

JUGAR, AMAR, COMPARTIR



GUÍA PARA ACOMPAÑAR EL DESARROLLO
DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 5 AÑOS

**DESARROLLO
DE 0 A 5 AÑOS**



JUGAR, AMAR, COMPARTIR

GUÍA PARA ACOMPAÑAR
EL DESARROLLO DESDE
EL NACIMIENTO HASTA
LOS 5 AÑOS

© UNICEF/UNQUA/2019/01/02

Jugar, amar, compartir

Guía para acompañar el desarrollo desde el nacimiento hasta los 5 años

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay, 2020

Autoras:

Dra. Mercedes Pérez-Roca
Lic. en Psicología Marisa Burgueño
Lic. en Fonoaudiología Pamela Kessler
Lic. en Fisioterapia Virginia Marichal

Coordinación general:

Dra. Mercedes Pérez-Roca
Dra. María Isabel Bove

Coordinación editorial:

Área de Comunicación de UNICEF Uruguay

Edición y corrección de estilo: Susana Aliano Casales

Fotografía de portada: © UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

Diseño de colección: Alejandro Sequeira

Impresión: Gráfica Mosca

DL:

UNICEF Uruguay
Bulevar Artigas 1659, piso 12
Montevideo, Uruguay
Tel. (598) 2403 0308
e-mail: montevideo@unicef.org

Notas: La Convención sobre los Derechos del Niño se aplica a todas las personas menores de 18 años, es decir, niños, niñas y adolescentes mujeres y varones. Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, se ha optado por usar en algunos casos los términos generales *los bebés* y *los niños*, sin que ello implique discriminación de género. Para reproducir cualquier parte de esta publicación es necesario solicitar una autorización.

Se garantizará el permiso de reproducción gratuito a las organizaciones educativas o sin fines de lucro. Sírvase dirigirse a: urgunicef@unicef.org

Marzo de 2020

ÍNDICE

5 **LES QUEREMOS DECIR QUE...**
11 **LOS DESAFÍOS EN CADA UNA DE LAS ETAPAS**

12 **DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 3 MESES**
18 **DESDE LOS 4 HASTA LOS 7 MESES**

36 **A LOS 2 AÑOS**
42 **A LOS 3 AÑOS**
48 **A LOS 4 AÑOS**
52 **A LOS 5 AÑOS**

24 **DESDE LOS 8 HASTA LOS 12 MESES**
30 **DESDE LOS 12 HASTA LOS 24 MESES**



LES QUEREMOS DECIR QUE...

Este material está dirigido a ustedes, que son parte de una familia que tiene una niña o un niño menor de 5 años y que quieren lo mejor para que crezca y se desarrolle saludablemente.

La familia, sin importar su forma, es el ámbito donde los niños encuentran cariño, cuidados y protección, imprescindibles para su crecimiento. Su desarrollo depende de la interacción con los miembros de su familia y con sus cuidadores. Fortalecer estas interacciones es la clave para que crezcan felices y sanos.

En esta guía les presentamos propuestas que esperamos que los ayuden a disfrutar y compartir el cuidado cariñoso de los niños. Estas se orientan hacia la madre, el padre o quienes cumplan esta función, así como hacia los demás integrantes de la familia y los cuidadores.

Llevarlas adelante no requiere de un tiempo adicional, sino que se trata de actividades que forman parte de la vida diaria, como cambiar, bañar, alimentar



El vínculo afectivo de confianza y seguridad es determinante para el desarrollo emocional de niños y niñas e incidirá en las interacciones que tengan en el futuro. Se va construyendo a partir de los cuidados cotidianos, que los preparan para adquirir diferentes habilidades y destrezas.



8 **No existe una receta o manera correcta de criar que funcione con todos los niños por igual.**

o jugar con los bebés y niños. Las caricias, los mimos, la disponibilidad, las actividades y los juegos fortalecen los vínculos familiares y promueven el desarrollo oportuno de los más pequeños. Cuanto más tiempo compartan con ellos, más oportunidades les brindarán para experimentar y aprender nuevas cosas.

Durante los primeros años de vida, en particular desde el embarazo hasta los 5 años, los niños necesitan nutrición, protección y estimulación para desarrollarse correctamente.

El desarrollo es un proceso gradual: cada nuevo aprendizaje o progreso se apoya en los anteriores. Primero aparece una capacidad y luego otra. Desde que nacen, los bebés realizan aprendizajes que se van cumpliendo en determinados momentos, cada uno a su tiempo.

Todos los niños nacen con la capacidad de desplegar su inteligencia y aprender jugando.

Para brindar un cuidado de calidad, los padres, la familia o los cuidadores deben estar físicamente presentes y emocionalmente disponibles para la interacción con el niño.

Cada niño tiene características diferentes y únicas. Es lo que se conoce como temperamento o manera de ser de la persona.

Desde los primeros días de vida el bebé les irá dando señales de sus características personales, por lo que ustedes sabrán cómo responder a sus necesidades. No existe una receta o manera correcta de criar que funcione con todos los niños. Por eso, deberán estar atentos a estas señales, ya que construirán un vínculo único basado en las características de ese niño o esa niña, así como las de ustedes mismos, sus historias y el momento actual que les toque vivir.

La mejor manera de favorecer el desarrollo de niños y niñas es brindarles un entorno seguro y afectuoso. Si surge alguna duda, es conveniente consultar con el pediatra tratante.

