

**Guía para fomentar espacios de crecimiento simultáneo
con familias, una alternativa educativa intra y
extramuros en CEN CINAI, priorizada en niños y niñas
menores de tres años**

Experiencia de la Región Central Norte



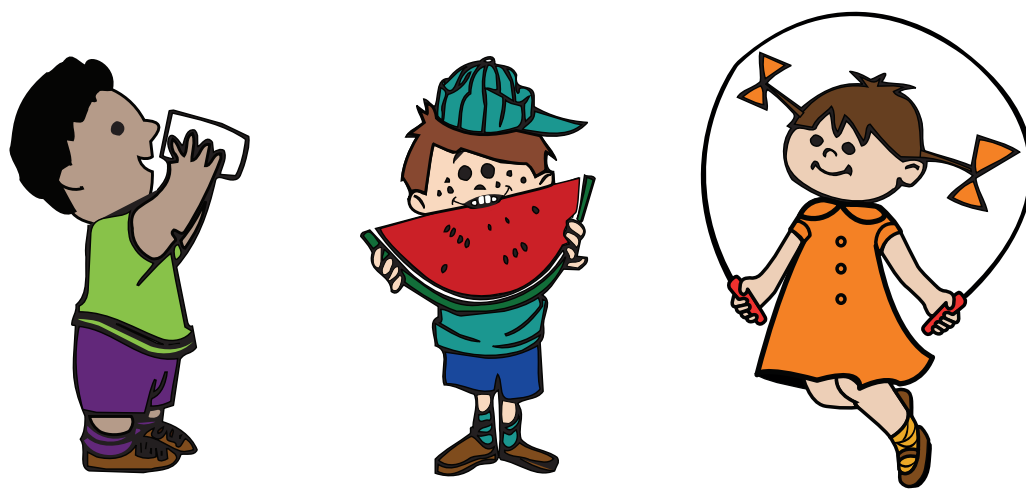
© Ministerio de Salud, Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición y Centros Infantiles de Nutrición y Atención Integral (Dirección Nacional de CEN-CINAI). 2014.

Este documento fue elaborado por la Dirección CEN-CINAI, Región Central Norte, a partir de la experiencia con las familias en las sesiones educativas.

Diseño gráfico y diagramación: Mundo Creativo

Las fotos incluidas cuentan con autorización de los padres.

Segunda edición octubre 2018



ÍNDICE

Presentación.....	4
Introducción y justificación	5
Propuesta metodológica para uso de la guía	6
PARTE 1	
SESIONES PARA NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE UN AÑO	
Sesión 1.1 Mis primeros contactos con texturas y sabores.....	9
Sesión 1.2 Masaje infantil menores de un año (miembros inferiores) 1.....	12
Sesión 1.3 Menores de un año masaje infantil (pecho y espalda) 2.....	16
Sesión 1.4 Menores de un año masaje infantil (miembros superiores y cara) 3.....	19
Sesión 1.5 Menores de un año: ¡Desarrollando juntos el poder de la comunicación!.....	25
PARTE 2	
SESIONES PARA MUJERES EMBARAZADAS	
Sesión 2.1 Madres gestantes y lactantes “Sostener y contener desde el vientre”	27
PARTE 3	
SESIONES PARA NIÑOS Y NIÑAS MAYORES DE UN AÑO	
Sesión 3.1 Mayores de un año: ¡Nuestras manos nos permiten crear juntos!.....	29
Sesión 3.2 Mayores de un año: ¡Movamos nuestros músculos grandes!.....	30
Sesión 3.3 Mayores de un año: ¡Desarrollando juntos el poder de la comunicación!	31
Sesión 3.4 Mayores de un año: ¡Conociendo alimentos, texturas y sabores!	33
CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS	
Contenidos complementarios y material de consulta para su revisión y lectura previo a ejecución de los talleres....	35
Referencias bibliográficas.....	42
ANEXOS	



PRESENTACIÓN

La posibilidad de promover lazos afectivos entre madres, padres y sus hijos e hijas, así como favorecer actitudes que promuevan el óptimo crecimiento y desarrollo de nuestros niños y niñas en los primeros 1000 días de sus vidas, constituye uno de los fines de la Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición y Centros Infantiles de Atención Integral (Dirección Nacional de CEN-CINAI).

“Creciendo Juntos” es una Guía para fomentar espacios de crecimiento simultáneo con familias, una alternativa educativa intra y extramuros en CEN CINAI, priorizada en niños y niñas menores de tres años. Constituye un material orientador y amigable que favorece el trabajo con familias a través de actividades lúdicas, estimulantes y apropiadas a la edad de niños y niñas, fáciles de replicar en los hogares.

La Dirección Nacional de CEN-CINAI se complace en presentar este material, elaborado con compromiso profesional, para que sea utilizado en las diferentes comunidades del país, por lo cual en el 2018, ha publicado la segunda edición con el fin de disponer del documento en todos los establecimientos como material de apoyo para el desarrollo de sesiones educativas.

“Nadie educa a nadie, así como tampoco nadie se educa a si mismo, los seres humanos se educan en comunión” (Freire, Pablo)

Introducción y Justificación

Como parte de las estrategias de acompañamiento a familias en la tarea de crianza de niños y niñas que se lleva a cabo en la Dirección Nacional de CEN CINAI, la Región Central Norte implementó actividades educativas con madres y padres en espacios separados; que consiste en un espacio destinado al trabajo con adultos y otro espacio distinto donde se atienden a niños y niñas, trabajando, en ambos, prácticas educativas similares.

La experiencia de trabajo en las comunidades, ha permitido comprobar que la educación a familias se vuelve necesaria, en tanto permita que los encargados reflexionen desde fuera y con mayor tranquilidad (sin la presencia activa de sus hijos e hijas), sobre situaciones de sus hogares con la ayuda de facilitadores quienes planifican actividades planificadas para su sensibilización particular.

Sin embargo, con la aplicación de esta estrategia se han observado algunas limitaciones, entre ellas:

- Muchas madres, padres y encargados no asisten a las actividades por no tener redes de apoyo que brinden cuidado de sus hijos e hijas en el hogar.
- Algunas madres, padres o encargados llegan intranquilos, con tiempo muy limitado o dispersos por la necesidad de retornar al hogar, algunos refieren que dejaron sus hijos en casa solos o con un cuidador muchas veces de riesgo (adulto mayor, adolescente, escolar, entre otros)
- Un gran número llegan con sus niños y niñas de diferentes edades a las sesiones educativas, y al no estar el taller diseñado para esta población, son fuentes de interferencia permanente.
- Cuando se ofrece la opción de que los niños y niñas se dirijan a un espacio de atención distinto al de sus madres y padres, los menores de tres años principalmente, no desean separarse del cuidador, ya que la gran mayoría de estos niños o niñas no han pasado por el proceso de adaptación en un centro infantil y la funcionaria que los invita a participar en otras actividades distintas a las de sus familias, no es una figura familiar.
- Otro elemento que también se ha podido observar, es la dificultad de las familias de generar espacios para compartir y de crear vínculos seguros con sus hijos e hijas, esto puede deberse a los estilos de vida actuales de las familias, y a las necesidades de hacer frente a sus trabajos, cuyos horarios y tareas limitan este tiempo de juego y disfrute familiar, donde la expresión generalizada de los progenitores es “la falta de tiempo para estar con los hijos e hijas” por lo que el afecto y los contactos continuos son los más sacrificados.
- Se dan también situaciones donde, en las familias de origen de los progenitores el espacio para el contacto y el afecto era escaso, situación que les dificulta propiciar de forma natural momentos donde que promuevan estas necesidades humanas.

Estas limitaciones de asistencia, separación en espacios y de forma primordial, las de vinculación, se convierten en situaciones de riesgo que motivaron al equipo de esta región a idear otros espacios educativos dirigidos a las familias, denominados “espacios de atención simultánea”. Partiendo de que “se han relacionado los vínculos afectivos estables con mejores resultados en diversas áreas como la independencia, la imagen de uno mismo, la empatía y las relaciones con los demás durante los primeros años de la infancia, la edad escolar y la adolescencia” (Best Start Resource Centre, 2009. p. 27), se propone esta estrategia para favorecer la relación entre madres, padres, hijos e hijas y a su vez, hacer más placentera la participación en espacios generados para su crecimiento y desarrollo.

Considerando lo anterior, en el 2011 el equipo técnico de la Dirección Regional CEN CINAI, Central Norte, pone en práctica una modalidad de atención simultánea para madres, padres, hijos e hijas, donde el objetivo es el fortalecimiento del vínculo entre la familia, considerado de vital importancia en desarrollo infantil.

Esta modalidad conlleva idear espacios simultáneos para compartir experiencias gratificantes, sin separación, madres, padres, hijos e hijas quienes de forma conjunta, vivan experiencias a través del juego corpóreo, sonoro y táctil. También, en este espacio se insta a los adultos a respetar el desarrollo autónomo de los niños y las niñas y a presentarse como colaboradores activos de su crecimiento, como seres totalmente implicados en su evolución. Las actividades propuestas promueven una mejor comunicación y a la vez favorecen empatía parental que facilita a las familias la identificación de signos de alerta en sus hijos e hijas. La empatía parental se entiende como “la capacidad de percibir los signos emocionales del niño por la manifestación de sus necesidades de atención

afectiva para intentar brindar la mejor respuesta definida por los encargados con base en lo detectado con relación al niño” (Best Start Resource Centre, 2009, p. 32).

Importancia de la atención a niños y niñas menores de tres años

Los primeros años de vida constituyen un momento fundamental en el desarrollo neurológico, físico y afectivo de los niños y las niñas, en el cual las habilidades perceptivas, motrices, cognitivas, lingüísticas y sociales se establecen fuertemente permitiéndoles ir conociendo e interactuando con el mundo que le rodea.

El grupo etáreo menor a los tres años es crucial para intervenir desde lo educativo, por el impacto y la permanencia de las acciones que son logradas con acciones integrales y constantes para esta población, específicamente porque “lo que ocurre con los niños y niñas en los primeros años de vida tiene una importancia fundamental tanto para su bienestar inmediato como para su futuro. Si en los primeros años de vida un niño recibe el mejor comienzo, probablemente crecerá sano, desarrollará capacidades verbales y de aprendizaje, asistirá a la escuela y llevará una vida productiva y gratificante” (UNICEF, 2008).

Tomando en cuenta lo anterior, la estrategia de atención simultánea a familias se basa en la atención de la población menor de tres años en conjunto con sus familias, población que participa poco en actividades educativas y que necesita experiencias vinculantes significativas para su desarrollo diario.

Con las experiencias vividas en la Región Central Norte, y pensando en la posibilidad de que esta estrategia sea de aplicación nacional, surge la necesidad de contar con una Guía para facilitadores, que recoja las mejores experiencias de la construcción y validación de esta metodología de atención simultánea a familias. De esta manera, la presente Guía persigue ser un instrumento de ayuda a los funcionarios de CEN-CINAI, que implementan acciones educativas interactivas en el ámbito familiar, con padres y madres de niños y niñas que reciben los servicios de la Dirección Nacional de CEN-CINAI. Asimismo, responde a los objetivos institucionales de CEN-CINAI y contribuye a potenciar el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas desde edades tan tempranas, ofreciendo una guía clara para uso de las funcionarias que trabajan en la atención directa de las madres y sus bebés menores de tres años.

Objetivo Brindar a funcionarios y funcionarias de establecimientos CEN-CINAI una guía orientadora con múltiples actividades participativas, que se realicen de forma simultánea con las familias y menores de tres años, para contribuir a potenciar un óptimo crecimiento y desarrollo infantil.

