

Crianza sensible



CRIANZA SENSIBLE



ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
GOBIERNO DE MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA,
TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Jefa de Gobierno de la Ciudad de México
Mtro. Martí Batres Guadarrama

Director General de Operación de Servicios Educativos

Lic. René Mario Franco Rodríguez

AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Titular de la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México

Dr. Luis Humberto Fernández Fuentes

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación

Ing. Jesús Ofelia Angulo Guerrero

Subsecretario de Educación

Mtro. Uladimir Valdez Pereznuñez

Directora General de Desarrollo Institucional

Lic. María Estela Del Valle Guerrero

Coordinación general

Lic. María Estela Del Valle Guerrero

COLECCIÓN CRIANZA SENSIBLE

Dirección General de la colección

María Estela Del Valle Guerrero

Coordinación Académica

María Estela Del Valle Guerrero

Coordinación técnico pedagógica

Martha Luvia Gómez Sánchez

Revisión técnico pedagógica

Ismael Mauricio Arreola Gutiérrez

Colaboradores

María Rosario Espinosa Salcido
Argelia Gómez Ávila

Servicios editoriales

Siglo XXI Editores

Coordinación editorial

Varinia del Ángel Muñoz

Edición

Equipo Editorial Mango Manila
Jorge Mondragón

Diseño gráfico y formación

Francisco Ibarra Meza

Ilustración

Tania Juárez

Fotografías

Anastasia/Panait; Makh; Mama Belle and The Kids; Christinagrosepix/Shutterstock.com (licencia 2018).

Corrección de estilo

Equipo Editorial Mango Manila

La Colección **Crianza Sensible** fue elaborada por la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación del Gobierno de la Ciudad de México.

Primera edición electrónica, 2023

DR ©, 2023, Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación Barranca del Muerto 24, Guadalupe Inn, Álvaro Obregón, 01020, Ciudad de México

ISBN de la colección: 978-607-8944-12-5
ISBN: 978-607-8944-13-2

Prohibida la reproducción o transmisión parcial o total de esta obra en cualquier forma electrónica, mecánica o fotocopia, sin permiso escrito de SECTEI.

Crianza Sensible se terminó de editar en 2023

DISTRIBUCIÓN GRATUITA
PROHIBIDA SU VENTA



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA,
TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

1 Sensibilidad y cariño:
la crianza que deja huella



2 ¿Quiénes son los cuidadores?



3 Cómo ser
un buen cuidador



4 Nutrición



5 Seguridad



6 Higiene



7 Derechos y responsabilidad



Crianza Sensible

Que un niño pueda crecer plenamente y satisfacer sus necesidades sociales, emocionales y educativas depende mucho de que tenga una buena salud física y emocional durante sus primeros seis años de vida. Este es su derecho fundamental y garantizarlo requiere todo el amor y compromiso de los adultos que lo rodean.



CRIANZA SENSIBLE

Sensibilidad

¿Qué significa ser sensible y cariñoso en el cuidado de los niños? o ¿Qué significa ser sensible y cariñoso en la crianza de los hijos?

Cuidar con sensibilidad y cariño ayuda a construir entornos estables.

Los cuidadores aseguramos la salud y nutrición adecuadas de los niños, los protegemos de riesgos y les brindamos oportunidades de aprendizaje temprano mediante interacciones emocionalmente sensibles y receptivas.



El esfuerzo conjunto garantiza que el niño que amamos desarrolle su potencial, no sólo durante los primeros mil días de su vida, cuando más beneficios tendrá tu cuidado, sino para siempre.

¿Cómo estoy cuidando a mis hijos?



2 ¿Quiénes son los cuidadores?

Los **cuidadores primarios** son los padres y las personas directamente responsables del niño en casa; también lo son los cuidadores fuera del hogar, como los que hay en los servicios de guardería organizados. Brindan atención cotidiana.

Dinámica 1

Comenten en parejas:

- ¿Quiénes son los integrantes de la familia (nuclear y extensa)?
- ¿Quiénes son los cuidadores?

Cuidar de manera sensible y cariñosa no sólo depende del amor, también de otros factores; por ejemplo:

- Los recursos económicos con los que contamos
- Nuestras redes de apoyo
- El acceso que tenemos a los servicios de salud
- Las oportunidades a nuestro alcance



Dialoguemos sobre los retos de ser cuidadores

Ambiente óptimo

- Una buena nutrición de la madre durante el embarazo
- Recibir cariño
- Haber sido cuidado y protegido
- Haber aprendido cómo era el mundo a través de juegos y experiencias seguras



Dinámica 1

Todos tenemos o tuvimos padres con características positivas y otras no tanto. Nadie puede cambiar el pasado, pero sí construir su futuro.