¡Esperamos que estas propuestas les sean de utilidad y las puedan compartir con otras familias!



Es importante recordar que cada niño es único y que, si bien hay algunas conductas que son esperables para cada edad, existe un proceso individual, acorde a las características del niño, que hace que no siempre esas conductas se den a edades concretas.



© UNICEF/URUGUAY /2019/PAZOS

10

Cómo pueden acompañar a bebés y niños

Promuevan hábitos y rutinas saludables en la alimentación y el sueño durante los cuidados diarios, porque ayuda a construir un vínculo afectivo estable.

Mírenlos, cántenles, abrácenlos, bésenlos, léanles un libro, llévenlos a pasear, escuchen música juntos y jueguen con ellos, porque todo esto fortalece sus vínculos con los adultos.



Permítanles que exploren con sus sentidos: vista, olfato, oído, tacto, gusto, para que aumenten sus posibilidades de conocimiento e interacción con el entorno.

Respeten sus tiempos y su temperamento. Todos los niños son diferentes y el cuidado adecuado para uno será diferente al de otro, aunque sean de la misma familia.

11

Ofrézcanles juegos acordes a sus capacidades e intereses, con objetos cotidianos y en contacto con padres, familia y cuidadores. No son necesarios juguetes caros.



Permítanles la interacción con las personas y no los entretengan frente a pantallas de celulares, tablets o televisión.

Ofrézcanles un ambiente limpio y seguro, dejando fuera de su alcance cosas riesgosas como productos de limpieza y medicamentos.



Cúidense y déjense cuidar, para estar saludables física y emocionalmente. Es importante.

© UNICEF/UN040876/BICANSKI

© UNICEF/URUGUAY /2019/PAZOS

JUGAR, AMAR, COMPARTIR

GUÍA PARA ACOMPAÑAR
EL DESARROLLO DESDE
EL NACIMIENTO HASTA
LOS 5 AÑOS



unicef 

LOS DESAFÍOS EN CADA UNA DE LAS ETAPAS



14 Desde el nacimiento hasta los 3 meses

Los primeros días de vida del bebé son de gran aprendizaje para la familia, porque comenzarán a conocerlo.

Al estar atentos a sus necesidades empezarán a entender si tiene hambre, necesita que lo cambien o le conversen. Sabrán cómo se calma, ya sea con la voz de sus referentes, en brazos o simplemente con una mirada.

El cuidado del bebé requiere una gran organización del entorno familiar. Por eso, es importante establecer una rutina con respecto a las actividades cotidianas, como bañarlo, alimentarlo y cambiarlo en horarios similares. Es posible que la familia deba modificar sus propios horarios para adaptarse al nuevo integrante.

Cada bebé es diferente. Algunos son tranquilos y otros más demandantes. Cuanta más atención se preste a las señales que dé, mejor se podrá responder y esto ayudará a su desarrollo emocional. En ocasiones, también es importante que aprenda a esperar; esto lo ayudará a tolerar la frustración en el futuro.

El bebé llora cuando tiene hambre, está mojado, está solo o siente alguna molestia. Con el tiempo se irán reconociendo sus necesidades. Algunas veces será más fácil reconocer por qué llora y otras veces no. Si bien este momento puede volverse un poco difícil, es importante mantener la calma o pedirle ayuda a alguien que colabore con la situación.

En la familia se sentirán cansados, principalmente los primeros días, porque, aunque los bebés son muy tiernos, también son muy demandantes. Es común tener sentimientos de frustración o sentirse sobrepasados por alguna situación, pero, en ese caso, es conveniente pedir ayuda. Es muy importante que compartan las tareas de cuidado.

Al principio la atención estará puesta en la mamá y el bebé. Esto puede hacer que el papá se sienta relegado. También podrá sentirse agobiado por los cambios en la vida cotidiana. Es importante que encuentre su lugar para cuidar y mimar al bebé, ya que su participación es fundamental.





Con la práctica de la lactancia se fortalece el vínculo con el bebé y se estimulan sus sentidos. Además, los componentes de la leche materna aportan al desarrollo de su inteligencia.

Es bastante frecuente que en las primeras etapas la madre se sienta abrumada y con cambios en el estado de ánimo. Si la madre se siente muy triste, tiene problemas para dormir y poco apetito, consultar con un profesional de su confianza puede ser una ayuda.

La leche materna es el único alimento que el bebé necesita hasta los 6 meses y luego se complementa con alimentos naturales hasta los 2 años o hasta que la madre o el niño lo decidan. Más que nada al principio, el bebé tiene que tomar a demanda, cada vez que lo pida y por el tiempo que lo necesite.

El bebé debe mamar al menos 8 veces al día. La frecuencia puede ser irregular, pero no se debe dejar pasar más de 4 horas. Para que sea una experiencia placentera y sostenida es fundamental el apoyo de la familia.

Como en cualquier experiencia de vida, se pueden presentar dificultades, pero la mayoría de ellas tiene solución. Si bien la lactancia es una práctica natural, también requiere de un aprendizaje, tanto de la madre como del bebé. Ambos se irán conociendo y adaptando uno al otro, y esto puede llevar un tiempo.¹

Para dormir el bebé debe estar boca arriba. Es conveniente que duerma solo en su cuna, para evitar sofocamientos y caídas, y con la luz apagada.



© UNICEF/URUGUAY /2012/BIELLI

¹ *Quiero teta*, de la biblioteca digital de UNICEF Uruguay (<https://bibliotecaunicef.uy/>).