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA USO DE LA GUÍA

La estrategia de atención simultánea a familias inició su proceso de validación en el segundo semestre del año 2011, en el que se sensibilizó al personal que atiende de manera directa a las personas usuarias, en cuatro centros con alta cobertura de menores de tres años a saber: CINAI Guararí, CINAI Corazón de Jesús, CEN Carrizal y CEN San José de la Montaña.

Las sesiones se programaron con un grupo de apoyo y cada establecimiento adjuntó algunas propuestas específicas partiendo de los diferentes contextos, con una duración de noventa minutos para cada sesión. Los materiales a utilizar y meriendas fueron preparados por los facilitadores, conseguidos como donativo y otros financiados por las Asociaciones de Desarrollo Específico Pro CEN-CINAI de cada establecimiento.

En las sesiones participaron dos funcionarios regionales como promotores de la estrategia, las Asistentes de Salud del Servicio Civil 2 y 3 (ASSC2 y 3) o Directora del establecimiento, profesionales de la Oficina Local y los participantes convocados previamente. La idea inicial fue modelar la estrategia al personal de las Oficinas Locales y a los equipos de planta para que paulatinamente asumieran la dirección de la estrategia.

En cada establecimiento se citaron quince madres (cada una con el menor de tres años) divididos por edades (un grupo de menores de un año y otro de mayores de un año), producto de esa fase demostrativa, se revisa y ajustan las sesiones a partir de las experiencias en cada zona, obteniendo un producto mejorado que se incluye en el presente Guía.

Después de un proceso de modelaje y acompañamiento por un equipo profesional asesor (puede ser regional o local) donde se asegure el dominio de la metodología, se diseña esta estrategia para ser aplicada por las ASSC2 y 3 en forma de diada, con talleres previamente diseñados. Con base a esta experiencia, a continuación se describen condiciones necesarias para facilitar el uso de la presente guía:

• Características del espacio

Se recomienda el uso de un espacio amplio y con privacidad para el tiempo de cada sesión de trabajo conjunto, por ejemplo, se recomienda el uso de espacios similares a las aulas del servicio de Atención y Protección Infantil (API), ya que, poseen el tamaño apto para la atención de veinticinco niños, así como el mobiliario apropiado, se sugiere alternar entre colchonetas en la mayoría de los talleres y mesas de trabajo para cuando se confeccione material o se realice alguna receta o preparación de alimentos.

• Frecuencia y cantidad anual

Se sugiere realizar una vez al mes los encuentros (denominados como talleres) de manera que se realicen seis sesiones anuales como mínimo, y nueve sesiones como máximo, con una duración estimada de cuarenta y cinco minutos por sesión. Es recomendable que toda funcionaria que facilite los talleres debe planificar el disponer de al menos treinta minutos después del taller, ese tiempo es para realizar acciones de atención individualizada, ya que muchas madres buscan apoyo particular para sus hijos o hijas con los facilitadores, esos momentos se vuelven muy valiosos para conocer particularidades e intereses del grupo, los cuales pueden utilizarse como insumo en los siguientes encuentros o talleres.

Planificación de los encuentros o talleres

La estructura de los talleres se organizará en función de los grupos, con premisas básicas de flexibilidad, respeto, movimiento y vinculación entre las díadas que faciliten, el modelaje para los participantes.

Previo a la sesión se crea un boceto básico de trabajo, se elaboran materiales, pensando en trabajar con las familias desde las posibilidades del material mismo y con consignas generadas por el grupo de participantes y las personas facilitadoras de las sesiones. Cada sesión se planea con antelación, participando facilitadores y encargados de establecimientos. Se espera que esta planeación la lidere la Directora de CINAI o la encargada de establecimiento, para que destaque situaciones logísticas y propias del mismo y caracterice su comunidad. El modelaje y orientación lo realizan las facilitadoras, esto persigue promover de manera informal que cada pareja participante se convierte en un ente modelador.

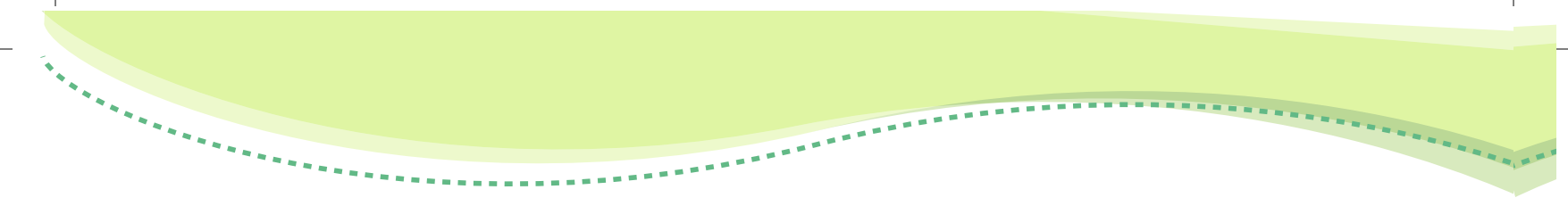
Dicha planificación se basa en premisas teóricas de promoción del desarrollo óptimo desde un enfoque holista, utilizando técnicas de metodologías marco – abierto y propuestas de crecimiento y desarrollo en correspondencia con el modelo curricular de la Dirección Nacional de CEN-CINAI.

Rol de la persona facilitadora

La persona facilitadora (funcionaria o funcionario de CEN-CINAI), es visualizada como una persona generadora de insumos para trabajo en familia. Su papel consiste en presentar de forma clara y sencilla las características del material a brindar y permitir que cada familia disfrute de las experiencias. Durante el periodo de trabajo acompaña de manera activa, tanto en participaciones cortas con la díada, como en modelaje. En caso de parejas que posean dificultades que impidan el disfrute de la experiencia, las intervenciones deberán ser cortas y prácticas. .

Es importante que para el buen desempeño de la sesión la persona que facilita, tenga presente las siguientes recomendaciones (Ministerio de Salud, DNCC, 2012):

1. Promueva un ambiente cálido, amable y de respeto mutuo que favorezca la interacción de todas las personas participantes.
2. Un factor de éxito es lograr que las y los participantes hablen de sus propias necesidades y sobre su situación, orientarles para que ellas mismas propongan soluciones.
3. Evite ubicar las parejas en sillas asiladas o en filas, prepare el lugar previamente con decoración atractiva o con un pequeño juguete en el espacio por pareja para preparar la interacción, se puede también ubicar delante de cada colchoneta el nombre del niño, niña y su acompañante en una cartulina plegada.
4. Escuche con atención los comentarios de las y los participantes, todos tienen algo importante que decir respecto a lo que sienten, piensan o acostumbran hacer, demuestre que usted les está escuchando, ya sea, repitiendo las ideas principales, resumiendo o ampliando lo comentado, siempre mire a los ojos de las participantes, esto les ayuda adquirir seguridad en sus propias opiniones y a sentir que son respetadas e importantes y les motivará a participar más activamente.
5. Nunca trate de darles una conferencia o una charla, aunque usted posee muchos conocimientos sobre los contenidos de la sesión, deje que ellas sean las que hablen y desarrollen las actividades.

- 
6. Tenga presente el tiempo que tiene disponible para realizar las sesiones, programe su tiempo de manera que le sea suficiente para cumplir con la sesión.
 7. Si además del material sugerido desea agregar material escrito, utilice material apropiado a las características del grupo y que sea fácil de leer, tamaño de la letra, y disponga de suficiente cantidad de material para el cumplimiento exitoso de las sesiones que preparó.

Rol de la madre, padre o persona encargada

Cada familia debe tener en cuenta la importancia de pertenecer a un grupo y asistir a los encuentros de manera continua, para que el abordaje tenga un resultado positivo.

Sonrisas, abrazos, escucha, flexibilidad, adaptación, experiencias, preguntas, respuestas, respeto, seguridad, libertad, bienestar, son valores y sensaciones que permiten describir estos espacios, en los cuales el disfrute y el crecimiento son el denominador común de todas y todos los que en ellos convergen.

Extensión y organización de los grupos

La cantidad de participantes es de vital importancia para estructurar la logística de los talleres y para poder mantener la atención deseada en niños y adultos. La experiencia determinó que la participación máxima por taller es de quince madres o padres y sus hijos e hijas para un total de treinta participantes.

Por otra parte, la organización de los grupos por edades también es fundamental, en tanto, no es lo mismo trabajar con menores de ocho meses por su fragilidad y ritmos, que con niños y niñas de un año en adelante por las demandas corporales que se tienen a esta edad. Por lo anterior se determinó hacer grupos diferenciados: menores y un año y mayores de un año. Las madres gestantes del grupo desarrollan el taller con una participante de su elección y/o con un muñeco que simula su hijo o hija. También, si la madre gestante lo desea, puede participar como observadora activa, por lo que será ubicada en el grupo de menores de un año.

Beneficios esperados con el uso de la Guía

- Familias, diadas madres-bebés disfrutando en espacios simultáneos.
- Implementación de nuevas metodologías de trabajo con familias y con menores de tres años.
- Mejoras en el crecimiento y desarrollo integral de niños y niñas en primera infancia.
- Funcionarios sensibilizados y capacitados en atención a la primera infancia.
- Madres y padres agentes multiplicadores en crecimiento y desarrollo.
- Fortalecimiento de vínculos sanos y afectivos entre madres, padres e hijos y apoyos para la construcción de la empatía parental.

Sesión 1.1: Menores de un año “Mis primeros contactos con texturas y sabores”

Objetivo: Acompañar al grupo familiar en el proceso de ablactación y desarrollo de autonomía progresiva de niños y niñas en los tiempos de alimentación.

Duración: 60 minutos (1 hora).

Actividad	Procedimiento	Recursos	Evaluación	Responsable/ Tiempo
Pregunta a las madres participantes ¿cuánto mama o a qué hora prefiere comer su bebe? Y se le pregunta también ¿a qué hora disfruta más comer ella como madre?	Se le realizan a algunas madres las preguntas y se anotan en los cuadros, llevando la conversación hacia comprender las particularidades de los niños y niñas hacia la alimentación y de los adultos, para concluir sobre la importancia de respetar ritmos y libre demanda en la lactancia materna y en la alimentación de las personas.	Dos papeles periódicos con dos cuadros donde se ubican tiempos de cada niño para alimentación y de las madres	Las madres comprenden la alimentación como un proceso particular, único, a libre demanda y placentero en tanto no se obligue.	Facilitador (10 minutos)
Móvil de naranja	Se entrega a las madres una cáscara completa de una naranja, para ser usada como móvil, luego se enseña la canción “ Naranja dulce, limón partido” Con las cáscaras, una paleta y nylon, se construyen móviles y se les ubican a los niños y niñas visualmente según su edad. Durante la actividad se conversa el porque los cítricos se introducen después del año. (Manual de educación integral para Adolescentes Madres , p. 118 y 119.) Anexo 2	1 paleta por pareja Nylon o pabito Cáscara de la naranja por pareja Canción	Las madres construyen el móvil y con este estímulo ubican los cítricos como un alimento valioso para uso después de los doce meses	Facilitador y participantes (20 minutos)

Actividad	Procedimiento	Recursos	Evaluación	Responsable/ Tiempo
Caricias con esponjas	Ofrezca a cada pareja un esponja suave y limpia puede cortarse en forma de pez o ubicarle una decoración relacionada a motivo marino y pida a los participantes pasarlo por partes del cuerpo de su bebe, se puede empezar por los pies, luego las piernas, el ombligo entre otras partes. Se puede hacer sonidos como de sorpresa (bu), tortillitas (aplausos), sonidos de animales o cosas (como carro, gato, etc....) Durante la actividad se conversa el porque el pescado como alimento se introducen después del año. (Manual de educación integral para Adolescentes Madres , p. 118 y 119)	Esponja con motivo marino o cepillito de pelo para bebe.	Las madres realizan la actividad y con este estímulo ubican el pescado como un alimento valioso para uso después de los doce meses -	Facilitador (15 minutos)

