



Hábitos y cuidados

Guía familiar para los cuidados y necesidades básicas en la primera infancia

DESDE EL MOMENTO DE NACER HASTA LOS 2 AÑOS



ÍNDICE

<i>Desarrollando la confianza y los hábitos</i>	2
1. <i>A la hora de dormir</i>	4
2. <i>A la hora de comer</i>	8
3. <i>Higiene y cuidados</i>	10
4. <i>¿Qué hacer en caso de?</i>	22



* Contenidos extraídos de
“ACOMPAÑÁNDOSE A DESCUBRIR:
Guía y registro para el desarrollo de tu
hijo o hija de 0 a 24 meses.”
Chile Crece Contigo, 2009.

* Edición de contenidos, dirección de arte y
diseño: Patricia Manns y María Renard

* Ilustración: Bernardita Ojeda

* Diseño y diagramación: Mercedes Lincoñir,
Patricia Manns y María Renard



Desarrollando la confianza y los hábitos



Es importante tener horarios estables con tu hijo o hija.

Cuando haces las mismas cosas, más o menos a la misma hora todos los días, tu guagua se siente segura y en control de su mundo, lo que le ayuda a desarrollar la confianza en sí misma. Sabe, por ejemplo, que primero viene el baño, después la comida y después dormir. Así entiende lo que viene después y se puede preparar para estas actividades.

Cuando los niños y niñas saben lo que pueden esperar, se sienten libres de descubrir, crecer y aprender.



Trata de organizar su rutina en torno a su alimentación, descanso, juego y baño, sobre todo en el primer año de vida.



MAÑANA

TARDE

Integra a tu guagua a las actividades diarias que realizas, como por ejemplo el aseo, salir de compras, visitar a los vecinos. Así reforzarás su confianza y seguridad en el mundo que la rodea.

* **La música juega un rol muy importante en el establecimiento de rutinas.**

Asociar canciones con actividades ayudará a tu guagua a dar un gran salto en su aprendizaje. Entenderá cómo se conectan las cosas y la preparará para lo que viene. Por ejemplo, cántale una canción especial a tu guagua antes que se vaya a dormir. Así aprenderá a relacionar esa canción con la hora de dormir.



NOCHE

1

A LA HORA DE DORMIR



Dormir y regular el sueño, al igual que muchas otras actividades de la vida cotidiana, es un hábito que se aprende, y como tal, es importante enseñarle a tu hijo o hija a dormir.



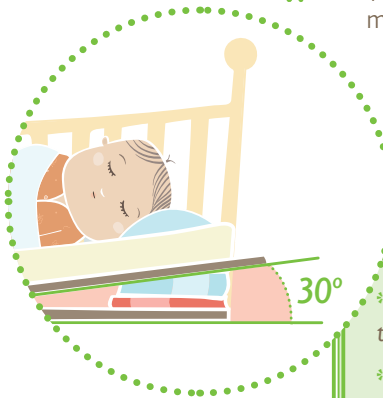
Recuerda que durante los primeros días la guagua no distingue el día de la noche, y que es natural que demore un tiempo en acomodar sus períodos de sueño. Por eso aprovecha de descansar mientras tu guagua duerme.



¿Cuánto debe dormir tu hijo o hija?

- * Los primeros días, una guagua puede dormir hasta 23 de las 24 horas del día. Para cuando tiene dos semanas, el promedio es de 16 a 18 horas diarias. Usualmente, duerme de tres a cuatro horas seguidas con breves períodos en que está despierta, tanto en el día como en la noche.
- * Alrededor de los tres meses de vida se empiezan a regular las horas de sueño.

- * En promedio, los niños y niñas a los 6 meses de edad duermen aproximadamente 13 horas, pero el rango puede ir desde 9 a 18 horas.



Para evitar cólicos, reflujo y apnea del sueño, te recomendamos:

- * Utiliza guías de teléfono u otro objeto que te permita inclinar el colchón de la cuna en un ángulo de 30°.
- * Coloca bajo el colchón una base, como una tablita, para que no se doble.
- * Al dormir coloca a tu guagua en posición de espalda o de lado.

