



GOBIERNO DE  
MÉXICO

## Educación Inicial

# PRIMEROS PASOS PARA UNA VIDA FELIZ

Tarea de todos y de todas



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**AEF** CIUDAD **MÉXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

[gob.mx/aefcm](http://gob.mx/aefcm)

## Etapas



### **ETAPA 1:**

Recién Nacido  
1 mes



### **ETAPA 2:**

Primera Infancia  
2 a 5 meses



### **ETAPA 3:**

Primera Infancia  
6 a 11 meses



### **ETAPA 4:**

Primera Infancia  
1 año a  
1 año y 5 meses



### **ETAPA 5:**

Primera Infancia  
1 año y 6 meses a  
1 año y 11 meses



### **ETAPA 6:**

Primera Infancia  
2 años a  
2 años y 5 meses



### **ETAPA 7:**

Primera Infancia  
2 años y 6 meses a  
2 años y 11 meses



### **ETAPA 8:**

Primera Infancia  
3 años

**PRIMEROS PASOS PARA UNA VIDA FELIZ**



# Recién Nacido

Un mes

## ¿Hoy qué pasa?

- Para tu bebé, el primer mes es muy importante, ya que se adaptará al mundo fuera del vientre materno.
- Extrañará el latido de tu corazón y cercanía, por lo tanto, es necesario que lo abrases continuamente para que sienta tu presencia y calor.
- Los sonidos, visiones, olores y sabores son muy distintos, puesto que inicia la vida en este mundo.
- Debes de tener mucho cuidado con su cabeza, ya que es bastante delicada.

## ¿Qué es lo más importante?

- Que asistas al médico o centro de salud, para iniciar su esquema de vacunas y seguir las recomendaciones que te den para su cuidado.
- Darle amor y afecto a tu bebé.
- Debes de alimentarlo de preferencia con leche materna.
- Ten higiene a la hora de preparar su alimentación.
- Se te recomienda que bañes a tu bebé con agua tibia. Durante el baño hazlo sentir a gusto y en confianza.

## ¿Qué debes de hacer?

- Debes bañarlo y tener su espacio con un clima templado y en condiciones de limpieza.
- Usa jabón neutro para su baño.
- Limpia con mucho cuidado sus ojos, nariz y oídos.
- Vístelo con ropa limpia y cómoda.
- Compra a tu bebé, pañales de tela para que no contamines el medio ambiente.
- En el centro asistencial donde nació tu bebé, te enseñarán cómo se debe curar el ombligo del recién nacido. Se recomienda limpiar con una gasa humedecida en alcohol toda la zona y luego dejarla tapada con otra gasa nueva y seca. Debes tener mucho cuidado de que no tenga contacto con la orina o el excremento, en caso de que suceda, lava con abundante agua tibia y jabón neutro.



## ¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 1 mes, cierra sus puños y ejerce presión cuando agarra uno de tus dedos.
- Consigue mover sus pies y manos.
- Poco a poco aprende a enfocar un objeto y seguirlo, prefiere mirar a los rostros de las personas, en especial el tuyo.

## ¿Qué es lo más importante?

- Seguro que ya te has habituado a los ritmos de tu bebé y estás mucho más familiarizada con la lactancia, las horas de sueño o el baño.
- Se sobresalta con sonidos fuertes.
- Le llaman la atención los objetos en blanco y negro o de colores fuertes.
- Mueve sus ojos en diferentes direcciones.
- Su cabeza la gira de lado a lado al estar boca abajo.
- Su audición ya está completamente desarrollada.

## ¿Qué debes de hacer?

- Escucha sus balbuceos, "platica", míralo a los ojos y juega con él o ella.
- Dale atención cercana, háblale y dile con cariño y gentileza lo que estás haciendo en su cuerpo, "ahora limpio tu cara", entre otras.
- Canta y arrulla a tu bebé.



## ¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 1 mes, no para de crecer y adquirir conocimientos día a día. Ahora está más atento/a, observa con gran atención la cara de los que lo rodean y es probable que, hacia el final de este mes, te dedique sonrisas al verte o al escucharte.
- Tu recién nacido sube entre 750 y 900 gramos en el primer mes de vida y su talla aumenta entre 2 y 3 cm durante el mismo período.
- Mueve sus manos cerca de los ojos y la boca.
- Mantiene los puños cerrados.
- Sacude sus brazos.
- Le llama la atención los rostros de las personas.

