

DESARROLLO MENTAL



NADIE ES PERFECTO

*Taller de habilidades de crianza
para padres, madres y cuidadoras(es)
de niños y niñas de 0 a 5 años*



Gobierno
de Chile

gob.cl

*nadie es
perfecto*

El material de padres, madres y cuidadoras(es) de Nadie es Perfecto fue desarrollado originalmente por Salud Canadá (Health Canada) y los Departamentos de Salud provincial de New Brunswick, Nova Scotia, Prince Edward Island y Newfoundland. La Asociación BC Council for Families patrocinó las traducciones a diferentes idiomas. La marca registrada pertenece al Minister of Public Works and Government Services Canada, versión de 1995 revisada en el 2000.

La presente versión es la tercera edición de la versión 2009, que fue adaptada por el Ministerio de Salud de Chile con la autorización de la Agencia de Salud Pública del Gobierno de Canadá, para el Programa de Apoyo al Desarrollo Biopsicosocial del Sistema de Protección Integral a la Infancia **CHILE CRECE CONTIGO**.

Se agradece la cooperación de muchos profesionales chilenos que han trabajado en la adaptación de este material.

ISBN 978-956-8823-15-3

© Nadie es Perfecto, 2018. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2016. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2015. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2014. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2013. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2000. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

Prohibida su venta. Cualquier reproducción total o parcial de este material debe ser autorizada por el Ministerio de Salud.



NADIE ES PERFECTO

*Taller de habilidades de crianza
para padres, madres y cuidadoras(es)
de niños y niñas de 0 a 5 años*

*“Nadie nace sabiendo ser padre o madre y todos
necesitamos alguna vez ayuda para aprender a serlo”*

¡Nadie es Perfecto! No existen ni padres ni madres ni cuidadoras(es) perfectos, ni tampoco niños ni niñas perfectas. Nosotros sólo podemos hacer las cosas lo mejor posible y aún así, todos necesitamos ayuda de vez en cuando.

Estos libros tampoco son perfectos. No traen todo lo que se necesita saber para ser padre, madre o cuidador(a). Sin embargo, pueden ayudarles a hacer las cosas lo mejor posible y a sentirse más satisfechos de sí mismos(as) y de sus niños o niñas.

¡Queremos darles una afectuosa bienvenida al taller Nadie es Perfecto! Esperamos que estos libros y la experiencia de participar en este taller sean muy útil para Usted y su familia.

Chile Crece Contigo apoya a padres, madres y cuidadores en la crianza de niños y niñas para que lleguen a tener un desarrollo adecuado y un excelente estado de salud. Este apoyo es importante desde los primeros años de vida porque es cuando más activo está el desarrollo cerebral.

Sabemos que la crianza no es una tarea fácil, y esperamos que estas sesiones del taller le permitan a Ustedes compartir con otros padres y madres, conversar de su experiencia, escuchar a otros, pasar un momento agradable y aprender alternativas para solucionar problemas diarios con sus hijos(as).

Este taller se realiza en Chile desde el año 2010 y en los últimos cuatro años se hacen en promedio 2.500 talleres al año con facilitadores especialmente entrenados. Un estudio reciente que midió los resultados de este taller en Chile, demostró que los niños(as) mejoran sus habilidades en lenguaje y que los adultos estimulan mejor a sus hijos(as), mejoran el tipo de disciplina y se sienten más eficaces y apoyados por amigos y vecinos en la crianza.

Muchos saludos,

Equipo Chile Crece Contigo
Subsistema de Protección Integral a la Infancia
Ministerio de Salud – Ministerio de Desarrollo Social

¿CÓMO USAR NADIE ES PERFECTO?

1. El material **NADIE ES PERFECTO** consta de cinco libros sobre diferentes aspectos del desarrollo y la crianza de los niños y las niñas. Los libros son:

A | COMPORTAMIENTO

Temas para ayudar a fomentar el comportamiento cooperativo de los niños y las niñas y a solucionar problemas frecuentes de conducta.



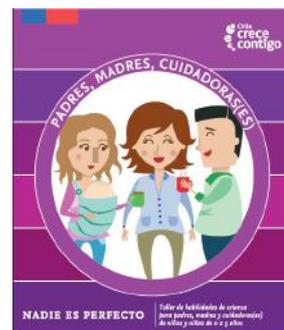
B | SEGURIDAD Y PREVENCIÓN

Temas sobre la prevención de accidentes infantiles y la atención de primeros auxilios.



C | PADRES, MADRES, CUIDADORAS(ES)

Temas para ayudarse a sí mismo(a), para pedir ayuda, para sentirse satisfechos(as) de lo que hacen y aprender a ser papá, mamá o cuidador(a) de forma activa.



D | DESARROLLO MENTAL

Temas sobre cómo piensan, aprenden, sienten y juegan los niños y las niñas.



E | DESARROLLO FÍSICO

Temas sobre el crecimiento y desarrollo infantil, cómo fomentar la salud y reaccionar frente a algunas enfermedades.



¿CÓMO USAR NADIE ES PERFECTO?

2. Lea el índice al inicio de cada libro y consulte específicamente la página que le interese más. **Mire los colores del borde superior del libro** para ubicarse más rápido, ya que cada capítulo está marcado con un color diferente.
3. Cada página trata un tema, el desarrollo de éste, una ilustración que apoya y refuerza los contenidos y a veces una cápsula de color que jerarquiza el contenido relevante.
4. Si tiene dudas, puede compartirlas con el Facilitador Grupal del Taller de Habilidades de Crianza al cual usted asiste. También puede consultar en www.crececontigo.cl

Libro

Nº de página

Capítulo

Letra y nº del tema

Tema

Desarrollo del tema

La ilustración apoya y refuerza el tema

Lo esencial para recordar

DESARROLLO MENTAL | 11

LOS SENTIMIENTOS DEL NIÑO Y LA NIÑA

EL DESARROLLO AFECTIVO | D 2

Para desarrollarse desde el punto de vista afectivo, los niños y niñas necesitan sentirse:

PROTEGIDOS(AS)
Necesitan saber que nada ni nadie les hará daño.