Te damos algunas recomendaciones para que hacer dormir a tu guagua sea más fácil:

- * Es importante **transmitir seguridad y tranquilidad** en el momento de acostarse. Si se realiza una misma rutina con el tiempo tu guagua aprende que “llegó la hora de dormir”.
- * Puede ser mejor si bañas a tu guagua antes de dormir, así **estará más relajada y tendrá un mejor sueño**.
- * Es bueno **bajar la luz y los estímulos**. Es útil cantarle una canción, poner una música tranquilizadora, leerle un cuento, darle un masajito o mecerla suavemente.
- * Para acostar a tu guagua, **asegúrate de que esté recién mudada y que no tenga “chanchitos”**. Déjala en su cuna, dale un besito de buenas noches y dile que la quieres mucho. Cada vez que la acuestes a dormir ponle el mismo “escenario”: en su cuna, con su manta o juguete favorito. Con esto lograrás que si se despierta en la noche, reconozca su lugar y sus cosas, y vuelva a dormirse, sintiéndose segura y confiada.



Si elegiste utilizar chupete, te recomendamos:

- * Verifica que sea anatómico.
- * No lo utilices para callar un llanto, sin antes verificar la razón.
- * Asegúrate que su uso sea lo más intermitente posible y comienza su retiro antes de los dos años.

TE RECOMENDAMOS QUE TU GUAGUA NO USE CHUPETE.

Acostumbrar a tu guagua a dormirse sola, te ayudará a crear un hábito de sueño y la posibilidad de dedicarte a otras cosas una vez que ella esté durmiendo.



- * Si tu guagua te llama durante la noche, anda a verla para reafirmarle que estás ahí. Puedes darle un beso y decirle que volverás si te necesita.
- * Cuando tu guagua esté despierta, sácala de la cuna, para que aprenda que **la cuna es para dormir**.

