresione al entrevistador?

40. Los padres presentan al entrevistador al niño.

En muchos casos el niño ya conoce al entrevistador; sin embargo debe recordársele su nombre. No es necesario que se produzca una presentación formal para puntuar positivamente este ítem. Sería suficiente con algún comentario como: «¿Te acuerdas de la Srta. Jones?» o «Enséñale a la Srta. Jones tu nuevo libro». El objetivo estaría en que la madre comunique al niño el nombre del entrevistador y el hecho de que viene a visitar a ambos, no sólo a la madre.

48. Cuando habla al niño, los padres utilizan frases de estructura compleja y palabras largas.

Si la madre se esfuerza por establecer una conversación con el niño en lugar de responder sólamente con «sí», «no» o «no sé», sin dar ninguna explicación, entonces se puntuará positivo.

49. Los trabajos manuales del niño están expuestos en algún lugar de la casa.

Ocasionalmente lo comprobaremos a simple vista, pero normalmente se hace necesario preguntar directamente. Si durante la conversación sobre juego la madre menciona que al niño le gusta colorear y dibujar, será una excelente oportunidad para preguntarle qué le gusta hacer con sus «creaciones» cuando las termina o lleva alguna a casa desde la guardería o el colegio.

52. La madre no regaña o recrimina al niño más de una vez durante la visita.

Se considerará así solamente cuando la madre se dirige directamente al niño, y no si simplemente se le ocurre un comentario al entrevistador sobre lo malo que es. Si ocurre se puntuará con un negativo.

53. La madre no utiliza la represión física.

Si es un niño pequeño, la madre debe poder mantener al niño en sus brazos aunque éste forcejee para irse. Si es un niño mayor puede sentarlo en su silla para que no moleste o puede sujetarlo o distanciarlo si intenta subirse al entrevistador.

54. La madre no pega al niño durante la visita.

Este ítem se complementa con el 53. En este caso debe haber muestra de enfado o reprimenda por alguna travesura. Una palmada en el «culito» para que el niño se vaya a jugar afuera no implicaría puntuación negativa.

4.

Conocimiento sobre el Calendario Evolutivo e Influencia Percibida (CCEIP)

Capote, Máiquez y Rodrigo, 1994; versión adaptada.

A continuación, vamos a presentarles pequeños episodios de la vida de un niño, Jorge, desde su nacimiento hasta los 6 años. Se trata de que nos indique, según su opinión, qué edad tiene Jorge cuando realiza esos comportamientos o manifiesta esas habilidades. Es importante que exprese la edad aproximada en años y meses.

En cada episodio le presentamos además una escala en la que tendrá que valorar en qué medida cree que esa conducta o habilidad del niño aparece por sí sola, sin que los padres tengan que hacer nada para ello (nada); o bien, esa conducta surge cuando los padres se la enseñan o le ayudan a aprenderla (mucho).

Resolveremos un episodio a modo de ejemplo:

	Edad	La ayuda de los padres influye...
Toda la familia ha ido, por la tarde, al parque. Al llegar a los columpios, Jorge camina hacia ellos, pero mirando constantemente a los padres para comprobar que no se han ido.	Años: 1 Meses: 8	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☒ Bastante ☐ Mucho ☐

La persona que ha contestado al ejemplo, supone que Jorge tenía en ese momento 1 año y 8 meses, aproximadamente. Su valoración en la escala es de algo de influencia, lo que supone que, esta persona piensa que el niño va hacia los columpios espontáneamente, pero los padres tienen que apoyarle algo para que aprenda a ir sin miedo.

		Edad	La ayuda de los padres influye...
1.	Van paseando en el coche. Jorge pregunta a los padres: «¿por qué vuelan las palomas?». La madre le contesta. Él vuelve a preguntar, «¿por qué?», una y otra vez sin casi escuchar la explicación.	Años / Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐
2.	La madre se acerca a Jorge, que se encuentra acostado en su cuna, lo coge en brazos, le habla y juega con él. El niño se ríe y emite sonidos, entre los que dice claramente «mamá».	Años / Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐
3.	Están sentados todos viendo la tele. El padre pone a Jorge de pie agarrado a una mesita. Pero, en un momento, Jorge se gira, suelta las manos y da varios pasos hacia donde se encuentra la madre.	Años / Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐
4.	Se ha muerto un pajarito que tenían en casa. Jorge está pasando malas noches. Pregunta mucho a la madre sobre la muerte y piensa que a los padres les puede pasar lo mismo y no verlos más.	Años / Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐
5.	Van a entrar en casa. El padre mete la llave en la cerradura. Jorge se acerca y empieza a moverla hacia un lado y hacia otro. Después de varios intentos consigue darle vuelta y abre la puerta.	Años / Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐
6.	La madre trabaja fuera de la casa, dando clases en un centro. Jorge, no quiere quedarse solo y le dice que no vaya al colegio, para que su madre se quede con él.	Años / Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐
7.	Jorge va por la calle en brazos de su padre. Observa todo lo que sucede a su alrededor. Mantiene durante mucho tiempo la cabeza derecha, mirando por encima del hombro de su padre.	Años / Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐
8.	Los padres le acaban de comprar a Jorge una bicicleta con ruedas de apoyo. Esa tarde van a la plaza y nada más llegar, se monta y empieza a pedalear, dando varias vueltas con ella.	Años / Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐
9.	La madre ha salido de compras con Jorge. Estando en una tienda la dependienta lo coge en brazos pero llora y se muestra irritable mirando constantemente a la madre.	Años / Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐
10.	Jorge se ha sentado en la mesa con papel y lápiz. Quiere pintar a su padre. Dibuja un redondel con ojos, nariz y boca. A continuación le hace las piernas y los brazos, olvidándose del tronco.	Años / Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐

	Edad	La ayuda de los padres influye...
11. Jorge entra en su habitación, coge un cuento y dice «mío». A continuación se acerca a su hermano que juega con un cochito, se lo quita y también dice «mío».	Años Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐
12. Jorge ya ha desayunado, la madre lo lleva al baño y quitándole el pañal lo sienta en el orinal al tiempo que le dice «Haz caca». Después de un rato lo levanta comprobando que lo ha hecho.	Años Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐

5.

Índice de Estrés Parental (PSI)

Abidin, 1995; versión adaptada al castellano por Díaz, Brito, López, Pérez y Martínez, 2010.

Este cuestionario contiene 36 preguntas. Lea con detenimiento cada una de ellas centrando la atención sobre su hijo/a y lo que le preocupa de él/ella y de su vida como padre o madre.

Al contestar las siguientes preguntas piense en su hijo o hija X.

En cada una de las siguientes preguntas haga el favor de indicar la respuesta que mejor describa sus sentimientos. Si no encuentra una respuesta

En cada una de las siguientes preguntas haga el favor de indicar la respuesta que mejor describa sus sentimientos. Si no encuentra una respuesta que describa exactamente sus sentimientos, indique la que más se parezca a ellos.

Conteste con la respuesta que antes se le venga a la cabeza después de leer cada pregunta.

		1. Muy de acuerdo	2. De acuerdo	3. No estoy seguro	4. En desacuerdo	5. Muy en desacuerdo
1.	A menudo tengo la sensación de que no puedo manejar bien las cosas.	☐	☐	☐	☐	☐
2.	He tenido que renunciar más de lo que esperaba a cosas de mi vida para cubrir las necesidades de mi hijo/a.	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Me siento atrapado con mis responsabilidades como padre/madre.	☐	☐	☐	☐	☐

		1. Muy de acuerdo	2. De acuerdo	3. No estoy seguro	4. En desacuerdo	5. Muy en desacuerdo
4.	Desde que tuve a mi hijo/a no he sido capaz de hacer cosas nuevas y diferentes.	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Desde que tuve a mi hijo/a siento que casi nunca puedo hacer las cosas que me gustaría hacer.	☐	☐	☐	☐	☐
6.	No estoy satisfecho/a con las últimas compras de ropa que hice para mí.	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Hay bastantes cosas que me preocupan acerca de mi vida.	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Tener un hijo/a me ha causado más problemas de los que esperaba en mi relación con mi pareja.	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Me siento solo/a y sin amigos.	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Cuando voy a una fiesta, normalmente creo que no voy a disfrutar.	☐	☐	☐	☐	☐
11.	No estoy tan interesado/a en la gente como solía estarlo.	☐	☐	☐	☐	☐
12.	No disfruto con las cosas como acostumbraba.	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Mi hijo/a rara vez hace cosas para mí que me hagan sentirme bien.	☐	☐	☐	☐	☐
14.	La mayoría de las veces siento que mi hijo/a no me quiere y no desea estar cerca de mí.	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Mi hijo/a me sonríe mucho menos de lo que yo esperaba.	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Cuando hago cosas por mi hijo/a tengo la sensación de que mis esfuerzos no son muy apreciados.	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Cuando mi hijo/a juega no se ríe a menudo.	☐	☐	☐	☐	☐
18.	Mi hijo/a no parece aprender tan rápido como la mayoría de los niños.	☐	☐	☐	☐	☐
19.	Mi hijo/a parece que no sonríe tanto como la mayoría de los niños.	☐	☐	☐	☐	☐
20.	Mi hijo/a no es capaz de hacer cosas tal como yo esperaba.	☐	☐	☐	☐	☐
21.	Se necesita mucho tiempo y le cuesta mucho a mi hijo/a acostumbrarse a cosas nuevas.	☐	☐	☐	☐	☐

	1. No soy muy buen padre/madre	2. Una persona con algunos problemas como padre/madre	3. En la media	4. Superior a la media	5. Muy buen padre/madre
22. Siento que soy:	☐	☐	☐	☐	☐

	1. Muy de acuerdo	2. De acuerdo	3. No estoy seguro	4. En desacuerdo	5. Muy en desacuerdo
23. Esperaba sentirme más cercano y cálido con mi hijo/a de lo que me siento, y esto me preocupa.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Algunas veces mi hijo/a hace cosas que me preocupan porque no son buenas.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Mi hijo/a tiene rabietas y grita más a menudo que la mayoría de los niños.	☐	☐	☐	☐	☐
26. La mayoría de las veces despierta de mal humor.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Siento que mi hijo/a tiene un humor muy cambiante y se altera fácilmente.	☐	☐	☐	☐	☐
28. Mi hijo/a hace unas pocas cosas que me molestan muchísimo.	☐	☐	☐	☐	☐
29. Mi hijo/a reacciona bruscamente cuando sucede algo que no le gusta.	☐	☐	☐	☐	☐
30. Mi hijo/a se altera fácilmente con las cosas más pequeñas.	☐	☐	☐	☐	☐
31. El horario de comidas y de sueño es más difícil y duro de establecer de lo que yo pensaba.	☐	☐	☐	☐	☐

	1. Mucho más difícil de lo que esperaba	2. Algo más difícil de lo que esperaba	3. Tan difícil como esperaba	4. Algo más fácil de lo que esperaba	5. Mucho más fácil de lo que esperaba
32. Me he dado cuenta que conseguir que mi hijo/a haga cosas o que deje de hacerlas es:	☐	☐	☐	☐	☐

	1. 1-3 cosas	2. 4-5 cosas	3. 6-7 cosas	4. 8-9 cosas	5. Más de 10 cosas
33. Piensa con cuidado y cuenta el número de cosas que te molestan de tu hijo/a. Por ejemplo: que se entretenga con todo, que no escuche, que sea hiperactivo, que grite, las interrupciones, las peleas y su oposición, los lloriqueos, etc.	☐	☐	☐	☐	☐

	1. Muy de acuerdo	2. De acuerdo	3. No estoy seguro	4. En desacuerdo	5. Muy en desacuerdo
34. Hay algunas cosas que hace mi hijo/a que realmente me preocupan mucho.	☐	☐	☐	☐	☐
35. Tener a mi hijo/a ha dado lugar a más problemas de los que yo esperaba.	☐	☐	☐	☐	☐
36. Mi hijo/a me plantea más demandas que la mayoría de los chicos.	☐	☐	☐	☐	☐

6.

Inventario de Paternidad Adulto-Adolescente (AAPI-2 Versión A)

Bavoleck y Keene, 2001; versión adaptada al castellano.

En las páginas siguientes se presentan varias frases en las que se le pide que señales la respuesta que mejor describa sus sentimientos.

Cuando no sea posible encontrar una respuesta que exprese exactamente lo que siente, por favor, señale aquella que más se le aproxime (SI NO ESTÁ SEGURO, POR FAVOR MARQUE EL NÚMERO 3).

No lo piense mucho, responda la primera cosa que se lo ocurra.