AMADOS(AS)
Necesitan que se les diga y se les demuestre que son queridos(as), considerados(as), importantes y aceptados(as) incondicionalmente.

SEGUROS(AS)
Necesitan saber que cuando necesiten consuelo o cuidados los recibirán.

! Cuando los niños y niñas se sienten protegidos(as), seguros(as) y amados(as), pueden convertirse en personas felices, inteligentes, independientes y afectuosas.

D

DESARROLLO MENTAL

LOS SENTIMIENTOS DEL NIÑO Y LA NIÑA

D1 El desarrollo del cuerpo y de la mente.....	8
D2 El desarrollo afectivo.....	9
D3 La actitud de los padres, madres y cuidadoras(es) es importante.....	10

DEL NACIMIENTO A LOS 6 MESES

D4 Protegidos(as), seguros(as) y amados(as).....	11
D5 Pensando, aprendiendo, jugando.....	12
D6 Juguetes para divertirse y aprender.....	13

DE 6 MESES A 1 AÑO

D7 Protegidos(as), seguros(as) y amados(as).....	14
D8 Pensando, aprendiendo, jugando.....	15
D9 Juguetes para divertirse y aprender.....	16

DE 1 A 2 AÑOS

D10 Protegidos(as), seguros(as) y amados(as).....	17
D11 Pensando, aprendiendo, jugando.....	18
D12 Juguetes para divertirse y aprender.....	20

DE 2 A 3 AÑOS

D13 Protegidos(as), seguros(as) y amados(as)	21
D14 Pensando, aprendiendo, jugando	22
D15 Juguetes para divertirse y aprender	24

DE 3 A 5 AÑOS

D16 Protegidos(as), seguros(as) y amados(as)	25
D17 Pensando, aprendiendo, jugando	26
D18 Juguetes para divertirse y aprender	28

FORMAS DE JUGAR

D19 Jugar es importante	29
D20 Juegos y juguetes	30
D21 Juguetes para armar y descubrir	31
D22 Juguetes para fabricar y descubrir	32
D23 ¿Dos recetas para divertirse?	33
D24 Actividades al aire libre	34
D25 Los libros y la lectura	35
D26 Los niños, las niñas y la televisión	36
D27 ¿Rosado para las niñas, celeste para los niños?	37
D28 ¿Es mi hijo o hija normal?	38

LOS SENTIMIENTOS DEL NIÑO Y LA NIÑA

D 1 | EL DESARROLLO DEL CUERPO Y DE LA MENTE

La mente y el cuerpo de un niño y una niña se desarrollan al mismo tiempo.

Un cuerpo en desarrollo necesita:

- * Alimentos nutritivos.
- * Descanso.
- * Ejercicio.
- * Un hogar seguro.

Una mente en desarrollo necesita:

- * Sentirse protegida, segura y amada.
- * La presencia de otras personas.
- * Ver y hacer cosas nuevas.

A medida que su mente se desarrolla, el niño y la niña:

- * Aprende a pensar y a comprender.
- * Aprende a relacionarse con los demás, a tomarles cariño y a confiar en ellos y ellas.
- * Comienza a desarrollar sentimientos, a amarse a sí mismo(a) y a los demás.



Cuando se satisfacen esas necesidades, el cuerpo y la mente de los niños y niñas se desarrollan adecuadamente.

Para desarrollarse desde el punto de vista afectivo, los niños y niñas necesitan sentirse:

PROTEGIDOS(AS)

Necesitan saber que nada ni nadie les hará daño.



AMADOS(AS)

Necesitan que se les diga y se les demuestre que son queridos(as), considerados(as), importantes y aceptados(as) incondicionalmente.



SEGUROS(AS)

Necesitan saber que cuando necesiten consuelo o cuidados los recibirán.



Cuando los niños y niñas se sienten protegidos(as), seguros(as) y amados(as), pueden convertirse en personas felices, inteligentes, independientes y afectuosas.

LOS SENTIMIENTOS DEL NIÑO Y LA NIÑA

D 3 | LA ACTITUD DE LOS PADRES, MADRES Y CUIDADORAS(ES) ES IMPORTANTE

- * Si usted los critica, ellos y ellas aprenderán a sentirse inútiles y a ser agresivos(as) con los demás.
- * Si les elogian y estimulan, aprenderán que pueden hacer las cosas que se propongan.
- * Si les atemorizan, aprenderán a tener miedo y a creer que los demás les harán daño.
- * Si ustedes se enojan y se pelean delante de ellos y ellas, aprenderán a pelearse. Si presencian estas escenas, también deberían verlos cuando ustedes se reconcilien.
- * Si ustedes les protegen y les ayudan a sentirse seguros(as), ellos y ellas aprenderán a confiar en sí mismos y en las personas que los rodean.
- * Si ustedes les hacen comprender que los aceptan y quieren, aprenderán a querer a los demás.



Los niños y niñas aprenden a verse a sí mismos(as) tal como los otros les ven.