¹ Por más información pueden descargar las orientaciones de

Licencia para padres

Las licencias por maternidad y por paternidad son un derecho de trabajadoras y trabajadores tanto del ámbito privado (Ley 19.161) como del ámbito público (Ley 19.121). Una vez finalizada la licencia por maternidad, tanto trabajadores como trabajadoras de la actividad privada tienen derecho a una licencia para cuidados del recién nacido. En el ámbito privado, el subsidio de cuidados parentales consiste en la reducción de la jornada laboral (medio horario) y puede tomarlo la madre o el padre (alternadamente) hasta los 6 meses de edad del bebé. El BPS cubre el 100% del pago de las horas reducidas. En el sector público la licencia es más extensa. Pueden mantenerse informados sobre este tema en www.bps.gub.uy (subsidios por maternidad y paternidad).

Al principio el bebé ve a una distancia aproximada de 30 cm y prefiere los rostros de las personas más que los objetos.

Comienza a reconocer la voz de la madre, del padre y de sus cuidadores, y a emitir sonidos, como el «ajó». Reconoce otros sonidos de la casa a los cuales responderá, ya sea con algún cambio corporal o, después de los tres meses, girando la cabeza.

La mano es lo primero que lleva a la boca y esto lo hace sentir mejor y lo tranquiliza.

Juega con la cara y el cuerpo de sus padres o quienes cumplan el rol de cuidado. Luego lo hará con el propio, por ejemplo, moviendo y mirando sus manitos.

Aunque parece que le «gusta pararse» no es bueno forzar esta posición. Se trata de una reacción propia de la edad.

La exposición a cualquier tipo de pantalla, como la televisión, el celular o las tablets, le hace mal. Aunque parezca que se entretiene, no está preparado aún y es un estímulo excesivo para su cerebro.

A los 3 meses ya sonríe, disfruta de estar con las personas y es más comunicativo y expresivo.



Cómo pueden acompañarlos desde el nacimiento hasta los 3 meses

Cuando los levanten de una superficie, deben sostenerles con una mano la cabeza, para evitar que caiga hacia atrás.

Se sentirán cómodos y contenidos si los mueven suavemente de un lado a otro en brazos, con el tronco flexionado, las piernas y los brazos que se puedan mover libremente y puedan tocarse entre sí, ya que en esa posición estaban dentro del útero materno.



Colóquenlos en diferentes posiciones cuando están despiertos, mientras juegan con ellos (boca abajo, boca arriba y de costado), los ayudarán a ejercitarse.

Déjenlos desnudos en el momento de cambiarles los pañales, porque esto permitirá que se muevan con libertad.

La interacción cara a cara por medio de la mirada y los gestos los estimula y los contiene.



Muéstrenles un objeto por vez y eviten los sonidos fuertes.

Háblenles y respóndanles como en una conversación, contestando al «ajó» o compartiendo canciones clásicas, como «Qué linda manito que tengo yo».



Cuando están boca arriba, ofrézcanles algún objeto a la altura del pecho para que intenten tomarlo. Estirarán sus piernas y patearán, abrirán y cerrarán sus manos y se ejercitarán.



20 Desde los 4 hasta los 7 meses

Bebé y familia ya se conocen más. Han compartido experiencias y seguramente muchas rutinas ya han sido adoptadas.

El bebé se interesa por las voces más fuertes y agudas para luego prestar atención a otras voces y sonidos. Continúa teniendo «conversaciones» en situaciones cotidianas, de manera afectiva, ya que distingue las emociones por el tono de la voz y los gestos, y reacciona ante ellos. Es la etapa de los balbuceos y el bebé expresa alegría o disgusto con su tono de voz.

Desarrolla mejor la visión de los objetos: la profundidad, el color y la distancia, lo que hará que los siga con la mirada.

Se divierte con objetos blandos, manuales y sonoros, como argollas, pequeños sonajeros o muñecos. Quiere alcanzarlos, cambiarlos de mano o golpearlos. Su forma de conocerlos es tomándolos con las dos manos y llevándolos a la boca. ¡Cuidado con los objetos muy pequeños!

Aprende que no solo existen las cosas que puede ver, sino que los objetos y las personas pueden no verse y estar en un lugar.

Les hace bien jugar boca arriba y boca abajo, así tonificarán los músculos que les permitirán estar mejor sentados.

Comienza a mantenerse sentado, aunque al principio puede ser inestable y necesitar el apoyo de las manos para sostenerse.

Es la etapa en la que comienza a moverse más. No es conveniente que lo dejen sentado en el cochecito o en sillitas por mucho tiempo, sino que es mejor ir variando las posiciones.

Cerca de los 6 meses le gustará mirarse al espejo y sonreír. Comenzará a reírse a carcajadas.

Se da cuenta de que algunos objetos hacen ruido al golpearlos o agitarlos, y disfruta de tirarlos al suelo para que alguien los recoja. Por más que esto les resulte molesto a los adultos, para el bebé es un juego y un aprendizaje.





Los primeros dientes suelen aparecer alrededor de los 6 meses, aunque el tiempo de aparición es variable y a algunos niños le salen alrededor del año. Los primeros que aparecen son los dos dientes del centro y abajo.