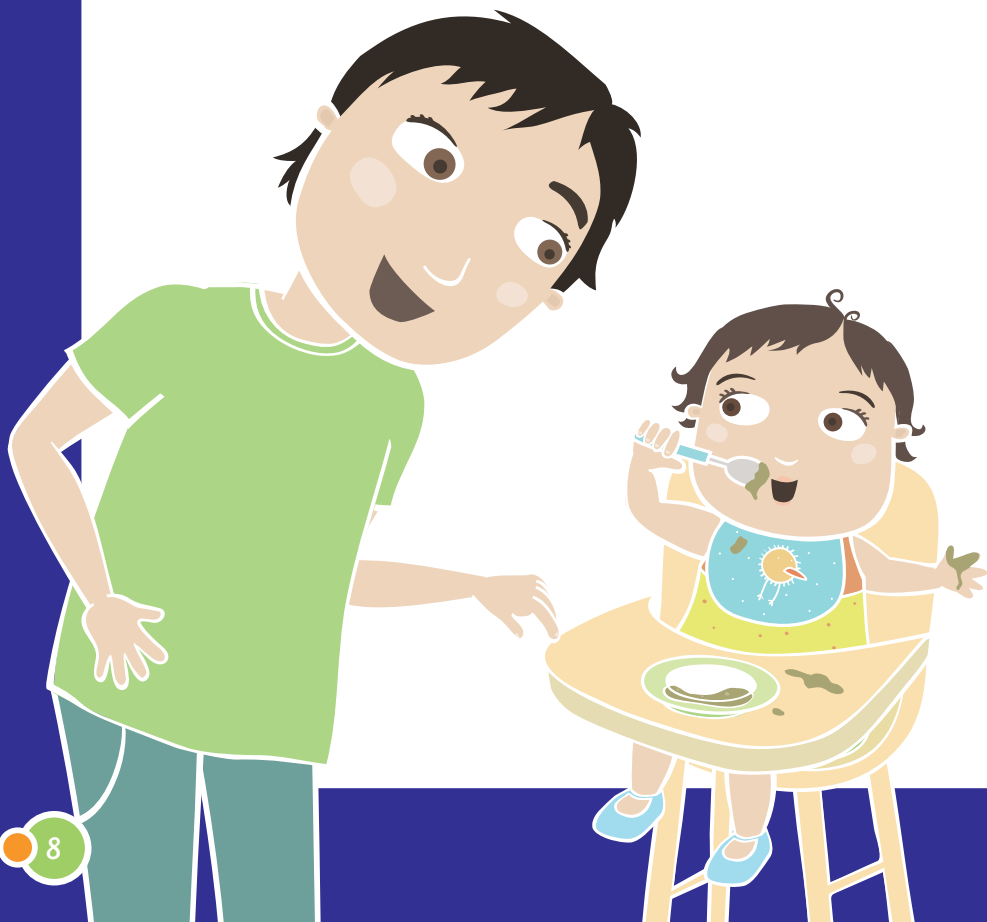


2

A LA HORA DE COMER



Crea rutinas en torno a la hora de comer. Las rutinas hacen que los niños y niñas se sientan seguros y amados. También ayudan a que los niños esperen cada comida. Puedes compartir algo sobre tu día antes de cada comida.



Apaga el televisor a la hora de comer, es un momento para conectarse con tu hijo o hija. El televisor priva de tiempo para hablar en familia y puede distraer a tu hijo o hija.



- * Establece horarios habituales para las comidas desde los 9 meses en adelante. Dile a tu hijo o hija las palabras que necesite para comprender las conexión entre el hambre y la comida, puedes decir: **“Tienes hambre, ¿verdad? Entonces, ¡es hora de comer!”**. Esto ayuda a que los niños aprendan a relacionar su sensación de hambre con el acto de comer en horarios habituales a lo largo del día.
- * Se flexible con los pequeños al permitirles que se levanten de la mesa cuando hayan terminado. Las guaguas y niños pequeños no pueden permanecer sentados mucho tiempo.
- * Planea tres comidas por día de aproximadamente 10–20 minutos cada una, y entre 2 y 3 colaciones de aproximadamente 5–15 minutos cada una.



3

HIGIENE Y CUIDADOS



Los niños y niñas también necesitan que estés atento y consciente de sus necesidades y cuidados básicos.

CORTE DE UÑAS

- * Las uñas de las guaguas idealmente deben permanecer cortas y limpias, para evitar rasguños e infecciones. Hay que tener en cuenta que son muy blandas y delicadas. Por eso es recomendable cortar por primera vez las uñas después del mes de vida.
- * Para cortarlas te recomendamos usar una tijera (**no usar cortauñas**). El momento ideal, es cuando tu guagua está durmiendo porque se mueve menos, o después del baño porque las uñas están más blandas y tu guagua más relajada.
- * Toma con firmeza la mano de tu guagua y sujeta el dedo de la uña que vas a cortar. Luego, baja la yema del dedo para dejar libre la uña. Así evitarás dañar el dedo. Finalmente, corta la uña en línea recta, intentando que el corte no sea cercano a la punta del dedo, para evitar molestias.



LIMPIEZA DE OMBLIGO

- * Tu guagua tiene un par de centímetros de cordón umbilical saliendo de su ombligo que se caerá en más o menos dos semanas desde el día que nace.
- * Es muy importante que mantengas esa zona limpia y seca.

Para limpiar el ombligo y así evitar infecciones:

- * Toma un algodón limpio y moja el cordón umbilical con alcohol puro al 70%, no con agua.
- * Levanta el cordón y limpia la zona alrededor de éste.
- * Deja el cordón umbilical fuera del pañal.
- * Repite los pasos mínimo una vez al día, idealmente cada mudas a tu guagua.



¡Signos de infección!

Si presenta mal olor o enrojecimiento debes consultar inmediatamente en tu centro de salud.



BAÑO

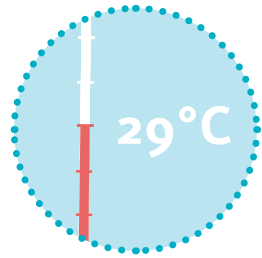


Báñame por primera vez después de que se me caiga el cordón umbilical.



