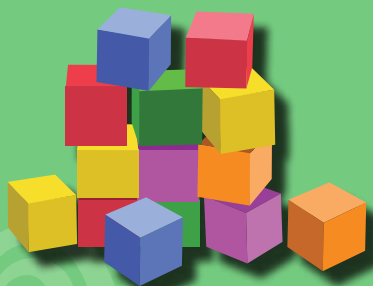


Consejos generales

Cada niño (a) se desarrolla a su propio ritmo. Por eso es importante observar qué actividades realiza su hijo (a) según su edad, para ello en el Carné de Desarrollo Integral del Niño (a), se encuentran descritas las actividades que su hijo (a) tiene que lograr según la edad y existe el espacio para marcar si lo logra o no.

Estas actividades sirven de guía para que la familia las realice con su hijo (a) y así estimular su desarrollo.



Consejos para estimular el desarrollo integral de los niños y las niñas

- Hable con su hijo e hija desde que está en el vientre materno.
- Aproveche todos los momentos para compartir durante el día, como por ejemplo cuando lo bañe o cuando lo viste.
- Cuando lo alimenta, converse con su hijo e hija.
- Demuestrele cuanto le quiere, abrácele, acarícialo, que esto favorece la seguridad emocional.
- Juegue con su hijo e hija al aire libre
- Los mejores momentos para compartir son las caminatas por el barrio, la comunidad, los paseos por el parque; aprovechando todos los recursos que tenga a su alrededor. Son espacios que no cuestan nada.



Asiste al CEN-CINAI más cercano en tu comunidad y consulta sobre los servicios que se ofrecen.

www.cen-cinai.go.cr

Tel.: 22576648

DIRECCIÓN NACIONAL DE CEN-CINAI

desarrollo i n f a n t i l



"La información de este documento forma parte del Manual Adolescentes Madres, elaborado por la Dirección Nacional de CEN -CINAI, Región Huetar Norte, con fondos de la Cooperación Española del Proyecto Zona Norte, 2012".

Promoción de la salud en torno al eje de la infancia

Definición de desarrollo infantil

El desarrollo infantil consiste en una sucesión de etapas o fases en las que se dan una serie de cambios en los niños (as) acorde a la edad.

El desarrollo infantil es fruto de la interacción entre factores genéticos, nutricionales y factores ambientales.

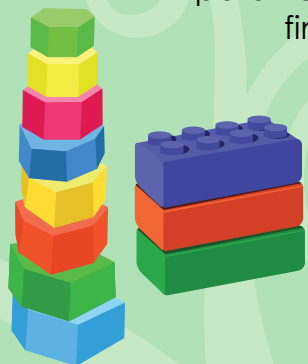
Áreas del desarrollo

Motora gruesa

Es la habilidad que el niño (a) va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo, y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos. Es decir, el movimiento de los músculos grandes del ser humano.

Motora fina

Son las habilidades que el niño (a) va progresivamente adquiriendo, para realizar actividades finas y precisas con sus manos, que le permitan tomar objetos, sostenerlos y manipularlos con destreza.



Área cognitiva

Es el conjunto de procesos por medio de los cuales el niño y la niña organiza mentalmente los aprendizajes de la realidad que le rodea y que los recibe a través de los sentidos (vista, oído, tacto, gusto, olfato) para resolver situaciones nuevas, con base en experiencias pasadas.



Área del lenguaje

Sistema de comunicación del niño (a) que incluye los sonidos utilizando, los gestos y los símbolos gráficos que son interpretados y comprendidos, gracias a la existencia de reglas específicas para cada lengua. La capacidad intelectual, los estímulos ambientales y la maduración progresiva, combinada con la disposición del niño (a) para imitar, favorece la vocalización articulada y la pronunciación correcta de cada palabra.

Área socio-afectiva

Es el proceso de socialización por medio del cual, el niño (a) aprende las reglas de convivencia para su adaptación al medio social.

Área hábitos de salud

Son las conductas que el niño (a) va adquiriendo para conservar la salud física, las cuales incluyen tanto la nutrición y alimentación, el descanso y sueño; como también las acciones de aseo e higiene personal.



Recuerde que

- ▶ Cuando duerme debe hacerlo de medio lado, es conveniente no ponerle almohadas o cobijas cerca de la cara.
- ▶ El lugar donde duerme el niño o niña, debe ser seguro, protegido por barandas y tapados con un toldo.
- ▶ No aplicar colonia sobre la piel del recién nacido (a), sólo sobre su ropa y en muy poca cantidad.
- ▶ No lo bañe si tiene hambre o si acaba de ser amamantado (a).
- ▶ Utilice en caso de irritación de la piel por el uso del pañal, sólo cremas medicadas para el recién nacido (a).
- ▶ A partir de los seis meses se le incorpora la introducción de alimentos semisólidos, iniciando con un alimento por tres días vigilando la tolerancia, y paulatinamente se van introduciendo, alimentos como jugos de frutas, excepto cítricos (alergias) y puré de verduras. Déselo con cuchara.

Signos de alarma

- ▶ No responde con un brinco o sobre salto a sonidos fuertes y a movimientos bruscos.
- ▶ El cuerpo del niño o niña se ve como “muñeco de trapo” o muy rígido.
- ▶ No reacciona ante sonidos ni emite ruidos. No logra sostener la cabeza firme.
- ▶ Si el muñón umbilical presentan secreciones (mal olor, sanguaza, pus, entre otros).
- ▶ Observe el color de la piel si presenta color amarillento.
- ▶ Si no ha defecado en dos días. Inmediatamente consulte al médico.