La aparición de los dientes puede causarle molestias y ponerlo más irritables, puede perder el apetito y tener otras conductas que demues-

tran su malestar. Lo calma morder algo duro y frío, y pueden ser útiles los típicos mordillos. Si el bebé estuviera muy molesto, será el pediatra quien dé las indicaciones de cuidado, así como de higiene necesaria para los nuevos dientes.

Alrededor de los 6 meses comienza a comer alimentos sólidos que complementarán la leche de su madre.



Los momentos de comer son espacios de aprendizaje y amor. Las primeras comidas tendrán cierto grado de desorden y es necesario aprender a tolerarlo. Sabemos que se ensuciará, pero lo disfrutará. Verán que en poco tiempo estará comiendo solo.²


Cómo darles de comer, especialmente en esta etapa, es tan importante como qué comen. Las comidas de bebés y niños pequeños requieren dedicación, tiempo y paciencia.

² Por más información pueden descargar las orientaciones de *A comer* y *Los primeros olores de la cocina de mi casa* de la biblioteca digital de UNICEF Uruguay (<https://bibliotecaunicef.uy/>).





Cómo pueden acompañarlos desde los 4 hasta los 7 meses

Si los llaman siempre por su nombre, aprenderán a responder.

Ofrézcanles un objeto por vez, ya que su atención es breve y se aburren rápidamente. Acérquenselos para que intenten tomarlo; lo arrastrarán hacia sí, lo sostendrán y lo llevarán a la boca.

Jueguen con ellos a las escondidas, tapando y destapando su cara o un objeto con una tela. Esto les despertará gran expectativa, es placentero y lo querrán repetir una y otra vez.



© UNICEF/URUGUAY /2019/PAZOS

Permítanles que rueden, se den vuelta boca arriba y luego boca abajo, pero cuiden de no dejarlos solos, porque se pueden caer.



Comiencen a darles alimentos sólidos que complementen la leche de su madre, alrededor de los 6 meses.

Denles la cuchara, aunque aún no la puedan usar para comer, ya que estimulará sus habilidades y acelerará su autonomía.

Háblenles durante la comida, cuéntenles qué están comiendo, mírenlos, sonrían y no apuren su ritmo. Déjenlos usar sus manos a la hora de comer.

A medida que crecen, estimúlenlos a que coman trozos de textura grumosa y fibrosa. Esto les fortalecerá los músculos y les ayudará a desarrollar el habla.

Jueguen e interactúen con ellos en el momento de cambiarles los pañales. Déjenlos patear, tomarse los pies, mirarlos. Se los llevarán a la boca y se chuparán sus dedos. Si los visten con ropa suelta, se moverán más libremente.



26 Desde los 8 hasta los 12 meses

El bebé sigue creciendo y no solo sigue interesado en las «conversaciones», sino que quiere participar en ellas. Ahora entiende más lo que se dice y aprenderá que a veces habla uno y luego el otro. El baño, el cambio de pañal, la alimentación o los paseos son oportunidades para contarle lo que pasa a su alrededor, en un lenguaje sencillo y nombrando las cosas siempre de la misma manera.

Antes del año expresa y también reconoce las emociones de los demás. Dice sílabas como ma, ba, pa, da y actúa con intención, buscando la aprobación de las otras personas.

De a poco comienza a comprender, a dar y recibir objetos; señala lo que le gusta con la mirada y los gestos, y querrá compartirlo.

Imita a las otras personas y sus gestos, como los festejos: ¡viva, viva!; ¡chau, chau!; ¡besos! Disfruta de reír, cantar y bailar.

Después de que logra mantenerse sentado comienza a gatear. Hay bebés que no gatean y es normal. Es positivo que se desplace libremente sin que lo apuren. Se puede colocar un objeto cerca del él y cambiarlo de lugar para incentivarlo a que se desplace en diferentes direcciones.


El mayor entretenimiento a esta edad es experimentar el movimiento y disfrutar mientras realizan diferentes acciones, como darse vuelta y rodar sobre sí mismos, arrastrarse, gatear o mantenerse sentados.



© UNICEF/URUGUAY /2019/PAZOS



© UNICEF/URUGUAY /2019/PAZOS



El bebé siente mucha curiosidad por lo que lo rodea, intenta tomar los objetos que estén cerca y se mueve en todas las direcciones; por eso no hay que dejar a su alcance cosas que se rompan o con las que pueda lastimarse, como adornos o platos de cerámica, vasos de vidrio, artículos de limpieza, medicamentos o enchufes.

Tiene mejor equilibrio e intentará pararse, tomándose de los muebles o del corralito, aunque todavía su estabilidad no sea perfecta. No hay que pararlo si no lo hace por sí mismo. Que se pare tomado de los barrotes de la cuna o de un mueble ayuda a que se ejercite y se puede colocar algún objeto más arriba del bebé para que trate de alcanzarlo.

Algunos niños a esta edad han aprendido a caminar y otros están a punto de hacerlo o pueden necesitar más tiempo. El tiempo para caminar solo es diferente para cada niño y no solamente tiene que ver con estar pronto desde el punto de vista de sus músculos y huesos, sino con el deseo de ser independiente y separarse de sus referentes adultos; es un tema de maduración física y emocional.

Permítanles estar en un ambiente que les facilite el movimiento: corral, cuna, piso. No es necesario ningún aparato especial para que aprendan a moverse; el movimiento y los cambios de posición deben surgir libremente.

Si ya camina con mayor estabilidad, le interesarán los juguetes de arrastre: carritos, camiones o una caja de zapatos atada a una cuerda.

