

curú

Carpeta de crecimiento

**TU NIÑA
O NIÑO
NACE**

**0 A 3
MESES**

Introducción

Necesita diferentes posturas

Fortalece el lazo

Descubre el mundo

Empieza a comunicar

Sigue con la mirada

FUNDACIÓN
FEMSA

TIENES UN ALIADO EN EL RETO Y LA AVENTURA DE EDUCAR



¿CÓMO USAR TU CARPETA?

Esta carpeta está hecha para que la **LEAS** y así conozcas el momento de desarrollo por el que está pasando tu niña o niño. Contiene **IDEAS** y **ESTRATEGIAS** para que guíes su crecimiento mientras comparten momentos cálidos y divertidos.

Registra lo que quieras, la carpeta es tuya.

Cada etapa contiene un número variable de notas de desarrollo: empezando por la nota de introducción a la etapa y siguiendo con otras que profundizan en temas relevantes a la edad por la que está pasando.

En las notas encontrarás:



Un tema de desarrollo



Información, consejos y herramientas



Una idea para tu niña o niño



Una idea para ti

(Registra el nombre de tu niña o niño)

En esta maravillosa y desafiante etapa lo mejor que puedes hacer para acompañarle en su desarrollo es:

- Mirarle y abrazarle.
Hacerle sentir tu cariño
- Escucharle y observarle.
Demostrarle tu interés por comprender lo que necesita
- Platicarle. Repetir sus sonidos,
sentirá deseos de platicar más y sabrá que le escuchas
- Moverle. Ofrecerle posturas diferentes y estímulos visuales para que fortalezca el cuello



(Sin presionarte, palomea las ideas para las que te gustaría prepararte)

¡Algo de lo que puedes esperar en esta maravillosa y desafiante etapa!

Acaba de llegar tu niña o niño a casa. Seguramente tienes sentimientos encontrados y te preguntas en dónde está el instructivo para cuidar y atender a este nuevo ser. No importa el número de bebé del que se trate, cada uno es diferente, estás empezando a conocer esta nueva relación, esta nueva familia y esta nueva etapa.

Tu niña o niño da señales con sus gestos, sus movimientos o su llanto (el cuál es la manera más común de comunicarse). Al principio, tal vez, no le entiendas tan fácilmente, ten paciencia, poco a poco, empezarás a conocer los distintos tipos de llanto.



Consulta o descarga la ACTIVIDAD RECOMENDADA para conocer los **DIFERENTES ESTADOS.**

Durante este trimestre tu bebé debe fortalecer su cabeza. Ponle a ratos boca abajo, haz que viva varias posiciones durante el día. Juega cuando esté alerta y con ganas de interactuar.
Evita la sobreestimulación.



TEN CUIDADO de no ponerle almohadas cerca que podrían bloquear su respiración. Revisa que no estén cubiertas su cara ni sus brazos.



Consulta o descarga la **ACTIVIDAD RECOMENDADA** para conocer el **DESARROLLO ESPERADO EN LA ETAPA.**

Tu niña o niño irá conociendo, aprendiendo y adaptándose al nuevo mundo al que ha llegado. Ayúdale a distinguir el día de la noche desde su llegada a casa. Durante el día además de alimentarle y cambiarle, transmítele que es el horario de juego. Cántale, muévele y juega. Por la noche, muéstrale que es momento de silencio y descanso. Limitate a alimentarle sin mirarle a los ojos, usa luz muy tenue y si no está muy mojado el pañal, evita cambiarle (si lo haces, que sea con la mayor suavidad posible). Irá aprendiendo que en el día se juega y se interactúa y de noche se duerme.



Recuerda que nunca se cansa de tus brazos, es más, necesita de tu cercanía, de tu contacto y de tu mirada. Al compartir la mirada, secreta hormonas (endorfinas y feromonas) que incrementan su sistema de defensas. El contacto físico también le sirve mucho. Tengan ratos tranquilos de mirarse, darle un masaje y cantarle.

¡ANÓTALO!



Es una etapa sumamente cansada. Busca ayuda con familiares o amigos para las tareas de casa como limpieza y comida. Procura guardar la energía para atender a tu niña o niño y para descansar.



Consulta o descarga la **ACTIVIDAD RECOMENDADA** para preparar tu **REGRESO AL TRABAJO.**

¡Felicidades!

Cada interacción se transformará en caminos a su cerebro y a su corazón.
Sigue avanzando.

¡Ya vas aquí!

- Introducción ✓
- Necesita diferentes posturas
- Fortalece el lazo
- Descubre el mundo
- Empieza a comunicar
- Sigue con la mirada

*¡Hasta la próxima nota de crecimiento!
Lograrán grandes cosas, un objetivo a la vez.*



Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia.

Visita www.proyectodei.org para más información y herramientas.
©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.