**PROTEGIDOS(AS),
SEGUROS(AS) Y AMADOS(AS) | D 4**

Para sentirse protegido(a), seguro(a) y amado(a), su bebé necesita:

- * Amor
- * Alimentos
- * Calor
- * Tranquilidad
- * Limpieza
- * Un horario regular
- * Caras familiares

PARA AYUDAR A SU BEBÉ:

- * Tómele en brazos
- * Abrácele y mímele
- * Trátele con dulzura
- * Aliméntele cuando tenga hambre
- * Consuélele cuando llore
- * Háblele y cántele
- * Sonría cuando él o ella sonría
- * Ríase con él o ella
- * Manténgale cerca de usted
- * Llévelo con usted
- * Póngale donde él o ella pueda verle



DEL NACIMIENTO A LOS 6 MESES

D 5 | PENSANDO,
APRENDIENDO, JUGANDO**SU BEBÉ APRENDE:****A conocer su cuerpo****Utiliza las manos para**

- * Golpear objetos
- * Alcanzar objetos
- * Sostener objetos
- * Llevarse cosas a la boca
- * Mirárselas

Utiliza los ojos para

- * Mirar hacia arriba, hacia los lados y las caras de los demás.

Utiliza los oídos para

- * Escuchar las voces, la música, los sonidos.

Agita las piernas**Aprende a levantar y sostener la cabeza****Se da vuelta.****A conocer a los demás**

- * Aprende a reconocer y querer a las personas que le cuidan.
- * Sabe que vendrán a ayudarlo cuando llore o quiera algo.

PARA AYUDAR A SU BEBÉ:**Déle muchas cosas para tocar**

- * Acarícielo, déle palmaditas cariñosas
- * Déle masajes suaves
- * Hágale tocar texturas diferentes: alfombras, toallas, trozos de terciopelo.

Hágale oír diferentes sonidos

- * Háblele, cántele, arrúllele, haga sonidos.
- * Juegue a hacer cucú, a hacer tortitas y otros juguetes para bebés.
- * Ponga música y bailen juntos.

Muéstrele muchas cosas para mirar

- * Sonría, abra sus ojos, saque la lengua, infle las mejillas y déle tiempo para que le imite.
- * Sáquele a pasear.

Ayúdele a moverse

- * Dé vueltas en el piso o en la cama con él.
- * Sostenga juguetes en alto para que él o ella los golpee, los alcance y los tome.



A esta edad, los mejores juguetes para los niños y niñas son la cara, la sonrisa, los brazos y el cuerpo de sus padres y de sus madres.

JUGUETES PARA
DIVERTIRSE Y APRENDER | D 6

Cosas para mirar

- * Móviles
- * Imágenes
- * Juguetes

Cosas para escuchar

- * Música
- * Cascabeles

Cosas para tocar

- * Trozos de tela
- * Juguetes blandos

Cosas para golpear

- * Juguetes colgantes para golpear, alcanzar, tomar, pa-tear.

Cosas para tomar y morder

- * Cascabel
- * Tazas de plástico
- * Cucharas de madera
- * Botellas de plástico vacías
- * Recipientes de plástico con tapa (ponga arroz en su interior para crear un nuevo sonido)
- * Anillos de dentición



Por medio del juego, su bebé aprende a conocer el mundo.

D 7 | PROTEGIDOS(AS), SEGUROS(AS) Y AMADOS(AS)

Para sentirse protegido(a), seguro(a) y amado(a), su bebé necesita:

- * Amor
- * Alimentos, calor, limpieza, hogar
- * Caras familiares
- * Un horario regular
- * Conversaciones, juegos, cantos y abrazos

PARA AYUDAR A SU BEBÉ:

Bésele, abrácele, acurrúquele, sonríale, háblele. Su hijo o hija está aprendiendo a querer. Quiérale. Amamántele si usted puede.

Trate de ver las cosas desde el punto de vista de él o ella. Cuando su bebé se aferra a usted y llora, es porque le quiere y tiene miedo de perderle. No le obligue a ser simpático(a) o valiente. Respete sus sentimientos.

Tenga paciencia. Las cosas que son divertidas para su bebé, pueden no serlo para usted.

Tome precauciones para que su bebé explore sin peligro en la casa. En el libro sobre **SEGURIDAD Y PREVENCIÓN** encontrará algunas ideas.



PENSANDO, APRENDIENDO, JUGANDO | D 8

SU BEBÉ APRENDE:**A desplazarse**

- * Se da vuelta, se arrastra y gatea.
- * Se sienta, se pone de pie y explora a su alrededor

A emitir sonidos

- * Tararea y canturrea
- * Se ríe
- * Balbucea y grita

A comprender palabras**A usar sus manos**

- * Alcanza y sostiene objetos
- * Se mueve, golpea y empuja cosas
- * Bota, deja caer y recoge objetos
- * Empuja, tira y arroja objetos
- * A usar el lenguaje de señas

**PARA AYUDAR A SU BEBÉ:**

Déle muchas oportunidades para desplazarse y explorar. **Juegue con él o ella.** No le sorprenda que él o ella quieran repetir los mismos juegos una y otra vez.

Hágale mirar cosas

- * Personas, lugares y objetos
- * Otros bebés
- * A sí mismo(a) en el espejo

Déle muchas cosas para escuchar

- * Háblele y escuche lo que él o ella trate de decirle
- * Cante, tararee, entone canciones infantiles
- * Ponga música o la radio
- * Deje que imite los sonidos

Llévele con usted siempre que le sea posible.

Ayúdele a conocer personas. A esta edad, los bebés son bastantes tímidos. No se preocupe. Cuando él o ella estén listos, buscará amigos.



A esta edad, los bebés se vuelven más activos, pero siguen queriendo estar cerca de los padres, madres o cuidadoras(es).

D 9 | JUGUETES PARA DIVERTIRSE Y APRENDER

Objetos que se encuentran en la casa

- * Ollas y cacerolas
- * Botellas de plásticos vacías y limpias.
- * Cucharas de madera
- * Tazas y cucharas de plástico para medir.