Toma los juguetes con movimiento de la mano como un «rastrillo», para luego tomar objetos más pequeños con los dedos. ¡Cuidado con los objetos que quedan a su alcance! Le gusta explorar orificios de juguetes y de su propio cuerpo o el de otras personas (nariz, boca, orejas, etc.).

Angustia de separación

A los 8 meses aparece la angustia de separación, que es pasajera y normal, ya que el niño está creciendo y se va dando cuenta de que es más independiente. Es cuando comienza a reaccionar frente a personas extrañas.

¿Cómo se lo puede ayudar?

- Si van a salir, despídanse con calma. No es conveniente desaparecer sin avisarle.
- Si se despierta en la noche, pueden acercarse a su cuna, hablarle y calmarlo, en lo posible sin prender la luz.
- Le pueden ofrecer un juguete o incluso un trapito o sabanita conocido y elegido por él. Este objeto lo podrá acompañar cuando se sienta solo.
- Si comienza a asistir a un centro de primera infancia, pasará por un período de adaptación en el que se irá acostumbrando de a poco al nuevo lugar y a las nuevas personas. Es importante que al comienzo no se vayan inmediatamente.

Los alimentos que necesita comer son los naturales preparados en la cocina de su casa, sin agregados de sal ni azúcar. Es bueno mostrarle los ingredientes con los que se cocina, su olor, sabor y textura, y dejarlo usar sus manos, para que los toque, los sienta y los lleve a la boca.

A medida que el bebé crece, comer trozos más grandes y alimentos más duros lo ayudará a mover sus labios y su lengua, lo que producirá nuevos sonidos y favorecerá el habla.³

Es importante que el bebé coma sentado, en los mismos horarios, sin mirar televisión, celular o tablet. Tomar alimentos con los dedos o que el bebé mismo agarre la cuchara lo ayudará a regular mejor la cantidad que quiere comer y a saber cuándo ya no quiere más. Aprenderá a reconocer las señales de su cuerpo más rápido y comerá solo lo necesario para crecer saludablemente.

³ En *Los primeros olores de la cocina de mi casa* encontrarán recetas saludables para compartir con toda la familia. Lo pueden descargar de la biblioteca digital de UNICEF Uruguay (<https://bibliotecaunicef.uy/>).



Cómo pueden acompañarlos desde los 8 hasta los 12 meses

Ofrézcanles objetos con ranuras o pequeños agujeros, como pelotas o cajas perforadas, ya que son muy útiles para estimular sus habilidades.

Léanles un libro de cuentos y ayúdenlos a pasar las páginas señalando las imágenes y nombrando los contenidos, lo que ayudará a desarrollar su lenguaje.

Ayúdenlos a aprender y reconocer los límites, aunque se frustren.

Usen el «no» acompañado de un gesto, que es necesario en situaciones que lo requieran.

No les ofrezcan el andador, porque altera el aprendizaje natural del caminar (quedan en puntas de pie y no apoyan el talón, lo que es clave para aprender a caminar) y puede ser peligroso (es causa frecuente de caídas y accidentes domésticos, porque no pueden controlar la velocidad y llegan a lugares y objetos que no alcanzarían).

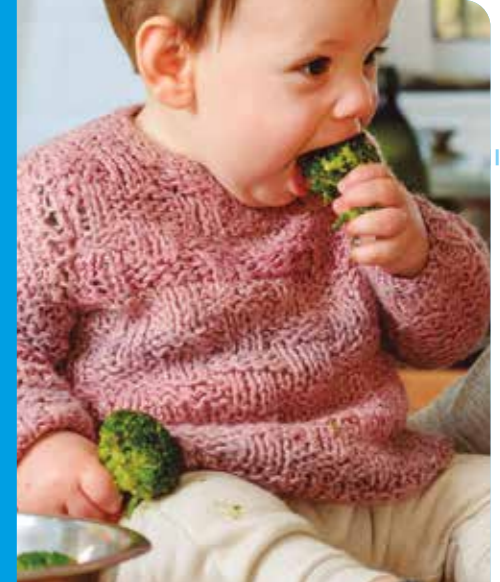


Ofrézcanles un calzado con refuerzo en el talón y suela flexible, de goma, que no les quede ajustado. En casa pueden andar descalzos o con medias antideslizantes.

Interactúen en el momento de la comida. Es aconsejable que compartan por lo menos una comida al día con su familia. Respeten su ritmo y preparen un ambiente tranquilo.

Mírenlos, sonríanles y convérsenles. No usen la comida como premio, recompensa o castigo.

Jueguen con ellos a las escondidas, ya que los ayuda a comprender que las personas se van, pero volverán a aparecer.






32 Desde los 12 hasta los 24 meses

Ya cumplió su primer año. Comienza con sus primeras palabras, aunque todavía continúa utilizando gestos para comunicarse. Traten de interpretarlo siempre, porque en esta etapa lo más importante es que se comunique y que acompañe lo gestual con las palabras. De esta manera las irá incorporando para luego decir las. No hay que olvidar que entiende mucho más de lo que puede expresar.

Puede responder mirando o señalando cuando se le pregunta, por ejemplo, «¿Dónde está mamá/papá/hermano/abuelo?».

Poco a poco logrará hacer cosas por sí mismo mediante el juego o actividades, que generarán hábitos y lo ayudarán a organizarse. Es un buen momento para jugar, por ejemplo, «a guardar, a guardar».