Para que tu guagua disfrute el baño y puedan pasar un buen momento, te recomendamos:

- * Temperatura del agua (**en 29°**), que la sientas tibia al introducir tu codo.
- * Coloca tu brazo detrás de su espalda para que se sienta segura.
- * Limpia bien los pliegues de las rodillas, codos, manos, etc. Puedes usar una esponja o toalla suave con jabón neutro.
- * Seca a tu guagua después de sacarla del agua para que no se enfríe. Asegúrate de secar bien los pliegues.



MUDA DEL NIÑO

1 Coloca a tu hijo de espaldas sobre un superficie horizontal y blanda.

2 Abre el pañal, sujeta ambas piernas y levántalas a la altura de la guatita.



3 Usa la parte limpia del pañal para recoger la caca, **de atrás hacia adelante**. Si es orina, dóblalo y sácalo. Bota el pañal sucio.



4

Limpia la zona con un algodón, toallita húmeda desechable o paño remojado en agua tibia. Utiliza un nuevo algodón o una nueva toallita húmeda cada vez, o enjuaga el paño en agua limpia.

*** No corras el prepucio para atrás para limpiar el pene.**



5

Seca la zona con una toalla. Debes asegurarte que quede bien seca, para evitar coceaduras y hongos. Usa talco si es necesario.



6

Coloca un pañal limpio y abierto debajo de tu hijo. **Antes de cerrarlo, asegúrate de que el pene quede mirando hacia abajo.** Así evitarás que se orine la guatita.

El pañal debe quedar firme pero no apretado (dos dedos de separación entre el pañal y su guatita).



¡Múdame las veces que sea necesario!

MUDA DE LA NIÑA

1 Coloca a tu hija de espalda sobre un superficie horizontal y blanda.

2 Abre el pañal, sujeta ambas piernas y levántalas a la altura de la guatita.



3 Usa la parte limpia del pañal para recoger la caca. **Es importante que lo hagas de adelante hacia atrás** para impedir que queden restos de caca en la zona y así evitar infecciones en la vagina. Si es orina, dobla el pañal y sácalo. Bota el pañal sucio.



4

Limpia la zona con un algodón, toallita húmeda o paño remojado en agua tibia. Utiliza un nuevo algodón o una nueva toallita húmeda cada vez, o enjuaga el paño en agua limpia.

* Limpia cuidadosamente la zona de los labios vaginales para que no queden residuos.



5

Seca la zona con una toalla. Debes asegurarte que quede bien seca, para evitar coceaduras y hongos. Usa talco si es necesario.



6

Coloca un pañal limpio debajo de tu hija y ciérralo.

El pañal debe quedar firme pero no apretado (dos dedos de separación entre el pañal y su guatita).

¡Múdame las veces que sea necesario!



DIENTES



La higiene bucal debe comenzar desde el primer mes de vida.

- * Si tu guagua aún no tiene dientes o estos acaban de salir, puedes limpiar su boca con tu dedo envuelto en un pañal de género, un par de veces al día. Ten cuidado de hacerlo delicadamente, ya que algunos niños y niñas pueden tener las encías muy sensibles.
- * Los dientes aparecen en un orden particular y en ciertas edades definidas. Comienzan a aparecer alrededor de los 6 meses, a veces un poco antes o un poco después. Los primeros en aparecer son los incisivos inferiores y luego los superiores.