Juguetes blandos para golpear y abrazar

- * Bloques blandos
- * Pelotas blandas
- * Animales de peluche

Juguetes activos

- * Autos para tirar y empujar
- * Ollas para golpear
- * Juguetes que hacen ruido
- * Pelotas para rodar y perseguir
- * Bloques para derribar



PROTEGIDOS(AS), SEGUROS(AS) Y AMADOS(AS) | D 10

Para sentirse protegido(a), seguro(a) y amado(a), el niño o niña pequeño(a) necesita:

- * Amor
- * Paciencia, mucha paciencia
- * Caras familiares
- * Estímulo y elogios para aprender a hacer cosas por sí mismo(a)
- * Lugares seguros para jugar y explorar
- * Que se le hable y se le escuche mientras aprende a hablar.

Enséñeles progresivamente el significado de la palabra “No”; ante situaciones peligrosas, diga “no” y mueva la cabeza.

PARA AYUDAR A SU NIÑO O NIÑA:

Trate de comprenderlo(a). A esa edad, el niño o la niña aprenden por la experiencia. Para él o ella no existe lo “bueno” o lo “malo”. Vuelve a hacer las mismas cosas una y otra vez, aunque se le haya dicho que no lo haga. No lo hace para contrariarlo. Sea paciente y justo(a), todo se arreglará.

Trate de hacer que las tareas sean divertidas. “¿Qué te parece si recogemos estos juguetes juntos?” dará mejor resultado que si usted dice “¡Recoge esos juguetes!”.

Ofrézcale opciones fáciles. Alternativas como: “¿Vas a comer primero los porotos o las zanahorias?” son buenas porque nadie pierde.

Háblele y escúchele cuando le habla. Ayúdele a aprender a usar las palabras y a entender lo que significa. Un niño o niña de esta edad podría decir “Lo prometo”, sin comprender que luego tiene que cumplir algo.



D 11 | PENSANDO, APRENDIENDO, JUGANDO

EL NIÑO O LA NIÑA PEQUEÑO(A) APRENDE:

A usar su cuerpo

- * Camina, corre.
- * Transporta cosas
- * Sostiene lápices
- * Da vuelta las páginas
- * Aprieta la plasticina.
- * Vierte líquidos

A hablar

- * Dice su nombre
- * Comprende palabras e instrucciones simples
- * Nombra objetos familiares y partes del cuerpo
- * Formula frases cortas
- * Nombra personas que conoce bien

A hacer las cosas por sí mismo(a)

- * Se viste
- * Come
- * Toma decisiones sencillas

A mostrar enojo y frustración

- * Gritando
- * Con rabinetas y pataletas
- * Diciendo "¡No!"



Los niños y niñas a esta edad no quieren desobedecer, pero a veces se muestran desafiantes sin saber lo que realmente hacen.

Son simplemente niños y niñas.

PENSANDO,
APRENDIENDO, JUGANDO | D 11**PARA AYUDAR A SU NIÑO O NIÑA:**

Prepare lugares seguros para jugar y explorar al interior y al aire libre.

Háblele

- * Explíquelo lo que esté haciendo.
- * Nombre los objetos, los juguetes y las partes del cuerpo.

Léale un libro

- * Abrácele y mímele mientras lee.
- * Señale las cosas en las imágenes.
- * Permítale que señale, nombre objetos y haga preguntas.

Ayúdele a aprender cosas nuevas

- * Escúchele con atención
- * Mírele, elógíele, aliéntele.
- * No le interrumpa

Cuando sea necesario ponga pocos límites, pero siendo paciente y firme. Muéstrole que usted habla en serio. No ceda, aunque él o ella se enojen o insistan.

Ayúdele a aprender a relacionarse con los demás. Su hijo o hija necesita tener la ocasión de jugar con otras personas: sus padres, madre, otros adultos, niños y niñas. A esta edad, puede sentirse contento(a) jugando **cerca** de otro niño o niña, pero no necesariamente jugando **con** él o ella. A los niños y niñas pequeños no les gusta compartir y a esta edad hay muchas peleas por los juguetes.



D 12 | JUGUETES PARA DIVERTIRSE Y APRENDER

Juguetes activos

- * Cosas sobre las cuales se pueda desplazar.
- * Cosas para empujar y arrastrar.
- * Lugares para trepar (suba la barrera de seguridad de su escalera uno o dos escalones).
- * Cosas para lanzar o atrapar.

Juguetes para ordenar y armar

- * Tazas o cajas que quepan unas en las otras.
- * Anillos para apilar.
- * Cajas para ordenar, bloques o grandes anillos.

Juguetes para hacer ruido

- * Cosas para golpear, sacudir y hacer música (tambores, panderetas, cascabeles, campanas).

Juguetes para experimentar y ensuciarse

- * Arcilla, pinturas para pintar con los dedos o masillas para modelar.
- * Piscina poco profunda (balde o recipiente de plástico).
- * Recipientes para llenar y vaciar.
- * Baldes y palas.
- * Lápices gruesos.

Juguetes para imitar a los adultos

- * Teléfonos de juguete.
- * Herramientas de juguete.
- * Utensilios de cocina –ollas, cucharas de madera.
- * Mesa y sillas pequeñas.
- * Muñecos y animales de peluche.
- * Sombreros.

Libros con imágenes



Para su hijo o hija, usted sigue siendo el centro del mundo, un mundo cada vez más grande.

PROTEGIDOS(AS), SEGUROS(AS) Y AMADOS(AS) | D 13

Para sentirse protegido(a), seguro(a) y amado(a), el niño o niña pequeño(a) necesita:

- * Amor.
- * Estímulo, elogios, atención.
- * Consuelo cuando se asusta.
- * Calma, paciencia y firmeza, sobre todo durante las paletas.
- * Reglas razonables para su edad.
- * Ocasiones para hacer las cosas solo(a) y con su ayuda si la necesita.
- * Respuestas a sus interminables preguntas.
- * Ocasiones para ayudar a los adultos.