Zona	Procedimiento	Técnica	Materiales	Recomendaciones
Huevitos sonoros	Se entrega a las madres un sonajero en forma de huevo o con decoración de pollito o huevo y se les pide que inventen un juego por pareja a realizar con el sonajero. Puede iniciar la facilitadora con el juego de esconder el huevo y sonarlo para que el bebé busque el sonido. Luego instalan participantes a crear otro juego, las otras parejas realizan las actividades que se proponen con los bebés. Durante la actividad se conversa el porque el huevo como alimento se introducen después del año. (Manual de educación integral para Adolescentes Madres , p. 118 y 119)	Sonajero	Las madres realizan la actividad y con este estímulo ubican el huevo como un alimento valioso para uso después de los doce meses -	Facilitador (15 minutos)
Mis primeras decisiones	Se les entrega a las madres el plato, vaso y cuchara del bebé, y se les insta a dárselos a los bebés que por edad logren manipularlos. Se les conversa sobre la necesidad que los niños y niñas pequeños se familiaricen con estos utensilios empezando por la cuchara y siguiendo con la jarrita o vaso. Luego se les da plasticina de colores y un plato plástico y se les pide intenten recrear una porción de comida para un bebé. Se conversa luego sobre las diferencias y las necesidades nutricionales según la edad.	Vaso Plato Cuchara Plato plástico Plasticina de colores	Las madres comprenden la importancia del fomento de la autonomía progresiva con la alimentación y toman conciencia sobre porciones nutricionales.	Facilitador (10 minutos)


Zona	Procedimiento	Técnica	Materiales	Recomendaciones
Cierre con canción de las manitas y lavado de manos Anexo N° 3	Con la canción "Mis Manitas" o "Cumpleaños feliz", practicada en grupo, se realiza un adecuado lavado de manos	Jabón Toallas	Acompañantes y niños aplican adecuadamente la técnica del lavado de manos, disfrutando del vínculo fortalecido a partir de las actividades realizadas:-	Facilitador y participantes (5 minutos)
Entrega a madres el esquema de introducción de alimentos Anexo N° 4				

Sesión 1.2: Masaje Infantil Menores de un año (miembros inferiores) 1




Objetivo: Acompañar a los participantes en la aplicación de diferentes técnicas de masaje infantil, promoviendo un contacto afectivo entre los bebés y sus padres o personas encargadas, fortaleciendo así su vínculo.




Beneficios directos El masaje en miembros inferiores estimula el control muscular y el tono postural como una preparación para las etapas de desplazamiento y marcha del niño-niña.


Duración: 40 – 45 minutos

Zona	Técnica	Procedimiento	Materiales	Recomendaciones	Imagen
Piernas y pies	Vaciado hindú	Con una mano sujetar el tobillo. La otra mano sujetar la pierna con la mano en forma de "C" y deslizarla desde el muslo hasta el tobillo.	Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel	Realizar el masaje primero en una pierna y luego en la otra	

Zona	Técnica	Procedimiento	Materiales	Recomendaciones	Imagen
Piernas y pies	Abrazar y deslizar	Tomar la pierna en forma circular desde el muslo hacia el tobillo y realizar suaves movimientos simultáneos de torsión (retorcer suavemente) , una mano contraría a la otra	Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel	Se debe de tener cuidado al realizar la técnica en la zona de la rodilla	
Piernas y pies	Pulgar tras pulgar	Desliza los pulgares por la planta de su pie, desde el talón a la base de los dedos	Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel		
Piernas y pies	Rodamiento en los dedos	Con una mano se toma el tobillo del niño y con la otra mano vamos realizando pequeños movimientos circulares en cada uno de los dedos del pie	Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel	Para mayor disfrute de los niños se les puede cantar: " Éste dedo es el papá, éste otro la mamá, éste que sigue es el hermano grande, lleva un anillo la coqueta hermana, el chiquito viene atrás... La familia toda está... "	

Zona	Técnica	Procedimiento	Materiales	Recomendaciones	Imagen
Piernas y pies	Almohadillas del pie	Tomo con una mano la pierna a nivel del tobillo, con la otra mano coloco el dedo pulgar en el talón de Aquiles y el dedo índice en la base de apoyo de los dedos y realizo una pinza de modo que acerque los tejidos	Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel		
Piernas y pies	Parte superior del pie	Realizo roces con ambos pulgares en la parte superior del pie, en sentido de los dedos del pie hacia el inicio del pie	Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel		
Piernas y pies	Círculos en el tobillo	Con los pulgares realizo movimientos circulares alrededor de toda la articulación del tobillo, imaginamos que estamos pintando una pulsera de perlas con los pulgares	Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel		

Zona	Técnica	Procedimiento	Materiales	Recomendaciones	Imagen
Piernas y pies	Vaciado Sueco	Con una mano sujetar el tobillo. La otra mano sujetar la pierna con la mano en forma de "C" y deslizarla desde el tobillo hasta el muslo	Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel		
Piernas y pies	Rodamientos	Coloco ambas manos a la altura de la rodilla, realizo movimiento de manera que una mano se desplace hacia delante y otra hacia atrás, simulando el movimiento del molenillo	Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel	Este ejercicio a los niños les encanta, les decimos: "Chocolate, chocolate, chocolate..." mientras realizamos los rodamientos, simulando estar "batiendo" sus piernas	
Piernas y pies	Relajar los glúteos	Acostado boca arriba, introduzco mis manos bajos los glúteos del niño y realizo pequeños círculos con toda la palma de mi mano.	Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel		




Zona	Técnica	Procedimiento	Materiales	Recomendaciones	Imagen
Piernas y pies	Integración	Deslizar las manos por sus piernas y pies, integrando todas las zonas masajeadas		Esta última técnica se realiza al haber terminado ya con ambas piernas	


Sesión 1.3: Menores de un año Masaje Infantil (pecho y espalda) 2

Objetivo: Acompañar a los participantes en la aplicación de diferentes técnicas de masaje infantil, promoviendo un contacto afectivo entre los bebés y sus padres o personas encargadas, fortaleciendo así su vínculo.

Duración: 40 – 45 minutos

Zona	Procedimiento	Técnica	Materiales	Recomendaciones	Imagen
Pecho	Abrir un libro	Abrir las manos hacia ambos lados de la caja torácica, dibujando un corazón y juntando en el esternón; subir y volver a abrir	Aceite de cocina Servilleta de papel		

Zona	Procedimiento	Técnica	Materiales	Recomendaciones	Imagen
Pecho	Mariposa	Las dos manos planas quietas en la parte baja de las costillas; una se desplaza hacia el hombro opuesto y permanece unos momentos en el brazo. A continuación baja, al mismo tiempo que empieza a subir la otra mano, repitiendo la operación con el hombro contrario	Aceite de cocina (soya, girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel		
Pecho	Integración	Deslizar las manos por su pecho y abdomen, integrando todas las zonas masajeadas			
Espalda	Vaivén	Con las manos juntas situadas transversalmente sobre la espalda del niño, desplazar una mano hacia arriba y otra hacia abajo simultáneamente; de las cervicales hacia los glúteos	Aceite de cocina (soya, girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel		


Zona	Procedimiento	Técnica	Materiales	Recomendaciones	Imagen
Espalda	Barrido sobre el cuello hasta las nalgas	Desde el cuello hasta los glúteos, mientras una mano se desliza la otra hace de tope en los glúteos. Seguidamente se hace el mismo movimiento hasta los pies.	Aceite de cocina (soya, girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel		
Espalda	Barrido sobre el cuello hasta las pies	Desde el cuello hasta los pies, mientras una mano se desliza la otra sostienen los pies	Aceite de cocina (soya, girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel		
Espalda	Círculos en la espalda	A los dos lados de la espalda, se realizan movimientos circulares	Aceite de cocina (soya, girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel	Se recomienda que los movimientos sean simétricos	

Zona	Procedimiento	Técnica	Materiales	Recomendaciones	Imagen
Espalda	Peinado	Con las manos y los dedos abiertos, realizo en un suave y ligero movimiento desde el cuello hasta los glúteos.	Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel	Realizar este movimiento cada vez más despacio	


Sesión 1.4: Menores de un año Masaje Infantil (miembros superiores y cara) 3

Objetivo: Acompañar a los participantes en la aplicación de diferentes técnicas de masaje infantil, promoviendo un contacto afectivo entre los bebés y sus padres o personas encargadas, fortaleciendo así su vínculo.

Duración: 40 – 45 minutos



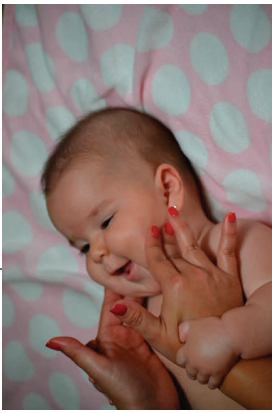
Zona	Procedimiento	Técnica	Materiales	Recomendaciones	Imagen
Brazos y manos	Axila	Se sujeta la mano del niño-niña, se extiende su brazo y realizamos roces en la axila	Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel	Realizar el masaje primero en un brazo y luego en otro	

Zona	Procedimiento	Técnica	Materiales	Recomendaciones	Imagen
Brazos	Abrazar y deslizar	Con las dos manos sujetar el brazo y hacer semicírculos.	Aceite de cocina (soya, girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel	Se debe de tener cuidado cuando se realiza la técnica en la zona del codo	
Brazos	Vaciado hindú	Colocar la mano en forma de "C" y deslizar desde el hombro, hasta la muñeca	Aceite de cocina (soya, girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel		
Manos y dedos	Palma de la mano y rodamiento de los dedos	Abre la mano del bebé con tus pulgares. Girar o tornear cada uno de sus dedos, y alarga el movimiento en el aire, como si estiraras suavemente de un hilo imaginario	Aceite de cocina (soya, girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel	Para mayor disfrute de los niños se les puede cantar: .. Éste dedo es el papá, éste otro la mamá, éste que sigue es el hermano grande, lleva un anillo la coqueta hermana, el chiquito viene atrás... La familia toda está... ..	

Zona	Procedimiento	Técnica	Materiales	Recomendaciones	Imagen
Manos	Parte superior de la mano	Hacer roces suaves y alargados de la muñeca hacia los dedos	Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel		
Manos	Círculos de la muñeca		Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel		
Brazos	Vaciado sueco	Sujetar la muñeca y deslizar la mano hacia el hombro, colocando la mano en forma de "C"	Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel		

Zona	Procedimiento	Técnica	Materiales	Recomendaciones	Imagen
Brazos	Rodamientos	Desde el hombro hasta la mano. (Movimiento igual que el de la pierna)	Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel	Este ejercicio a los niños les encanta, les decimos: "Chocolate, chocolate..." mientras realizamos los rodamientos, simulando estar "batiendo" sus brazos	
Brazos, manos y dedos	Movimiento integrado	Desliza tus manos por sus brazos, manos, pecho, abdomen, piernas y pies	Aceite de cocina (soya girasol, maíz, oliva) Servilleta de papel		
Cara	Abrir un libro	Con tus pulgares o toda la mano sobre su frente. Abrir hacia los lados. Evita tapar la visión del bebé, en especial hasta los 7-9 meses		Para el masaje en la cara no utilizamos ningún medio deslizante	

Zona	Procedimiento	Técnica	Materiales	Recomendaciones	Imagen
Cara	Sobre las cejas	Deslizar pulgares sobre las cejas, del centro hacia fuera		Realizo en movimiento de 3 a 5 veces	
Cara	Hacia el puente nasal, bajo los pómulos	Deslizar pulgares sobre la base la nariz hacia los pómulos		Realizo en movimiento de 3 a 5 veces	
Cara	Sonrisa encima del labio superior	Deslizar pulgares sobre el labio superior, del centro hacia los extremos de la boca			

Zona	Procedimiento	Técnica	Materiales	Recomendaciones	Imagen
Cara	Sonrisa debajo del labio inferior	Deslizar pulgares sobre el labio inferior, del centro hacia los extremos de la boca			
Cara	Círculos en la mandíbula	Con las yemas de los dedos, ambas manos simultáneamente, dibuja pequeños círculos masajeando las mejillas y unión de las mandíbulas, hacia las orejas			
Cara	Detrás de las orejas, debajo de la barbilla	Desliza a continuación los dedos por la parte superior externa de las orejas, bajando por detrás de ellas hacia la barbilla			

Sesión 1.5: Menores de un año ¡Desarrollando juntos el poder de la comunicación!