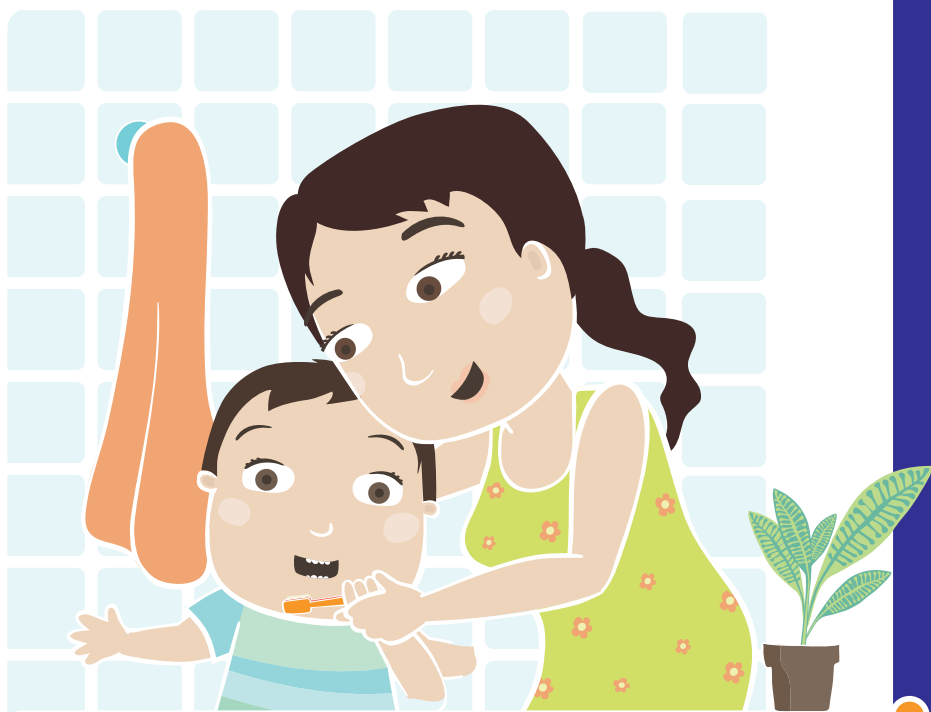
Te recomendamos

Tener juguetes de goma para morder. Esto puede aliviar sus molestias. Hay algunos que incluso pueden refrigerarse para que tengan cierto efecto anestésico en las encías de tu guagua.



Probablemente me encuentre más irritable durante el período en que comienzan a aparecer mis primeros dientes, es normal. Hay algunos productos en la farmacia que pueden ayudar a calmar mis molestias, consulta en el centro de salud.

- * *Es importante crear el hábito del cepillado de dientes desde los 12 meses. Puedes utilizar un cepillo suave y no es necesario que utilices ningún tipo de pasta dental hasta que cumpla 3 años.*
- * *Enséñale cómo debe cepillarse y guía sus movimientos.*
- * *Es importante que el cepillado se haga bien, si tu hijo o hija no puede realizarlo por sí mismo, realiza tú el lavado de noche.*



MASAJES

Hacer masajes puede ser una experiencia muy grata para tu hijo o hija y para ti. A través de los masajes aprendes a conocer a tu hijo o hija, al mismo tiempo que le entregas cariño y favoreces su desarrollo y salud (tonificar la musculatura, ayudar a prevenir enfermedades como gripe o alergias, facilitar el sueño, relajar, estimular el sistema nervioso, entre otros).



Los masajes se pueden iniciar desde el primer mes de vida, idealmente varias veces a la semana y hasta que tu hijo o hija tenga varios años. Es importante que el masaje se realice en un ambiente tranquilo, cálido y cuando tengan ganas.

Los masajes se realizan tocando el cuerpo de tu hijo o hija con firmeza, ritmo y lentitud, pudiendo abarcar todo su cuerpo y de la manera que más les acomode. **Es bueno establecer una rutina que puedas repetir cada vez completa.** Así tu hijo o hija sabrá “qué viene” y “cuándo” finaliza su masaje. Un buen momento para hacer masajes es antes de la hora de dormir y antes del baño.

A través de los masajes ayudarás a que tu hijo o hija desarrolle el apego, contacto social y su seguridad y confianza.