		1. Totalmente de acuerdo	2. De acuerdo	3. No estoy seguro	4. En desacuerdo	5. Totalmente en desacuerdo
1.	Los niños deben ser capaces de guardar sus sentimientos.	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Los niños deben hacer aquello que se les dice, cuando se lo piden.	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Los padres deben poder confiar en sus hijos.	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Es preciso dar libertad a los niños para que exploren lo que les rodea con seguridad.	☐	☐	☐	☐	☐

		1. Totalmente de acuerdo	2. De acuerdo	3. No estoy seguro	4. En desacuerdo	5. Totalmente en desacuerdo
5.	Un azote enseña a los niños a distinguir entre lo que está bien y lo que está mal.	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Cuanto antes aprendan los niños a comer, vestirse e ir al baño solos, mejor para ellos cuando sean adultos.	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Con un año de edad los niños ya deben ser capaces de mantenerse alejados de las cosas que les pueden hacer daño.	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Hay que entrenar a los niños a que utilicen el orinal en el momento correcto y nunca antes.	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Para que los niños respeten a sus padres es necesario que sientan algo de miedo.	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Los niños que se portan bien obedecen siempre a sus padres.	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Los niños deben saber lo que sus padres necesitan, sin necesidad de tener que decírselo.	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Se debe enseñar a los niños a obedecer a sus padres.	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Tras un día de trabajo los hijos deben saber que los padres necesitan descanso.	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Los padres que piensan y reflexionan sobre su forma de actuar, pueden llegar a ser mejores padres.	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Pegar no es un problema, si es como última opción.	☐	☐	☐	☐	☐
16.	«¡Porque yo lo digo!» es la única explicación que los padres deben dar a sus hijos.	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Los padres deben obligar a sus hijos a hacerlo lo mejor posible.	☐	☐	☐	☐	☐
18.	Sacar a los niños de la situación en la que se está portando mal es una disciplina eficaz. Por ejemplo: Si no te vas a tu habitación, te quedas ahí solo sentado.	☐	☐	☐	☐	☐
19.	Los niños deben agradar a sus padres.	☐	☐	☐	☐	☐
20.	No hay nada peor que la tozudez de los niños cuando tienen 2 años.	☐	☐	☐	☐	☐
21.	Los niños necesitan una disciplina severa para que aprendan a respetar.	☐	☐	☐	☐	☐

	1. Totalmente de acuerdo	2. De acuerdo	3. No estoy seguro	4. En desacuerdo	5. Totalmente en desacuerdo
22. Los niños que se sienten seguros, crecen muchas veces con demasiadas expectativas.	☐	☐	☐	☐	☐
23. A veces pegar es la única solución.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Los niños pueden aprender a ser disciplinados sin necesidad de recurrir al castigo corporal.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Con unos buenos azotes el niño se da cuenta de que los padres están hablando en serio.	☐	☐	☐	☐	☐
26. Pegar a los niños puede enseñarles que es correcto pegar a los otros.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Los niños deben contribuir al bienestar de sus padres.	☐	☐	☐	☐	☐
28. Una disciplina rígida es la mejor manera de criar a un niño	☐	☐	☐	☐	☐
29. Los niños deben ser los mejores amigos de sus padres.	☐	☐	☐	☐	☐
30. Los niños que reciben elogios pueden volverse egoístas.	☐	☐	☐	☐	☐
31. Los niños necesitan disciplina, no castigos corporales.	☐	☐	☐	☐	☐
32. Pegar al niño por amor es diferente que pegar al niño por estar irritado.	☐	☐	☐	☐	☐
33. En ausencia del padre, el hijo debe volverse «el hombre de la casa».	☐	☐	☐	☐	☐
34. A los niños con personalidad fuerte se les debe enseñar a obedecer a sus padres.	☐	☐	☐	☐	☐
35. Un niño debe intentar consolar a sus padres después de que hayan tenido una discusión.	☐	☐	☐	☐	☐
36. Los padres que animan a sus hijos a que hablen abiertamente con ellos, acaban escuchando solo quejas.	☐	☐	☐	☐	☐
37. Un buen azote nunca hizo mal a nadie.	☐	☐	☐	☐	☐
38. Los bebés necesitan aprender a tener en consideración por sus madres.	☐	☐	☐	☐	☐
39. Dejar que los niños duerman en la cama de sus padres, no es una buena idea.	☐	☐	☐	☐	☐
40. Un niño fácil duerme toda la noche.	☐	☐	☐	☐	☐

7.

Cuestionario de Sentido de Competencia Parental (PSOC)

Gibaud-Walston y Wandersman, 1978; versión adaptada al castellano

A continuación aparecen 16 frases que se refieren a sus sentimientos sobre ser madre/padre.

Por favor, lea atentamente cada frase y señala en qué medida cree que reflejan su forma de ser.

		1. No, totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. En parte desacuerdo	4. En parte de acuerdo	5. De acuerdo	5. Sí, totalmente de acuerdo
1.	Yo ya sé cómo se puede influir en los hijos a pesar de lo difícil que es.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Con la edad que tiene mi hijo ser madre no es agradable.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3.	En las cosas que tienen que ver con mis hijos, me acuesto igual que me levanto, con la sensación de no haber terminado nada.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4.	No sé por qué pero, aunque como madre creo que controlo la situación, a veces siento como si la situación me controlara a mí.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

		1. No, totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. En parte desacuerdo	4. En parte de acuerdo	5. De acuerdo	5. Sí, totalmente de acuerdo
5.	Mi madre estaba mejor preparada que yo para ser una buena madre.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Yo sería capaz de decirle a una madre primeriza qué es exactamente lo que tiene que hacer para ser una buena madre.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Ser madre es algo llevadero, y cualquier problema se resuelve fácilmente.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Una de las cosas más difíciles de ser madre es saber si lo estás haciendo bien o no.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Como madre, a veces siento que no doy abasto.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10.	He conseguido ser tan buena madre como quería.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Si hay alguien que sabe lo que le pasa a mi hijo cuando está raro, esa soy yo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Me gusta más y se me da mejor hacer otras cosas antes que ser madre.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Teniendo en cuenta el tiempo que llevo siendo madre, me manejo muy bien con estas cosas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Si ser madre fuera un poco más interesante, estaría motivada para hacerlo mejor.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Para ser sincera, pienso que soy capaz de hacer todas las cosas que hacen falta para ser una buena madre.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Ser madre me pone nerviosa y ansiosa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

PROGRAMA
DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil



Evaluación de proceso

PARA PARTICIPANTES
Y PROFESIONALES

Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

Evaluación de proceso

ANÁLISIS DE LA SESIÓN

1. **Autoevaluación de la sesión** 5

2. **Diario personal** 19

FIDELIDAD DEL PROFESIONAL

4. **Lista de fidelidad del visitador/a: evaluación** 43

1.

Autoevaluación de la sesión

Máiquez, Rodrigo, Padilla, Rodríguez, Byrne y Pérez, 2012.

A cumplimentar por los/las participantes

Sesión 1

Valore de 0 a 5 las siguientes frases:	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
La sesión me ha resultado útil y práctica	☐	☐	☐	☐	☐
El programa es interesante	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento motivado/a a realizar el programa	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido cómodo/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido molesto/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido apoyado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido criticado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Siento curiosidad por observar a mi hijo/a	☐	☐	☐	☐	☐

¿Qué es lo que más le ha gustado de la sesión?

¿Qué es lo que menos le ha gustado de la sesión?

Sesión 2

Valore de 0 a 5 las siguientes frases:	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
La sesión me ha resultado útil y práctica	☐	☐	☐	☐	☐
El programa es interesante	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento motivado/a a realizar el programa	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido cómodo/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido molesto/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido apoyado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido criticado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Siento curiosidad por observar a mi hijo/a	☐	☐	☐	☐	☐

¿Qué es lo que más le ha gustado de la sesión?

¿Qué es lo que menos le ha gustado de la sesión?

Sesión 3

Valore de 0 a 5 las siguientes frases:	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
La sesión me ha resultado útil y práctica	☐	☐	☐	☐	☐
El programa es interesante	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento motivado/a a realizar el programa	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido cómodo/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido molesto/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido apoyado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido criticado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Siento curiosidad por observar a mi hijo/a	☐	☐	☐	☐	☐

¿Qué es lo que más le ha gustado de la sesión?

¿Qué es lo que menos le ha gustado de la sesión?

Sesión 4

Valore de 0 a 5 las siguientes frases:	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
La sesión me ha resultado útil y práctica	☐	☐	☐	☐	☐
El programa es interesante	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento motivado/a a realizar el programa	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido cómodo/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido molesto/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido apoyado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido criticado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Siento curiosidad por observar a mi hijo/a	☐	☐	☐	☐	☐

¿Qué es lo que más le ha gustado de la sesión?

¿Qué es lo que menos le ha gustado de la sesión?

Sesión 5

Valore de o a 5 las siguientes frases:	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
La sesión me ha resultado útil y práctica	☐	☐	☐	☐	☐
El programa es interesante	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento motivado/a a realizar el programa	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido cómodo/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido molesto/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido apoyado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido criticado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Siento curiosidad por observar a mi hijo/a	☐	☐	☐	☐	☐

¿Qué es lo que más le ha gustado de la sesión?

¿Qué es lo que menos le ha gustado de la sesión?

Sesión 6

Valore de 0 a 5 las siguientes frases:	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
La sesión me ha resultado útil y práctica	☐	☐	☐	☐	☐
El programa es interesante	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento motivado/a a realizar el programa	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido cómodo/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido molesto/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido apoyado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido criticado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Siento curiosidad por observar a mi hijo/a	☐	☐	☐	☐	☐

¿Qué es lo que más le ha gustado de la sesión?

¿Qué es lo que menos le ha gustado de la sesión?

Sesión 7

Valore de 0 a 5 las siguientes frases:	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
La sesión me ha resultado útil y práctica	☐	☐	☐	☐	☐
El programa es interesante	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento motivado/a a realizar el programa	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido cómodo/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido molesto/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido apoyado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido criticado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Siento curiosidad por observar a mi hijo/a	☐	☐	☐	☐	☐

¿Qué es lo que más le ha gustado de la sesión?

¿Qué es lo que menos le ha gustado de la sesión?

Sesión 8

Valore de 0 a 5 las siguientes frases:	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
La sesión me ha resultado útil y práctica	☐	☐	☐	☐	☐
El programa es interesante	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento motivado/a a realizar el programa	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido cómodo/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido molesto/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido apoyado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido criticado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Siento curiosidad por observar a mi hijo/a	☐	☐	☐	☐	☐

¿Qué es lo que más le ha gustado de la sesión?

¿Qué es lo que menos le ha gustado de la sesión?

Sesión 9

Valore de 0 a 5 las siguientes frases:	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
La sesión me ha resultado útil y práctica	☐	☐	☐	☐	☐
El programa es interesante	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento motivado/a a realizar el programa	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido cómodo/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido molesto/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido apoyado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido criticado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Siento curiosidad por observar a mi hijo/a	☐	☐	☐	☐	☐

¿Qué es lo que más le ha gustado de la sesión?

¿Qué es lo que menos le ha gustado de la sesión?

Sesión 10

Valore de 0 a 5 las siguientes frases:	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
La sesión me ha resultado útil y práctica	☐	☐	☐	☐	☐
El programa es interesante	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento motivado/a a realizar el programa	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido cómodo/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido molesto/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido apoyado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido criticado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Siento curiosidad por observar a mi hijo/a	☐	☐	☐	☐	☐

¿Qué es lo que más le ha gustado de la sesión?

¿Qué es lo que menos le ha gustado de la sesión?

Sesión 11

Valore de 0 a 5 las siguientes frases:	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
La sesión me ha resultado útil y práctica	☐	☐	☐	☐	☐
El programa es interesante	☐	☐	☐	☐	☐
Me siento motivado/a a realizar el programa	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido cómodo/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido molesto/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido apoyado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Me he sentido criticado/a durante la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
Siento curiosidad por observar a mi hijo/a	☐	☐	☐	☐	☐

¿Qué es lo que más le ha gustado de la sesión?

¿Qué es lo que menos le ha gustado de la sesión?

2.

Diario del profesional por sesiones

Rodrigo, Martín, Máiquez, Álvarez, Byrne, González, Guerra, Montesdeoca y Rodríguez, 2010; versión adaptada.

A cumplimentar por el/la profesional

Datos del/la profesional:

Nombre: _____

Sexo: _____ **Edad:** _____

Titulación: _____

Universidad dónde ha estudiado: _____

Experiencia en Intervención Familiar: ☐ Sí. ☐ No.

Años de experiencia: _____

Lugar de trabajo: _____

Sesión 1

1. **Según su impresión global, ¿cómo ha sido el desarrollo de la sesión?**

2. **Horario en el que se ha llevado a cabo la sesión:** _____

3. **Tiempo que ha durado la sesión:** _____

4. **Al llevar a cabo las diferentes actividades de la sesión es posible que surgieran situaciones interesantes, ¿podría describir alguna de ellas?**

5. **Propuestas de mejora**

   De la sesión, ¿qué actividades mantendría, cuál eliminaría o modificaría?:

   De las que modificaría, indique alguna propuesta de mejora:

6. Valore de 0 a 5 las siguientes frases:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Se han conseguido los objetivos de la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Las actividades propuestas son suficientes para conseguir los objetivos.	☐	☐	☐	☐	☐
Los recursos didácticos aportados fueron adecuados y suficientes.	☐	☐	☐	☐	☐
Las orientaciones que aportaste sobre las actividades fueron claras y precisas.	☐	☐	☐	☐	☐
El tiempo estimado para el desarrollo de las sesiones es suficiente.	☐	☐	☐	☐	☐

Comentarios

7. Valore de 0 a 5 sus sentimientos y la actuación de los/las participantes durante la sesión:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Los participantes han colaborado	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado interés	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado seguridad y confianza en sí mismos.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí relajado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí molesto durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí abrumado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Aprendí algo nuevo durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐

Sesión 2

1. **Según su impresión global, ¿cómo ha sido el desarrollo de la sesión?**

2. **Horario en el que se ha llevado a cabo la sesión:** _____

3. **Tiempo que ha durado la sesión:** _____

4. **Al llevar a cabo las diferentes actividades de la sesión es posible que surgieran situaciones interesantes, ¿podría describir alguna de ellas?**

5. **Propuestas de mejora**

   De la sesión, ¿qué actividades mantendría, cuál eliminaría o modificaría?:

   De las que modificaría, indique alguna propuesta de mejora:

6. Valore de 0 a 5 las siguientes frases:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Se han conseguido los objetivos de la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Las actividades propuestas son suficientes para conseguir los objetivos.	☐	☐	☐	☐	☐
Los recursos didácticos aportados fueron adecuados y suficientes.	☐	☐	☐	☐	☐
Las orientaciones que aportaste sobre las actividades fueron claras y precisas.	☐	☐	☐	☐	☐
El tiempo estimado para el desarrollo de las sesiones es suficiente.	☐	☐	☐	☐	☐

Comentarios

7. Valore de 0 a 5 sus sentimientos y la actuación de los/las participantes durante la sesión:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Los participantes han colaborado	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado interés	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado seguridad y confianza en sí mismos.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí relajado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí molesto durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí abrumado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Aprendí algo nuevo durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐

Sesión 3

1. **Según su impresión global, ¿cómo ha sido el desarrollo de la sesión?**

2. **Horario en el que se ha llevado a cabo la sesión:** _____

3. **Tiempo que ha durado la sesión:** _____

4. **Al llevar a cabo las diferentes actividades de la sesión es posible que surgieran situaciones interesantes, ¿podría describir alguna de ellas?**

5. **Propuestas de mejora**

   De la sesión, ¿qué actividades mantendría, cuál eliminaría o modificaría?:

   De las que modificaría, indique alguna propuesta de mejora:

6. Valore de 0 a 5 las siguientes frases:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Se han conseguido los objetivos de la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Las actividades propuestas son suficientes para conseguir los objetivos.	☐	☐	☐	☐	☐
Los recursos didácticos aportados fueron adecuados y suficientes.	☐	☐	☐	☐	☐
Las orientaciones que aportaste sobre las actividades fueron claras y precisas.	☐	☐	☐	☐	☐
El tiempo estimado para el desarrollo de las sesiones es suficiente.	☐	☐	☐	☐	☐

Comentarios

7. Valore de 0 a 5 sus sentimientos y la actuación de los/las participantes durante la sesión:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Los participantes han colaborado	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado interés	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado seguridad y confianza en sí mismos.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí relajado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí molesto durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí abrumado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Aprendí algo nuevo durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐

