



Dirección Nacional de Centros de Nutrición Educación y Nutrición y
de Centros Infantiles de Atención Integral
(Dirección Nacional de CEN-CINAI)
Dirección Técnica

Guía para el uso de los materiales
que contiene el bolso de

Estimulación del Desarrollo Infantil

-desde al nacimiento a los tres años-



Presentación

Este documento tiene como propósito brindarle información acerca de los materiales que contiene el Bolso de Estimulación del Desarrollo Infantil, así como de las diferentes actividades que desde un espacio familiar, un entorno tranquilo y de confianza, pueden realizar adolescentes madres, padres, así como las demás personas del grupo familiar, para promover un adecuado desarrollo infantil de sus hijos e hijas desde los primeros días de nacimiento hasta los 3 años de vida.

Brindar la oportunidad para que niñas y niños participen de actividades de juego corporal, sonoro y táctil junto con las personas que les cuidan, les genera bienestar y a la vez promueve estimulación e interacciones que les ayudan a explorar y experimentar, favoreciendo que aprendan más y mejor.

Las actividades que se incluyen en esta guía son recomendaciones para que se facilite a las niñas y niños el conocimiento de sí y la comprensión del entorno inmediato, por lo que se sugiere aprovechar diferentes momentos y lugares para jugar, divertirse y aprender.

El documento contiene la lista de materiales que incluye el Bolso de Estimulación del Desarrollo Infantil y las actividades que de acuerdo con la edad de su hijo o hija puede realizar, indicándose cuando requiere de algún material.

Si tiene alguna duda o necesita más información, consulte con el personal de CEN-CINAI más cercano, quien con mucho gusto lo atenderá y aclarará su consulta.

Objetivos de la Guía

1. Favorecer el uso de los materiales disponibles en el Bolso de Estimulación del Desarrollo Infantil, para la realización de actividades que promuevan el crecimiento y desarrollo de sus niños y niñas.
2. Promover que adolescentes madres, padres y otras personas cuidadoras compartan experiencias y juegos con sus hijos e hijas para fortalecer los lazos afectivos.



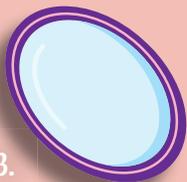
2.



1.



11.



3.



7.



12.



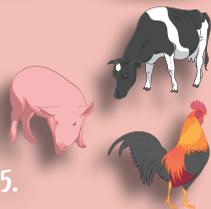
4.



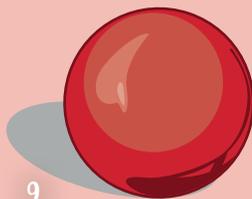
8.



13.



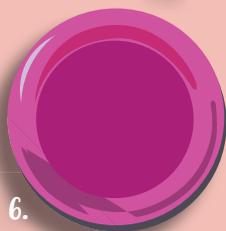
5.



9.



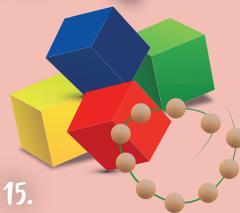
14.



6.



10.



15.

1. Bolso para transporte
2. Libro de cuentos
3. Espejo
4. Jarro plástico con tapa, plato y plato hondo de melamina
5. Paquete de animales de granja
6. Plato plástico para actividades
7. Cancionero infantil
8. Juego de ensarte
9. Bola de color
10. Botellitas con aceite para masajes y alcohol en gel
11. Cuchara
12. Juego de 4 tarjetas de animales
13. Hoja de cartulina, papel seda y papel periódico
14. Crayones de colores
15. Cubos y cuentas

Actividades Recomendadas

A continuación se presentan una serie de actividades que pueden realizar desde su hogar para favorecer el crecimiento y desarrollo de sus hijas e hijos. Para cada actividad se recomienda el material a emplear que se encuentra en el Bolso de Estimulación del Desarrollo Infantil y se presentan según rango de edad.

Las actividades las puede realizar en repetidas ocasiones para que la niña o niño poco a poco las domine y pueda realizar otras de mayor complejidad. Durante el desarrollo de las actividades mantenga una constante expresión de afecto y cariño.