Te recomendamos

- * Usar siempre aceite neutro, pues evita dañar la piel de la guagua y posibles alergias.
- * No realizar masajes si tu guagua ha comido recién (al menos se debe esperar dos horas desde la última comida).
- * Tener las uñas cortas y no usar anillos o reloj.
- * Preparar un ambiente tan cálido como para tener a tu guagua cómodamente desnuda.
- * Durante el masaje puedes mirar a tu guagua, cantarle una canción o simplemente hablarle. Recuerda que tu voz le da confianza y seguridad.
- * No realices un masaje si tu guagua presenta alguno de los siguientes síntomas:
Fiebre ~ Vómitos ~ Dolor abdominal o diarrea ~ Pérdida de sangre ~ Enfermedad contagiosa ~ No realizarlo sobre heridas, inflamaciones o infecciones locales.

4

¿QUÉ HACER EN CASO DE?



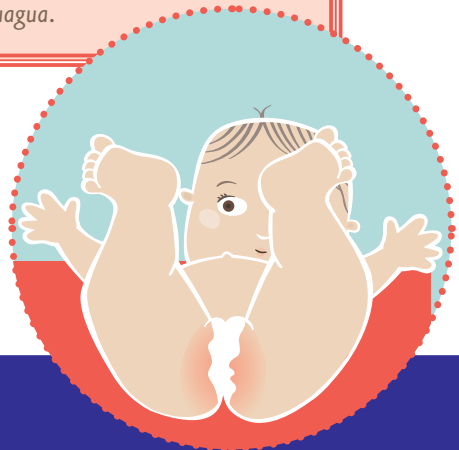
A continuación, te damos algunos consejos para identificar algún posible problema de salud.

COCEDURAS

- * Las guaguas tienen la piel sensible. Por eso es importante que las muden de forma adecuada y frecuente.

En caso de coceduras, te recomendamos:

- * Aplicar cremas protectoras después de la muda.
- * Utilizar jabón neutro en el baño.
- * Usar jabón neutro en barra, para lavar la ropa de la guagua.



DIARREA

Son deposiciones líquidas y siempre es importante prestarles atención.

Generalmente se producen por virus y el cuerpo se defiende tratando de expulsarlos. No se deben dar remedios que detengan la diarrea a menos que sean indicados en el centro de salud. **Requiere cuidados como la hidratación.**

Signos de deshidratación:

- * **Lengua seca: aumentar líquido con sorbos pequeños.**
- * **Lengua seca y llanto sin lágrimas: llevar inmediatamente a tu centro de salud.**



¿CÓMO PREVENIR?

1. Lávate muy bien las manos (y todas las personas que estén en contacto con tu guagua), sobre todo antes de alimentarla y después de mudarla.
2. Mantén la lactancia materna hasta los 6 meses de edad, porque la leche materna le entrega defensas a tu guagua.
3. Lava muy bien todos los utensilios que estén en contacto con tu hijo o hija.
4. Mantén limpios los juguetes de tu hijo o hija, sobre todo los que pueda meterse a la boca.
5. Si hay otros niños o niñas con diarrea en la casa, hay que cuidar aún más la limpieza de manos y utensilios.



RAZONES DEL LLANTO



* Hay varias razones por las que tu guagua puede llorar. Acá te nombramos algunas:

- * *hambre*
- * *sueño o cansancio*
- * *molestia o dolor*
- * *necesita cambio de pañal*
- * *calor o frío*
- * *ropa muy apretada o que no le permite moverse libremente*
- * *está incómoda, hay muchos estímulos a su alrededor*
- * *necesita que la abracés y la arrulles*
- * *le están saliendo los dientes.*



Con el tiempo aprenderás a reconocer mi llanto y sabrás qué hacer. Lo importante es que mantengas la calma y me transmitas tranquilidad.



Cada niño o niña tiene diferentes formas de calmarse. Algunos se calman con melodías suaves, al escuchar tu voz o simplemente, al sentir algún movimiento.

CÓLICO

Los cólicos son dolores de guatita ocasionados en su mayoría porque las tripas funcionan muy rápido.



Es normal que tu guagua tenga cólicos y no debes automedicarla.