La forma en que cuidamos se relaciona con la forma en que nos cuidaron. Recupera tu experiencia de la infancia. Comparte con el grupo:

- ¿Cómo fue tu infancia?
- ¿Quiénes te cuidaban?
- ¿Cómo lo hacían?
- ¿Qué cosas no te gustaron de tu infancia?
- ¿Cuáles fueron los valores y fortalezas que aprendiste de tus cuidadores?

Formen parejas y comenten lo siguiente:

- ¿Qué es lo más difícil para mí de cuidar a un niño?
- ¿Qué es lo más fácil de cuidar a un niño?

3 Cómo ser un buen cuidador

Sabemos que somos un buen cuidador del niño cuando:

- Le aportamos una alimentación nutritiva
- Le brindamos protección e higiene
- Acondicionamos los espacios para que nuestra casa sea segura y a prueba de accidentes
- Nos mantenemos atentos a su salud
- Desarrollamos formas de expresarle afecto, aceptación, reconocimiento y valoración
- Promovemos ambientes tranquilos, ordenados y creamos rutinas que generan estabilidad emocional
- Renunciamos a los malos hábitos (consumo de tabaco, alcohol o drogas), incluso a las formas de discutir
- Jugamos con él y permitimos que también lo haga con otras personas de confianza
- Mejoramos mediante el diálogo y la colaboración las relaciones familiares en su beneficio y el de todos
- Buscamos información y orientación con expertos de crianza para mejorar nuestras capacidades

Dinámica 2

¿Cómo saber si estoy en el camino adecuado para ser un buen cuidador?

- Todo el grupo analice la información
- En equipos elaboren un plan para superar retos



Dinámica 2

¿Qué hago para cuidarme y poder apoyar a los que me necesitan?

- En parejas, comenten cómo cuidan su salud en lo físico, lo emocional y lo relacional o social

| | |
|---|--|
| Necesidades básicas del cuidador | <ul style="list-style-type: none">• Dormir y comer bien• Procurarse espacios y actividades relajantes• Mantener higiene física y mental constantes• Proporcionar atención mínima a su salud |
| Necesidades emocionales del cuidador | <ul style="list-style-type: none">• Contar con apoyo psicoemocional |
| Necesidades sociales del cuidador | <p>Poner atención a sus redes de apoyo (no descuidar sus relaciones de familia y amigos)</p> <ul style="list-style-type: none">• Procurarse capacitación, asesoría y acompañamiento de profesionales de salud y educación• Recibir reconocimiento a su labor y cualidades |

Aprendamos a cuidarnos mejor

- Todo el grupo analiza la información
- En equipos, elaboren un plan para superar retos

Para saber más...



¡Feliz Día del Cuidador!!
2 de marzo



Nutrición

Ya vimos que la crianza sensible y cariñosa necesita personas que sepan cuidar a los menores y a sí mismos. Ahora van a charlar sobre tres temas muy importantes: nutrición, seguridad e higiene.

Comenten en el grupo sobre los alimentos que acostumbran preparar.

Alerta de cuidado

Los adultos, a veces, servimos a los niños porciones de comida del mismo tamaño que las de un adulto. Pero esto es inadecuado. Evitemos

- Obligar a los menores a dejar el plato vacío
- Dar un postre antes de la comida
- Que coman antojos continuamente, fuera de horarios
- Que se habitúen a los alimentos que contienen exceso de azúcar, harina, sal y grasa



Dinámica 1

Elaboremos una receta amorosa y saludable

Compartan con el grupo una de sus recetas favoritas y saludables.

Alimentos recomendados

- Verduras crudas o mezcla de crudas y cocidas, variando los colores (zanahoria, espinaca, lechuga, jitomate, chayote)
- Proteína (carnes rojas, pescado, pollo, pavo; legumbres, huevo)
- Frutas (guayaba, plátano)
- Cereal (arroz, fideos, papas, frijoles)



El exceso de azúcar contenida en refrescos daña el páncreas.



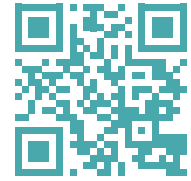
La grasa de los embutidos y carnes pueden dañar el corazón, si se consumen en exceso.



El cerebro también necesita nutrientes

Comer bien influye no sólo el crecimiento físico de niños y niñas, sino también su desarrollo intelectual. Casi la mitad del alimento que el niño consume sirve para formar su cerebro y esa energía favorece las conexiones cerebrales. Si supieras ver lo que cada alimento provoca en el cuerpo y en el cerebro de tu niño, ¿tendrías cuidado en seleccionar lo que le das de comer?