PARA AYUDAR A SU NIÑO O NIÑA:

Trate de comprender sus sentimientos

A esta edad, el niño o niña puede tener muchos temores. No se enoje ni se burle. No le diga “Es tonto asustarse”. Sino dígame: “Ya sé que esto te asusta, pero no te va a hacer daño”.

Enséñele cosas según sus capacidades

Cuando su hijo o hija esté listo, usted le puede enseñar a hacer cosas tales como utilizar la bacinica y vestirse. En general, lo que hagan otros niños y niñas o la edad en que lo hagan no tiene importancia.



D 14 | PENSANDO, APRENDIENDO, JUGANDO

A ESTA EDAD, EL NIÑO Y LA NIÑA APRENDEN:
Muchas palabras e ideas nuevas

A imitar, inventar, recordar y planificar

- * Hace como si una silla fuera un tren.
- * Recuerda lo que hacía antes del almuerzo y vuelve a ese juego.
- * Decide lo que quiere hacer después.
- * Inventa un sombrero con una cacerola.

A ser independiente y hacer cosas por sí mismo(a)

- * Se viste y se desviste.
- * Come.
- * Usa el baño.
- * Toma decisiones simples.

A utilizar más su cuerpo

- * Salta desde un escalón.
- * Salta.
- * Se mantiene de pie apoyado en una sola pierna.
- * Sube y baja escalones.
- * Lanza, hace rodar y rebotar una pelota.
- * Se empuja en un triciclo con los pies.

A utilizar más las manos

- * Construye torres de bloques.
- * Dibuja líneas y hace rayas.
- * Corta papel con tijeras infantiles.
- * Arma rompecabezas fáciles.



PARA AYUDAR A SU HIJO O HIJA:**Anímelo(a) y felicítelo(a) cuando aprenda algo nuevo**

- * Ayúdele cuando lo necesite.
- * Escúchele cuando le habla.

Déle ocasión de escuchar palabras

- * Hable, cante, lea, cuénteles cuentos.
- * Hable sobre lo que ven afuera.
- * Nombre las cosas que está utilizando en su trabajo.

Juegue con él o ella

- * Juegue al “corre que te pillo”, a las escondidas o al pillarse.
- * Llévelo(a) a caminar, a pasear a los parques, a las plazas de juegos.
- * Dibuje.

Hágale espacio para que juegue cerca de usted

Su hijo e hija necesita verle y usted necesita vigilarle.

Ayúdele a llevarse bien con los demás

- * No pretenda todavía que comparta sus juguetes, siga las reglas de su juego o coopere.
- * Asegúrese que los niños y niñas no se hagan daño.
- * Ayúdele a aprender a esperar su turno, a intercambiar juguetes, a pedir cosas.



D 15 | JUGUETES PARA DIVERTIRSE Y APRENDER

Juegos activos

- * Autitos.
- * Triciclos.
- * Caballos mecedores no muy altos.
- * Carretillas de mano.
- * Vagones.
- * Columpios.

Juegos para experimentar y ensuciarse

- * Cuadrado de arena con baldes, palas, recipientes y cucharas.
- * Piscina poco profunda.
- * Jabón para hacer burbujas

Juegos tranquilos

- * Rompecabezas.
- * Bloques grandes.
- * Juguetes para encajar y apilar.
- * Automóviles pequeños.
- * Figuras de animales y personas.
- * Cajas y bolsas de papel para ordenar cosas y transportarlas.

Dibujo y manualidades

- * Lápices.
- * Pinturas para pintar con los dedos y masa de sal para jugar.
- * Goma de pegar.
- * Tizas.

Juguetes para simular o jugar “como si”

- * Ropa vieja para disfrazarse.
- * Pequeñas herramientas.
- * Escobas.
- * Vajilla de juguete.
- * Muñecas.
- * Animales de peluche.

Libros

- * Libros con imágenes.
- * Libros con palabras.



Su hijo o hija necesita su ayuda para aprender y para llevarse bien con los demás.

PROTEGIDOS(AS), SEGUROS(AS) Y AMADOS(AS) | D 16

Para sentirse protegido(a), seguro(a) y amado(a), el niño y la niña necesitan:

- * Amor y aprobación de los adultos.
- * Estímulo y elogio.
- * Calma, constancia y justicia.
- * Reglas razonables.
- * Consuelo y palabras tranquilizadoras cuando tiene miedo o está intranquilo(a).
- * Respuestas francas a sus preguntas.
- * Ocasiones de ser independiente y tomar algunas decisiones.
- * Lugares para jugar sin peligro.
- * Otros adultos, niños y niñas con quienes jugar.

PARA AYUDAR A SU NIÑO O NIÑA:
Aliéntele, elógiele y demuéstrele aprobación. Escúchele cuando le hable

Trate de no imponerle demasiadas reglas

- * Explíquelo las reglas con claridad.
- * Atégase a las reglas que ya haya establecido.

Respete sus sentimientos

- * No se burle de sus miedos y preocupaciones.
- * Él o ella aprenderá a ser amable en la medida que usted es amable.

Ofrézcale muchas opciones y oportunidades para hacer cosas por sí mismo(a)

Ayúdele a aprender lo que es correcto

A esta edad, los niños y niñas no conocen la diferencia entre la verdad y la mentira. No comprenden que tomar cosas de otros es robar. Ellos y ellas quieren hacer lo correcto, pero no siempre saben lo que es eso. Dígale qué es lo correcto y explíquelo por qué.