Las actividades con música y con juguetes sencillos o caseros les encantan, pero cuidado con los objetos; no deben ser muy pequeños, porque todavía los llevan a la boca y se pueden atorar.


Los bebés disfrutan de jugar con muñecos o peluches, imitando ser papá o mamá, acunándolos, cantándoles o dándoles de comer.





Si ya camina solo, puede trepar o caminar rápido. Su principal actividad es explorar el entorno. Como aún no tiene noción del peligro, hay que evitar que algunas cosas del hogar estén a su alcance: enchufes, cables, medicamentos, productos de limpieza. Es la etapa donde se expone a más accidentes domésticos.

Alrededor de los 18 meses comienza a aumentar la cantidad de palabras que dice e imita muchas de las que escucha. Hay que aprovechar los momentos del baño y el cambio de pañales para enseñarle las partes del cuerpo, que comenzará a nombrar.

Sigue comprendiendo más de lo que puede expresar. Comiencen a utilizar con él un vocabulario más amplio y rico, mediante oraciones un poco más largas.

Disfruta de jugar al lado de otros niños y niñas, aunque todavía no comparte. Si bien se debe estimular que sea solidario, es importante saber que les es difícil compartir y esta es una conducta esperable a esta edad.

Ya corre, trepa, salta y puede patear una pelota. Se anima a subir y bajar escaleras, por lo que debe estar acompañado.



© UNICEF/URUGUAY /2019/PAZOS

Puede usar juegos que aumenten su movilidad, como el buggy o el triciclo, aunque aún apoya los pies en el piso.

Para entretenerlo, no lo expongan a pantallas como televisión, celular o *tablet*. Le hacen mal, son adictivas, disminuyen las oportunidades de interactuar y socializar, y a esta edad no le aportan ningún beneficio.



© UNICEF/URUGUAY /2012/LA ROSA



36

Cómo pueden acompañarlos desde los 12 hasta los 24 meses

Si en casa no cuentan con libros, pueden elaborar uno casero con fotos de revistas o de personas, animales u objetos que les gusten a los bebés.



Háblenles despacio y con claridad, nombrando correctamente los objetos (ejemplo: *auto* en vez de *tutú*) y con oraciones sencillas.

Asegúrense de que siempre estén en compañía de un adulto para evitar que se expongan a accidentes domésticos.

Si disfrutan con ellos de bailes y canciones, estimularán el movimiento, la coordinación y el lenguaje.

Léanles libros con imágenes claras y grandes que les llamarán la atención. Para estimularlos, hay que nombrarles lo que están viendo, imitar sonidos y motivarlos a comprender.



37



Reconoce necesidades básicas y avisa si tiene hambre, frío, etc.

Si bien aún utiliza muchos gestos para comunicarse, estos tienen que ir disminuyendo, porque el lenguaje oral debe aumentar.

Hacia el final del segundo año de vida empieza a juntar dos palabras, como por ejemplo, «mamá/tata-agua» o «papá-no».

Utiliza verbos como jugar, dar, tomar, comer o dormir, y sabrá lo que es «arriba-abajo», «adentro-afuera», «grande-chico», «vos» y «yo».

Es un buen momento para motivarlos a que relaten algo que hayan hecho durante el día, aunque lo hagan utilizando palabras y gestos.

Comienza con las rabietas, que son esperables a esta edad, porque se está afianzando su carácter. Frecuentemente intentará transgredir los límites que le pongan y se enojará.

Si bien disfruta con otros niños y niñas, todavía le cuesta compartir sus juguetes. Es la etapa en la que comienza a manifestar «esto es mío», por lo que es esperable esta conducta.


Poco a poco las palabras que dice se van pareciendo más a las del adulto. Nombra a personas que le son familiares y sus objetos favoritos.

Disfruta del juego de escondidas, porque ya comprende que los objetos y las personas están en algún lado, aunque no estén frente a su vista.

Manifiesta interés en colaborar en tareas de la casa y ayudar a vestirse y desvestirse, como parte de un juego y de que imita lo que observa.






Juegan con objetos de la casa. Por ejemplo, a que una escoba es un caballo o una caja es una casita o un auto para manejar. Estos juegos simbólicos indican que se están desarrollando adecuadamente.

Es más independiente por momentos, pero todavía se pondrá ansioso frente a la separación, por lo que quizás lllore cuando se vaya quien lo está cuidando.

Su marcha es más estable y corre coordinadamente. El juego con la pelota se va perfeccionando: toma y tira la pelota con ambas manos.

Puede subir las escaleras sin ayuda, apoyando los dos pies simultáneamente en cada escalón. También puede pedalear en un triciclo.

Límites sin violencia

La puesta de límites sin violencia es muy importante en esta etapa. Acompañarla con un gesto acorde al enojo y un tono de voz firme ayuda al niño a comprender mejor lo que no debe hacer.

Uno de los mayores gestos de autoridad es el abrazo. En todas las edades, madres, padres y cuidadores pueden ofrecer un abrazo como expresión de límite. El abrazo cálido y firme da un «contorno», un límite, y es un poderoso mensaje de «hasta acá podés». Calma la sensación de angustia y de no sentirse escuchado, que, de alguna manera, los niños, niñas y adolescentes experimentan cuando se desbordan emocionalmente.