Sesión 4

1. **Según su impresión global, ¿cómo ha sido el desarrollo de la sesión?**

2. **Horario en el que se ha llevado a cabo la sesión:** _____

3. **Tiempo que ha durado la sesión:** _____

4. **Al llevar a cabo las diferentes actividades de la sesión es posible que surgieran situaciones interesantes, ¿podría describir alguna de ellas?**

5. **Propuestas de mejora**

   De la sesión, ¿qué actividades mantendría, cuál eliminaría o modificaría?:

   De las que modificaría, indique alguna propuesta de mejora:

6. Valore de 0 a 5 las siguientes frases:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Se han conseguido los objetivos de la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Las actividades propuestas son suficientes para conseguir los objetivos.	☐	☐	☐	☐	☐
Los recursos didácticos aportados fueron adecuados y suficientes.	☐	☐	☐	☐	☐
Las orientaciones que aportaste sobre las actividades fueron claras y precisas.	☐	☐	☐	☐	☐
El tiempo estimado para el desarrollo de las sesiones es suficiente.	☐	☐	☐	☐	☐

Comentarios

7. Valore de 0 a 5 sus sentimientos y la actuación de los/las participantes durante la sesión:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Los participantes han colaborado	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado interés	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado seguridad y confianza en sí mismos.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí relajado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí molesto durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí abrumado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Aprendí algo nuevo durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐

Sesión 5

1. **Según su impresión global, ¿cómo ha sido el desarrollo de la sesión?**

2. **Horario en el que se ha llevado a cabo la sesión:** _____

3. **Tiempo que ha durado la sesión:** _____

4. **Al llevar a cabo las diferentes actividades de la sesión es posible que surgieran situaciones interesantes, ¿podría describir alguna de ellas?**

5. **Propuestas de mejora**

   De la sesión, ¿qué actividades mantendría, cuál eliminaría o modificaría?:

   De las que modificaría, indique alguna propuesta de mejora:

6. Valore de 0 a 5 las siguientes frases:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Se han conseguido los objetivos de la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Las actividades propuestas son suficientes para conseguir los objetivos.	☐	☐	☐	☐	☐
Los recursos didácticos aportados fueron adecuados y suficientes.	☐	☐	☐	☐	☐
Las orientaciones que aportaste sobre las actividades fueron claras y precisas.	☐	☐	☐	☐	☐
El tiempo estimado para el desarrollo de las sesiones es suficiente.	☐	☐	☐	☐	☐

Comentarios

7. Valore de 0 a 5 sus sentimientos y la actuación de los/las participantes durante la sesión:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Los participantes han colaborado	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado interés	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado seguridad y confianza en sí mismos.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí relajado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí molesto durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí abrumado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Aprendí algo nuevo durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐

Sesión 6

1. **Según su impresión global, ¿cómo ha sido el desarrollo de la sesión?**

2. **Horario en el que se ha llevado a cabo la sesión:** _____

3. **Tiempo que ha durado la sesión:** _____

4. **Al llevar a cabo las diferentes actividades de la sesión es posible que surgieran situaciones interesantes, ¿podría describir alguna de ellas?**

5. **Propuestas de mejora**

   De la sesión, ¿qué actividades mantendría, cuál eliminaría o modificaría?:

   De las que modificaría, indique alguna propuesta de mejora:

6. Valore de 0 a 5 las siguientes frases:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Se han conseguido los objetivos de la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Las actividades propuestas son suficientes para conseguir los objetivos.	☐	☐	☐	☐	☐
Los recursos didácticos aportados fueron adecuados y suficientes.	☐	☐	☐	☐	☐
Las orientaciones que aportaste sobre las actividades fueron claras y precisas.	☐	☐	☐	☐	☐
El tiempo estimado para el desarrollo de las sesiones es suficiente.	☐	☐	☐	☐	☐

Comentarios

7. Valore de 0 a 5 sus sentimientos y la actuación de los/las participantes durante la sesión:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Los participantes han colaborado	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado interés	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado seguridad y confianza en sí mismos.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí relajado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí molesto durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí abrumado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Aprendí algo nuevo durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐

Sesión 7

1. **Según su impresión global, ¿cómo ha sido el desarrollo de la sesión?**

2. **Horario en el que se ha llevado a cabo la sesión:** _____

3. **Tiempo que ha durado la sesión:** _____

4. **Al llevar a cabo las diferentes actividades de la sesión es posible que surgieran situaciones interesantes, ¿podría describir alguna de ellas?**

5. **Propuestas de mejora**

   De la sesión, ¿qué actividades mantendría, cuál eliminaría o modificaría?:

   De las que modificaría, indique alguna propuesta de mejora:

6. Valore de 0 a 5 las siguientes frases:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Se han conseguido los objetivos de la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Las actividades propuestas son suficientes para conseguir los objetivos.	☐	☐	☐	☐	☐
Los recursos didácticos aportados fueron adecuados y suficientes.	☐	☐	☐	☐	☐
Las orientaciones que aportaste sobre las actividades fueron claras y precisas.	☐	☐	☐	☐	☐
El tiempo estimado para el desarrollo de las sesiones es suficiente.	☐	☐	☐	☐	☐

Comentarios

7. Valore de 0 a 5 sus sentimientos y la actuación de los/las participantes durante la sesión:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Los participantes han colaborado	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado interés	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado seguridad y confianza en sí mismos.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí relajado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí molesto durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí abrumado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Aprendí algo nuevo durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐

Sesión 8

1. **Según su impresión global, ¿cómo ha sido el desarrollo de la sesión?**

2. **Horario en el que se ha llevado a cabo la sesión:** _____

3. **Tiempo que ha durado la sesión:** _____

4. **Al llevar a cabo las diferentes actividades de la sesión es posible que surgieran situaciones interesantes, ¿podría describir alguna de ellas?**

5. **Propuestas de mejora**

   De la sesión, ¿qué actividades mantendría, cuál eliminaría o modificaría?:

   De las que modificaría, indique alguna propuesta de mejora:

6. Valore de 0 a 5 las siguientes frases:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Se han conseguido los objetivos de la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Las actividades propuestas son suficientes para conseguir los objetivos.	☐	☐	☐	☐	☐
Los recursos didácticos aportados fueron adecuados y suficientes.	☐	☐	☐	☐	☐
Las orientaciones que aportaste sobre las actividades fueron claras y precisas.	☐	☐	☐	☐	☐
El tiempo estimado para el desarrollo de las sesiones es suficiente.	☐	☐	☐	☐	☐

Comentarios

7. Valore de 0 a 5 sus sentimientos y la actuación de los/las participantes durante la sesión:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Los participantes han colaborado	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado interés	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado seguridad y confianza en sí mismos.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí relajado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí molesto durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí abrumado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Aprendí algo nuevo durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐

Sesión 9

1. **Según su impresión global, ¿cómo ha sido el desarrollo de la sesión?**

2. **Horario en el que se ha llevado a cabo la sesión:** _____

3. **Tiempo que ha durado la sesión:** _____

4. **Al llevar a cabo las diferentes actividades de la sesión es posible que surgieran situaciones interesantes, ¿podría describir alguna de ellas?**

5. **Propuestas de mejora**

   De la sesión, ¿qué actividades mantendría, cuál eliminaría o modificaría?:

   De las que modificaría, indique alguna propuesta de mejora:

6. Valore de 0 a 5 las siguientes frases:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Se han conseguido los objetivos de la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Las actividades propuestas son suficientes para conseguir los objetivos.	☐	☐	☐	☐	☐
Los recursos didácticos aportados fueron adecuados y suficientes.	☐	☐	☐	☐	☐
Las orientaciones que aportaste sobre las actividades fueron claras y precisas.	☐	☐	☐	☐	☐
El tiempo estimado para el desarrollo de las sesiones es suficiente.	☐	☐	☐	☐	☐

Comentarios

7. Valore de 0 a 5 sus sentimientos y la actuación de los/las participantes durante la sesión:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Los participantes han colaborado	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado interés	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado seguridad y confianza en sí mismos.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí relajado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí molesto durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí abrumado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Aprendí algo nuevo durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐

Sesión 10

1. **Según su impresión global, ¿cómo ha sido el desarrollo de la sesión?**

2. **Horario en el que se ha llevado a cabo la sesión:** _____

3. **Tiempo que ha durado la sesión:** _____

4. **Al llevar a cabo las diferentes actividades de la sesión es posible que surgieran situaciones interesantes, ¿podría describir alguna de ellas?**

5. **Propuestas de mejora**

   De la sesión, ¿qué actividades mantendría, cuál eliminaría o modificaría?:

   De las que modificaría, indique alguna propuesta de mejora:

6. Valore de 0 a 5 las siguientes frases:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Se han conseguido los objetivos de la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Las actividades propuestas son suficientes para conseguir los objetivos.	☐	☐	☐	☐	☐
Los recursos didácticos aportados fueron adecuados y suficientes.	☐	☐	☐	☐	☐
Las orientaciones que aportaste sobre las actividades fueron claras y precisas.	☐	☐	☐	☐	☐
El tiempo estimado para el desarrollo de las sesiones es suficiente.	☐	☐	☐	☐	☐

Comentarios

7. Valore de 0 a 5 sus sentimientos y la actuación de los/las participantes durante la sesión:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Los participantes han colaborado	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado interés	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado seguridad y confianza en sí mismos.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí relajado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí molesto durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí abrumado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Aprendí algo nuevo durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐

Sesión 11

1. **Según su impresión global, ¿cómo ha sido el desarrollo de la sesión?**

2. **Horario en el que se ha llevado a cabo la sesión:** _____

3. **Tiempo que ha durado la sesión:** _____

4. **Al llevar a cabo las diferentes actividades de la sesión es posible que surgieran situaciones interesantes, ¿podría describir alguna de ellas?**

5. **Propuestas de mejora**

   De la sesión, ¿qué actividades mantendría, cuál eliminaría o modificaría?:

   De las que modificaría, indique alguna propuesta de mejora:

6. Valore de 0 a 5 las siguientes frases:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Se han conseguido los objetivos de la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Las actividades propuestas son suficientes para conseguir los objetivos.	☐	☐	☐	☐	☐
Los recursos didácticos aportados fueron adecuados y suficientes.	☐	☐	☐	☐	☐
Las orientaciones que aportaste sobre las actividades fueron claras y precisas.	☐	☐	☐	☐	☐
El tiempo estimado para el desarrollo de las sesiones es suficiente.	☐	☐	☐	☐	☐

Comentarios

7. Valore de 0 a 5 sus sentimientos y la actuación de los/las participantes durante la sesión:

	0. Nada	1. Poco	2. Algo	3. Bastante	4. Totalmente
Los participantes han colaborado	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado interés	☐	☐	☐	☐	☐
Los participantes han mostrado seguridad y confianza en sí mismos.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí relajado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí molesto durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Me sentí abrumado durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐
Aprendí algo nuevo durante la sesión.	☐	☐	☐	☐	☐

3.

Lista de fidelidad del visitador/a: evaluación

Tiwari, 2010; versión adaptada al castellano.

Personal de la visita domiciliaria: _____

Fecha de la sesión: _____

Familia: _____

Sesión: _____

Apertura de la sesión				
Intercambios apropiados en el saludo inicial.	+	-	n/a	n/c
Establece los objetivos para la sesión.	+	-	n/a	n/c
Ofrece visiones generales				
Recapitulación general de la semana anterior.	+	-	n/a	n/c
Descripción general de la sesión	+	-	n/a	n/c
Demuestra una conducta apropiada				
Comunica empatía, calidez, comprensión.	+	-	n/a	n/c
Mantiene una postura abierta	+	-	n/a	n/c
Utiliza un lenguaje familiar y cotidiano.	+	-	n/a	n/c
Realiza actividades prácticas	+	-	n/a	n/c
Actúa como guía y modelo	+	-	n/a	n/c
Reconoce los progresos	+	-	n/a	n/c
Usa técnicas de escucha activa				
Usa palabras y expresiones para alentar a los padres/madres a hablar	+	-	n/a	n/c
Usa preguntas abiertas	+	-	n/a	n/c
Usa comentarios reflexivos	+	-	n/a	n/c
Usa comentarios de síntesis	+	-	n/a	n/c
Usa comentarios de ejemplo	+	-	n/a	n/c
Soluciona problemas que surgen durante la sesión				
Alienta a los padres/madres a hacer preguntas y expresar sus preocupaciones.	+	-	n/a	n/c
Responde a las preguntas de los padres/madres y a sus preocupaciones.	+	-	n/a	n/c
Usa métodos de resolución de conflictos según proceda.	+	-	n/a	n/c
Realiza la evaluación				
Ayuda a los padres/madres a cumplimentar los formularios necesarios	+	-	n/a	n/c
Sigue un adecuada secuencia de cierre				
Resume la sesión	+	-	n/a	n/c
Establece junto con los padres/madres un compromiso de cambio.	+	-	n/a	n/c
Pregunta y responde a las preguntas de los padres/madres.	+	-	n/a	n/c
Ofrece información general positiva.	+	-	n/a	n/c
Establece horarios y fecha de las reuniones para la próxima semana.	+	-	n/a	n/c
Items +				
Total Items + o -				
% de respuestas correctas = Items + / total de items				

PROGRAMA
DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil



Evaluación final

PARA PARTICIPANTES
Y PROFESIONALES

Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

Evaluación final

A cumplimentar por el/la técnico del servicio

SATISFACCIÓN CON EL PROGRAMA

1. **Cuestionario de Satisfacción del usuario (CSQ-8)** 5

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

2. **Cuestionario sobre la calidad del proceso de implementación del programa** 9

1.