Objetivo: Promover la importancia de la estimulación del lenguaje con niños y niñas a partir del afecto y la vinculación.

Duración: 60 minutos (1 hora).

Actividad	Procedimiento	Recursos	Evaluación	Responsable/ Tiempo
Poder de comunicación	Se pregunta de forma general ¿Cuándo hablan los niños y niñas? Se guía a las participantes en concientizar la importancia de la estimulación del lenguaje desde que el niño o niña se encuentra en el vientre. Una vez que nace, la voz humana es lo que más le atrae al bebé, aunado poco a poco a los estímulos del ambiente, lo que le permitirá desarrollar su lenguaje.		Cada pareja logra comprender que se comunican constantemente	Facilitador (10 minutos)
Gesticular frases o palabras cotidianas	Se entrega a cada pareja un pañal para hacer de las actividades cotidianas un momento de propicio para trabajar lenguaje. Se les pide que cambien al niño, hagan cosquillas, nombren partes del cuerpo con la canción " Con mis partes del cuerpo" Anexo 5	Un pañal por pareja participante	Pareja realizando la actividad y disfrutando de las actividades propuestas	Facilitador (15 minutos)
Ejercicios con mantilla	Con las cobijitas solicitadas a las madres se realizan juegos de esconderse, primero la cara de la madre, luego la del bebé, pueden esconderse también objetos y hacer sonidos al aparecer el objeto o aparecerse del escondite. En este ítem se estimula el lenguaje realizando preguntas, ¿dónde está...?; ¿qué se hizo...?; busquemos el; también se puede sonar el objeto debajo de la cobija para ubicación de fuente sonora ¿qué suena?	Cobijitas	Pareja realizando los ejercicios y disfrutando de las actividades propuestas	Facilitador (10 minutos)
¡Un viaje común!	Se les propone a las madres que las sesiones vividas han sido un viaje y que tienen la posibilidad de llevarse algo y dejar algo. Inicia la facilitadora y se pide a las participantes quien desea expresarlo, se respeta quien no quiera participar. Por ejemplo la facilitadora expresa "de este bello viaje que hicimos hoy yo me llevo las sonrisas de las mamás y sus bebés"	La voz	Madres con posibilidad de pensar el desarrollo desde la vinculación que se desarrolla con momentos especiales de contacto y juego.	Facilitador (5 minutos)



Sesión 2. 1: Madres gestantes y lactantes “Sostener y contener desde el vientre”

Objetivo: Brindar a las madres gestantes y lactantes opciones para ejercitar, fortalecer y aliviar la zona lumbar

Duración: 50 minutos

Actividad	Procedimiento	Recursos	Evaluación	Responsable/ Tiempo
Técnica de inicio y bienvenida	Se les consulta a las madres cuál es la zona de su cuerpo que más carga, dolor o molestia presenta en su período de gestación o lactancia. Se va guiando a las participantes a pensar que es posible minimizar estas molestias con buenas posturas y algunos ejercicios.	Lista de participantes	Todas las madres y la persona facilitadora, expresan de forma oral sus impresiones.	Facilitador (10 minutos)
Formas variadas de dormir, amamantar y cargar los bebés	Cada participante muestra una forma diferente de dormir ya sea la madre gestante o el bebé, formas de amamantar o cargar al bebé. A partir de la teoría se va ajustando cada presentación en relación a buenas prácticas. Luego las parejas practican la forma presentada idealmente, si es posible.	Teoría de higiene postural	Todas las madres y la persona facilitadora, participan con los ejercicios y ajustan sus prácticas diarias	Facilitador (15 minutos)
Práctica de ejercicios de fortalecimiento, relajación y alivio de la zona lumbar	De los ejercicios a continuación presentados elegir algunos para que las madres practiquen, puede entregarse luego en un despegable para que los realicen en casa. Utilizar música suave para ellas y los bebés	Música suave	Madres logran realizar y disfrutar los ejercicios propuestos	Facilitador (15 minutos)
Cierre con reflexión Cariños de Mamá	Con ejercicios de respiración finales se lee la reflexión y se cierra el taller	Reflexión para cada participante	Acompañantes sensibilizadas con su maternidad y la salud de su cuerpo	Facilitador y participantes (10 minutos)

Material de apoyo Sesión 1 Madres gestantes y lactantes: Ejercicios de fortalecimiento, relajación y alivio de la zona lumbar

Posición	Técnica	Repeticiones
1. Acostarse en una colchoneta, con los hombros pegados al suelo y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo	Levantar la espalda y los glúteos, haciendo a la vez una contracción del periné	Repetir el ejercicio 10 veces y descansar
2. Acostarse en una colchoneta boca arriba y mantener los brazos extendidos en cruz y los hombros pegados al suelo.	Doblar las piernas y con suavidad rotar las rodillas, juntas, hacia un lado y hacia el otro.	Repetir ejercicio 10 veces hacia cada lado, siempre con cuidado para no sentir tensión ni dolor en la espalda
3. Sentarse sobre una colchoneta y con las piernas cruzadas	Llevar las manos hacia las sienes, y manteniendo el cuello recto, moverse hacia un lado y el otro, elevando bien los codos hacia arriba.	Repetir 10 veces de cada lado
4. Sentarse en una colchoneta, mirando al frente y con las piernas cruzadas	Sujetar un palo por sus extremos, y llevarlo hacia atrás de la cabeza, en cuatro tiempos. Cuando esté detrás, a la altura de la nuca, y manteniendo el cuello recto y los brazos estirados, mover el palo hacia la derecha y la izquierda, también en cuatro tiempos. Luego, posicionar el palo al centro y bajarlo	Repetir el ejercicio entero 10 veces
5. Acostarse en una colchoneta, con los brazos en cruz y los hombros muy pegados al suelo, doblar las piernas, y cruzar una sobre la otra.	Llevar las dos piernas hacia el lado de la pierna que está encima. Luego cambiar de pierna y hacer lo mismo. Este ejercicio sirve para dar movilidad a la espalda.	Repetir el movimiento 10 veces a cada lado
6. Acostada boca arriba, brazos al lado del cuerpo y piernas con rodillas flexionadas, pies apoyados en el piso, formando un ángulo de 45º	Inclinar la pelvis, elevando las caderas hacia arriba.	Repetir el ejercicio 10 veces
7. Acostada boca arriba, brazos al lado del cuerpo y piernas con rodillas flexionadas, pies apoyados en el piso, formando un ángulo de 45 grados.	Levantar las rodillas hacia el tronco, con ayuda o no de los brazos, sostener contando hasta tres y regresar a la posición inicial	Repetir el ejercicio 10 veces
8. Acostada boca arriba, brazos al lado del cuerpo y piernas con rodillas flexionadas, pies apoyados en el piso, formando un ángulo de 45º	Separar las rodillas (abrir las) de manera que los tobillos se mantienen juntos y los pies no se separan del piso, estirar y mantener esa posición por 3 segundos y luego volver a la posición inicial	Repetir el ejercicio 10 veces

Nota:* Se recomiendan realizar diariamente estos ejercicios, comenzando por diez repeticiones y aumentando en uno cada día, hasta alcanzar un máximo de veinticinco repeticiones diarias de cada ejercicio; poniendo especial énfasis en realizar cada ejercicio con una adecuada sincronización respiratoria, no deben ejercitarse los músculos más allá del punto donde aparece el dolor.

Sesión 3.1 Mayores de un año: ¡Nuestras manos nos permiten crear juntos!

Objetivo: Potenciar el desarrollo de vínculos seguros entre los niños y niñas a partir del desarrollo de habilidades finas.

Duración: 80 minutos (1 hora 20 minutos).

Actividad	Procedimiento	Recursos	Evaluación	Responsable/ Tiempo
Técnica de inicio y bienvenida	Cada participante se presenta y responde a la pregunta ¿qué hacen los niños y las niñas con sus manos? y se va guiando a las participantes a ir teniendo visión del futuro a partir de quehaceres manuales.	Lista de participantes	Todas las madres y la persona facilitadora, expresan de forma oral sus impresiones y se presentan	Facilitador (10 minutos)
Recitación participativa " El huevo " (Anexo 3)	Se enseña la recitación con modelaje y luego se le pide a las participantes que lo realicen con sus hijos e hijas.	Recitación	Al menos dos participantes hacen la recitación ofrecida y disfrutan de compartirlo con sus hijos e hijas	Facilitador (10 minutos)
Fiesta de papel	Con papel periódico se propone un rasgado acompañante – pareja y luego grupal, por último se agrupa todo el papel y se hace una gran bola con la que se puede jugar grupalmente. (Tirándola, pateándola, escondiéndola, etc.)	Una hoja de papel periódico por participante Cinta engomada	Acompañante y niño logran realizar un rasgado y luego participación grupal en la realización de la bola	Facilitador (20 minutos)
B o l i t a s saltarinas	Se entrega a cada pareja una hoja de papel china de colores llamativos y se pone música suave. Cada participante se dedica a rasgar el papel con el sonido de la música, luego con los rasgados forma una pequeña bola y se propone a cada pareja jugar con ella. Luego con cada bola de papel se entrega por pareja un cono construido con cartulina para que los niños y niñas inserten la bolita de diversas formas.	Música Suave Reproductor Una hoja de papel china de color por pareja Cinta engomada Conos de cartón	Acompañantes y sus hijos se vinculan a partir del juego iniciando la estimulación de destrezas de rasgado y ensarte.	Facilitador y participantes (20 minutos)
Texturas gelatinosas	Se entrega un plato, una lentejuela y una cucharada de gel, a cada pareja. La consigna es invitar a los niños y niñas a seguir la lentejuela por el plato con los dedos y además disfrutar la textura. Se continúa con música suave	Un plato plástico por pareja Gel (para cabello) de material transparente o de color contrastante con la lentejuela Grabadora Música Suave	Acompañantes y niños se vinculan a partir del juego e se inicia el contacto con nuevas texturas	Facilitador y participantes (10 minutos)

Actividad	Procedimiento	Recursos	Evaluación	Responsable/ Tiempo
Cierre con canción "Mis manitas" en el lavado de manos Anexo Nº 6	Con la canción "Mis manitas", practicada en grupo, se realiza un adecuado lavado de manos	Jabón Toallas	Acompañantes y niños aplican adecuadamente la técnica del lavado de manos, disfrutando del vínculo fortalecido a partir de las actividades.	Facilitador y participantes (10 minutos)

Sesión 3.2 Mayores de un año: "Movamos nuestros músculos grandes"

Objetivo: Promover en las participantes una vinculación asertiva con sus hijos e hijas a partir de la actividad física.

Duración: 60 minutos (1 hora).