D 17 | PENSANDO, APRENDIENDO, JUGANDO

A ESTA EDAD, EL NIÑO Y LA NIÑA APRENDE: A utilizar las palabras

- * Para explicar lo que quiere decir.
- * Para conseguir lo que quiere.
- * Para contestar preguntas.
- * Para inventar historias y juegos.
- * Para contar.
- * Para repetir rimas, poemas, canciones.

A reconocer los sentimientos de otras personas y aprender a ser justos

- * Comienza a negociar: "Si yo hago esto, ¿harás tú eso?"

A usar su imaginación

- * Inventa amigos imaginarios.
- * Inventa historias.

A querer a los demás y a desear ser amado(a) a su vez

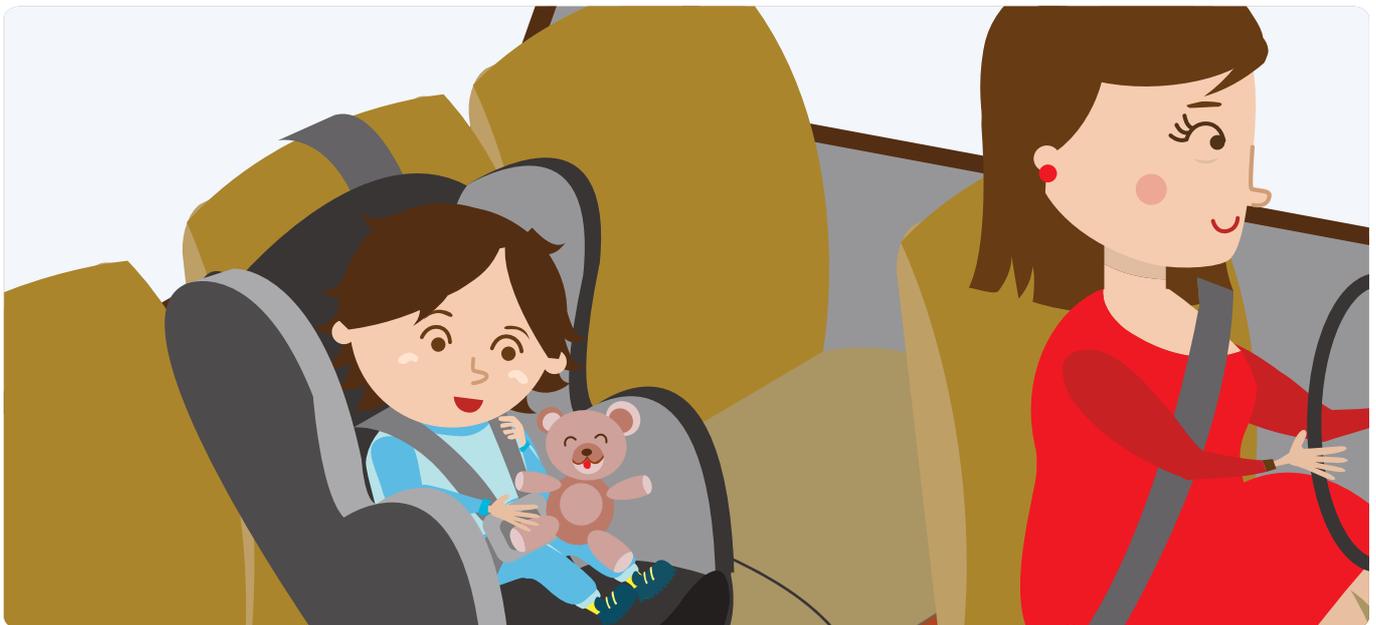
A hacer muchas cosas por sí mismo(a)

- * Se lava la cara.
- * Se pone los zapatos.
- * Se sirve algo para tomar.
- * Se sube al auto.

A recordar hechos de un día a otro y a esperar con ansias el mañana

A conocer mejor su cuerpo y lo que puede hacer

- * Corre más rápidamente.
- * Sube más alto.
- * Guarda el equilibrio, salta a la cuerda, transporta cosas, hace construcciones.



PENSANDO,
APRENDIENDO, JUGANDO | D 17**PARA AYUDAR A SU NIÑO O NIÑA:****Hable con él o ella**

- * Escuche lo que diga.
- * Responda a sus preguntas.
- * Use nuevas palabras.
- * Cuénteles cosas.
- * Explíqueles cómo funcionan las cosas.

Léale**Ofrézcale la oportunidad de jugar a juegos diferentes**

- * Juegos activos.
- * Juegos tranquilos.
- * Mirar libros.
- * Dibujar, pintar, colorear.
- * Juegos de experimentar y ensuciarse.
- * Música y ruido.
- * Juegos al aire libre.

Amplíe el mundo del niño y de la niña

Llévelo al parque, a una granja, a las tiendas, a la plaza de juegos, a caminar, a andar en auto, a la playa, al campo, a la biblioteca.

Permítale que le ayude a usted

- * A hacer pequeñas tareas.
- * A hacer las compras en la tienda del barrio.

Ayúdele a llevarse bien con los demás

- * Ofrézcale todas las oportunidades posibles para que juegue con otros niños y niñas.
- * Muéstrelle cómo esperar su turno, compartir, hacer amigos.
- * Intervenga cuando los niños y niñas se peleen.



Cuando el niño y la niña empiezan a abrirse a un mundo más amplio, necesita aún más su amor y su apoyo.

D 18 | JUGUETES PARA DIVERTIRSE Y APRENDER

Juguetes para juegos activos

- * Triciclo.
- * Bates o palos, pelotas, cuerdas de saltar.

Juguetes para juegos tranquilos

- * Juguetes de construcción.
- * Juegos para armar.
- * Rompecabezas.
- * Juegos fáciles.
- * Números y letras magnéticas.
- * Automóviles, camiones y muñecos pequeños.
- * Juguetes a cuerda.