Cuestionario de satisfacción del usuario (CSQ-8)

De Brey, 1983; versión adaptada al castellano

1. **¿Cómo calificaría la calidad de la ayuda a domicilio que ha recibido?**
   - ☐ 1. Excelente
   - ☐ 2. Bueno
   - ☐ 3. Favorable
   - ☐ 4. Pobre
2. **¿Recibió el tipo de apoyo que esperaba?**
   - ☐ 1. No, definitivamente no
   - ☐ 2. No, en realidad
   - ☐ 3. Sí, en general
   - ☐ 4. Sí, definitivamente
3. **¿En qué medida ha cumplido nuestro apoyo a sus necesidades?**
   - ☐ 1. Casi todas mis necesidades han sido satisfechas
   - ☐ 2. La mayoría de mis necesidades han sido satisfechas
   - ☐ 3. Sólo unas pocas de mis necesidades han sido satisfechas
   - ☐ 4. Ninguna de mis necesidades han sido satisfechas

4. **Si un amigo tiene la necesidad de una ayuda similar, ¿Le recomendaría nuestro programa a él/ella?**
   - ☐ 1. No, definitivamente no
   - ☐ 2. No, yo no lo creo
   - ☐ 3. Sí, creo que sí
   - ☐ 4. Sí, definitivamente

5. **¿ Fue la duración de las visitas, en general, satisfactoria?**
   - ☐ 1. Siempre, demasiado corto
   - ☐ 2. En su mayoría, demasiado corto
   - ☐ 3. En algún momento, corto
   - ☐ 4. Nunca, demasiado corto

6. **¿Ha recibido las suficientes visitas?**
   - ☐ 1. Sí, más que suficiente
   - ☐ 2. Sí, lo suficiente
   - ☐ 3. No, no lo suficiente
   - ☐ 4. No, era muy poco

7. **¿ Los servicios de ayuda que usted recibió le han ayudado a tratar con más eficacia sus problemas?**
   - ☐ 1. Sí, me ha ayudado mucho
   - ☐ 2. Sí, me ayudó un poco
   - ☐ 3. No, realmente no ayuda
   - ☐ 4. No, parece empeorar las cosas

8. **En un sentido global, general, ¿qué tan satisfecho está usted con el servicio recibido?**
   - ☐ 1. Muy satisfecho
   - ☐ 2. En su mayoría satisfecho
   - ☐ 3. Indiferente o insatisfecho ligeramente
   - ☐ 4. Muy satisfecho

9. **¿Fue la decisión de dejar el programa una decisión conjunta entre usted y el proveedor de servicios?**
   - ☐ 1. No, yo he decidido parar
   - ☐ 2. No, el proveedor de servicios decidió parar
   - ☐ 3. Sí, fue en gran parte una decisión conjunta
   - ☐ 4. Si, fue completamente una decisión conjunta

10. ¿Si usted fuera a buscar ayuda de nuevo, volvería a nuestro programa?

- ☐ 1. No, definitivamente no
- ☐ 2. No, yo no lo creo
- ☐ 3. Sí, creo que sí
- ☐ 4. Sí, definitivamente es

2.

Cuestionario sobre la calidad del proceso de implementación del programa

Rodrigo y Byrne, 2010

1. **¿En qué medida cree que ha influido la implementación del programa en su trabajo diario con las familias?**

2. **¿Qué dificultades ha tenido para implementar el programa?**

3. **¿Cómo cree que ha funcionado la organización?**

4. ¿Cómo cree que han funcionado las reuniones de coordinación?

5. ¿Ha tenido dificultades para acudir a las reuniones de coordinación? ¿De qué tipo?

6. ¿Se han utilizado recursos de la comunidad para potenciar la implementación del programa? ¿Cuáles?

7. ¿Qué mejoras propones para favorecer dicha implementación?

IMPRESIONES SOBRE LAS MEJORAS DE LOS PADRES Y MADRES QUE HAN PARTICIPADO EN EL PROGRAMA:

8. ¿En qué aspectos creen que han mejorado los padres y madres?

9. ¿En qué aspectos cree que, en general, los padres y madres no han podido mejorar?

10. ¿Se han observado en general cambios en el entorno familiar de las personas que han participado en el programa?

11. ¿Cree usted que han mejorado los estilos educativos de los padres y las madres que han participado en el programa?

VALORACIÓN DEL PROGRAMA:

12. ¿Qué ha sido lo mejor que ha funcionado en el programa? ¿Por qué?

13. ¿Qué ha sido lo peor que ha funcionado en el programa? ¿Por qué?

14. ¿Qué contenidos del programa han sido más difíciles de afrontar para los padres y madres?

15. ¿Qué aspectos del material del programa le han parecido bien?

16. ¿Qué aspectos del material del programa mejoraría?

PROGRAMA
DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil



Evaluación de seguimiento 1

PARA LOS/AS PARTICIPANTES

Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

Evaluación de seguimiento 1

A cumplimentar por los/las participantes

COMPETENCIAS FAMILIARES

1. **Conocimiento sobre el Calendario Evolutivo e Influencia Percibida (CCEIP)** 5
2. **Índice de Estrés Parental (PSI-SF)** 7
3. **Inventario de Paternidad Adulto-Adolescente (AAPI-2)** 11
4. **Cuestionario de Sentido de Competencia Parental (PSOC)** 15

1.

Conocimiento sobre el Calendario Evolutivo e Influencia Percibida (CCEIP)

Capote, Máiquez y Rodrigo, 1994; versión adaptada.

A continuación, vamos a presentarles pequeños episodios de la vida de un niño, Jorge, desde su nacimiento hasta los 6 años. Se trata de que nos indique, según su opinión, qué edad tiene Jorge cuando realiza esos comportamientos o manifiesta esas habilidades. Es importante que exprese la edad aproximada en años y meses.

En cada episodio le presentamos además una escala en la que tendrá que valorar en qué medida cree que esa conducta o habilidad del niño aparece por sí sola, sin que los padres tengan que hacer nada para ello (nada); o bien, esa conducta surge cuando los padres se la enseñan o le ayudan a aprenderla (mucho).

Resolveremos un episodio a modo de ejemplo:

	Edad	La ayuda de los padres influye...
Toda la familia ha ido, por la tarde, al parque. Al llegar a los columpios, Jorge camina hacia ellos, pero mirando constantemente a los padres para comprobar que no se han ido.	Años: 1 Meses: 8	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☒ Bastante ☐ Mucho ☐

La persona que ha contestado al ejemplo, supone que Jorge tenía en ese momento 1 año y 8 meses, aproximadamente. Su valoración en la escala es de algo de influencia, lo que supone que, esta persona piensa que el niño va hacia los columpios espontáneamente, pero los padres tienen que apoyarle algo para que aprenda a ir sin miedo.

		Edad	La ayuda de los padres influye...
1.	Van paseando en el coche. Jorge pregunta a los padres: «¿por qué vuelan las palomas?». La madre le contesta. Él vuelve a preguntar, «¿por qué?», una y otra vez sin casi escuchar la explicación.	Años Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐
2.	La madre se acerca a Jorge, que se encuentra acostado en su cuna, lo coge en brazos, le habla y juega con él. El niño se ríe y emite sonidos, entre los que dice claramente «mamá».	Años Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐
3.	Están sentados todos viendo la tele. El padre pone a Jorge de pie agarrado a una mesita. Pero, en un momento, Jorge se gira, suelta las manos y da varios pasos hacia donde se encuentra la madre.	Años Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐
4.	Se ha muerto un pajarito que tenían en casa. Jorge está pasando malas noches. Pregunta mucho a la madre sobre la muerte y piensa que a los padres les puede pasar lo mismo y no verlos más.	Años Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐
5.	Van a entrar en casa. El padre mete la llave en la cerradura. Jorge se acerca y empieza a moverla hacia un lado y hacia otro. Después de varios intentos consigue darle vuelta y abre la puerta.	Años Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐
6.	La madre trabaja fuera de la casa, dando clases en un centro. Jorge, no quiere quedarse solo y le dice que no vaya al colegio, para que su madre se quede con él.	Años Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐
7.	Jorge va por la calle en brazos de su padre. Observa todo lo que sucede a su alrededor. Mantiene durante mucho tiempo la cabeza derecha, mirando por encima del hombro de su padre.	Años Meses	Nada ☐ Poco ☐ Algo ☐ Bastante ☐ Mucho ☐

2.

Índice de Estrés Parental (PSI)

Abidin, 1995; versión adaptada al castellano por Díaz, Brito, López, Pérez y Martínez, 2010.

Este cuestionario contiene 36 preguntas. Lea con detenimiento cada una de ellas centrando la atención sobre su hijo/a y lo que le preocupa de él/ella y de su vida como padre o madre.

Al contestar las siguientes preguntas piense en su hijo o hija X.

En cada una de las siguientes preguntas haga el favor de indicar la respuesta que mejor describa sus sentimientos. Si no encuentra una respuesta

En cada una de las siguientes preguntas haga el favor de indicar la respuesta que mejor describa sus sentimientos. Si no encuentra una respuesta que describa exactamente sus sentimientos, indique la que más se parezca a ellos.

Conteste con la respuesta que antes se le venga a la cabeza después de leer cada pregunta.

		1. Muy de acuerdo	2. De acuerdo	3. No estoy seguro	4. En desacuerdo	5. Muy en desacuerdo
1.	A menudo tengo la sensación de que no puedo manejar bien las cosas.	☐	☐	☐	☐	☐
2.	He tenido que renunciar más de lo que esperaba a cosas de mi vida para cubrir las necesidades de mi hijo/a.	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Me siento atrapado con mis responsabilidades como padre/madre.	☐	☐	☐	☐	☐

		1. Muy de acuerdo	2. De acuerdo	3. No estoy seguro	4. En desacuerdo	5. Muy en desacuerdo
4.	Desde que tuve a mi hijo/a no he sido capaz de hacer cosas nuevas y diferentes.	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Desde que tuve a mi hijo/a siento que casi nunca puedo hacer las cosas que me gustaría hacer.	☐	☐	☐	☐	☐
6.	No estoy satisfecho/a con las últimas compras de ropa que hice para mí.	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Hay bastantes cosas que me preocupan acerca de mi vida.	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Tener un hijo/a me ha causado más problemas de los que esperaba en mi relación con mi pareja.	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Me siento solo/a y sin amigos.	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Cuando voy a una fiesta, normalmente creo que no voy a disfrutar.	☐	☐	☐	☐	☐
11.	No estoy tan interesado/a en la gente como solía estarlo.	☐	☐	☐	☐	☐
12.	No disfruto con las cosas como acostumbraba.	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Mi hijo/a rara vez hace cosas para mí que me hagan sentirme bien.	☐	☐	☐	☐	☐
14.	La mayoría de las veces siento que mi hijo/a no me quiere y no desea estar cerca de mí.	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Mi hijo/a me sonríe mucho menos de lo que yo esperaba.	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Cuando hago cosas por mi hijo/a tengo la sensación de que mis esfuerzos no son muy apreciados.	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Cuando mi hijo/a juega no se ríe a menudo.	☐	☐	☐	☐	☐
18.	Mi hijo/a no parece aprender tan rápido como la mayoría de los niños.	☐	☐	☐	☐	☐
19.	Mi hijo/a parece que no sonríe tanto como la mayoría de los niños.	☐	☐	☐	☐	☐
20.	Mi hijo/a no es capaz de hacer cosas tal como yo esperaba.	☐	☐	☐	☐	☐
21.	Se necesita mucho tiempo y le cuesta mucho a mi hijo/a acostumbrarse a cosas nuevas.	☐	☐	☐	☐	☐

	1. No soy muy buen padre/madre	2. Una persona con algunos problemas como padre/madre	3. En la media	4. Superior a la media	5. Muy buen padre/madre
22. Siento que soy:	☐	☐	☐	☐	☐

	1. Muy de acuerdo	2. De acuerdo	3. No estoy seguro	4. En desacuerdo	5. Muy en desacuerdo
23. Esperaba sentirme más cercano y cálido con mi hijo/a de lo que me siento, y esto me preocupa.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Algunas veces mi hijo/a hace cosas que me preocupan porque no son buenas.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Mi hijo/a tiene rabietas y grita más a menudo que la mayoría de los niños.	☐	☐	☐	☐	☐
26. La mayoría de las veces despierta de mal humor.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Siento que mi hijo/a tiene un humor muy cambiante y se altera fácilmente.	☐	☐	☐	☐	☐
28. Mi hijo/a hace unas pocas cosas que me molestan muchísimo.	☐	☐	☐	☐	☐
29. Mi hijo/a reacciona bruscamente cuando sucede algo que no le gusta.	☐	☐	☐	☐	☐
30. Mi hijo/a se altera fácilmente con las cosas más pequeñas.	☐	☐	☐	☐	☐
31. El horario de comidas y de sueño es más difícil y duro de establecer de lo que yo pensaba.	☐	☐	☐	☐	☐

	1. Mucho más difícil de lo que esperaba	2. Algo más difícil de lo que esperaba	3. Tan difícil como esperaba	4. Algo más fácil de lo que esperaba	5. Mucho más fácil de lo que esperaba
32. Me he dado cuenta que conseguir que mi hijo/a haga cosas o que deje de hacerlas es:	☐	☐	☐	☐	☐

	1. 1-3 cosas	2. 4-5 cosas	3. 6-7 cosas	4. 8-9 cosas	5. Más de 10 cosas
33. Piensa con cuidado y cuenta el número de cosas que te molestan de tu hijo/a. Por ejemplo: que se entretenga con todo, que no escuche, que sea hiperactivo, que grite, las interrupciones, las peleas y su oposición, los lloriqueos, etc.	☐	☐	☐	☐	☐

	1. Muy de acuerdo	2. De acuerdo	3. No estoy seguro	4. En desacuerdo	5. Muy en desacuerdo
34. Hay algunas cosas que hace mi hijo/a que realmente me preocupan mucho.	☐	☐	☐	☐	☐
35. Tener a mi hijo/a ha dado lugar a más problemas de los que yo esperaba.	☐	☐	☐	☐	☐
36. Mi hijo/a me plantea más demandas que la mayoría de los chicos.	☐	☐	☐	☐	☐

3.

Inventario de Paternidad Adulto-Adolescente (AAPI-2 Versión B)

Bavoleck y Keene, 2001; versión adaptada al castellano.

En las páginas siguientes se presentan varias frases en las que se le pide que señales la respuesta que mejor describa sus sentimientos.

Cuando no sea posible encontrar una respuesta que exprese exactamente lo que siente, por favor, señale aquella que más se le aproxime (SI NO ESTÁ SEGURO, POR FAVOR MARQUE EL NÚMERO 3).

No lo piense mucho, responda la primera cosa que se lo ocurra.