Asiste al CEN-CINAI más cercano en tu comunidad y consulta sobre los servicios que se ofrecen.

www.cen-cinai.go.cr

Tel.: 22576648

“La información de este documento forma parte del Manual Adolescentes Madres, elaborado por la Dirección Nacional de CEN -CINAI, Región Huetar Norte, con fondos de la Cooperación Española del Proyecto Zona Norte, 2012”.

DIRECCIÓN NACIONAL DE CEN-CINAI



Consejos para el cuidado del

recién
nacido

Promoción de la salud en torno al eje de la infancia

En sus primeros días, el bebé comenzará a adaptarse a su nuevo ambiente, aunque parezca que sólo tiene energías para dormir.

También es normal que hacia el tercer día de vida presenten un ligero color amarillento en la piel.

En caso de que el color amarillento de la piel del recién nacido aumente cada día más, es necesario que sea examinado (a) por el médico.

¿Cómo tomarlo en brazos?

Generalmente no podrá mantener la cabeza levantada hasta el tercer o cuarto mes. Por ello se le debe sostener la cabeza con la mano permitiéndole el libre movimiento de los brazos y las piernas.



El sueño del bebé

Es beneficioso dejar dormir al recién nacido, sobre todo después de amamantarlo (la), del baño, de asolearlo, tener presente que entre mamada y mamada, no debe pasar más de tres horas, si está dormido hay que despertarlo.



Limpieza del cordón umbilical

Entre el quinto y sexto día después del nacimiento, el muñón se secará por completo y se caerá.

Se recomienda que una vez en casa, la madre a la hora del baño del recién nacido (a) enjuague con agua y jabón el muñón del cordón umbilical y seque muy bien cada día hasta que se caiga, continúe secando el ombligo con un paño limpio.

Cambio y limpieza de los pañales



Coloque al bebé sobre una toalla para quitarle el pañal, limpie los genitales de adelante hacia atrás (sobre todo en las niñas), utilice agua a temperatura ambiente o toalla húmeda sin alcohol para eliminar la materia fecal sobre todo en los pliegues de las piernas, y seque con una toalla suave.

Si utiliza pañales de tela, lávelos en forma individual con agua y jabón sin mezclar con otra ropa. Para evitar irritación en la piel por uso del pañal, se recomienda cremas medicadas para niños y niñas.

El baño del bebé

La mejor hora del baño es de 7 a 8 de la mañana, es importante que el baño sea a la misma hora para ir creando el hábito. Prepare y tenga a mano lo que necesita, nunca deje solo al recién nacido a la hora del baño para evitar accidentes. Si el clima lo permite, asolee al recién nacido (a) por 15 minutos con ropa ligera cambiando de posición y tratando de cubrir sus ojos.

No aplique sustancias sobre el ombligo, sólo que sean medicadas, ni coloque vendas o fajeros apretados.

Sexualidad responsable

Es importante reconocer la sexualidad como un proceso natural del ser humano, lo que implica conocer, informarse y hablar sobre sexo con naturalidad, para actuar y tomar decisiones de forma correcta de manera que no se vea afectado tu futuro.

La prevención de embarazos no deseados y practicar una sexualidad responsable y placentera no depende únicamente del acceso a los anticonceptivos, sino también del amor propio que implica autocuidado y respeto por ti misma y por los demás.



Asiste al CEN-CINAI más cercano en tu comunidad y consulta sobre los servicios que se ofrecen.

www.cen-cinai.go.cr

Tel.: 22576648

"La información de este documento forma parte del Manual Adolescentes Madres, elaborado por la Dirección Nacional de CEN -CINAI, Región Huetar Norte, con fondos de la Cooperación Española del Proyecto Zona Norte, 2012".

DIRECCIÓN NACIONAL DE CEN-CINAI

sexualidad
responsable

Promoción de la salud en torno al eje de la infancia

Consejos para tener relaciones sexuales responsables

- No te avergüences al hablar de sexo, este tiene una función natural en todo ser humano.
- Si en tu familia no hablan de sexo o no te dan la información adecuada, busca información en la escuela o colegio con algún profesor o profesora o pide orientación al doctor o doctora del EBAIS o Clínica de tu comunidad.
- Es necesario que conozcas bien tu cuerpo, pero también es importante que conozcas bien tus emociones y tus proyectos de vida para el futuro.

- Respetar a la otra persona y a ti mismo por encima del placer del momento.
- Reconoce que aunque un hombre y una mujer deseen tener relaciones sexuales genitales, no siempre desean tener hijos, por ello deben conocer y utilizar bien los métodos anticonceptivos y de protección.

Para evitar un embarazo no deseado, precipitado o sorpresivo:

Infórmese sobre todos los métodos anticonceptivos y de protección existentes, sus ventajas y desventajas durante la adolescencia y si desea tener relaciones sexuales genitales consulte al médico del centro de salud de tu comunidad para que te recomiende el método anticonceptivo más conveniente.

Utilice adecuada y oportunamente la información sobre el embarazo, sus riesgos y la forma de prevenirlos.

En caso de que tenga una vida sexual activa y aún no ha consultado al médico, siempre utilice el condón adecuadamente durante todas las relaciones sexuales genitales, sobre todo porque el ciclo menstrual durante la adolescencia suele ser irregular y así se protege de Infecciones de transmisión sexual.