Para saber más...



Seguridad

Todo niño, desde muy pequeño, requiere no sólo una excelente nutrición y amor, también necesita un espacio que le aporte seguridad.

Los principales accidentes en niños son quemaduras, ya sea con agua u otros líquidos en ebullición, cerillos, velas, encendedores, por introducir objetos en los contactos de la luz; caídas con golpes en la cabeza y fracturas en brazos y piernas e intoxicaciones por ingesta de medicamentos o productos de limpieza.

Una *percepción de riesgo* implica ser consciente de las probabilidades que tiene nuestro hijo pequeño de sufrir un accidente.



Reflexionemos

Comparte con el grupo:

¿Qué nos impide tomar conciencia de los riesgos, pese a las duras experiencias que ya hemos tenido y pese a nuestros conocimientos?

Solemos creer que si nosotros no hemos sufrido accidentes, él tampoco padecerá ningún percance. O suponemos, de manera no muy responsable, que el niño está a salvo del peligro.

¿Has tenido la difícil experiencia de un accidente con un niño cercano a ti? ¿Qué medidas de seguridad se tomaron para evitar que ocurriera de nuevo?

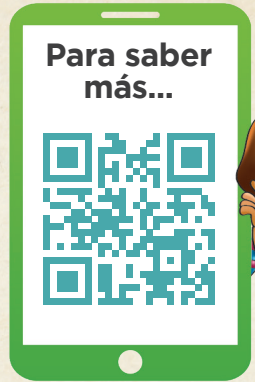
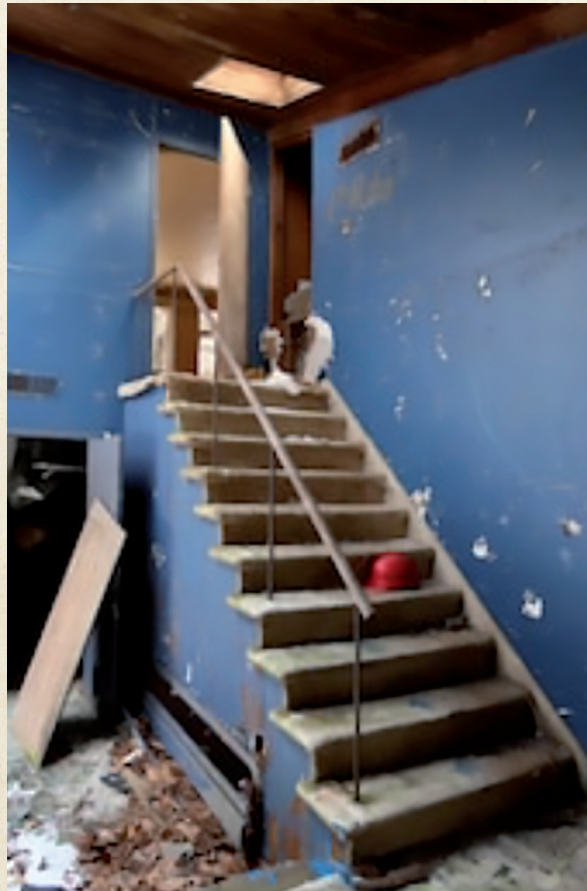
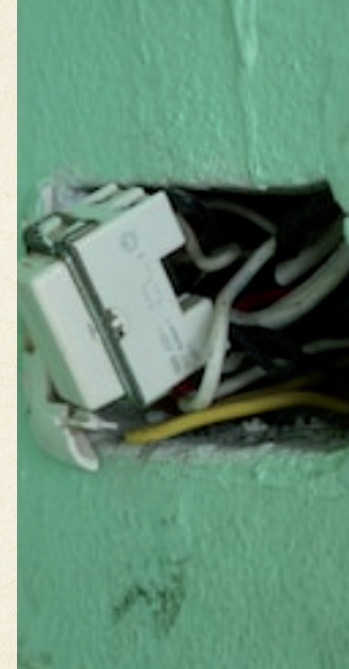


Evitemos riesgos

Identifica en estos espacios las zonas de riesgo para un infante.

¿Cuáles áreas deben arreglarse con urgencia para evitar accidentes?