		1. Totalmente de acuerdo	2. De acuerdo	3. No estoy seguro	4. En desacuerdo	5. Totalmente en desacuerdo
1.	Los niños que expresan sus opiniones, hacen cosas peores.	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Actualmente, el problema con los niños es que los padres les dan demasiada libertad.	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Los niños deben consolar a sus padres cuando están tristes.	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Los niños que aprenden a reconocer los sentimientos de los otros tienen más éxito en la vida.	☐	☐	☐	☐	☐

		1. Totalmente de acuerdo	2. De acuerdo	3. No estoy seguro	4. En desacuerdo	5. Totalmente en desacuerdo
5.	Pegar a los niños cuando se portan mal, les enseña a portarse bien.	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Los niños que muerden necesitan ser mordidos para que se den cuenta de cuanto duele.	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Hay que entrenar a los niños a que utilicen el orinal en el momento correcto y nunca antes.	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Los padres que son sensibles a los sentimientos e inestabilidad de sus hijos, frecuentemente los estropean con los mimos.	☐	☐	☐	☐	☐
9.	En los niños, llorar es una señal de debilidad.	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Los niños deben obedecer a la figura de autoridad.	☐	☐	☐	☐	☐
11.	No se puede enseñar a los niños a respetar, pegándoles.	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Los niños aprenden la violencia con sus padres.	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Las necesidades de los padres son más importantes que las necesidades de los niños.	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Elogiar a los niños es un buen camino para construir su autoestima.	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Actualmente, los niños obtienen las cosas con demasiada facilidad.	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Los niños deben ser la fuente principal de confort de los padres.	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Las expectativas de los padres con respecto a sus hijos deben ser altas, pero adecuadas.	☐	☐	☐	☐	☐
18.	Los niños a los que se les pega con frecuencia, suelen sentirse enfadados con sus padres.	☐	☐	☐	☐	☐
19.	Los niños con personalidad fuerte necesitan que les des unos azotes para que aprendan a comportarse.	☐	☐	☐	☐	☐
20.	No debemos escuchar lo que los niños dicen.	☐	☐	☐	☐	☐
21.	Los padres que animan a sus hijos a que hablen abiertamente con ellos, acaban escuchando solo quejas.	☐	☐	☐	☐	☐
22.	Cuando a un niño se le da la mano, inmediatamente quieren el brazo.	☐	☐	☐	☐	☐

	1. Totalmente de acuerdo	2. De acuerdo	3. No estoy seguro	4. En desacuerdo	5. Totalmente en desacuerdo
23. Los padres estropean a los niños con sus mimos, cuando estos lloran y les cogen en su regazo.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Los niños necesitan aprender a tener en consideración las necesidades de los padres.	☐	☐	☐	☐	☐
25. En ausencia del padre, el hijo debe volverse «el hombre de la casa».	☐	☐	☐	☐	☐
26. Para que las reglas familiares tengan sentido, es necesario que se definan sus consecuencias.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Se debe enseñar a los niños a obedecer siempre a sus padres.	☐	☐	☐	☐	☐
28. A los niños se les puede dar un azote a partir de los 15 o 18 meses.	☐	☐	☐	☐	☐
29. Si los niños son suficientemente mayores para desafiar a los padres, también lo son para recibir unos azotes.	☐	☐	☐	☐	☐
30. Cuanto menos sepan los niños, mejor será para ellos.	☐	☐	☐	☐	☐
31. Los niños de dos años dan mucha guerra. Por ejemplo: desordenan todo...	☐	☐	☐	☐	☐
32. Si usted quiere a sus hijos, debe pegarles cuando se portan mal.	☐	☐	☐	☐	☐
33. Los padres deben esperar más de sus hijos que de sus hijas.	☐	☐	☐	☐	☐
34. Los hijos mayores deben responsabilizarse del cuidado de sus hermanos pequeños.	☐	☐	☐	☐	☐
35. Recompensar a los niños por sus comportamientos adecuados es una buena forma de educar.	☐	☐	☐	☐	☐
36. Nunca se debe pegar a los niños.	☐	☐	☐	☐	☐
37. Los niños a los que se les pega se comportan mejor que los niños a los que no se les pega.	☐	☐	☐	☐	☐
38. Los niños deben saber cuándo sus padres están cansados.	☐	☐	☐	☐	☐
39. Los niños que se comportan bien obedecen siempre a sus padres.	☐	☐	☐	☐	☐
40. Los niños lloran solo para llamar la atención.	☐	☐	☐	☐	☐

4.

Cuestionario de Sentido de Competencia Parental (PSOC)

Gibaud-Walston y Wandersman, 1978; versión adaptada al castellano

A continuación aparecen 16 frases que se refieren a sus sentimientos sobre ser madre/padre.

Por favor, lea atentamente cada frase y señala en qué medida cree que reflejan su forma de ser.

		1. No, totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. En parte desacuerdo	4. En parte de acuerdo	5. De acuerdo	5. Sí, totalmente de acuerdo
1.	Yo ya sé cómo se puede influir en los hijos a pesar de lo difícil que es.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Con la edad que tiene mi hijo ser madre no es agradable.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3.	En las cosas que tienen que ver con mis hijos, me acuesto igual que me levanto, con la sensación de no haber terminado nada.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4.	No sé por qué pero, aunque como madre creo que controlo la situación, a veces siento como si la situación me controlara a mí.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

		1. No, totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. En parte desacuerdo	4. En parte de acuerdo	5. De acuerdo	5. Sí, totalmente de acuerdo
5.	Mi madre estaba mejor preparada que yo para ser una buena madre.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Yo sería capaz de decirle a una madre primeriza qué es exactamente lo que tiene que hacer para ser una buena madre.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Ser madre es algo llevadero, y cualquier problema se resuelve fácilmente.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Una de las cosas más difíciles de ser madre es saber si lo estás haciendo bien o no.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Como madre, a veces siento que no doy abasto.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10.	He conseguido ser tan buena madre como quería.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Si hay alguien que sabe lo que le pasa a mi hijo cuando está raro, esa soy yo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Me gusta más y se me da mejor hacer otras cosas antes que ser madre.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Teniendo en cuenta el tiempo que llevo siendo madre, me manejo muy bien con estas cosas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Si ser madre fuera un poco más interesante, estaría motivada para hacerlo mejor.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Para ser sincera, pienso que soy capaz de hacer todas las cosas que hacen falta para ser una buena madre.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Ser madre me pone nerviosa y ansiosa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

PROGRAMA
DOMICILIARIO

Crecer felices en familia

Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil



Evaluación de seguimiento 2

PARA PARTICIPANTES, PROFESIONALES Y TÉCNICOS

Junta de Castilla y León

Hestia
Asociación para la Intervención e Investigación Familiar, Psicoeducativa y Social

Evaluación de seguimiento 2

CONTEXTO FAMILIAR-SOCIAL

1. **Cuestionario de vida cotidiana (CVC-HOME)** Versión de 0-2 años. (A cumplimentar por los/las participantes) 5

2. **Cuestionario de vida cotidiana (CVC-HOME)** Versión de 3-6 años (A cumplimentar por los/las participantes) 19

3. **Cuestionario de valoración del impacto del programa en la salud de los padres/madres y del niño/a** (A cumplimentar por el/la técnico) 33

4. **Cuestionario de evaluación de los cambios observados en las familias.** (A cumplimentar por el/la técnico) 37

COMPETENCIAS PROFESIONALES

5. **Cuestionario de evaluación del desarrollo profesional.** (A cumplimentar por el/la técnico del servicio y el/la profesional) 41

1.

VERSIÓN DE **0-2 AÑOS**

Cuestionario de vida cotidiana (CVC-HOME)

Entrevista al cuidador y escala de observación del profesional

Caldwell y Bradley, 1984. Versión adaptada por el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla.

Entrevistador _____	**Nº Ident.** _____
Fecha __ / __ / ___	**Nº Cinta** _____
Nombre del niño _____	**Fecha de nacimiento** __ / __ / __

1. **Cuéntame qué pasa un día normal desde que tu hijo se despierta. Si te parece, te voy haciendo preguntas más concretas:**

2. **¿Qué hace mientras la madre va haciendo las tareas de la casa?** Si trabaja, preguntar por los fines de semana o por las tardes.

3. Si la madre trabaja. **¿Quién lo cuida mientras la madre trabaja fuera de casa?** _____

4. **Qué hace con el niño cuando tiene que ir a la compra?** Si trabaja, preguntar por los fines de semana o por las tardes.

5. **¿Por qué?**

6. **¿Come a una hora fija o depende?**

7. **¿Por qué?**

8. **¿Come aparte o con el resto de la familia?** Si trabaja, preguntar por los fines de semana.

9. **¿Por qué?**

10. **¿Qué hace por la tarde?**

11. **¿A qué le gusta jugar?**

12. **¿Qué tipo de juguetes tiene el niño?**

- ☐ Una o más piezas de equipamiento para actividad muscular (balón, caballo de balancín...)
- ☐ Juguetes de empujar o tirar
- ☐ Coche, andador, patinete o triciclo
- ☐ Juguetes apropiados para la edad
- ☐ Mesa y silla, silla alta, corralito
- ☐ Juguetes de coordinación óculo-manual de meter y sacar, de insertar cuentas, de encajar...
- ☐ Juguetes de coordinación óculo-manual que permiten combinaciones (de apilar, bloques, construcciones...)
- ☐ Juguetes de literatura o música

13. **A los niños de esta edad les empieza a gustar jugar con otras cosas además de sus juguetes, cosas con las que a veces se manchan, ensucian y desordenan la habitación... Por ejemplo, a algunos niños les gusta jugar con la tierra de las macetas, la comida, etc. ¿Le gusta también a su niño/a?**

14. **¿Tú le dejas que juegue a esas cosas?**

15. **¿Por qué?**

16. **¿Hay algún lugar donde están la mayor parte de los juguetes del niño?**

- ☐ Habitación
- ☐ Todos disponibles
- ☐ Armario
- ☐ Disponibles sólo algunos
- ☐ Caja o baúl
- ☐ No disponibles

17. **¿Juega la madre alguna vez con el niño?**

18. **¿En qué momentos del día?**

19. **¿A que le gusta jugar con él o ella?**

20. **¿En qué momentos del día está más con el padre?**

21. **¿Qué suelen hacer en esos ratos?**

22. Si juega alguna vez con el padre, ¿a qué juega?

23. ¿Cena aparte o con toda la familia?

24. ¿Por qué?

25. ¿Duerme solo o con los padres?

26. Si duerme solo. **¿Desde qué edad? ¿Por qué?**

27. Si duerme con los padres. **¿Hasta qué edad? ¿Por qué?**

28. ¿Se suele dormir a una hora fija o depende?

29. Si depende **¿De qué o por qué?**

30. ¿Es muy latoso para dormirse?, ¿tiene alguna manía?

31. ¿Qué hacéis en esas situaciones? Pedir descripción

32. Los niños de esta edad a veces se despiertan llorando mucho por la noche, ¿le pasa eso a tu niño/a?

33. ¿Quién se levanta en ese caso, el padre o la madre?

34. ¿Qué suele hacer quien se levanta?

35. ¿Qué tienen de distinto para el niño los domingos o los días de fiesta? (Paseos, campo...).

36. Si sale de paseo. **¿Son prácticamente los únicos días que sale de paseo, o sale también otros días?** Preguntar cuántas veces, más o menos, a la semana o al día.

37. ¿Con qué frecuencia vais a casa de familiares o amigos o vienen ellos aquí? En una semana, en un mes o en un año

38. ¿En qué cambia la vida del niño cuando los padres tienen vacaciones?

39. Los niños de esta edad a veces se ponen muy latosos, llorando sin parar y sin ninguna razón aparente. ¿Dirías tú que tu niño/a es muy latoso/a o travieso/a?

40. ¿Hay que castigarlo o darle unos azotillos cuando se pone así?

41. Aunque aún es pronto, hay niños de esta edad a los que le empieza a gustar ver dibujos de los cuentos o las fotografías de las revistas, ¿le ocurre eso también a tu niño/a?

42. ¿Te pones con él a ver cuentos o revistas alguna vez?

43. Si la respuesta es afirmativa **¿Con qué frecuencia?**

44. ¿Con qué frecuencia lo llevas al pediatra?

45. ¿Por qué motivo? Especificar si se trata de visitas preventivas o por enfermedad.

VERSIÓN DE **0-2 AÑOS**

Cuestionario de evaluación del entorno familiar para familias de niños en edad preescolar

Algunos datos de evaluación de la vivienda y su contexto

1. **Características generales:**

   a) Piso con vecinos por encima

   b) Piso con vecinos por debajo

   c) Piso con vecinos por encima y debajo

   d) Casa con jardín o patio

   e) Casa sin jardín ni patio

2. **Tamaño de la vivienda (en m²):** _____

3. **Nº total de habitaciones (excepto cocinas y cuartos de baño):** _____
   Número de salas: _____ **Número de dormitorios:** _____

4. **Personas que comparten la vivienda, además del niño, y relación que tienen con él (si son niños, señalar su edad):**

Parentesco	Edad
Madre	

5. Contexto de la vivienda: Ubicación

a) Rodeada de casas unifamiliares con jardín

b) Rodeada de casas unifamiliares sin jardín

c) Rodeada de bloques con jardines

d) Rodeada de bloques sin jardines

e) Rodeada de terrenos no urbanizados en un radio de 200 m.

6. Contexto de la vivienda: Accesos

a) Carretera o autovía transitada

b) Calles con tráfico abundante

c) Calles con tráfico reducido

d) Calles peatonales

7. Lugares de juego fuera de la vivienda:

a) Calle transitada

b) Calle peatonal o muy tranquila

c) Patio / explanada / plazoleta / prado

8. Ruidos:

a) Cercanía de un taller o fábrica ruidosos

b) Cercanía de avenida o calle transitada

c) Cercanía de ferias permanentes

d) Procedentes de vecinos

e) Nada

VERSIÓN DE **0-2 AÑOS**

Ítems de observación (CVC-HOME)

Ítems que deben ser observados en el transcurso de la entrevista:

1.	La madre espontáneamente vocaliza algún sonido dirigido al niño al menos 2 veces durante la entrevista	☐
2.	La madre responde a las vocalizaciones del niño	☐
3.	La madre dice al niño el nombre de un objeto o persona	☐
8.	La madre espontáneamente alaba al niño al menos 2 veces	☐
10.	La madre acaricia o besa al niño al menos 1 vez	☐
11.	La madre responde positivamente a las alabanzas del entrevistador	☐
12.	La madre no grita al niño durante la visita	☐
13.	La madre no expresa hostilidad hacia el niño	☐
14.	La madre no pega al niño	☐
16.	La madre no riñe o critica al niño	☐
17.	La madre no restringe los movimientos del niño	☐
29.	La madre propone actividades interesantes al niño	☐
35.	La madre tiene al niño dentro de su campo visual	☐
37.	La madre conscientemente anima el avance evolutivo	☐
38.	La madre da valor a juguetes «madurativos» a través de su atención	☐

Ítems que deben ser observados una vez finalizada la entrevista:

4.	El habla de la madre es clara y audible	☐
5.	La madre inicia intercambios verbales con el entrevistador	☐
6.	La madre conversa libremente y con facilidad	☐
9.	La voz de la madre revela sentimientos positivos cuando habla de o al niño	☐
18.	Al menos hay 10 libros visibles en la casa	☐
19.	La familia tiene un animal doméstico	☐
25.	El ambiente de juego del niño parece seguro y libre de peligros	☐

Observaciones:

Criterios de puntuación para la observación

1. **La madre espontáneamente vocaliza al niño al menos dos veces durante la visita (se excluye reñir).**

   «Vocalizar» se refiere a cualquier sonido o palabra emitida por la madre. Por ejemplo, puede decir «S-s-s» o «Mi niño» o cualquier otra palabra o sonido. Para que este ítem se puntúe positivamente, las vocalizaciones de la madre se deben producir de forma espontánea, no como respuesta a alguna vocalización del niño.