*** Asegúrate de que no tenga gases:**

Cada vez que tome su papa, ponla sobre tu pecho y frótale suavemente su espalda para que elimine los gases que le sobran (“chanchitos”).

- * Puedes intentar poner a tu guagua sobre tu antebrazo, colocando su cabecita a la altura de tu codo. En esa posición puedes hacerle masajes suaves y hablarle con cariño.**



INFECCIONES RESPIRATORIAS

- * *Son infecciones producidas por virus y se presentan con secreción clarita en la nariz, congestión nasal y ánimo decaído.*

Se debe limpiar frecuentemente la nariz, mantener a tu guagua en un lugar tranquilo o en reposo y, si es mayor de 6 meses, darle bastante líquido para que tome.

Pon atención a las corrientes de aire y los cambios de temperatura.



Debes consultar con el médico si tu hijo o hija presenta fiebre, disfonía (voz ronca), respiración rápida, quejido, ruido o hundimiento de costillas al respirar.

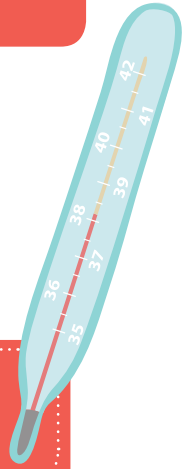
FIEBRE

* **De los 0 a 3 meses**, ante temperatura mayor a 38° , llévala al centro de salud.

Pasados los 3 meses, si tu guagua tiene temperatura mayor a 38° , desabrigala un poco; si persiste al otro día, consulta en tu centro de salud.



Algo le pasa a mi cuerpo, no necesariamente estoy enferma.



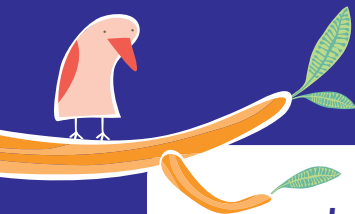
¿CÓMO TOMARLE LA TEMPERATURA?

Es fundamental contar en la casa con un buen termómetro. Los termómetros de mercurio hay que utilizarlos con cuidado, nunca dentro de la boca y tampoco en el ano.



1. Desabriga un poco a tu guagua.
2. Coloca la punta metálica del termómetro en contacto con la piel de la axila de tu guagua.
3. Presiona levemente entre 3 y 5 minutos el brazo de tu guagua contra su cuerpo, para que el termómetro no se salga.
4. Retira el termómetro y ve la temperatura que marca.
5. Limpia bien el termómetro y guárdalo en un lugar seguro, fuera del alcance de tu guagua.

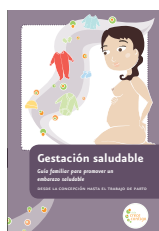




¡Los invitamos a ser parte activa del desarrollo saludable de sus hijos e hijas!

La colección de 12 guías familiares contiene actividades, información útil y recomendaciones, diseñadas por el Sistema de Protección Integral a la Infancia **CHILE CRECE CONTIGO** para acompañarlos en el proceso de crianza de sus hijos e hijas.

Esperamos que este material los ayude y les muestre que pueden acompañar a su hijos e hijas a crecer y descubrir el mundo a través del contacto y cariño de todos los días.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA
PROHIBIDA SU VENTA

Los hábitos y cuidados hacen que los niños y niñas se sientan seguros y amados. Esto les ayuda a desarrollar la confianza en sí mismos y a tomar control de su mundo.

En esta guía familiar profundizamos el tema de los hábitos de sueño y alimentación, así como los cuidados básicos relacionados con la muda, el baño y los dientes.

Encontrarás consejos para identificar algunos problemas de salud que tu hijo o hija podría presentar durante sus primeros años de vida.

Cuando los niños y niñas saben lo que pueden esperar, se sienten libres de descubrir, crecer y aprender.

Esperamos ser un apoyo a la crianza y desarrollo saludable de sus hijos e hijas durante los meses y años por venir.



Para más información te invitamos a visitar
www.crececontigo.cl



PROTEGE



red de protección social
GOBIERNO DE CHILE