Actividad	Procedimiento	Recursos	Evaluación	Responsable/ Tiempo
Actividad de iniciación: "Gelatinas y abrazos"	Las madres participan con sus hijos e hijas en la actividad enano/gigante (Enano implica encoger el cuerpo y gigante incorporarse con las manos levantadas), con variaciones, al decir gelatina se mueve todo el cuerpo y con la consiga abrazo se promueven abrazos entre la pareja participante. Toda la actividad se puede realizar en el suelo permitiendo la mirada horizontal entre las parejas de participantes o de pie, de acuerdo a las capacidades físicas del niño o niña.		Todas las parejas participantes juegan movilizándolo su cuerpo y disfrutando del juego grupal e individual	Facilitador (10 minutos)

Actividad	Procedimiento	Recursos	Evaluación	Responsable/ Tiempo
Circuito de Motora Gruesa	<p>Previamente se han construido diferentes estaciones que privilegien el movimiento, Se espera que las parejas pasen por cada estación y desarrollen la actividad sugerida por algunos minutos (máximo 5) las actividades a realizar por las pareja son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Subir y bajar una grada • Subir y bajar una silla • Patear una bola • Tirar bolas dentro de un recipiente • Mover cintas de colores • Caminar por una línea recta • Caminar por diversos tipos de líneas • Salto con aros • Paracaídas grupal 	<p>Grada Silla Bola Bolas pequeñas Recipiente Cintas de colores Paletas Tiza Aros Paracaídas</p>	<p>Todas las parejas practican al menos dos actividades del circuito de motora gruesa</p>	<p>Facilitador (30 minutos)</p>
Una bolita para....	<p>Como cierre se entrega a las madres una bola pequeña y se les pide sugerir un ejercicio que puedan realizar con su hijo e hija, cada madre lo realiza con su hijo(a) y el grupo lo reproduce por uno o dos minutos dependiendo de la actividad, puede iniciar el facilitador.</p>	<p>Una bola pequeña para cada pareja</p>	<p>Cada pareja logra realizar un ejercicio que privilegie el movimiento con una bola y tome conciencia de que la actividad física es sencilla y divertida</p>	<p>Facilitador (20 minutos)</p>

Sesión 3.3 Mayores de un año: ¡Desarrollando juntos el poder de la comunicación!

Objetivo: Promover la importancia de la estimulación del lenguaje con hijos e hijas a partir del afecto y la vinculación.

Duración: 60 minutos (1 hora).

Actividad	Procedimiento	Recursos	Evaluación	Responsable/ Tiempo
¡Todos a la granja!	<p>Se entrega la canción de la granja y se practica en grupo, cada madre y su hijo o hija, escogen un animal de la canasta y realizan el sonido onomatopéyico con mímica. Anexo 7</p>	<p>Canción de la granja Figuras de Animales de granja (uno diferente por participante)</p>	<p>Cada pareja de niño y acompañante logra realizar el ejercicio que privilegia el sonido y tome conciencia de que la estimulación del lenguaje oral es sencilla y divertida</p>	<p>Facilitador (10 minutos)</p>

Actividad	Procedimiento	Recursos	Evaluación	Responsable/ Tiempo
Laminarios y libros sencillos que apoyan el desarrollo del lenguaje en niños y niñas pequeñas	Presentación de laminarios y libros, se modela su uso y luego se dan a cada pareja para que sean usados de acuerdo a lo recomendado. Dichos laminarios se usan enseñando al niño o niña la lámina del animal y repitiendo el sonido que se ubica de forma escrita debajo de cada lámina.	Laminarios y libro de animales por niño o niña	La pareja logra utilizar el material y ubica las necesidades orales de los niños y niñas.	Facilitador (20 minutos)
Ejercicios con espejos	Se estimula que cada pareja promueva el reconocimiento de las diferentes partes del cuerpo en lenguaje cara a cara y luego con el espejo si es posible. Se entregan espejos y una hoja con ejercicios a practicar en el espejo, se explican, se modelan y son practicados por cada pareja (se pueden incluir anteojos, pintura u otros objetos para la carita). Se utiliza lenguaje comprensivo, es decir que el niño o niña señale la parte del cuerpo cuando se le indique e imite la praxia que el encargado le modele.	Espejo por participante Hoja con ejercicios por participante Anexo N° 6 Objetos opcionales, ejemplo: anteojos, sombreros, etc...	Pareja realizando los ejercicios y disfrutando de las actividades propuestas	Facilitador (15 minutos)
Ejercicios de soplo	Se entregan molinillos de viento, pajillas, barquitos de papel y objetos que puedan soplar y se explica la relación del soplo con el lenguaje y se modela su uso, la madre podrá escoger cuál técnica usar o también se puede usar la estrategia de espejos y soplo tipo circuito.	Molinillos de viento, pajillas, barquitos, pitos grandes y trompetas	Pareja realizando los ejercicios y disfrutando de las actividades propuestas	Facilitador (10 minutos)

¡Un viaje común!	Se les propone a las madres que las sesiones vividas han sido un viaje y que tienen la posibilidad de llevarse algo y dejar algo. Inicia la facilitadora y se pide a las participantes quien desea expresarlo, se respeta quien no quiera participar.	Papel construcción Marcadores	Madres con posibilidad de pensar el desarrollo desde la vinculación que se desarrolla con momentos especiales de contacto y juego.	Facilitador (5 minutos)
------------------	---	----------------------------------	--	-----------------------------

Sesión 3.4 Mayores de un año: ¡Conociendo alimentos, texturas y sabores!

Objetivo: Acompañar a los participantes en el conocimiento de texturas, sabores y formas para el consumo de alimentos, además de apoyar en el desarrollo de autonomía progresiva de niños y niñas en los tiempos de alimentación.

Duración: 60 minutos (1 hora).

Actividad	Procedimiento	Recursos	Evaluación	Responsable/ Tiempo
Ensalada de Frutas	Se le entrega a cada participante una lámina de una fruta y se les pide que por pareja en trencito se suban en la canasta de frutas, simulando el recorrido de un tren, la pareja espera que cuando llamen su fruta, se forma en fila y se monta con su niño o niña, en el tren: primero los bananos, manzanas y así sucesivamente hasta completar un grupo en la ensalada de frutas, unos también pueden ser gelatina y otros helados.	1 lámina de fruta por pareja	Todas las Parejas realizan los ejercicios y actividades propuestas	Facilitador (10 minutos)
Canasta de frutas y vegetales	En una canasta se ubican frutas y vegetales reales de diferentes tipos y cada pareja elige una según la atracción del niño y la niña. Los facilitadores hablan de los poderes de esa fruta y los niños que deseen pueden disfrutar de la textura y sabor.	1 canasta y tina Frutas y vegetales Anexo de propiedades de las frutas	Las participantes logran ubicar propiedades beneficiosas de las frutas	Facilitador (20 minutos)
Texturas de alimentos	En un plato cada pareja construirá figuras con diferentes tipos de alimentos se sugiere: vainicas, zanahoria en tiras, naranja en círculo. Las madres y los niños realizan los diseños según sus posibilidades creativas.	1 plato por pareja Verduras y frutas debidamente cortadas en cubos, tiras, flores etc.	Todas las parejas forman al menos una figura con los recortes de alimentos	Facilitador (15 minutos)

Actividad	Procedimiento	Recursos	Evaluación	Responsable/ Tiempo
Disfrute de Cereales	<p>Trasvase de granos. Pasar granos de una tina a otra y explicar variantes con utensilios (con cuchara grande, pequeña)</p> <p>Insertar- aros de cereal de colores en un pincho</p> <p>Texturas de pastas con presentación de diferentes tipos</p>	<p>Tinas Tazas Granos Cucharas (por participante)</p> <p>Un palo de pincho sin puntas por participante y cereal de aros</p> <p>Pasta en diferentes texturas</p> <p>Anexo de propiedades de cereales</p>	<p>Las participantes logran ubicar propiedades beneficiosas de los cereales</p>	<p>Facilitador (10 minutos)</p>
Cierre con canción de las manitas y lavado de manos Anexo Nº 3	<p>Con la canción de las manitas, practicada en grupo, se realiza un adecuado lavado de manos</p>	<p>Jabón Toallas</p>	<p>Acompañantes y niños aplican adecuadamente la técnica del lavado de manos, disfrutando del vínculo fortalecido a partir de las actividades.</p>	<p>Facilitador y participantes (10 minutos)</p>

Reflexión

Cariños para mamá
 Respira... Serás madre toda la vida.
 A tus hijos enséñales cosas importantes.
 A saltar en los charcos, a observar bichitos, a dar besos de mariposas y abrazos de oso.
 Dile siempre cuanto los quieres siempre que lo pienses.
 Déjalos imaginar e imagina con ellos. Déjalos llorar y llora con ellos.
 Recuerda que las paredes se pueden volver a pintar,
 los objetos se pueden remplazar, pero los gritos de los adultos duelen para siempre.
 Puedes lavar los platos más tarde o con ellos, limpiar más tarde o con ellos,
 porque a veces mientras limpias ellos crecen...
 Tus hijos no necesitan tantos juguetes ni cosas materiales, preocúpate menos y juega más
 Y sobre todo respira.
 Serás madre toda tu vida y ellos niños una sola vez....

Anónimo

CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS Y MATERIAL DE CONSULTA PARA SU REVISIÓN Y LECTURA PREVIO A EJECUCION DE LOS TALLERES

Aspectos y generalidades del Masaje Infantil

El vínculo entre el adulto cuidador y el niño tiene como función principal asegurar la supervivencia del bebé humano, inicia con la satisfacción de necesidades físico- biológicas y se fortalece a partir de contenciones socio - emocionales y cognitivas, en las que “el tacto, el olor y calor de la piel, la mirada, la sonrisa, la voz, son elementos corporales que intervienen en la constitución del apego con una persona que lo desea al lado del infante, esta figura de apego que ejerce esta función vinculante, tranquiliza al niño y le ayuda a ir comprendiendo el mundo que lo rodea” (Herrero, 2000, p.92) .

Desde que el niño nace es sostenido y manipulado por adultos, con estos “diálogos tónicos” como lo llama Ajuriaguerra citado por Herrero (2000, se da una comunicación primaria que ayuda a la adaptación al nuevo mundo. La forma de sostener a este niño o niña desde lo táctil tiene una relación cultural, internalizadas en la madre o cuidador desde sus características personales: arrullar, mecer, abrazar, cambiar, acariciar, masajear.

Herrero (2000) expone que en estos primeros meses el niño organiza las sensaciones que recibe, para construir posteriormente un yo corporal. Esta etapa de organización de sensaciones es ubicada por este autor en los primeros dos años de vida, por ello, considera que entre más experiencias gratificantes se posean mejor será esta organización. El masaje infantil es una posibilidad de potenciar aún más estos “diálogos tónicos”.

Diversos autores también concuerdan con que el contacto piel con piel es imprescindible para la supervivencia y el desarrollo del ser humano, ya que “la estimulación táctil del masaje infantil favorece el desarrollo del sistema nervioso, la producción de hormonas de crecimiento, mejora el tono muscular, estimula el sistema circulatorio, el sistema inmunológico, ayuda a liberar tensiones acumuladas y alivia las molestias intestinales como el cólico o los gases”(Manual de la Asociación de Masaje Infantil 2007. Pág. 13

Con el masaje se crea un ambiente propicio para la estimulación integral, la comunicación entre madre/padre con sus hijos e hijas actuando como potenciador de vínculos afectivos y de relaciones positivas que influirán en el desarrollo tanto físico como intelectual de cada ser humano que lo vivencie.

Según Schneider (2002, el sentido del tacto es el más evolucionado del recién nacido, puesto que es el primero que se desarrolla en el seno materno, a través de él, se reciben gran cantidad de estímulos e información durante la gestación y seguirá siendo un medio de comunicación e intercambio muy importante durante el resto de su vida en tanto se continúe estimulando.