## ¿Qué es lo más importante?

- Se puede poner amarillo, la exposición de tu bebé al sol ayuda a que disminuya lo amarillo, cubre ojos y genitales.
- El primer excremento de tu bebé será una sustancia pegajosa, de color negro o verde oscuro, que se parece al chapopote. Esta apariencia se debe a que se expulsa el meconio, material formado durante el embarazo por células muertas, líquido amniótico y bilis. Su expulsión, es durante las primeras 24 horas después del nacimiento de tu bebé, es una señal de que sus intestinos están funcionando correctamente.

## ¿Qué debes de hacer?

- Utiliza tu voz para relacionarte con él o ella, ya sea por medio de palabras o canciones.
- Deja que te conozca por medio del tacto.
- El primer lazo de amor que establece tu bebé es contigo. Cada caricia, cada palabra o movimiento los conecta en un encuentro especial.



## ¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 1 mes, suele ser maravilloso para la familia. Su primer sonrisa, sus hipos... ¡hasta sus gases! Cualquier reacción que hace el bebé despierta la ternura y a la vez produce una enorme sorpresa.
- Tu recién nacido succiona desde el nacimiento pero se vuelve más fuerte en las primeras 48 horas de vida. El reflejo de succión tiene la máxima respuesta a los 20-30 minutos después del parto y debería ser aprovechado. Es por eso que haz de poner al bebé en tu pecho lo más pronto posible, en la primera media hora de vida y en cualquier caso no retrasarlo más de 4 horas.

## ¿Qué es lo más importante?

- Desde el momento en que nació tu bebé, decidiste darle lo mejor, es por eso que lo/la consientes y cuidas con esmero.
- Tu bebé duerme gran parte del día, de 16 a 18 horas. Pero se despierta a menudo durante cortos períodos para comer (de 7 a 12 veces al día). Al principio, sonríen por razones desconocidas. Pero, sobre el mes de vida, empiezan a sonreír cuando ven una cara conocida.
- Presenta sobresaltos fáciles con el menor estímulo. A veces, incluso tiemblan sin motivos aparentes. Según va creciendo, estos movimientos son más suaves y menos llamativos.

## ¿Qué debes de hacer?

- Atiéndelo sin importar la hora, es recomendable que actúes inmediatamente cuando el bebé llora para solicitar tu ayuda.
- Verifica si tiene hambre sobándole suavemente la mejilla y si responde rápido con su boca intentando succionar es porque quiere comer, si tiene frío y necesita que lo arropen, hazlo con cariño, (cargarlo/a y abrazarlo/a).



## ¿Hoy qué pasa?

- Tu bebé de 1 mes, duerme la mayor parte del día, pero debe acostumbrarse a distinguir el día y la noche. Lo ideal es que, durante el día, el pequeño o la pequeña duerma con la luz y los sonidos habituales de la casa, sin esforzarse por permanecer en silencio. De noche en cambio, el ambiente debe ser tranquilo, silencioso y oscuro, para que tu bebé entienda que son las horas de descanso de toda la familia y empiece a habituarse a dormir más horas de noche.

## ¿Qué es lo más importante?

- Posturas del cuerpo y movimientos que puede hacer tu bebé:
- Acostado/a boca arriba: los brazos y piernas están flexionados sobre el cuerpo, los talones no se apoyan en la cama, puede patear y mover los brazos involuntariamente de forma brusca.
- Acostado/a boca abajo: las rodillas están dobladas bajo el abdomen. No puede levantar la cabeza, pero sí puede girarla hacia la derecha e izquierda.
- Sujetándole "sentado/a": la cabeza cae hacia delante o hacia atrás. Mantiene brazos y piernas flexionados.
- Las manos suelen estar cerradas con el pulgar por dentro de los demás dedos. Cuando se toca con un objeto la palma de la mano, la cierra (reflejo de prensión).

## ¿Qué debes de hacer?

- Mantén las uñas de tu bebé cortas, para evitar que se rasguñe o lastime.
- Haz que use ropa de algodón o de hilo para su piel delicada. Cuando laves sus prendas, utiliza siempre jabones especiales. Si observas alguna alteración en su piel, no dudes en consultar con el médico.
- La circuncisión se realiza por recomendación médica.