Juguetes musicales

- * Tambor, xilófono, panderetas.
- * Cacharros y cacerolas.

Libros



Dibujo y manualidades

- * Masa para modelar.
- * Pinturas para pintar con los dedos.
- * Acuarelas.
- * Tijeras para niños.
- * Goma de pegar.
- * Lápices y marcadores.
- * Pizarra y tiza.

Cosas para juegos de simulación o para hacer "como si"

- * Lupas para el detective.
- * Capas para el superhéroe.
- * Muñecas.
- * Cajas de cartón para hacer casas de muñecas.
- * Ropas para disfrazarse.
- * Mitones para hacer títeres.



JUGAR ES IMPORTANTE | D 19

Al jugar, los niños y niñas aprenden a conocerse y descubren sus capacidades. Aprenden a divertirse, a conocer el mundo y a hacerse un lugar en él.

- * El juego es un medio de aprendizaje.
- * El juego ayuda a los niños y niñas a tener más confianza en sí mismos(as).
- * El juego les enseña a llevarse bien con los demás.
- * El juego les da la posibilidad de expresar sus sentimientos.



*El juego es todas esas cosas, ¡también es divertido!
El juego es el trabajo de los niños y niñas.*

D 20 | JUEGOS Y JUGUETES

El niño y la niña aprenden por experiencia. La actividad es más importante que el objeto que utilice para jugar. Un “juguete” es cualquier cosa que él o ella use para jugar.

- * Puede aprender a excavar y acarrear cosas con una cuchara vieja y un pote vacío de margarina.
- * Juega ayudando al padre y madre, cortando galletas, quitando el polvo, barriendo el piso.
- * Puede aprender a ordenar y organizar, haciendo cosas tales como ordenar la ropa lavada y guardar objetos.



Los “juguetes” no siempre son cosas que los padres y madres deben comprar.

JUGUETES PARA ARMAR | D 21 Y DESCUBRIR

Los objetos con los que el niño y la niña juegue deben ser: **SEGUROS, SÓLIDOS Y DIVERTIDOS.**

ÚTILES DE COCINA:

Cucharas, ollas, tazones de plástico, paños de cocina, esponjas

* Para golpear, apilar, ordenar, jugar a cocinar, ayudar a mamá y papá.

Tubos de cartón: rollos vacíos de papel higiénico, papel de embalaje, toalla nova

* Para hacer pequeños títeres.

* Para fabricar anteojos de espía y lentes de larga vista.

* Para hacer espadas (tubos largos).

Cajas vacías de todo tipo:

* De comida (cereal, arroz, leche): para jugar a las tiendas.

* De zapatos: para apilar, derribar y guardar cosas.

* Grandes: para meterse adentro, jugar a los autos, a los trenes o a los barcos.

Revistas y tarjetas de felicitación viejas:

* Para rasgar, cortar, pegar, hablar sobre ellas, simular que se mandan por correo a un amigo.



FORMAS DE JUGAR

D 22 | JUGUETES PARA FABRICAR Y DESCUBRIR

Toda casa está llena de juguetes para descubrir.

Bolsas de papel (nunca de plástico)

- * Las bolsas grandes pueden cubrir al niño y la niña y servir para hacer disfraces divertidos.
- * Las bolsas pequeñas sirven para hacer títeres.

Botellas plásticas vacías (bien lavadas)

- * Para jugar a los bolos.
- * Para decorar.
- * Para transformar en torres en un juego de construcción.
- * Para golpear unas con otras y emitir sonidos diferentes.

Felicítele por cada paso que dé cuando descubra nuevos juegos

Recipientes plásticos vacíos (con y sin tapas)

- * Para jugar con arena, barro y agua.
- * Para ordenar, apilar y almacenar.

Trozos de tejido y lana

- * Para decorar títeres hechos de bolsas de papel y de tubos de cartón.
- * Para hacer collages y dibujos.

Ropa vieja: chaquetas, sombreros, guantes, zapatos, joyas, bolsos

- * Para disfrazarse e imitar a los grandes.
- * Mitones y guantes para hacer títeres.

También se pueden hacer títeres, móviles o doblar papel en figuras (origami)



*Guarde esos materiales. Son gratuitos y divertidos.
Ayudan a su hijo e hija a aprender.*

¿DOS RECETAS PARA DIVERTIRSE? | D 23

Recetas fáciles para juegos económicos.

MASA DE SAL PARA MODELAR

Esta es una masa casera no tóxica que pueden aprender a fabricar los mismos niños y niñas y que pueden usar desde muy pequeños(as).

Ingredientes:

- * 2 tazas de harina
- * 1 taza de sal
- * Agua

Preparación:

* Se mezclan la harina y la sal con agua hasta obtener una masa de consistencia adecuada para el modelado.

* Agregue agua según la consistencia deseada.

* Si desea la masa de color use el agua previamente teñida.

* Trabaje la masa dándole forma y deje secar al aire. Para acelerar el secado se pueden introducir las piezas en horno casero a 100°C.

* Si se realiza la masa en blanco, se puede pintar cuando esté seca con temperas, acrílicos, etc.

* Pintar con pintura de dedos si es para niños o niñas muy pequeños(as).

JABON PARA HACER BURBUJAS

* Ponga aproximadamente 1 cm. de agua en una olla o tazón.

* Agregue unos 3 ó 4 chorros de lavaloz.

* La mezcla dará mejor resultado si le agrega 1 cucharadita (5 ml) de glicerina, que puede comprarse en la farmacia.

Las burbujas pueden soplarse a través de casi cualquier cosa que tenga un agujero:

* Embudos pequeños.

* Tapas de plástico agujereadas en el medio.