Algunas de las observaciones y recomendaciones respecto al masaje para las madres, padres y cuidadores de los niños y niñas menores de un año, según Cerdá (s.a.), son:

- El masaje es una caricia, por medio de este los niños y niñas pueden ser acariciados, mimados, abrazados y mecidos.
- Es importante perder el miedo a hacer daño al bebé, los miedos se irán desvaneciendo con la práctica diaria de estar en contacto con él.
- Algunos estudios realizados en bebés prematuros evidencian mejoría más temprana en sus constantes vitales así como aumento de peso, gracias al contacto con el adulto cuidador y al masaje.
- El momento para realizar el masaje deberá ser de dedicación exclusiva para el bebé, donde se den las condiciones idóneas para escucharse, observarse, conocerse... todo lo demás no importa y nada debe perturbar dicho momento.
- Es importante las condiciones ambientales del lugar, no debe hacer ni frío ni calor (el bebé debe estar desnudo sin pasar frío), se puede poner una música que le guste al bebé (puede ser alguna que escuchaba la madre durante el embarazo)
- Ambos, tanto el bebé como el que da el masaje, deben estar cómodos, buscar un lugar ideal para realizar la actividad. Pueden usar la cama, un sillón, el suelo e incluso el cambiador; ayudarse con almohadones o almohadas, todo para mantener una buena postura y no sufrir dolores de espalda. Si se decide dar masaje sentado lo mejor es colocar al bebé entre las piernas haciendo estas como una cuna, en esta posición si el bebé es muy pequeño puede sentirse desprotegido, en este caso, conviene colocar un paño o colcha envuelta alrededor del bebé para acortar el espacio entre el acompañante y el bebé y que este se sienta más protegido.
- Hay que tener en cuenta el estado de ánimo del recién nacido, el momento ideal es el de alerta tranquila, es decir "de mucho o poco movimiento del bebé, cuando sus ojos están abiertos, brillantes y bien enfocados. Su cara expresa atención e interacción, su respiración es regular y hay una respuesta a los estímulos atentos y con participación activa" (Cerdá, s.f., p. 49). También se deben observar las reacciones del bebé durante el masaje para saber cuando hay que detenerse. El masaje es algo placentero no hay que forzar a nadie a dar y menos aún a recibirlo.
- El masaje no tiene por qué ser siempre después del baño, ni tampoco es necesario que sea siempre a la misma hora. Lo mejor es que los padres observen al bebé durante unos días y descubran en veinticuatro horas los diferentes estados de ánimo o vigilia.

Sobre cuidados de la embarazada en como sostener y contener desde el vientre

La mujer embarazada experimenta, a lo largo del proceso de gestación, cambios físicos que van más allá del diámetro de abdomen. Su columna, sus caderas, sus articulaciones su musculatura, entre otros, se irá adaptando para albergar al bebé y parir posteriormente. Todas estas modificaciones le provocarán molestias a la futura mamá, ante estos cambios continuos, algunos cuidados y recomendaciones pueden ser de ayuda para minimizar los dolores normales del proceso, preparar para el parto e ir compensando los cambios en el cuerpo.

Se considera normal que durante el proceso de gestación las caderas se ensanchen preparándose para la salida del bebé y que junto con el aumento de peso provoque dolor y molestias al caminar, al bajar o subir escaleras, al separar las piernas, en la parte baja de la espalda, del suelo pélvico y en la cara anterior de las extremidades inferiores. Otros de los cambios que provocan molestias son el crecimiento del pecho causando dolores de espalda y/o ciática.

La mujer por medio de ejercicios puede prepararse físicamente para el parto, principalmente fortaleciendo el suelo pélvico, con resistencia muscular y fuerza, esto garantiza no solo de una mejor recuperación, sino una disminución del tiempo de trabajo de parto y de la posibilidad de evitar que le practiquen una episiotomía (piquete) o sufran desgarros.

Buena postura

Adoptar una buena postura durante el embarazo y la lactancia significa colocarse de forma tal que la columna vertebral se encuentre alineada y que los músculos funcionen sin ninguna contractura. Para tener una buena postura es importante:

- Levantar el pecho, la cabeza y tratar de mantener las orejas alineadas con los hombros.
- Contraer los músculos abdominales, esto ayuda a reducir el peso que debe soportar la espalda.
- Al estar de pie mantener la pelvis nivelada en todo momento, ni hacia atrás ni hacia adelante.

- Al permanecer de pie por tiempos prolongados, tratar de cambiar de posición cada veinte minutos, para evitar la fatiga muscular.
- Mantener las piernas ligeramente separadas a fin de equilibrar el peso.
- Colocar uno de los pies en una banquita pequeña (block o guía telefónica) y cambiar de pie cada cinco o seis minutos cuando se necesite mayor altura.
- Utilizar zapatos cómodos con suelas antideslizantes y soporte en el arco del pie.
- Al sentarse en una silla asegurarse que la zona lumbar (parte baja de la espalda) quede bien apoyada al respaldo.
- Sentarse de manera que las rodillas le queden al nivel de las caderas, a 90° y no cruzar las piernas.
- Evitar mantenerse sentado por largos periodos, si no puede evitarse por intervalos ponerse de pie, estirar o hacer un pequeño recorrido corto por el lugar.

Al acostarse se recomienda:⁴

- Acostarse de medio lado con las rodillas ligeramente flexionadas (posición fetal), ésta posición alivia la tensión en el útero y mejora el flujo de sangre al bebé
- Levantarse de la cama, primero girando de medio lado, luego bajar ambas piernas de la cama hacia el suelo y utilizar la fuerza de los brazos para sentarse en la orilla de la cama.
- El dolor de espalda durante el embarazo se puede prevenir con buenas técnicas para el manejo de cargas e higiene de columna, aprender la forma adecuada de inclinarse, levantar y cargar objetos, incluso después de parir.
- Al inclinarse se debe de colocar una pierna ligeramente delante de la otra, flexionar rodillas y caderas, de manera que la fuerza al volverse a levantar sea ejercida por las piernas y no por la espalda, la parte superior del cuerpo debe de mantenerse lo más recta posible.
- Evitar sostener la respiración o realizar maniobra de valzava (pujar) mientras se ejecuta los movimientos o fuerzas.
- Al levantar un objeto, grande, pesado o al niño, hay que acercarlo lo más posible al cuerpo, mantener siempre la espalda lo más recta posible
- Evitar hacer giros bruscos con la parte superior del cuerpo, es preferible tener que girar todo el cuerpo y dar un par de pasos
- Para llevar una carga de manera segura, se debe:
- Llevar el objeto o el niño delante, no sobre la cadera
- De ser posible, repartir el peso de la carga en dos partes iguales y llevar una en cada mano para mantener el equilibrio.
- Contraer los músculos del abdomen a medida que se camina con la carga, esto para disminuir el esfuerzo de los músculos lumbares.
- Evitar ponerse tacones de más de 4 centímetros de alto, esto previene la hinchazón por retención de líquidos, evita las várices y evita que el sistema circulatorio se vuelva lento.
- Evitar consumir líquidos o sustancias irritantes para la vejiga como cafeína o alcohol, además, evitar el estreñimiento para que la vejiga no tenga presión y debilite la musculatura pélvica. Walker C. (2006).

Sobre cuidados de la mujer en periodo de lactancia

- Al dar de mamar al bebé se recomienda la posición sentada con los pies apoyados en el suelo o cruzados a la altura de los tobillos, no sobre la rodilla.
- Al levantar al bebé flexionar las rodillas y no hacer el esfuerzo con la columna.
- Milan, Ilabaca, y Rojas (2007), recomiendan que al enseñar a caminar al niño o niña, no guiarlo desde atrás para evitar la inclinación de la columna en una posición inestable. Con las rodillas flexionadas coger las manos del niño y guiarlo de forma que él camine hacia delante y la madre hacia atrás, o utilizar una sábana y colocarla alrededor del niño o niña por debajo de sus axilas, los extremos de la sábana los sostiene la madre.

Sobre los menores de un año

Este grupo de trabajo contempla niños y niñas entre los cero y los doce meses y sus acompañantes, así como también madres gestantes. Las sesiones con este grupo fueron pensadas desde la propuesta holista de trabajo que plantea potenciar vínculos seguros entre madres, padres, cuidadores y sus niños y niñas para fortalecer el desarrollo activo de éstos a lo largo de sus vidas.

⁴

Las sesiones de trabajo están distribuidas en cuatro núcleos generadores, todos bajo el eje transversal común del fortalecimiento de vínculos seguros familiares:

- Masaje Infantil (tres sesiones).
- Sostener y contener desde el vientre y con la lactancia.
- Desarrollo del lenguaje en niños y niñas pequeños.
- Alimentación en los menores de un año.

Apoyos sobre el desarrollo del lenguaje en niños y niñas pequeños.

La promoción del lenguaje oral inicia primeramente en el hogar, con los adultos encargados de los niños y niñas que inician su primer lenguaje, es a través de los balbuceos, sonrisas, llantos y otros sonidos que expresan sus sentimientos y necesidades.

Poco a poco, los bebés pasan de estos sonidos a un lenguaje más fluido, llegando a largo plazo a un dominio de la comunicación verbal. “Inicialmente, el lenguaje surge por imitación. Los niños imitan los movimientos y los sonidos que hacen sus padres, cuando articulan las palabras. En este proceso, también es importante la comprensión de lo escuchado y de lo expresado” (Lorete, Lenguaje Infantil y desarrollo p.2, 2011).

Se proponen a continuación buenas prácticas que pueden apoyar este proceso natural de adquisición del lenguaje (Lorete, p.2, 2011).

1. **Ejercitar los órganos que intervienen en la fonación.** Con actividades como la succión, la deglución, la masticación, la absorción, el soplo, etc. Se pueden utilizar recursos como: hacer carrito, trompitas, mandar besos, jugar con expresiones faciales (risa, susto, llanto, sorpresa), hacer sonar una campanilla o cualquier instrumento sonoro y que el niño lo busque.
2. **Utilizar palabras cortas para dirigirse al niño.** De 1 ó 2 sílabas, como “ven”, “toma”... casi siempre las mismas, de una manera clara y exagerando la entonación e ir aumentando el número de palabras para aumentar su vocabulario.
3. **Usar frases sencillas y cortar para facilitar su entendimiento.** La utilización de las frases sencillas debe seguirse de una demostración para que al bebé le sea más fácil identificar su contenido, como por ejemplo, “mamá baña al bebé”, “bebé toma leche”, etc.
4. **Estimular la expresión espontánea del lenguaje.** Hablarle el mayor tiempo posible aprovechando cualquier circunstancia cotidiana como: ver por la ventana, ir a un espacio libre, ver animales, ir a supermercado o pulpería, visitar un parque cercano, entre muchas.
5. **Animarle a pedir verbalmente lo que desea.** Evitar dar por sentado que se entiende la actitud gestual del bebé. Permitir que se esfuerce por decir cosas que necesita comunicar.

Sobre la alimentación de menores de un año.

En este período, los niños y las niñas se encuentran en un ritmo acelerado de crecimiento, esto conduce a que las necesidades nutritivas sean altas. Por otra parte, el menor está en proceso de maduración del sistema digestivo, por lo que, su alimentación, no solo debe procurar cubrir las necesidades nutricionales, sino, además, facilitar esa maduración.

Tomando en cuenta lo anterior, se recomienda, brindar al menor, por espacio de 6 meses, lactancia materna exclusiva (entendiéndose esta como, dar únicamente leche de la madre, sin introducción de otros líquidos ni alimentos sólidos), a los siete meses se inicia el proceso de ablactación o de alimentación complementaria, que consiste en la introducción de alimentos sólidos, el cual se inicia con papillas o purés de frutas y vegetales.

Se debe tener presente que no deben dar alimentos variados el mismo día, sino que, se debe repetir el mismo alimento por dos o tres días, para controlar alguna dificultad con posibles alergias.