2. **La madre responde verbalmente a las vocalizaciones del niño.**

   La respuesta de la madre de nuevo puede ser una palabra/s completa/s o simplemente un sonido claramente diferenciado (Ejs.: «ta-ta», «tsk-tsk» o «¿Le estás diciendo algo a mamá?»).

   La cuestión clave aquí es que la madre esté respondiendo a la vocalización del niño, no ignorándola. Si el niño no vocaliza durante la entrevista, y por lo tanto no ofrece a la madre una oportunidad para que le responda, la puntuación deberá ser negativa.

3. **La madre dice al niño, con estilo educativo, el nombre de un objeto o una persona durante la visita.**

   Para obtener un positivo en este item lo que la madre tiene que decir no es «Esto es una manzana» o «Esto se llama monedero». Lo que aquí se evalúa es la sensibilidad del adulto hacia la búsqueda por parte del niño de etiquetas para los objetos que lo rodean. El positivo en este item se puede obtener por un patrón de énfasis en la voz, por ejemplo, «¿Te acuerdas de la Srta. López?» refiriéndose a la entrevistadora. La madre le ha «enseñado» la palabra con su entonación y ha aportado un referente para el niño.

4. **El habla de la madre es clara y audible para el entrevistador.**

   Este ítem se puntuará positivo cuando el entrevistador pueda entender lo que la madre dice. No debe interpretarse como una puntuación negativa el uso de un dialecto, lo importante es que el entrevistador pueda comprender a la madre y comunicarse con ella.

5. **La madre inicia intercambios verbales con el entrevistador (pregunta cosas, hace comentarios espontáneos...).**

   Las palabras clave aquí son «iniciar» y «espontáneamente». Para obtener una puntuación positiva en este ítem, la madre debe demostrar alguna iniciativa, haciendo dos o tres preguntas y comentarios que vayan más allá del mínimo necesario para dar una respuesta. No es necesario que la madre lo haga en todas las preguntas; sin embargo, ocasionalmente puede tomar la iniciativa en la conversación y ser un poco locuaz.

6. La madre conversa libremente y con facilidad.

Para recibir un positivo en este ítem la espontaneidad no es tan importante como la fluidez, es decir, la madre hablará de cosas muy cercanas a ella, y le resultará fácil expresar sus ideas al respecto. Se puntuará negativo si la persona tiende a hablar mediante frases de una sola palabra o con gestos. Una excepción ocasional no aporta el positivo, a lo que se debe atender es a las características del patrón de habla.

8. La madre espontáneamente alaba las cualidades o el comportamiento del niño al menos 2 veces durante la visita.

A la hora de puntuar este ítem no se debe vacilar en interpretar el afecto de la madre: por ejemplo puntuaría positivo el hecho de que la madre informe con orgullo de algún logro del niño (puede vestirse solo, tiene muy buena disposición, etc.). Sin embargo, ocasionalmente la madre puede indicar su aprobación a la conducta de su hijo mediante lo que parece ser una declaración negativa (por ejemplo: «Ya te digo, este chico es realmente malo» diciéndolo con una sonrisa, e inmediatamente continúa informando de algún logro notable «¿Te puedes creer que se sale de la cuna, coge su biberón, y se vuelve a meter en la cuna él solo?»; de lo cual se puede obviamente inferir que la madre está orgullosa de él, considerando este ejemplo con orgullo). No se debe puntuar este tipo de revés semántico si la madre se detiene en el término negativo; sólo se considerará positivo si la madre ofrece alguna prueba de sentimientos positivos.

9. La voz de la madre revela sentimientos positivos cuando habla de o al niño.

El objetivo de este ítem son evidencias de que la madre tiene sentimientos positivos hacia su hijo: sonidos animados cuando habla sobre él, no usar un tono de voz monótono o quejumbroso, etc.

10. La madre acaricia o besa al niño al menos 1 vez durante la visita.

En «acariciar» se pueden incluir un abrazo, un golpecito en el pelo, pasar la mano por el brazo o por la pierna, rozar con afecto la cara, etc. Por besar puede entenderse tanto mandar un beso de lejos como establecer de hecho contacto físico.

11. La madre responde positivamente a la alabanza al niño ofrecida por el entrevistador.

Para que la madre obtenga un positivo en este ítem, el entrevistador debe ofrecer alguna alabanza al niño, asegurándose de que dicha alabanza es apropiada, y no tratando de forzar un elogio que no se observe en el niño.

Normalmente no habrá problemas a la hora de decidir cómo puntuar este ítem, ya que la madre puede mostrar estar de acuerdo con el entrevistador, añadir más ejemplos, etc. Sin embargo, a veces se obtendrá poco más que un «Gracias» dicho sin sentimiento o una sonrisa de compromiso. Si esto ocurre, se debe encontrar otra ocasión para alabar al niño; en caso de que persistentemente las respuestas no muestren sentimiento o placer, se puntuará negativo. Se debe estar alerta para observar la expresión facial

de la madre cuando se ofrece el comentario sobre el niño.

12. La madre no grita al niño durante la visita.

Para puntuar positivo en este ítem, es necesario que la madre no eleve su tono de voz más de lo que requiera la distancia que exista entre ella y el niño.

13. La madre no expresa irritación abierta con / u hostilidad hacia el niño.

Este ítem recibirá un negativo si la madre se queja de que es duro cuidar del niño, de que su hijo la cansa mucho, si lo llama «malo» sin el matiz afectuoso que se describió antes, si dice que «no le echa cuenta». No deberán recibir un positivo observaciones como «No se qué voy a hacer con este niño» o «Este niño me vuelve loca». La madre puede decirle al niño varias veces a lo largo de la entrevista que deje de hacer algo, pero incluso entonces este ítem se puntuará positivo si su tono general es positivo.

14. La madre no da un cachete o pega al niño durante la visita.

Ocasionalmente el entrevistador puede pensar que no sabe si la madre está jugando o bien está pegando al niño en serio, en dichas ocasiones lo mejor es dejarse guiar por la conducta del niño. Si reacciona con placer o de forma feliz, lo más posible es que represente una forma positiva de interacción entre ambos. Si frunce el ceño o parece triste, se lamenta o llora, el entrevistador podrá estar seguro de que, aunque la madre se lo proponga, el niño no lo percibe como algo placentero, y este ítem se considerará por lo tanto como negativo.

16. La madre no regaña, critica o «para los pies» al niño durante la visita.

Aunque este ítem es muy similar al 13, la principal diferencia es que aquí la madre debe hacerle la observación negativa directamente al niño, o sea, «tú eres un niño malo», no «Él (hablándole al entrevistador) es un niño malo». Si dicha observación se produce incluso una sola vez, puntuar negativo; de no ser así, puntuar positivo.

17. La madre no interfiere las acciones del niño o restringe sus movimientos más de 3 veces durante la visita.

Por interferir o restringir se entienden conductas como quitarle un juguete al niño, colocar al niño que está gateando por el suelo en un corralito o en la cuna, o darle un cachete cuando empieza a coger el bolso del entrevistador. En el último caso, se puntuarían positivo tanto el ítem 17 como el 14.

Las restricciones también pueden ser verbales, como «deja de hacer eso» o «sal de aquí». No deben considerarse como interferencias acciones destinadas a evitar que el niño se haga daño (por ejemplo correr por la calle).

18. Al menos hay 10 libros visibles en la casa.

Se señala que sean visibles para indicar que este ítem debe puntuarse por observación más que preguntando. Sin embargo, observar si hay libros en el hogar puede requerir una solicitud para recorrer toda la casa

o el apartamento sin ser invitado a hacerlo por la madre. En ese caso, se debe preguntar sobre los libros que la familia tiene. El propósito de este ítem es averiguar si el niño está creciendo en una familia que lee o que valora tener libros alrededor. Por ejemplo, puede haber una enciclopedia en la estantería que no parezca usarse frecuentemente. Incluso entonces se puntuará positivo este ítem, ya que la presencia de libros indica que la familia valora su posesión.

19. La familia tiene un animal doméstico.

Aunque parezca increíble que este ítem pueda tener algún contenido ambiguo, algunos entrevistadores han tenido problemas a la hora de decidir si uno u otro tipo de animal que reside temporalmente con la familia puede realmente considerarse un animal doméstico. En esta definición, la palabra se refiere a un animal del que la familia cuida y con el que el niño puede jugar o al que puede mirar, por ejemplo, uno que permanece en la casa de forma semipermanente más que temporalmente (como un perro, un gato, una tortuga, un pez o un hámster, y no un saltamontes que hayan capturado, un pájaro tullido, etc.).

25. El ambiente de juego del niño parece seguro y libre de peligros.

El entrevistador usará su buen juicio para puntuar este ítem. Ejemplos de peligros son vasos rotos desperdigados, mobiliario con astillas de madera, un ventilador sin la cobertura protectora, mesas con clavos asomando, escaleras sin protección para un niño pequeño, una casa demasiado cerca de la calle de forma que el niño no puede jugar de forma segura en la acera, mangos de ollas asomando fuera del borde de la cocina, etc. El hacinamiento o el desorden no se considerarán como peligros a menos que se den hasta el punto de perjudicar al niño.

29. La madre aporta juguetes o actividades interesantes al niño durante la entrevista.

Para que este ítem se puntúe positivo, la madre debe hacer algún esfuerzo especial para que el niño tenga algo interesante que hacer mientras ella está hablando con el entrevistador. Si la entrevista se lleva a cabo en una habitación que contiene cierto número de juguetes del niño o su caja de juguetes, se debe entender que la madre ha hecho un esfuerzo especial para tener algo disponible para entretener al niño durante la entrevista. Sin embargo, si el niño se cansa de lo que tiene a su disposición y empieza a lloriquear o a pedir algo para hacer, no se puntuará positivo a menos que en ese momento la madre haga algún esfuerzo especial para traerle un nuevo juguete o haga algo para entretener al niño.

35. La madre tiende a tener al niño dentro de su campo visual y a mirarlo frecuentemente.

«Frecuentemente» significa lo bastante a menudo como para asegurar la seguridad del niño y para mantener algún tipo de contacto interpersonal con él, la clase de cosas que dos personas que se quieren hacen cuando están en la misma habitación pero fuera del alcance uno del otro.

37. La madre conscientemente anima el avance evolutivo.

La palabra clave en este ítem es «conscientemente», ya que es indicativa de una actitud educativa por parte de la madre. Se puntuará positivo si ésta encuentra pequeñas palabras para ayudar a su hijo a aprender a dar la vuelta, si ocasionalmente pone un juguete fuera del alcance del niño para que éste gatee a por él, si le da la cuchara para que trate de comer él solo, si trata de enseñarle a jugar a las palmaditas, etc.

38. La madre da valor a juguetes «madurativos» a través de su atención.

Estos juguetes son aquellos que, al ser presentados por primera vez al niño, requieren de éste habilidades que van un poco más allá de las que ha demostrado hasta la fecha.

Implican la adquisición de nuevas estrategias y ofrecen un reto al niño. Muchas veces los padres compran este tipo de juguetes, los ponen delante del niño, y asumen que éste los usará él solo. Para puntuar positivo este item es necesario que la madre «le hable» al nuevo juguete, se siente y juegue demostrando alegría y placer, o le demuestre al niño cómo puede ser usado y le anime a jugar con él. El acto de animar debe ser participativo, no simplemente ofrecer una clave del tipo «Ve y juega con lo que te he comprado».

2.

VERSIÓN DE **3-5 AÑOS**

Cuestionario de vida cotidiana (CVC-HOME)

Entrevista al cuidador y escala de observación del profesional

Caldwell y Bradley, 1984. Versión adaptada por el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla.

Entrevistador _____	**Nº Ident.** _____
Fecha __ / __ / ___	**Nº Cinta** _____
Nombre del niño _____	**Fecha de nacimiento** __ / __ / __

A lo largo de esta entrevista me gustaría que usted me contara cosas de su hijo/a, de cómo transcurre un día normal en su vida, las cosas que hace, sus gustos, sus juegos, etc.

1. **A continuación le voy a hacer unas preguntas con respecto a lo que hace su hijo/a un día normal entre semana. Hablemos, por ejemplo de ayer (si se trata de un día normal entre semana).** Especificar desde que se levanta hasta que se acuesta.

2. **A continuación le voy a hacer unas preguntas con respecto a lo que hace su hijo/a un domingo durante un fin de semana normal. Hablemos, por ejemplo del último domingo (si se trata de un domingo normal).** Especificar desde que se levanta hasta que se acuesta.