En tu hogar, ¿qué espacios son de riesgo para tu niño?



| | |
|-------------------------|---|
| Buenas prácticas | <ul style="list-style-type: none">• Evita que tu niño juegue en áreas de riesgo (cocina, escaleras, puertas, etc)• No cargues a tu niño mientras cocinas o realizas labores domésticas• Protege los enchufes o tomas de corriente y no permitas que el niño conecte o manipule aparatos eléctricos• Guarda en lugares seguros los medicamentos y productos de limpieza y no deposites sustancias tóxicas en envases de refresco u otras bebidas• Protege las tinajas de agua o cisternas y no dejes a tu niño solo al bañarlo• No le permitas acercarse a extraños o gente de poca confianza |
|-------------------------|---|

Higiene

¿Qué es la higiene para ti?

La higiene es una de las responsabilidades básicas de los buenos cuidadores.

Es importante y necesaria, ya que contribuye a que el pequeño se sienta relajado y de buen humor; además juega un papel determinante en su salud y previene diversas enfermedades.

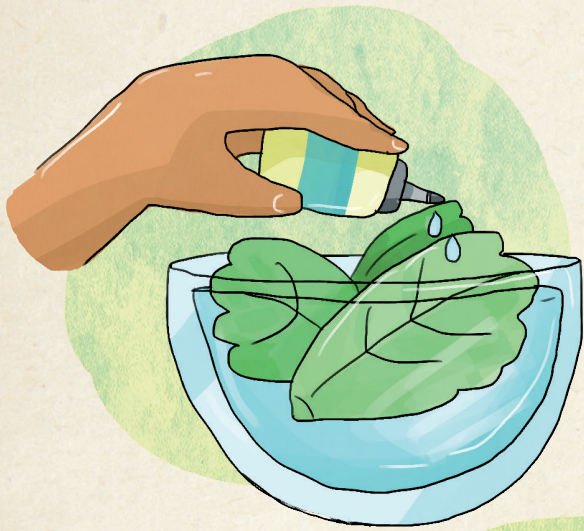


Dinámica 1

Planifiquemos un entorno higiénico

Escriban las repuestas a los siguientes planteamientos:

- ¿Qué estrategias podrían llevar a cabo, como familia, para minimizar la insalubridad de su contexto?
- ¿Qué factores contaminantes reconoces en tu entorno que pudieran afectar tanto a tu familia como a los niños pequeños?



Sí se vale

- Desinfectar verduras y frutas con cloro o desinfectante (15 minutos)
- Usar gel desinfectante para limpiar manos cuando no hay agua
- Vigilar que los niños desinfecten o laven sus manos antes de comer, antes y después de ir al baño



Para saber más...



Es una realidad que, en algunas zonas donde no hay acceso continuo al agua, las personas pueden considerar que lavarse las manos, bañarse con frecuencia o lavar y desinfectar las verduras no es una prioridad, pero si no lo hacemos se aumenta la probabilidad de propagación de infecciones intestinales causada por amibas y otros parásitos.

Si nos convencemos y actuamos por la salud de los niños pequeños y la nuestra. Cuidemos nuestra salud y la de nuestros niños pequeños, si nos enfermamos, ¿quién cuidará de ellos!

- ¿Qué necesitas para iniciar el cambio que se necesita?
- Si quisieras hacer una campaña para aumentar la salubridad e higiene en tu colonia, ¿qué necesitas? ¿Cómo empezarías? ¿Qué te gustaría proponer?

Discute en grupo las propuestas, con el objetivo de propiciar un entorno cariñoso y saludable adaptado a tu entorno familiar.

Hemos visto cómo crear un entorno cuidadoso y sensible a través de la nutrición, la protección para evitar riesgos y la intervención en los factores insalubres, debe ir acompañada de amor y de una buena actitud.

Visualiza un futuro posible

Si dentro de un tiempo volviéramos a vernos, ¿qué características veríamos en ti que te identificaran como un mejor cuidador?

¿Qué características veríamos en tu entorno?

Un niño que conoce el amor en todas sus expresiones, construye relaciones sensibles.





Criar un hijo es como sembrar un bambú. Cuando se siembra el bambú, hay que darle muchos años de cuidados, regarlos y abonar la tierra sin ver ninguna hoja o vara pequeña. Y, de repente casi de un día para otro, el campo aparece cubierto de altas y frondosas plantas de bambú. Lo que siembres hoy será tu cosecha de mañana.

Cada vez que me acuerdo de mi hijo me da como una punzada, aquí, muy dentro del pecho, donde se halla colocada, tan sensible, tan nombrada y tan propensa a la emoción, esa masa colorada que se llama corazón.

Tito Fernández, "Mi hijo" (fragmento).

Mi diario de transformación

Planea tus primeros 8 pasos hacia la Crianza Sensible.

Paso 1

Paso 2

Paso 3

Paso 4

Paso 5

Paso 6

Paso 7

Paso 8