Por otra parte, es importante ir controlando los horarios de alimentación del niño o niña, así como la cantidad de alimentos que consume, recordando que, la alimentación debe satisfacer las necesidades y no ser excesiva, al grado de que conduzca a problemas futuros de sobrepeso. Pasado el período de introducción inicial de alimentos, se le debe dar al menor, alimentos en diferentes texturas.

Para la prevención de alergias, es importante tener presente que:

- El huevo se puede empezar a dar a los siete meses, iniciando con la yema y dos meses después, se puede dar la clara.
- El pescado se puede introducir hasta los 11 meses.
- Las semillas (almendra, maní, macadamia) se pueden introducir hasta después del año de edad.
- La leche (excepto la materna) se puede dar hasta después del año de edad.
- Las frutas cítricas (naranja, limón, mandarina, piña, fresas y otras similares) se deben introducir a los once meses.

Sobre los grupos de alimentos (Tomado de Guías alimentarias para la Educación Nutricional, p. 16, 2001)

- **Frutas:** Este grupo contiene una gran cantidad de las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para regular sus funciones. Además, contiene gran cantidad de fibra. En este grupo se incluyen, entre otras, mango, papaya, zapote, melón, jocote, guayaba, mora, piña, carambola, cas, guanábana, naranja, limón ácido y dulce, mandarina, anona y fresas. Prefiera las frutas producidas en el país. El aguacate es una fruta; se diferencia de las demás debido a su alto contenido de grasa, al igual que el coco.
- **Vegetales:** Son todas las hortalizas y algunas verduras no harinosas como el chayote, ayote sazón o tacacos. Se incluyen las hojas de color verde oscuro, como espinacas, hojas de rábano ó remolacha, mostaza, chicasquil y berros. En este grupo figuran también la zanahoria, brócoli, coliflor, pepino, tomate, repollo, lechuga y los olores naturales, como la cebolla, ajos, culantro, perejil, apio y chile dulce. Se incluyen, además, el elote tierno y los granos tiernos, como arvejas y frijoles tiernos, entre otros.

Ambos grupos de alimentos, se deben comer por lo menos tres veces al día, por ejemplo una fruta en el desayuno o de merienda por mañana, vegetal en el almuerzo y vegetal en la tarde o en la cena. Es importante recordar que las frutas y los vegetales deben lavarse muy bien antes de comerlos. Recordar que estos grupos de alimentos brindan nutrientes como: Vitaminas, minerales, agua, fibra y carbohidratos simples y complejos.

- **Cereales, leguminosas y verduras harinosas:** la base de la alimentación diaria debe estar constituida por cereales y leguminosas, como el arroz y los frijoles. También, se incluyen las verduras harinosas, el plátano y las semillas. Los frijoles, las lentejas y los garbanzos se llaman leguminosas. Los cereales son los granos enteros de maíz, trigo, arroz, etc. y sus derivados como las harinas y almidones.

Este grupo de alimentos proporciona los carbohidratos que dan la energía para hacer funcionar al cuerpo y, además, la proteína necesaria para construir y reparar los tejidos. Los cereales y leguminosas deben consumirse diariamente, en mayor cantidad que los otros alimentos, en los tiempos principales de comida. También, es importante comer los cereales y las leguminosas lo menos refinados posible, ya que, de esta forma, proporcionan más fibra, vitaminas y minerales.

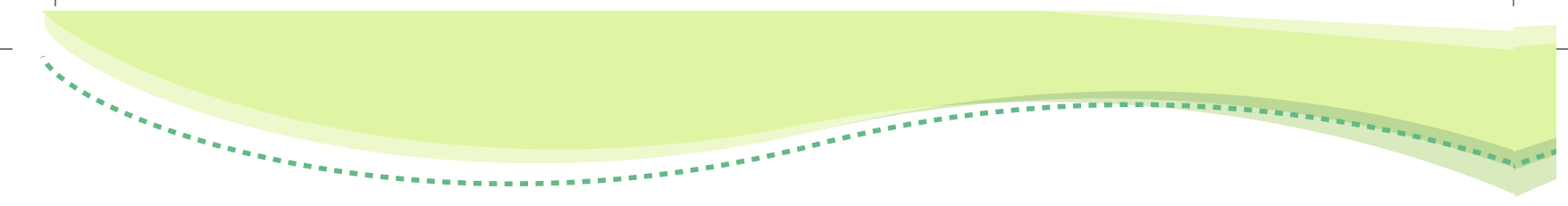
Cuando se combina una leguminosa con un cereal en la proporción de una parte de leguminosas por dos partes de cereal, se obtiene una proteína de buena calidad. Si se consume el cereal con verduras harinosas o plátano, no obtiene una proteína de buena calidad, por lo que es necesario agregar pequeñas cantidades de un producto de origen animal como huevo, carne o queso para mejorar la calidad de la proteína. Estos grupos de alimentos ofrecen como nutrientes proteína vegetal, carbohidratos complejos y fibra

Ejemplos de alimentos incluidos en cada grupo:

- **Cereales:** arroz, maíz (grano seco), trigo, avena y los productos derivados de ellos, como la tortilla, el pan, los macarrones y los cereales para el desayuno. Se incluyen los cereales utilizados en su forma pura o natural. No se incluyen los alimentos que contengan mucho azúcar y grasa, como los queques, galletas y otros tipos de repostería.
- **Leguminosas:** todo tipo de frijoles, lentejas, garbanzos, cubaces, arvejas y soya.
- **Verduras harinosas:** papa, camote, yuca, ñampí, tiquizque. Se incluyen, además, los plátanos y el pejibaye.
- **Semillas:** maní, marañón, ayote, macadamia, ajonjolí, nueces y otros.

Mayores de un año

La propuesta de trabajo para mayores de año se formula con base en las necesidades de desarrollo del rango de edad de los niños y niñas participantes en este grupo (1 a 3 años), estas necesidades fueron ubicadas según la Guía



de Educación Inicial, Escala de EDIN Ampliada y simplificada, Guía de elaboración de planes de estimulación para la promoción del desarrollo infantil y algunas otras propuestas de estimulación revisadas.

La propuesta se basa en buscar actividades divertidas, económicas y sencillas donde madre e hijo logren vincularse y disfrutar de momentos juntos y además transmitir a los adultos participantes ideas sobre buenas prácticas en materia de desarrollo en la primera infancia.

La metodología para el trabajo con este grupo, se basa en sesiones de cuarenta minutos donde como núcleo generador central se plantea un área de desarrollo y las otras áreas de desarrollo se integran como propuestas transversales complementarias en el taller, además el norte común del facilitador deberá ser de la creación de vínculos seguros entre participante y niño o niña.

Las generalidades de cada área del desarrollo se pueden encontrar en la Guía para la elaboración de planes de estimulación para la promoción del desarrollo infantil de niños y niñas de 1 a 6 años y 11 meses, 2011. CEN CINAI. Pág. 10, 11,12.

Se adjuntan algunos apoyos respecto al desarrollo del lenguaje para orientación a las familias con niños y niñas en la primera infancia:

Proceso de adquisición del lenguaje en niños y niñas

Aprender a hablar es un proceso instintivo y natural, pero **los adultos pueden ayudar**. Estimular al niño desde que emite sus primeros balbuceos hasta que es capaz de pronunciar las primeras frases es fundamental para el desarrollo lingüístico del pequeño.

Balbuceo. Este es el primer camino por el lenguaje que recorre el bebé, comienza cuando emite sus primeros fonemas, alrededor de los siete o nueve meses. Cuando cumple los 12 o 15 meses, ya suele ser capaz de denominar algo por su nombre, a partir de entonces, y hasta que alcanza los cinco años, el pequeño desarrolla su capacidad lingüística.

Este aprendizaje se produce de forma natural, pero adaptado al ritmo y características de cada menor. Sin embargo, sí hay juegos y actividades con las que se puede apoyar el habla del bebé, en tanto se espera una tarea activa del adulto en el desarrollo de esta importante área:

A continuación se explican algunas actividades que pueden apoyar a los pequeños en su aprendizaje del habla:

Ejercicios de Respiración y soplo: El control de la respiración

La respiración es un proceso automático durante el cual se coge aire al inspirar, normalmente por la nariz, y se expulsa normalmente por la boca al espirar.

Los ejercicios de soplo se realizan para ayudar a controlar la respiración y para ser conscientes del acto de respirar. El habla se produce en la fase de espiración, al sacar el aire, si no existen problemas respiramos y hablamos con normalidad, pero si existe alguna dificultad para respirar o bien dificultades o situaciones que alteran la respiración aparecen dificultades en el lenguaje hablado: voz temblorosa, omisión de fonemas, sustitución de fonemas, perturbaciones gramaticales de orden o de construcción, disfemias esporádicas, etc.

En los niños pequeños o menores de ocho años los ejercicios de soplo además de ayudar a controlar la respiración, ayuda a entrenar los músculos que participan en el habla, especialmente los músculos bucinadores que son los que están en la mejilla y son los que se utilizan para soplar y silbar.

Según Gaspar y López (2007) Los ejercicios de soplo, el soplo, tienen como finalidad general:

- Aprender o mejorar la respiración para el habla
- Aprender a manejar y controlar el aire al hablar
- Mejorar y controlar la voz
- Mejorar o entrenar el sistema muscular que participa en el acto de hablar
- Mejorar las articulaciones y la pronunciación
- Afianzar fonemas o reeducarlos

Los niños y niñas que no tienen problemas pueden realizar ejercicios de soplo como entrenamiento del aparato oral, sin excederse y controlando el tipo de respiración que realizan, ya que un sobreesfuerzo en estos ejercicios puede producir apneas o cansancio y fatiga.

Vásquez (2013), sugiere algunos Juegos de Soplo para el trabajo con niños y niñas :

- Soplar burbujas de jabón.
Volar plumas y molinillos de viento.
Soplar sobre bolitas de papel.
Tocar diversos instrumentos de viento como flautas, silbatos.
Soplar una pelota de ping-pong
- Soplar con ayuda de una pajita sobre una botella con agua y observar las burbujas.
- Soplar velas a distintas distancias.
Soplar haciendo vibrar los labios /brrrr/.

Sonidos

Un buen ejercicio para que el pequeño aprenda a discriminar los sonidos y los relacione con el lenguaje es hacer de *traductor de sonidos*. Para ello, el adulto debe *traducir* con la palabra correspondiente los sonidos y ruidos cotidianos que se producen de forma habitual, como el timbre de la puerta, la lavadora o el teléfono. También se pueden utilizar los de la calle: una sirena, un perro, un carro o los de la naturaleza, un pájaro, el viento, la lluvia, etc.

¿Dónde estoy?

Con este juego se puede enseñar a localizar el origen del sonido. El adulto se puede ocultar en distintas partes de la casa y emitir un sonido desde su escondite. También se puede hacer esta actividad con la ayuda de un juguete sonoro.

¡Saca la lengua!

Una buena idea para trabajar la motricidad labio lingual es decirle al niño su cara es una casita, en la que los ojos son ventanas, la nariz el timbre, la boca la puerta y la lengua un amigo que está dentro de ella. Este juego permite entrenar los movimientos. Para ello, hay que pedir al niño que llame al timbre, abra la puerta y que deje salir (y volver a entrar después) a su amigo para dar un paseo.

Vamos a soplar

Para aprender a articular bien las palabras, el niño debe ejercitar la respiración y también aprender a acompañar el ritmo de la misma.