Actividades para niños y niñas menores de 1 año

Actividades recomendadas	Material que requiere
Haga caricias a la niña o niño, mientras habla con cariño cuando cambia el pañal y cuando lo baña.	Aceite para masajes o aceite para cocinar
Lave sus manos con agua y jabón, séquelas y frótelas para calentarlas. Coloque el aceite en sus manos y realice movimientos con presión moderada en las piernas, brazos, espalda y al terminar lave de nuevo sus manos. Realice esta actividad manteniendo al niño o niña en pañales y en un lugar cerrado para que no le dé frío. Antes de iniciar explíquelo al bebe que le va a realizar un masajito. Para los movimientos en la cara NO se usa aceite.	Agua y jabón Aceite para masajes
Sonría, abrace, bese y dígame con frecuencia lo mucho que se le quiere para promueve la autoestima, independencia y seguridad del niño o niña	Caricias y palabras de afecto
Siente a la niña o niño y tómele de las manos, moviéndolo suavemente hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados, mientras le canta y le habla.	Voz suave Cancionero
A unos 15 a 30 centímetros de cada una de sus orejas, sacuda suavemente el sonajero, para que la niña o niño busque el origen del sonido.	Sonajero de la pirámide de argollas
Tome las piernas de su niña o niño y simule suavemente el movimiento del pedaleo de la bicicleta.	Ninguno
Dele a la niña o niño la bola para que trate de cogerla con toda su mano, mientras usted le dice "bola" y el color de la misma. Motive a que diga sílabas tales como: "ta-ta", "ma-má", "pa-pá".	Bola plástica
Motive a la niña o niño imite sonidos como: "brr" (carro), "guau, guau" (perro), miau (gato) pio pio (pollito).	Sonidos de la voz
Coloque el espejo frente al rostro de la niña o niño, para que vea, sonría y toque su imagen reflejada.	El espejo
Mientras lo viste vaya diciendo: "te voy a poner el pañal", "te voy a poner la camiseta". Recuerde siempre utilizar las palabras correctas, sin diminutivo.	Palabras
Cante y narre cuentos cortos, para aumentar el vocabulario.	Libro de cuentos y cancionero
Después de los 6 meses, ofrézcale a la niña o niño durante un periodo de 3 a 5 días consecutivos un mismo alimento preparado en puré (majados con tenedor, nunca licuados). Para iniciar puede escoger entre verduras como papa, zanahoria, ayote sazón, chayote, camote, o frutas como banano, papaya, mango, melón, sandía. No agregue al alimento sal ni ningún tipo de condimento.	Plato honda, cuchara de silicón, taza

Actividades para niños y niñas de 1 año a menos de 2 años

Actividades recomendadas	Material que requiere
Entregue a la niña o niño el sonajero, muéstrele cómo producir el sonido y dejarlo que lo manipule por un momento.	Sonajero de la pirámide de argolla.
Dele a la niña o niño la pirámide de argollas para que meta y saque cada uno de estas.	Pirámide de argollas
Lance la bola a la niña o niño para que la reciba y la devuelva a su madre o padre o persona que le cuida. Repetir esta actividad las veces que la niña o niño desee.	Bola
Coloque al frente a la niña o niño el plato plano grande, con objetos medianos para que pueda tomarlo con sus dedos. Enseñarle como colocarlas nuevamente dentro del plato. Dejarlo que lo haga solo o con ayuda.	Plato y objetos medianos
Entregue a la niña o niño una hoja blanca y crayones de diferentes colores para que realice sus primeros garabatos, enseñarle cómo hacerlo y seguidamente dejarlo que él o ella lo realice solo.	Hoja blanca y crayolas
Muestre a la niña o niño los animales (caballo, vaca, cerdo o chanco y gallina) enséñele el nombre uno por uno y el sonido que este emite, seguidamente dele los animales y pídale que le entregue el animal que le pidió, si se equivoca refuerce el nombre del animal que le entregó.	Animales de granja
Narre a la niña o niño un cuento del libro, permitir a la niña o niño manipular el libro, mientras la madre o padre nombra cada uno de los animales ilustrados.	Libro de cuentos
Muestre las tarjetas de animales y realice el sonido de cada animal para que la niña o niño lo imite.	Tarjetas de animales
Ofrezca a la niña o niño un espejo para que observe su reflejo e ir nombrando cada una de las partes de su cara, mientras la señala.	Espejo
Ofrezca a la niña o niño una taza con poca agua para que este se la tome solo sin ayuda.	Jarro con tapa
Dele a la niña o niño al plato plano pequeño con la cucharita con trocitos de fruta y de vegetales para que este pueda alimentarse por sí solo.	Plato Cucharita
Ofrezcale al niño o niña los cubos de madera y motivele para que construya torres, puentes, filas y otras formas.	Cubos de madera