3. **¿Cuando llega de la guardería o de la calle, ¿acostumbra a contar cosas que ha hecho o le han pasado allí?, ¿habláis acerca de estas cosas?**

   ☐ Sí

   ☐ No

4. **¿Es usted quien le suele preguntar o más bien espera a que él/ella se lo cuente?**

   ☐ Es el niño quien habla sin que nadie le pregunte

   ☐ Son los padres quienes le preguntan

   ☐ El niño cuenta cosas y los padres también le hacen preguntas

Vamos a hablar ahora de las comidas:

5. **¿Deja a su hijo escoger de vez en cuando lo que quiere comer, por ejemplo en la merienda o en la comida del medio día?**

   ☐ El niño siempre come lo mismo que el resto de la familia

   ☐ El niño habitualmente come un menú especial

   ☐ El niño come a veces algo especial que le gusta

6. **Cuando usted está terminando de preparar la comida y su hijo/a empieza a llorar y a pedir insistentemente la comida, o cuando dice que tiene hambre y aún falta media hora para comer ¿Qué hace usted, le da de comer cuando él tiene hambre o le dice que espere a su hora?**

   ☐ El niño come en el momento en que tiene hambre

   ☐ El niño debe esperar hasta la hora de la comida

7. **¿Se sienta a la mesa con vosotros o, tanto al mediodía como por la noche, come aparte?**

   ☐ Siempre come él primero (y sus hermanos) y después los padres

   ☐ Siempre come con la familia

   ☐ A mediodía come aparte, pero cenan juntos

8. **Cuando sale contigo a comprar es probable que se le antoje algo de comer que ha visto en la TV o que le apetece, ¿le dejas a veces que elija algunas cosas de comer en las tiendas?**

   ☐ Sí

   ☐ No

A continuación le voy a hacer unas preguntas acerca de los juguetes que tiene:

9. **Muchos de estos juguetes es probable que no los tenga aquí en casa y sí en la guardería, yo le iré diciendo tipos de juguetes y usted me dice si los tiene aquí y si suele jugar con ellos.** Si es muy evidente que el niño tiene escasos juguetes y que éstos se reducen a muñecos, coches, etc. es mejor preguntar: «¿Qué juguetes tiene su hijo/a?» y anotar el listado en los ítems que corresponda:

   a. Plastilina, lápices de colores, arcilla (juguetes para la expresión libre) (observar si hay al menos dos tipos diferentes de estos materiales)

   b. Libros o cuadernos de colorear, de hacer puntitos, tijeras, cuentas ensartables, muñecos con ropas de quitar y poner (ejercicio de motricidad fina) _____

   c. Juguetes para aprender colores, tamaños y formas (poner ejemplo)

      _____

   d. Puzzles o rompecabezas (anotar si hay más de tres y si son adecuados a la edad del niño)

   e. Juguetes o juegos para aprender números (si sólo tiene libros no es suficiente)

   f. ¿Tiene algún cuento? (anotar si hay más de diez y si son apropiados a su edad)

   g. ¿Recuerda si en casa hay algo (un juguete o un libro) donde el niño vea animales? (anotar si hay al menos dos)

h. ¿Tiene algún instrumento musical? (no importa que sea real o de juguete, sí que se le permita usarlo)

i. ¿Hay tocadiscos o cassette en casa?

☐ (Sí) ¿Hay en la casa discos o cintas infantiles? (anotar si hay al menos cinco).

☐ (Sí) ¿Dejan que él los ponga aunque ustedes lo vigilen?

10. ¿Puede jugar con estos juguetes cuando quiera o están guardados en algún lugar donde no puede cogerlos solo?

11. ¿Están en buen estado o más bien rotos o con piezas de menos, por ejemplo los puzzles?

12. Cuando termina de jugar, ¿quién recoge sus juguetes, él/ella o usted?

☐ Los recogen siempre los padres o los hermanos

☐ Los padres piden que el niño lo haga, aunque no siempre los recoge todos él

13. Seguramente que para usted la TV es muchas veces una buena compañía, ¿cuándo acostumbran a ponerla en casa, casi siempre o sólo cuando hay un programa que les gusta?

☐ La TV está puesta la mayor parte del tiempo en que el niño está en casa despierto

☐ La TV se enciende sólo para ver programas especiales

14. ¿Recuerda si, por ejemplo, el año pasado el niño/la niña se desplazó con ustedes u otro familiar a algún lugar que estuviera a más de 80 km. de aquí?

☐ Sí

☐ No

Este es un buen momento para preguntar: **«¿Qué hacéis con los dibujos o trabajos manuales que hace en casa o con los que trae de la guardería?»** y observar si están «expuestos» en algún lugar de la casa.

15. ¿Con que frecuencia sale fuera de casa su hijo/a con usted o con su padre o con cualquier otra persona mayor de la familia para ir de compras, al parque, dar un paseo, etc.?

- ☐ El niño sale fuera de casa con un miembro de la familia al menos una vez por semana
- ☐ El niño no suele salir fuera de casa con un miembro adulto de la familia casi nunca

16. ¿Recuerda si, por ejemplo, el año pasado el niño/la niña visitó con ustedes u otro familiar algún museo, una exposición, o un monumento?

- ☐ Sí
- ☐ No

17. ¿Compran en casa el periódico?

- ☐ No
- ☐ Sí, **¿con qué frecuencia?** _____

Si diaria: **¿Hojean las noticias todos los días?**

- ☐ Sí
- ☐ No

18. ¿Reciben en casa alguna revista a la que estén suscritos o que compran asiduamente?

- ☐ 1. Sí
- ☐ 2. No

19. A continuación le voy a ir diciendo cosas que los adultos podemos hacer con los niños, algunas de ellas su hijo/a no las hará con usted o con su padre, sino con su profesor/a. Muchas de estas cosas las hacemos los adultos mientras realizamos los trabajos de la casa o bañamos al niño, no es necesario sentarse con él a hacerlas. En cada una de las actividades deberá decirme si alguien en casa (usted o su marido) acostumbra a hacerlo con él/ella. En cada categoría de actividades se deben introducir ejemplos.

- ☐ Enseñarle a identificar letras (por ej.: enseñarle cómo se escribe su nombre, denominar las letras que aparecen en libros o periódicos, jugar con letras, etc.) _____
- ☐ Enseñarle a leer y escribir palabras (por ej.: cuando vais de compras, cuando hojea algún cuento) _____

- ☐ Enseñarle números, a contar _____
- ☐ Enseñarle colores _____
- ☐ Enseñarle cosas como «arriba-abajo», «dentro-fuera», «grande-pequeño», etc. _____
- ☐ Enseñarle formas: «el balón es redondo», «la caja es cuadrada», etc. (si respondió tener un juguete apropiado, preguntar si juega con él o si le explica cómo hacerlo) _____
- ☐ Enseñarle alguna canción, poesía, anuncio, etc. de memoria _____

_____

- ☐ Enseñarle a pedir las cosas «por favor», dar las gracias, pedir perdón, etc. _____

20. ¿Acostumbra usted o su marido (u otro familiar adulto que viva en la casa) a sentarse con él o cogerle para hablar o hacer algo juntos?

- ☐ Sí
- ☐ No

21. ¿Recuerda si la semana pasada hizo en más de una ocasión algo que le hiciera a usted sentirse contenta, feliz con él/ella?

- ☐ Sí
- ☐ No (ir a 23)

22. ¿Qué le dijo o que hizo usted?

- ☐ Nada especial, a veces procura incluso que el niño no perciba esta satisfacción
- ☐ Le dice que así debe hacerlo siempre, sin más
- ☐ Hace manifiesta su satisfacción (alabanzas, muestras físicas de afecto, etc.)

23. Con los niños de esta edad también es muy frecuente que ocurra lo contrario, ¿recuerda si le hizo enfadar por alguna razón la semana pasada?

- ☐ Sí
- ☐ No

24. Por ejemplo, ¿cuántas veces aproximadamente le tuvieron que dar un azotillo en la última semana? Anotar la magnitud del castigo físico tal como la madre lo relata

☐ El castigo físico no ocurrió en más de una ocasión durante la semana pasada

☐ El castigo físico se produjo en más de una ocasión durante la semana pasada

25. A veces los niños se enfadan, cogen rabietas y expresan sentimientos negativos («¡Ya no te quiero, mala!», «¡esto es una porquería, no lo quiero!»), ¿qué hacen en estas ocasiones su padre o usted?

☐ El niño puede expresar sentimientos negativos sin recibir una represalia dura

☐ El niño recibe una dura represalia

26. Otras veces, cuando están aún más enfadados, llegan incluso a ponerse violentos con los padres. ¿Le pasa a su hijo/a? ¿intenta pegarles alguna vez?

☐ No

☐ Sí

27. Si ha respondido «sí»: **¿Qué hacen en esas ocasiones?**

☐ El niño puede pegar a los padres sin recibir una dura represalia

☐ El niño recibe una dura represalia

VERSIÓN DE **3-5 AÑOS**

Cuestionario de evaluación del entorno familiar para familias de niños en edad preescolar

Algunos datos de evaluación de la vivienda y su contexto

1. **Características generales:**

   a) Piso con vecinos por encima

   b) Piso con vecinos por debajo

   c) Piso con vecinos por encima y debajo

   d) Casa con jardín o patio

   e) Casa sin jardín ni patio

2. **Tamaño de la vivienda (en m²):** _____

3. **Nº total de habitaciones (excepto cocinas y cuartos de baño):** _____
   Número de salas: _____ **Número de dormitorios:** _____

4. **Personas que comparten la vivienda, además del niño, y relación que tienen con él (si son niños, señalar su edad):**

Parentesco	Edad
Madre	

5. Contexto de la vivienda: Ubicación

a) Rodeada de casas unifamiliares con jardín

b) Rodeada de casas unifamiliares sin jardín

c) Rodeada de bloques con jardines

d) Rodeada de bloques sin jardines

e) Rodeada de terrenos no urbanizados en un radio de 200 m.

6. Contexto de la vivienda: Accesos

a) Carretera o autovía transitada

b) Calles con tráfico abundante

c) Calles con tráfico reducido

d) Calles peatonales

7. Lugares de juego fuera de la vivienda:

a) Calle transitada

b) Calle peatonal o muy tranquila

c) Patio / explanada / plazoleta / prado

8. Ruidos:

a) Cercanía de un taller o fábrica ruidosos

b) Cercanía de avenida o calle transitada

c) Cercanía de ferias permanentes

d) Procedentes de vecinos

e) Nada

VERSIÓN DE **3-5 AÑOS**

Ítems de observación (CVC-HOME)

Ítems que deben ser observados en el transcurso de la entrevista:

27.	La madre conversa con el niño al menos dos veces durante la visita	☐
28.	La madre contesta verbalmente a las preguntas o peticiones del niño	☐
29.	La madre suele atender con verbalizaciones las vocalizaciones del niño	☐
30.	La madre alaba las cualidades del niño al menos dos veces	☐
31.	La madre acaricia, besa o abraza al niño	☐
32.	La madre anima al niño a mostrar alguno de sus logros	☐
40.	La madre presenta el entrevistar al niño	☐
52.	La madre no regaña o recrimina al niño más de una vez	☐
53.	La madre no utiliza represión física	☐
54.	La madre no pega al niño	☐

Ítems que deben ser observados una vez finalizada la entrevista:

8.	Pueden verse al menos diez libros en la casa	☐
15.	La madre hace uso de una gramática y pronunciación correctas	☐
17.	La voz de la madre transmite al niño sentimientos positivos	☐
19.	La vivienda parece segura y libre de peligros	☐
20.	El entorno exterior donde juega el niño parece seguro	☐
21.	El interior de la vivienda no es oscuro ni resulta perceptivamente monótono	☐
22.	El vecindario es estéticamente agradable	☐
23.	La casa tiene aproximadamente 10 m2 de espacio habitable por persona	☐
24.	Las habitaciones no están saturadas de muebles	☐
25.	La casa está razonablemente limpia y no excesivamente desordenada	☐
48.	Cuando habla al niño la madre utiliza frases de estructura y vocabulario complejos	☐
49.	Los trabajos manuales del niño están expuestos en algún lugar de la casa	☐

Observaciones:

Criterios de puntuación para la observación

8. En el hogar hay visibles al menos 10 libros.

La palabra «visible» implica que, más que un ítem de entrevista, es un ítem de observación. Sin embargo, normalmente es difícil puntuar este ítem sin recorrer toda la casa, en este tipo de situaciones se preguntará por los hábitos de lectura de la familia. Por ejemplo: «¿Os gusta leer en vuestro tiempo libre?» y «Cuando lees, ¿utilizas la biblioteca o te es más cómodo comprar libros». El objetivo del ítem es averiguar si el niño crece en una familia que lee y valora tener libros alrededor. Puede haber una enciclopedia en una estantería que aparentemente no se use con frecuencia. No obstante, la presencia de libros indica que la familia valora su posesión y se puntuará positivo.

15. La madre hace uso de una gramática y una pronunciación correctas.

Para recibir un positivo la madre debe ser capaz de comunicarse con el entrevistador. Más que una gramática exacta, es importante que la madre pronuncie con suficiente precisión, de forma que se la pueda entender.

17. La voz de la madre transmite al niño sentimientos positivos.

¿Está la madre contenta con su hijo? ¿Disfruta con él y habla de él de forma agradable y divertida? ¿O lo hace en un tono monótono, que comunica «Él está ahí, así que no me queda más remedio que aguantarlo»?

19. La vivienda parece segura.

El edificio no debe presentar problemas estructurales peligrosos para la vida o la salud de las personas (yeso que cae del techo, escaleras con peldaños rotos, roedores, ...). Para puntuar este ítem, el entrevistador debe hacer uso de su buen juicio. Algunas de las preocupaciones más comunes de este ítem son salidas de gas en el hogar, presencia de lejía, líquidos de limpieza u otros venenos al alcance del niño. La sobresaturación o el desorden de la casa no puntuarán negativo, salvo que lleguen a ser tan extremos que puedan ocasionar daño.

20. El entorno exterior donde juega el niño parece seguro.

Si fuera de la casa no hay un área de juego se puntuará automáticamente negativo. Una vez más, el entrevistador debe hacer uso de su buen juicio para puntuar este ítem. Los ejemplos típicos de peligros son cristales rotos por el suelo, coches viejos abandonados, zanjas o agujeros abiertos en una casa tan próximos a la calle que un niño podría no estar seguro jugando en el patio, tablones con puntas descubiertas, etc.

21. El interior del hogar no es oscuro o perceptivamente monótono.

En este ítem el observador debe tener en cuenta la ausencia de luz, cortinas pesadas o descoloridas, ausencia de cuadros o de plantas, como si pareciera que no hay interés por que la casa esté agradable.

22. El vecindario es estéticamente agradable.

Este ítem se puntuará positivo si no hay coches abandonados, basura u otros escombros.

23. La casa tiene aproximadamente 30 m^2 de espacio habitable por persona.

Para puntuar este ítem, calcular que el espacio por persona deberá ser el equivalente de aproximadamente una habitación de 5 × 6 m^2.

24. Teniendo en cuenta el espacio de suelo disponible, las habitaciones no están saturadas de muebles.

¿Están los muebles dispuestos de forma que es fácil andar y las cosas están accesibles? ¿El cuarto de estar permite libertad de movimientos y espacio para que los niños jueguen (a no ser que haya otro área específica para jugar)?

25. La casa está razonablemente limpia y no excesivamente desordenada.

Para puntuar este ítem, el entrevistador debe hacer uso de su buen juicio.

27. La madre conversa con el niño al menos dos veces durante la visita (no son válidas las regañinas o los comentarios de recelo).

Este ítem implica que la madre converse, no se considerarán simples vocalizaciones que puedan ser sonidos o palabras de intercambio con el niño. La madre debe esforzarse por conversar con el niño y responder a sus preguntas, hablarle de cosas, o implicarse en intercambios verbales que sean algo más que regañinas o comentarios de desprecio.

28. La madre contesta verbalmente a las preguntas o peticiones del niño.

Para puntuar positivo, la madre debe esforzarse por contestar a las preguntas que el niño plantee durante la visita. Si la madre no es capaz de responder en el momento, puede decirle al niño que no lo sabe pero que buscarán la respuesta más tarde. Respuestas del tipo «Mamá está ocupada, vete» o «Déjame en paz ahora» no se considerarán para puntuar positivo.