Consejos para potenciar diariamente el habla del niño

- Dejarle hablar: Evite interrumpir al niño cuando quiere expresarse para corregirle, ni terminar las frases por él para acelerar la conversación.
- Aproveche cualquier ocasión para introducir más vocabulario, explicarle las palabras nuevas y su significado.
- Lea con el niño cada día y dejarle participar de forma activa en la lectura. Trate siempre de responder a sus preguntas.
- Evite corregirle cuando articule mal una palabra. Lo ideal es introducir el término de forma correcta de nuevo en la conversación. Las familias son el principal modelo lingüístico para el niño. Por eso hay que cuidar el propio vocabulario y evitar utilizar un lenguaje infantilizado con el pequeño. <http://www.consumer.es/web/es/bebe/bebes/Pàg 3>

Referencias Bibliográficas

- Best Start Resource Centre. (2009) Mi Hijo y yo, un vínculo afectivo para toda la vida. Notario, Canadá: Helth Nexos Santé.
- Díaz, M. (1997) Sugerencias de Estimulación para niños y niñas de 2 a 4 años. Chile: Editorial Andrés Bello.
- Gaspar y López (2007). Propuesta de actividades para el desarrollo del lenguaje. España. Recuperado en <http://reeduca.com/ejercicios-logopedia-respirsopl.aspx>
- Guzmán, Díaz, López y otros (2013). Actuación del fisioterapeuta en el tratamiento integral de la embarazada. Recuperado en: http://www.fuden.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/PROTOCOLO/NURE63_protocolo_fisioembarazo.pdf
- Herrero (2000). Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. Zaragoza, España: AUFOP N. 37
- Leboyer y Shantala. (1989). Un arte tradicional el masaje de los niños. Argentina: Ed. Edicial.
- Lorente. (2011). Lenguaje Infantil y desarrollo. Alicante, España: Recuperado en: <http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/EDUCACION%20ESPECIAL/LOGOPEDIA/TRASTORNOS%20LENGUAJE/GENERAL/Trastornos%20del%20lenguaje%20-%20Redondo%20y%20Lorente%20-%20art.pdf>
- Milán, Ilabaca y Rojas. (2007). Dolor lumbar relacionado al embarazo. Chile: Vol. 72 Rev Chil Obstet. Recuperado en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262007000400010&script=sci_abstract&tlng=e
- Ministerio de Salud. (1987). Departamento de Salud Mental. Escala para la Evaluación del Desarrollo Integral del niño de cero a seis años. San José, Costa Rica.
- Ministerio de Salud. (2010). Guía Curricular de Educación Inicial. San José, Costa Rica: Dirección Nacional de CEN CINAI.
- Ministerio de Salud, Dirección Nacional de Centros de Nutrición y Centros Infantiles de Atención Integral (CEN-CINAI) (2011). Guía para la elaboración de planes de estimulación para la promoción del desarrollo infantil de niños y niñas de 1 a 6 años 11 meses". Equipo Interdisciplinario, Dirección Regional de CEN CINAI Central Sur. San José, Costa Rica.
- Ministerio de Salud. Dirección Nacional de Centros de Nutrición y Centros Infantiles de Atención Integral (CEN-CINAI) (2012). Manual de Educación Integral para Adolescentes Madres. Región CEN CINAI Huetar Norte, Costa Rica. AECID.
- Ministerio de Salud. (2001). Guías alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Organización de Estados Americanos.(2008) Nuevo Enfoque de la Educación y Atención Infantil. España: Instituto para el Desarrollo y la Innovación Educativa (IDIE-OEI) en Educación Inicial y Derechos de la Niñez.
- Schneider, V. (2002). Masaje Infantil. Guía práctica para el padre y la madre. Ed. Medici, Barcelona 2002.
- Vásquez. (2013).Juegos para estimular el habla del bebé. España: Fundación Eroski. Recuperado de [http://www.consumer.es/web/es/bebe/bebes/ejerciciosde respiración](http://www.consumer.es/web/es/bebe/bebes/ejerciciosde%20respiraci%C3%B3n)
- Walter, C. (2006) Fisioterapia en Obstetricia y Uroginecología. Barcelona: Masson.
- Palao, S. (s.f). Praxias. Procedencia: ARASAAC. Licencia: CC (BY-NC-SA). Disponible en <http://catedu.es/arasaac/>

Anexo 1

Canción Naranja Dulce Limón partido

Naranja dulce Limón partido dame
un abrazo que yo te pido.
Si fuera falso tu juramento, en
un momento te olvidaré.

Anexo 4

Recitación "El huevo"
Tomando cada dedo de la mano se repite

Este se encontró un huevo
Este lo cocinó
Este lo peló
Este le puso sal
Y este pícaro dedito
Se lo comió....

Anexo 2

Canción para lavado de manos
Mis manitas

Mis manitas enjabono
Espumita puedo hacer
El agüita se la lleva
Al contar uno, dos y tres

Cumpleaños

Cumpleaños feliz
Te deseamos a ti
Cumpleaños bebe
Cumpleaños feliz

Anexo 5

Canción de la granja

En la granja de mi tía ia ia o
Una _____ (Decir el nombre del animal) ella tenía
Que hacia _____ (sonido onomatopéyico)
En la granja de mi tía ia ia o

Ejemplo

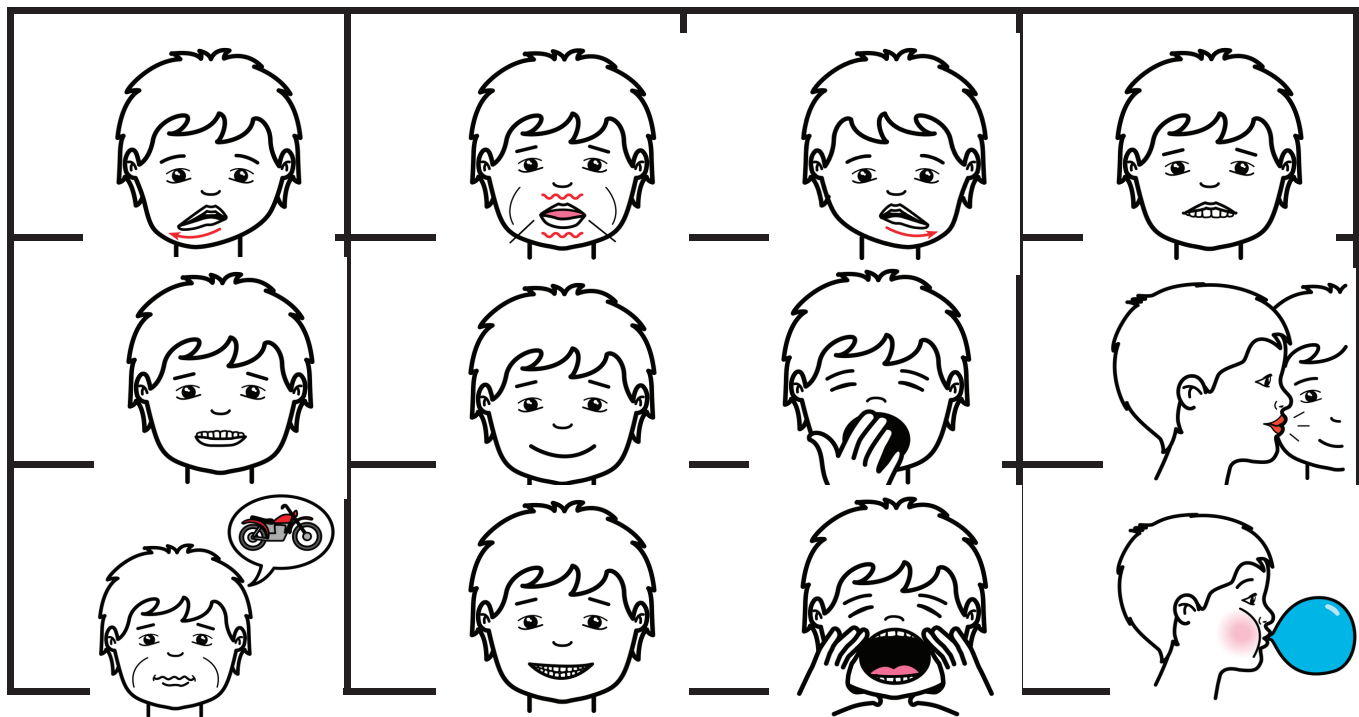
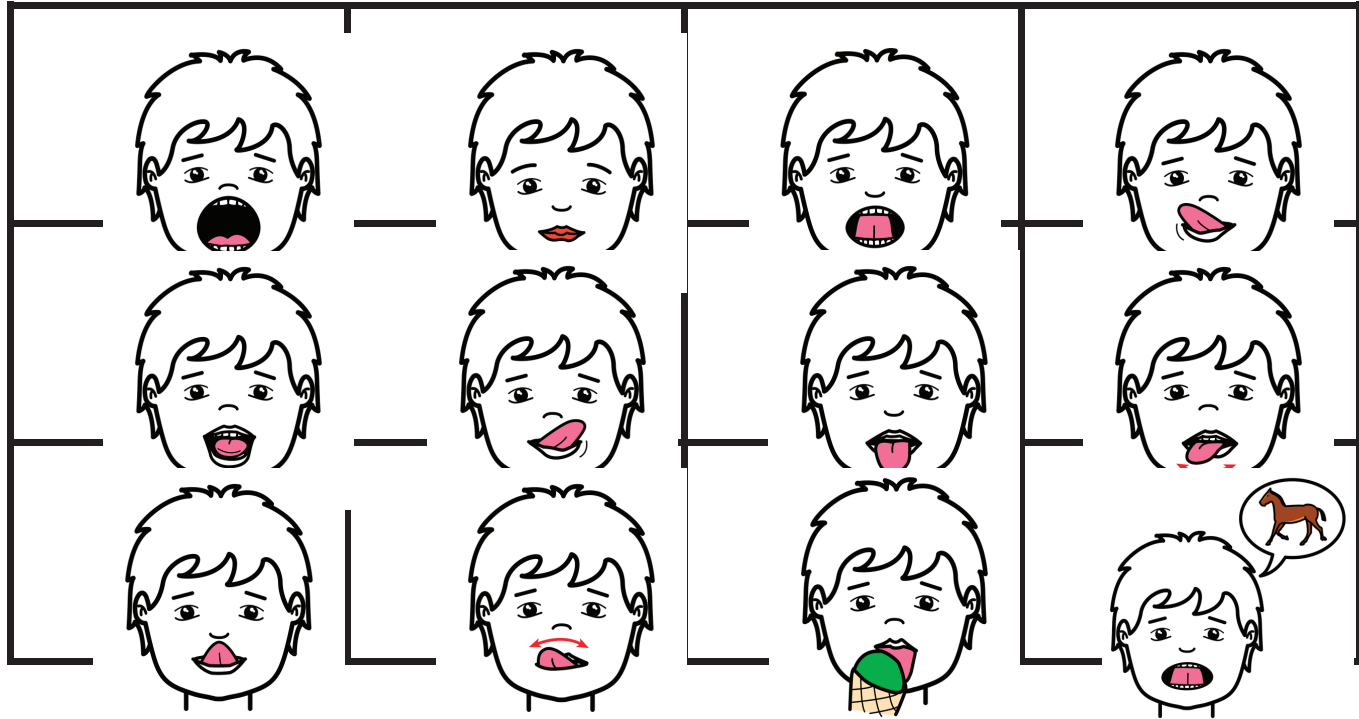
En la granja de mi tai ia ia o
Una oveja ella tenía ia ia o
Que hacia bee, bee, bee, beeee
En la granja de mi tía ia ia o

Anexo 3

Canción "Con mis partes del cuerpo"

Con mis manitas aplaudo aplaudo,
con mis manitas aplaudo yo
Con mis piernitas pateo pateo,
con mis piernitas pateo yo
Con mis odios escucho escucho,
con mis oídos escucho yo
Con mis ojitos yo veo yo veo,
con los ojitos veo yo

Anexo 8 PRAXIAS⁴



Autor pictogramas: Sergio Palao Procedencia: ARASAAC (<http://catedu.es/arasaac/>) Licencia: CC (BY-NC-SA)