Actividades para niños y niñas de 2 a 3 años

Actividades recomendadas	Material que requiere
Lleve a la niña o niño espacios abiertos que le permitan correr, saltar, subir y bajar gradas, agacharse, lanzar y atrapar la pelota e interactuar con otras personas. Siempre mantenga la vigilancia y cuidado del responsable.	Pelota
Realice movimientos que impliquen la organización de todo el cuerpo como bailar, trepar por escaleras de toboganes o rodar por el piso, caminar de puntas, en talones, que levante un pie, que gatee, que salte, levantar una mano, levantar un pie.	Música Área de juegos al aire libre
Motive a la niña o niño a rasgar el papel y enséñele a hacer bodoquitos (pelotitas)	Papel periódico, papel seda, papel cebolla o china
Motive a la niña o niño a realizar dibujos utilizando la crayola de forma correcta (utilizando los tres dedos).	Crayola Hoja blanca
Juegue con la niña o niño a lanzar y atrapar la bola.	Bola
Señale los miembros cercanos de la familia y dígame ¿quién es este...?	Personas cercanas al niño o niña
Asigne tareas básicas en el hogar (recoger juguetes, guardar zapatos, ropa).	Modelaje o demuestre cómo realizar la actividad
Converse con la niña o niño sobre los animales de la granja (vaca, cerdo, caballo y pato) y pídale que mencione el nombre de cada uno y realice su sonido, y motivar a que ellos hagan oraciones cortas de los animales	Animales plásticos de la granja
Muestre a la niña o niño objetos de diferentes formas y colores para que los identifique y relacione con las argollas	Objetos de diferentes formas y colores Pirámide de argollas
Cante canciones junto con la niña o niño.	Cancionero
Modele a la niña o niño hábitos de higiene (cepillado de dientes, utilizar el servicio sanitario, lavarse las manos).	Jabón, agua, cepillo dental
Lave sus manos con agua y jabón, séquelos y frótelos para calentarlos, coloque el aceite en sus manos y realice movimientos con presión moderada en las piernas, brazos, espalda y al terminar lave de nuevo sus manos. En los movimientos en la cara NO se usa aceite.	Agua, jabón Aceite
Recuerde hablar siempre con suavidad, tratando de entender las necesidades de la niña o niño (cuando llora, este triste, enojado o alegre). Es importante escuchar a la niña o niño	Expresión de afecto
Motive al niño o niña a consumir alimentos frescos sin procesar como frutas, vegetales y alimentos preparados en casa. Permita que le acompañe a la feria o al supermercado y que participe en la selección de alimentos, así como en tareas fáciles durante la preparación como lavarlos.	Acompañe a la feria, pulpería o supermercado.
Indique al niño o niña cómo insertar las cuentas en el cordón y motivele para que continúe haciéndolo.	Cuentas y cordón

El Bolso de Estimulación contiene materiales impresos para uso de la madre, padre o personas que cuidan de su hijo o hija, con información útil acerca de: los cuidados del bebé, cómo introducir alimentos luego del periodo de lactancia, cómo preparar la leche que le brinda CEN-CINAI y también, información acerca de la sexualidad responsable. Los documentos y la información que contiene se describe a continuación:

Ejemplo del documento	Nombre del documento	Información que contiene
	Desplegable "Consejos para el cuidado de recién nacido"	Recomendaciones para los cuidados del recién nacido, baño del bebé, cambio de pañales y signos de alerta.
	Desplegable "Desarrollo infantil"	Describe las áreas de desarrollo infantil y brinda consejos para estimular el desarrollo integral de niñas y niños.
	Desplegable "Sexualidad responsable"	Contiene recomendaciones para mantener relaciones sexuales responsables, así como para evitar embarazos no deseados.
	Rotafolio "La alimentación de los niños y niñas menores de 24 meses"	Brinda información acerca de la importancia de la lactancia materna, así como la alimentación y nutrición de niños y niñas según edad hasta los 2 años.
	Afiche "Preparación de la leche en polvo que brinda CEN-CINAI"	Describe los pasos para la preparación de la leche en polvo integral que le entrega CEN-CINAI.
	Desplegable "Mi diario, mi vida"	Es un material para completar con experiencias personales y familiares que favorecen la construcción del proyecto de vida.

Recuerde que si tiene alguna duda o necesita más información, consulta con el personal del CEN-CINAI más cercano, quien con mucho gusto lo atenderá y aclarará su consulta

Contactar al CEN-CINAI: _____

Teléfono: _____

Créditos

©Dirección Nacional de CEN-CINAI. Ministerio de Salud, 2018. Guía para el uso de los materiales que contiene el bolso de Estimulación del Desarrollo Infantil desde el nacimiento hasta los tres años de edad. Unidad Investigación y Vigilancia Crecimiento y Desarrollo. Dirección Técnica. San José, Costa Rica.

Elaborado por:

Equipo Técnico Región Chorotega:

Dra. Iris Ugarte Cheves. Enfermera Área Técnica Regional.
Dra. Giselle Soto Ruiz. Nutricionista Oficina Local Cañas.
Dr. Mauricio Espinoza Álvarez. Nutricionista Oficina Local Liberia.
Msc. Karol Castillo Bolívar. Docente Oficina Local Liberia.
Dra. Ariana Guzmán Caravaca. Nutricionista Oficina Local Santa Cruz.
Msc. Mildred Villegas Villarreal. Docente Oficina Local Santa Cruz.
Licda. Sindy Espinoza Méndez. Docente Oficina Local Nicoya.
Licda. Pamela Carrera Acosta. Docente Oficina Local Nandayure.
Lic. Gerardo Ibarra Arce. Psicólogo Oficina Local Nandayure.

Revisión y validación técnica, Areas Técnica Regionales:

MSc. Olga Marta Pérez Garro, Psicóloga, Región Pacífico Central.
Dra. Ana Celina Rivera Dittel, Psicóloga, Región Central Este.
Licda. Samaria Moya Rodríguez, Terapeuta Física, Región Central Norte.
Licda. Jennie Rojas Arias, Enfermera, Región Central Sur.
Licda. Alba Rita Araya Alfaro, Psicóloga, Región Central Occidente.
MSc. Stephanie Vega Cartín, Enfermera, Región Huetar Norte.
Licda. Anais Cordero Guerrero, Docente, Región Brunca.
MEd. Luz Mery Picado Bolaños, Docente, Región Huetar Caribe.
Licda. Yuri Chaves García, Terapeuta de Lenguaje, Región Huetar Caribe.

Coordinado por:

MEd. Ana Zelmira Arias Montero, psicóloga
UIVCD-DT.
Dra. María Eugenia Villalobos Hernández, PhD. Jefe
UIVCD-DT.
Licda. Xiomara Molina Retana. Directora Técnica.

Autorizado por:

Dra. Lidia María Conejo Morales,
Directora Nacional de la Dirección Nacional
CEN-CINAI.

Observación: Este material tiene propósitos educativos sin fines de lucro, por lo que se prohíbe su reproducción parcial o total con fines de lucro.



www.cen-cinai.go.cr
Tel: 2257 6648

Diseño y diagramación: Paola Arias González

Impresión
Imprenta Nacional
©2018 INEC