Los adultos son el ejemplo a seguir. Su comportamiento frente a determinadas situaciones le irá dando al niño la pauta de cómo controlarse y le enseñará a resolver los problemas sin violencia física o verbal.⁴

⁴ Por más información pueden descargar las orientaciones de *Trato bien*, de la biblioteca digital de UNICEF Uruguay (<https://bibliotecaunicef.uy/>).





Cómo pueden acompañarlos a los 2 años

Denles tiempo para que terminen lo que quieren decir. Repítanles la palabra de la forma correcta (ejemplos: *comida* en vez de *papa* o *dormir* en vez de *nono*).

Si reformulan lo que ellos dicen de manera correcta, aprenderán a expresarse mejor.

Alíentelos a que presten sus juguetes, para que aprendan a compartir.

Cuando vayan a salir despídanse de manera sencilla y explíquenles que van a regresar.

Jueguen con ellos a representar vivencias cotidianas como cocinar, ser mamá o papá, hermano, abuela o doctor, porque así aprenderán a ponerse en el lugar del otro.

Ayúdenlos a controlar sus emociones y a poner en palabras los sentimientos, evitando que den patadas, peguen, muerdan o lloren cuando se enojan. Conviene distraerlos con otra cosa para sacarlos de ese momento y que no lleguen a desbordarse.



Es importante que haya acuerdo entre los adultos al cuidado de los niños sobre las reglas que quieren que respeten. Deben poner límites sin enojarse y reforzando lo que los niños hacen bien.



Comuníquenles las reglas de forma clara, breve y concreta, así como la sanción si no cumplen con ellas.



A los 3 años

A los 3 años el niño puede expresar frases un poco más largas, usando verbos en sus oraciones, por ejemplo: «Quiero jugar a la pelota». Si bien algunas palabras todavía no las puede decir correctamente, cada vez habla más parecido al adulto. Puede decir su nombre, su edad y dar información sobre su familia.

Las posibilidades de comunicación en esta etapa han avanzado, por lo que, cuando se exprese, la mayor parte de las veces los adultos cercanos podrán entender qué dice.

Comienza a hacer muchas preguntas. Es la edad de los por qué.

Las respuestas a las preguntas que hacen en esta etapa deben ser simples, sin explicaciones muy detalladas pero reales. Si no se sabe la respuesta, es mejor invitarlos a leer algún libro donde puedan encontrarla juntos o recurrir a otras personas.





Descubre que disfruta jugando con amigos. Con algunos sentirá más afinidad que con otros. Comienza a respetar los turnos y a compartir los juguetes. Sin embargo, puede suceder que quiera el mismo juguete que otro niño y surja entre ambos una diferencia. Será una buena oportunidad para ayudarlo a resolverla.

Algunos niños tienen amigos imaginarios por un tiempo, pero esto no les pasa a todos. Generalmente es transitorio. No hay que fomentarlo, pero tampoco enojarse y decirle que su amigo no existe.

Es más sensible a los sentimientos de las otras personas, como la tristeza, e intentará consolar al otro.



© UNICEF/URUGUAY /2004/BIELLI

Se mueve hábilmente. Sube y baja escaleras sin ayuda, alternando los pies. Salta con ambos pies en alto y en largo. Corre y evita obstáculos con buen control y anda en triciclo. Se agacha y se para sin caerse. Puede jugar atrapando pelotas grandes y pequeñas.

Las manos comienzan a ser más hábiles. Usa mejor los dedos, por eso intentará abrocharse botones grandes. Le gusta dibujar y puede comenzar a dibujar una figura humana sencilla. Se divierte también con rompecabezas de tres o cuatro piezas y juegos de tableros.

Identifica su sexo y comienza a desarrollar su propia personalidad en los primeros años.



© UNICEF/URUGUAY /2019/PAZOS



Cómo pueden acompañarlos a los 3 años

Léanles cuentos, porque favorecen mucho el desarrollo de la imaginación y del lenguaje, tanto de lo que dicen como de lo que comprenden.

Permítanles jugar e interactuar con otros niños y niñas, porque a esta edad la socialización ocupa un lugar muy importante. Aprenderán hábitos y formas de comportarse en diferentes situaciones.

Conozcan las canciones que ellos aprenden en el centro de educación inicial. Estén en contacto con la maestra o educadora, para acompañarlos, jugar y cantar en casa, lo que estimulará el lenguaje.

Denles la oportunidad de subir y bajar escaleras, correr o saltar. La plaza es un buen espacio para realizar estas actividades.

Ofrézcanles un ambiente seguro, lejos de medicamentos y productos tóxicos, así como de escaleras o lugares peligrosos, porque todavía no tienen noción del peligro.



Permitan que colaboren en vestirse y desvestirse o dejen que lo hagan en forma independiente, así como bañarse y peinarse.



Compartan con ellos el juego, representando actividades cotidianas, como ir al almacén, a la feria o al jardín. Intercambien con ellos sobre las actividades que realizaron en el día, las personas con las que estuvieron, los juegos, etc.




Habla correctamente, aunque puede ser que algún sonido como la erre aún no lo pronuncie bien, al igual que alguna palabra larga o de uso infrecuente. Si esto pasa, hay que decir de forma correcta lo que el niño quiere expresar para que le sirva de modelo.

A veces no le gusta mucho contestar preguntas sobre lo que hizo en el día. Es posible incentivarlo y contarle algo que el adulto haya hecho. De esta manera, se fomentará el diálogo y los relatos más largos que tengan relación con sus experiencias o que sean producto de su imaginación.