29. La madre suele atender con verbalizaciones las vocalizaciones del niño.

La clave de este ítem es que la madre reconozca y conozca las vocalizaciones del niño y no las ignore. Para puntuar positivo, la respuesta debe ser una palabra o una serie de palabras o sonidos del tipo «Uh, uh» o «Claro». Si el niño no vocaliza durante la entrevista, y por tanto no hay oportunidad de respuesta, se puntuará negativo.

30. La madre espontáneamente alaba las cualidades del niño al menos dos veces durante la visita.

La palabra clave de este ítem es «espontáneamente», pero no resulta excesivamente difícil de observar, ya que a muchas madres les encanta hablar de su hijo y están orgullosas de él. Con frecuencia la madre dirá al entrevistador lo bien que su hijo le da al balón o corre, y presumirá de lo bien que se viste él sólo o se sirve sin ayuda su bebida.

31. La madre acaricia, besan o abrazan al niño durante la visita.

No es necesario que sean muestras muy llamativas de afecto. Recibirán un positivo simples señales de interés como que la madre le remeta la camisa con ternura, lo tenga en su regazo, lo abrace o le de una palmadita en el hombro.

32. La madre anima al niño a mostrar alguno de sus logros durante la visita.

¿Anima deliberadamente al niño a que cante una canción, cuente, muestre cómo funciona un juguete o cualquier otra cosa que le permita al niño hacer algo que impresione al entrevistador?

40. Los padres presentan al entrevistador al niño.

En muchos casos el niño ya conoce al entrevistador; sin embargo debe recordársele su nombre. No es necesario que se produzca una presentación formal para puntuar positivamente este ítem. Sería suficiente con algún comentario como: «¿Te acuerdas de la Srta. Jones?» o «Enséñale a la Srta. Jones tu nuevo libro». El objetivo estaría en que la madre comunique al niño el nombre del entrevistador y el hecho de que viene a visitar a ambos, no sólo a la madre.

48. Cuando habla al niño, los padres utilizan frases de estructura compleja y palabras largas.

Si la madre se esfuerza por establecer una conversación con el niño en lugar de responder sólamente con «sí», «no» o «no sé», sin dar ninguna explicación, entonces se puntuará positivo.

49. Los trabajos manuales del niño están expuestos en algún lugar de la casa.

Ocasionalmente lo comprobaremos a simple vista, pero normalmente se hace necesario preguntar directamente. Si durante la conversación sobre juego la madre menciona que al niño le gusta colorear y dibujar, será una excelente oportunidad para preguntarle qué le gusta hacer con sus «creaciones» cuando las termina o lleva alguna a casa desde la guardería o el colegio.

52. La madre no regaña o recrimina al niño más de una vez durante la visita.

Se considerará así solamente cuando la madre se dirige directamente al niño, y no si simplemente se le ocurre un comentario al entrevistador sobre lo malo que es. Si ocurre se puntuará con un negativo.

53. La madre no utiliza la represión física.

Si es un niño pequeño, la madre debe poder mantener al niño en sus brazos aunque éste forcejee para irse. Si es un niño mayor puede sentarlo en su silla para que no moleste o puede sujetarlo o distanciarlo si intenta subirse al entrevistador.

54. La madre no pega al niño durante la visita.

Este ítem se complementa con el 53. En este caso debe haber muestra de enfado o reprimenda por alguna travesura. Una palmada en el «culito» para que el niño se vaya a jugar afuera no implicaría puntuación negativa.

3.

Cuestionario de valoración del impacto del programa en la salud de los padres/madres y del niño/a

Rodrigo, Máiquez, Byrne, Rodríguez, Martín, Rodríguez y Pérez, 2009, versión adaptada.

1. **¿Realizan estas familias, a partir de su participación en este programa, las revisiones médicas necesarias para sus hijos?**

   ☐ No

   ☐ Sí

2. **¿Las familias tienen al día el calendario de vacunaciones de sus hijos?**

   ☐ No

   ☐ Sí

3. **¿Ha notado alguna diferencia en la utilización de servicios y recursos por parte de estas familias?**

   ☐ No

   ☐ Sí

   Indicar recursos que utilizan

4. **¿En los meses siguientes a la finalización del programa se ha detectado algún embarazo no deseado?**

   ☐ No

   ☐ Sí

5. **¿Se ha notado algún problema en el peso o la talla de los hijos/as?**

   ☐ No

   ☐ Sí

6. **¿Se ha notado algún problema en el desarrollo cognitivo o afectivo de los hijos/as?**

   ☐ No

   ☐ Sí

7. **¿En el caso de la existencia de niños con retrasos en la familia se les ha llevado a los servicios correspondientes?**

   ☐ No

   ☐ Sí

8. **¿Muestran los niños un ajuste adecuado en la guardería, escuela infantil o centro educativo? En caso contrario especificar el problema/problemas que presentan.**

   ☐ No

   ☐ Sí

   Especificar los problemas

9. **¿Se ha detectado algún tipo de problema de salud mental o física en los padres/madres o los hijos tras el programa?**

   ☐ No

   ☐ Sí

   Especificar quién y qué problema

10. ¿Han continuado estos padres/madres con la formación educativa o profesional con miras a su inserción laboral o a cualquier otro objetivo positivo?

☐ No

☐ Sí

Especificar

11. ¿Se ha producido algún incidente de maltrato, situación de desamparo, institucionalización, o algún otro evento significativo en la vida de los hijos?

☐ No

☐ Sí

Concretar con ejemplos

12. ¿Se ha observado algún incidente de violencia de género en la familia?

☐ No

☐ Sí

4.

Cuestionario de evaluación de los cambios observados en las familias

Rodrigo y Byrne, 2010b.

Nombre: _____

Entidad (Ayuntamiento / Diputación): _____

Población y provincia: _____

Organismo contratador: _____

Datos de contacto (teléfono y e-mail): _____

Titulación: _____

1. ¿Con qué frecuencia ve a esta familia?

- ☐ Una vez a la semana.
- ☐ Dos veces al mes.
- ☐ Una vez al mes.
- ☐ Ocasionalmente.
- ☐ Sólo si presentan un problema.
- ☐ Otros. Señale la frecuencia _____

2. Desde que empezó el programa domiciliario «Crecer Felices en Familia», ¿esta familia ha sido atendida por otro servicio de atención a la familia?

☐ Sí

☐ No

3. ¿Cree que, en general, la familia ha mejorado?

☐ Sí

☐ No

4. ¿En qué aspectos cree que ha mejorado la familia? Marque en qué medida

		Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
a.	La búsqueda de apoyos informales y de colaboración entre las personas.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	La utilización de recursos comunitarios: guarderías, cursos de formación, búsqueda de empleo...	☐	☐	☐	☐	☐
c.	La capacidad de identificar sus problemas y los de sus hijos/as	☐	☐	☐	☐	☐
d.	El esfuerzo en intentar resolver sus problemas por si mismos.	☐	☐	☐	☐	☐
e.	La capacidad de reflexionar sobre sus ideas y prácticas educativas.	☐	☐	☐	☐	☐
f.	El planteamiento positivo y optimista sobre la situación actual y futura de la familia.	☐	☐	☐	☐	☐
g.	La percepción de sentirse responsables del bienestar de sus hijos/as.	☐	☐	☐	☐	☐
h.	La comunicación de los hijos e hijas con los padres y madres.	☐	☐	☐	☐	☐
i.	La convivencia en la familia en general.	☐	☐	☐	☐	☐

5. ¿Se ha producido algún incidente o algún otro evento significativo en la vida de los hijos? Indique cuál de éstos se ha producido y complételo con un ejemplo.

		Sí	No	Ejemplo
a.	Maltrato	☐	☐	
b.	Situación de desamparo	☐	☐	

		Sí	No	Ejemplo
c.	Institucionalización	☐	☐	
d.	Abandono de la escuela infantil	☐	☐	
e.	Otro (señalar):	☐	☐	

6. ¿Ha ocurrido algún suceso vital que haya tenido un impacto importante en la vida de la familia en los últimos meses? Marque en el siguiente listado todas las opciones que sean necesarias.

		Sí	No
a.	Muerte o pérdida de algún familiar.	☐	☐
b.	Enfermedad o discapacidad invalidante y crónica sobrevenida	☐	☐
c.	Separación/divorcio	☐	☐
d.	Abandono de la pareja	☐	☐
e.	Aborto	☐	☐
f.	Desempleo	☐	☐
g.	Embarazo familiar no deseado	☐	☐
h.	Desahucio	☐	☐
i.	Ingreso en prisión de alguno de los padres/tutores	☐	☐
j.	Nacimiento de un niño con discapacidad	☐	☐
k.	Otros (indique esta cuestion):	☐	☐

Otros comentarios que quiera añadir

5.

Cuestionario de evaluación del desarrollo profesional

Byrne, Martín, Máiquez y Rodrigo, 2011.

1. **Señale qué puesto ostenta como profesional responsable del programa:**

   ☐ Es un técnico de los servicios sociales (pase a la pregunta 9)

   ☐ Es un técnico de una asociación contratada por los servicios sociales

   ☐ Otros servicios. Indicar el servicio _____

   Indique el número de años de trabajo con familias y/o menores: _____

2. **En el caso de pertenecer a una asociación/empresa contratada por los servicios sociales ¿En qué medida está integrado/a en el equipo de trabajo de los servicios sociales que se ocupan de las familias? Marque en cada casilla la respuesta correspondiente**

		Sí	No
a.	Asisto regularmente a las reuniones del equipo.	☐	☐
b.	Tengo un espacio físico dentro del servicio.	☐	☐
c.	Conozco solamente a la persona directamente responsable de mi trabajo.	☐	☐
d.	Acudo al servicio solamente el día que tengo una sesión con el grupo.	☐	☐

		Sí	No
e.	Recibo información puntual sobre todas las actividades formativas relativas al programa.	☐	☐
f.	Otros (indique esta cuestion):	☐	☐

3. En el caso de estar en el equipo de trabajo, indique por favor las características de éste señalando en cada casilla la opción correspondiente.

		Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
a.	Se trata de llegar a consensos después de oír la opinión de todos.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Se ocupa todo el tiempo en la distribución del trabajo sin debatir los temas.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Se reúnen muy de tarde en tarde cuando hay algún problema.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Suele haber conflictos y por ello no se reúnen.	☐	☐	☐	☐	☐
e.	Entre ellos hay una atmósfera de amistad que facilita las relaciones del equipo.	☐	☐	☐	☐	☐
f.	Otros (indique esta cuestion):	☐	☐	☐	☐	☐

4. ¿Ha cambiado su forma de percibir y actuar con las familias a partir de la aplicación del programa? Señale su grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones.

		Totalmente en desacuerdo	Poco de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
a.	Me doy más cuenta de cuándo están fingiendo porque quieren librarse de algo o sacar ventaja de algo.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Tengo más habilidades para que me cuenten lo que les pasa.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Entiendo y comprendo mejor sus problemas.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Observo indicadores de mejora en las familias que antes no veía.	☐	☐	☐	☐	☐

ique esta cuestion):

		Totalmente en desacuerdo	Poco de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
e.	Soy cada vez más crítico con ellos porque veo que son la causa de su situación.	☐	☐	☐	☐	☐
f.	Observo que las familias ahora me aceptan más y se muestran colaboradoras.	☐	☐	☐	☐	☐
g.	Observo que cada vez dependen más de lo que yo opino sobre sus problemas.	☐	☐	☐	☐	☐
h.	Otros (indique esta cuestion):	☐	☐	☐	☐	☐

5. ¿Ha cambiado la forma de organizar el trabajo con familias en el servicio? Responda según la frecuencia.

		Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
a.	Se distingue entre niveles de riesgo psicosocial en las familias.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Se incluye el programa domiciliario Crecer Felices en Familia en familia como un recurso a utilizar en los planes de caso.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Somos más conscientes de la necesidad de integrar a las familias en su entorno social.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	El programa sirve para hacer un seguimiento más estrecho de las familias.	☐	☐	☐	☐	☐
e.	El programa sirve para detectar problemas en las familias en sus fases iniciales.	☐	☐	☐	☐	☐
f.	Otros (indique esta cuestion):	☐	☐	☐	☐	☐

6. ¿Se ha realizado en el servicio un uso integrado de los programas (Crecer felices en familia domiciliario y Crecer felices en familia grupal)? Responda según la frecuencia.

		Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
a.	Se intercambia información sobre los usuarios de los programas.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Se comparten recursos.	☐	☐	☐	☐	☐

		Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
c.	Se hacen intervenciones combinadas.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Se envían o se informan de un programa a otro sobre la existencia de posibles usuarios del mismo.	☐	☐	☐	☐	☐
e.	Otros (indique esta cuestion):	☐	☐	☐	☐	☐

7. ¿Ha asistido a las sesiones de formación?

☐ No

☐ Sí. Indique el número de sesiones a las que ha asistido _____

8. ¿Cómo valora las sesiones conjuntas de formación y seguimiento que se han realizado a lo largo del programa? Responda según su grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones.

		Nada de acuerdo	Poco	Algo	Bastante	Muy de acuerdo
a.	Me han aportado información nueva.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Me resultaron poco estimulantes.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Me han hecho reflexionar sobre mi práctica.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Me han parecido aportaciones alejadas de la práctica.	☐	☐	☐	☐	☐
e.	Me han hecho perder el tiempo.	☐	☐	☐	☐	☐
f.	Otros (indique esta cuestion):	☐	☐	☐	☐	☐

9. ¿Cómo valora la relación que se ha establecido con los profesionales de otros servicios sociales a través del programa? Responda según su grado de acuerdo o desacuerdo con las cuestiones planteadas.

		Nada de acuerdo	Poco	Algo	Bastante	Muy de acuerdo
a.	Me ha permitido conocer mejor a otros profesionales.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Me ha aportado ayuda o información de interés para mi trabajo.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	La relación no ha influido para nada en mi trabajo.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	En momentos de dudas he podido contactar con alguno de ellos para intentar resolverlos.	☐	☐	☐	☐	☐
e.	No la valoro ni bien ni mal ya que no ha tenido importancia para mí.	☐	☐	☐	☐	☐
f.	Me he sentido apoyado/a en mis preocupaciones como profesional.	☐	☐	☐	☐	☐
g.	He sentido que no me aportaban gran cosa y que no tenía mucho que aprender de ellos/as.	☐	☐	☐	☐	☐
h.	Otros (indique esta cuestion):	☐	☐	☐	☐	☐