FORMAS DE JUGAR

D 24 | ACTIVIDADES
AL AIRE LIBRE

* Caminar, correr, saltar, jugar y explorar lugares son actividades entretenidas para niños, niñas, madres, padres y cuidadoras(es).

* Pasar un día en la playa, pasear en el parque o ir a nadar en el lago son grandes aventuras para los niños y niñas pequeños(as). Sin embargo, a ellos y ellas también les gusta jugar al aire libre en su propio patio, ir al parque de juegos o caminar por el vecindario.

¡El aire fresco y las actividades les ayudan a aprender, crecer y sentirse bien!



Con sol, lluvia, niebla o nieve, los niños y niñas pueden divertirse al aire libre sin importarles el tiempo que haga.

LOS LIBROS Y LA LECTURA | D 25

- * Los niños y niñas necesitan libros para mirar, tocar y comentar con sus madres y padres.
- * Los libros con ilustraciones, palabras, poemas, rimas y cuentos son divertidos para ellos y ellas.
- * Les ayudarán a aprender nuevas palabras e ideas y a aprender a leer solos(as).
- * Les ayudará a interesarse en la lectura y en el aprendizaje.
- * Los pueden pedir en préstamo en bibliotecas y bibliobuses.

No es necesario leer siempre los textos, a veces, es más entretenido comentar los cuentos haciendo un diálogo con el niño o la niña.

Jugar a aprender una palabra nueva cada día, motivarlos a usarla en una frase, verso o canción; sirve para estimular el lenguaje de sus hijos e hijas.



¡Qué agradable es sentarse cómodamente con un niño o una niña a gozar un buen libro!

D 26 | LOS NIÑOS, LAS NIÑAS Y LA TELEVISIÓN

Los niños y niñas pueden aprender mucho de buenos videos y programas, pero la televisión es sólo una de las muchas actividades que los niños y las niñas pueden hacer. Sentarse a mirar con ellos, ellas, y hablar sobre lo que están viendo, es una buena manera de ayudarlos a aprender.

La televisión es un problema cuando ellos y ellas la miran todo el tiempo o ven escenas violentas o que les dan miedo.

A veces, los niños y las niñas quieren hacer las cosas que ven en la televisión. Es importante enseñarles la diferencia entre lo real y lo ficticio. Pregúnteles qué les parece lo que ven.

Recomendaciones:

- * Apagar la TV por lo menos una hora antes de la hora de acostarse
- * Los niños muy chicos no deberían ver TV
- * Los niños preescolares no deberían ver más de 90 minutos de TV al día
- * No permita que coman frente al televisor



Corresponde a los padres y madres decidir qué programas y por cuánto tiempo los niños y las niñas pueden ver televisión, no a ellos ni a ellas.

¿ROSADO PARA LAS NIÑAS, CELESTE PARA LOS NIÑOS? | D 27

Todos los niños y niñas, ya sean varones o niñas, deben tener la oportunidad de hacer muchas cosas diferentes con el fin de aprender, crecer y mantenerse sanos(as).

- * Los varones, al igual que las niñas, necesitan aprender a querer y a cuidar de los demás.
- * Los niños varones también tienen derecho a llorar y expresar emociones.
- * Las niñas, al igual que los varones, necesitan aprender a usar sus cuerpos, sentirse fuertes y capaces de hacerse cargo de sí mismas.



Permita a su hija o hijo explorar libremente los juguetes que antes se creía eran sólo de niñas o niños.

FORMAS DE JUGAR

D 28 | ¿ES MI HIJO O HIJA NORMAL?

Nadie conoce al niño o a la niña mejor que su padre y madre. A veces, los padres o madres notan algo en él o ella que no les parece del todo normal y quieren consultar a alguien al respecto.

Si le preocupa algún aspecto del desarrollo de su hijo o hija, hable con un profesional de su centro de salud.

Tal vez el médico o la enfermera lo refiera a un especialista que pueda evaluar mejor la situación y determinar si realmente hay un problema. Lo importante es no darse por vencido.

Sea o no real el problema, usted no estará tranquilo hasta saberlo con certeza. Y si usted está inquieto, su hijo o hija también lo estará.



Si piensa que usted, su hijo o hija necesitan ayuda, siga buscándola hasta que la encuentre.

nadie es
perfecto

¿VALE LA PENA TODO ESTO?

Ser madre, padre o cuidador(a) exige mucho esfuerzo y reflexión. Esta tarea es más difícil de lo que uno se imagina. Los niños y niñas aprenden por experiencia... y los adultos también.

¡NADIE ES PERFECTO!

Confíe en su buen criterio. Tenga fe en su capacidad para criar bien a sus hijos o hijas. Cuando el padre, la madre o cuidador(a) tienen autoestima y confianza en sí mismo(a) son capaces de ayudar a sus hijos o hijas a quererse y confiar en ellos y ellas.

De esta manera, a los padres, madres y cuidadoras(es) les será más fácil enseñar y a sus hijos o hijas aprender.

¡El esfuerzo vale la pena!

Cuanto más ponga de sí mismo(a), más amor recibirá de sus hijos e hijas. La satisfacción de haber realizado una buena labor será su recompensa.

©Nadie es Perfecto, 2016. Taller de Habilidades de Crianza para Padres, Madres y Cuidadoras (es) de 0 a 5 años. Ministerio de Salud y Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados. Quinta Edición. ISBN 978-956-8823-15-3



Para más información visita:
www.crececontigo.cl

Chile Crece Contigo está comprometido con la protección y el desarrollo de niñas y niños. Forma parte del sistema de protección social, impulsado por la Presidenta Michelle Bachelet, para responder a la necesidad de nuestro país de reducir la pobreza y avanzar hacia una sociedad con menos desigualdad y más derechos.

Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.