No es necesario darle explicaciones largas a las preguntas que hace o que tengan más información de lo que él pregunta, pero sí deben ser reales. Si no se encuentra la forma de responder, hay que buscar las respuestas en libros o recurrir a otras personas.

Identifica los colores y las formas, y comienza a comprender algunas nociones temporales (mañana, tarde, noche).

Es una edad en la que se generan conflictos con sus pares, porque quiere que predomine lo que él piensa o quiere hacer.


En esta etapa hacen preguntas más complejas, que ellos mismos se hacen sobre el inicio de la vida y sobre la muerte. Cada familia, de acuerdo a sus creencias, les dará la explicación necesaria, que debe ajustarse al interés de los niños.

Es muy positivo que compartan con ellos juegos de rimas, veo-veo o adivinanzas, que son muy buenos y divertidos para estimular el enriquecimiento del lenguaje.





La desobediencia es normal y esperable

Entre los 3 y los 5 años, niños y niñas están descubriendo su autonomía.

Por esto, muchas veces se oponen a las propuestas que se les hacen. La desobediencia es esperable. ¡Lo importante es saber manejarla!

Como padres, madres o cuidadores, deben enseñarles a aceptar las reglas de convivencia social, de a poco y de buena manera.

Para facilitar el aprendizaje es importante:

- Solicitarles su ayuda: Plantearles lo que queremos apelando a su colaboración más que a su obediencia: «Necesito tu ayuda, levánta tus juguetes del piso mientras yo cocino, ¿de acuerdo?».
- Participarlos de alguna decisión: Proponerles que decidan sobre algo que los ilusiona. No pueden decidir no bañarse, pero les podemos preguntar: «¿Cuándo te querés bañar, antes o después de la merienda?».
- Felicitarlos: Siempre que hagan las cosas bien, no nos olvidemos de alabar su actitud y demostrarles la alegría que nos produce.
- Explicar las razones de nuestro pedido: Contribuye a convencerlos en vez de obligarlos, por ejemplo: «Si no te lavás los dientes, los restos de comida los pueden dañar».



Cómo pueden acompañarlos a los 4 años

Invéntenles historias o léanles cuentos como parte de la rutina, por ejemplo, antes de acostarlos, porque los va a disponer para futuros aprendizajes.

Permitan que colaboren en tareas sencillas del hogar, como poner la mesa o poner la ropa sucia en un cesto, porque esto los ayudará en su autonomía y su autoestima.

Ofrézcanles espacios para dibujar, recortar o armar puzles sencillos, para estimular su creatividad. Algunos juegos de mesa, como lotería de figuras o dominó de animales, son muy buenos recursos para interactuar a esta edad.



Permítanles que resuelvan a su manera los conflictos que se les van presentando con sus pares y, si no pueden, ayúdenlos.



A los 5 años ya puede decir todos los sonidos del español. Solo le costará expresar alguna palabra muy larga o desconocida para él.

A esta edad no se trata solo de compañeros de juego, sino que sus amigos influyen en su pensamiento y su conducta.



A esta edad los niños conversan fluidamente con los demás y logran expresar deseos y pensamientos en forma clara. Esto es importante para el momento de aprender a leer y escribir.

Aprende lo que es de su interés y está motivado para reconocer los números y las letras.

Ya logra identificar los días de la semana.

Es una etapa en la que tiene muchos amigos, incluso un mejor amigo.

A esta edad desarrolla el sentido de competencia.

Disfruta de los juegos de mesa que ayudan a mejorar su atención, memoria, comprensión de reglas, espera de turnos y a tolerar la frustración.

Ya toma decisiones en diferentes situaciones y es más independiente en su cuidado personal. Se lava los dientes y se viste solo.

Cada familia tiene sus costumbres en cuanto, por ejemplo, a bañarse con sus hijos, pero es necesario ponerle en claro la diferencia cuando está fuera su casa.

Puede diferenciar entre la fantasía y la realidad.



© UNICEF/URUGUAY /2019/PAZOS

Es importante explicarles cómo cuidarse y que no deben permitir que un adulto toque su cuerpo, en especial sus genitales. Si eso sucediera, deben contárselo a su familia y ninguna persona puede impedir que lo hagan. Hay que dejarles claro que, si lo cuentan, nadie se enojará.



56

Cómo pueden acompañarlos a los 5 años



Siempre con supervisión, dejen que disfruten de algunos desafíos, como juegos de equilibrio, carreras, saltos, trepar o andar en bicicleta con rueditas.



Permítanles pintar con crayolas y pinceles, y realizar figuras geométricas. Si están motivado, también estimulen el conocimiento de números o letras.



57

Permítanles que inviten a algún amigo a su casa, lugar en el que se sienten seguros. También a ir a los cumpleaños de otros niños y niñas.



Llévenlos a una biblioteca si les interesan los libros o a un museo o parque si les gustan los animales, porque así se estimula su desarrollo.



Aliéntenlos para que realicen actividades solos, como bañarse, lavarse los dientes o colaborar en pequeñas tareas del hogar, para estimular su autonomía.

JUGAR, AMAR, COMPARTIR

GUÍA PARA ACOMPAÑAR
EL DESARROLLO DESDE
EL NACIMIENTO HASTA
LOS 5 AÑOS

**Cuidándolos
cariñosamente
los ayudaremos
a construir
la mejor versión
de ellos mismos**



unicef 

para cada niño



@UnicefUruguay