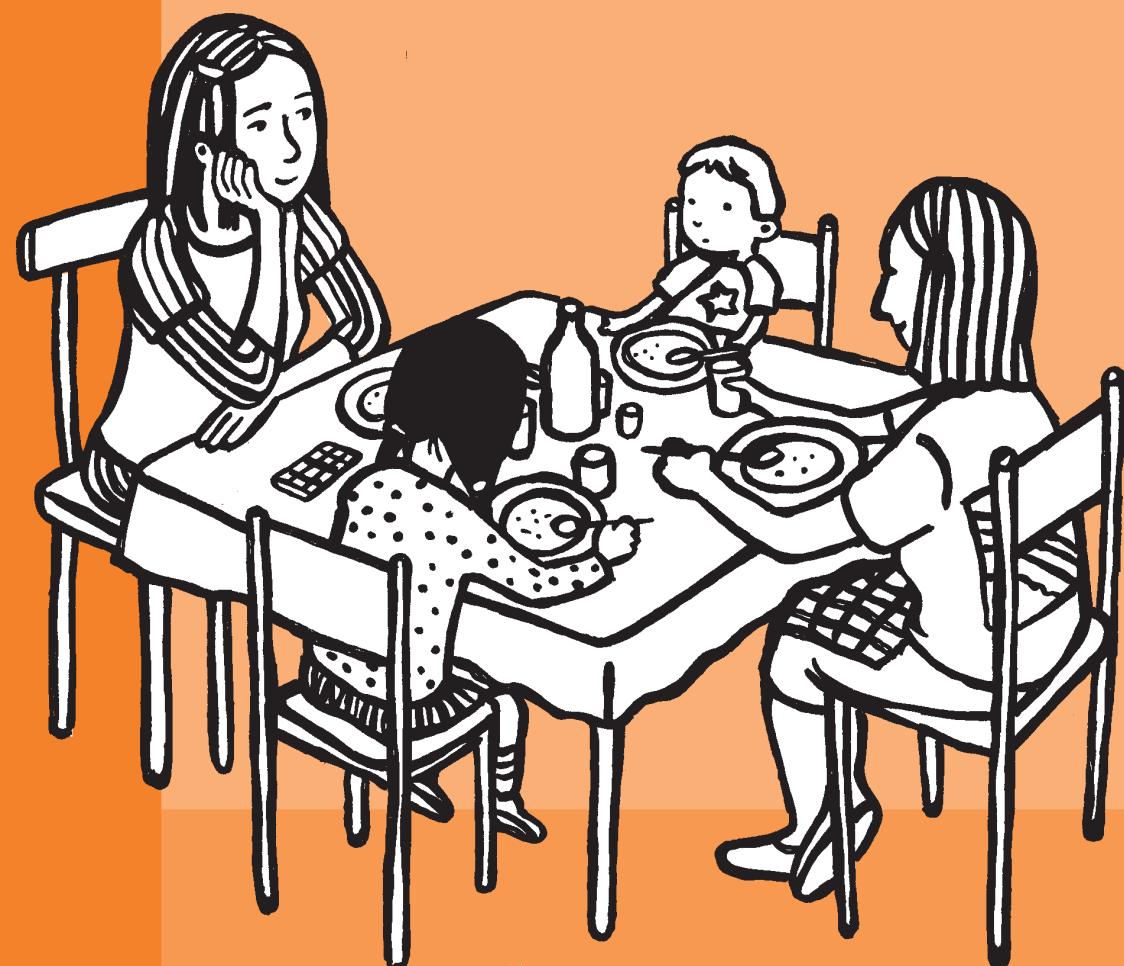


## Nº 7 EDUCANDO A LOS MÁS CHICOS

Cuadernos para familias

### El momento de la comida



Ministerio de  
Educación

Presidencia de la Nación

# Títulos de la Colección

	<b>1</b>	Las familias
	<b>2</b>	Los primeros años
	<b>3</b>	El primer año de vida
	<b>4</b>	Los niños y las niñas aprenden desde que nacen
	<b>5</b>	¿Cómo soy? ¿Qué soy capaz de hacer?
	<b>6</b>	Alimentarse es más que comer
	<b>7</b>	El momento de la comida
	<b>8</b>	El cuidado de la salud
	<b>9</b>	Abrir la puerta para ir a jugar
	<b>10</b>	Divertirse y aprender
	<b>11</b>	Conversando nos entendemos
	<b>12</b>	Desarrollo del lenguaje

**Presidenta de la Nación**  
DRA. CRISTINA FERNÁNDEZ DE KIRCHNER

**Jefe de Gabinete de Ministros**  
DR. JUAN MANUEL ABAL MEDINA

**Ministro de Educación**  
PROF. ALBERTO E. SILEONI

**Secretario de Educación**  
LIC. JAIME PERCZYK

**Jefe de Gabinete**  
A.S. PABLO URQUIZA

**Subsecretario de Equidad y Calidad Educativa**  
LIC. EDUARDO ARAGUNDI

**Director Nacional de Políticas Socioeducativas**  
LIC. ALEJANDRO GARAY

## **Programa Nacional de Desarrollo Infantil**

### **Coordinación General**

Lic. Nancy Mateos

*Elaboración de la Colección  
"Educando a los más chicos"*

Marisa Canosa

Ana María Malajovich

Nancy Mateos

Clarisa Label

*Redacción de contenidos: Lea Waldman*

*Corrección: Margarita Holzwarth*

*Ilustraciones: Daniela Kantor*

*Diseño de portada e interiores: Coralia Vignau*

### **Equipo Técnico del Programa de Desarrollo Infantil**

Prof. Cecilia Maneiro

Lic. Graciela Nejamkis

Lic. María Eugenia Waldhuter

Lic. Stella Pinasco

Lic. Elisa Castro

Revisión temática a cargo del personal técnico  
de los Ministerios de Desarrollo Social y Salud de la Nación

---

### **Correcciones de la presente reimpresión**

#### **Equipo de producción Gráfica - Editorial DNPS**

*Coordinación: Laura Gonzalez*

*Carga de correcciones y reordenamiento de archivos:*

Verónica Gonzalez - Nicolás Del Colle

*Lectura: Laura Arce*

Ministerio de Educación de la Nación  
Educando a los más chicos : cuadernos para familias. - 1a ed. 5a reim. - Buenos Aires :  
Ministerio de Educación de la Nación, 2012.  
24 p. ; 30x20 cm.

ISBN 978-950-00-0561-6

1. Guía para Padres. I. Título  
CDD 649.102 42

Fecha de catalogación: 08/03/2012

## ***Mucho más que crecer***

Se aprende a ser madres y padres siéndolo en el día a día y compartiendo con otros experiencias y vivencias, alegrías, miedos y dudas. En “**Educando a los más chicos**”, ofrecemos algunas orientaciones para colaborar con el desarrollo y el bienestar de las niñas y niños en sus primeros años de vida.

La familia (cualquiera sea la forma que adopte) es el grupo humano en el cual las niñas y los niños nacen, crecen y se desarrollan.

El desarrollo es un proceso que comienza antes del nacimiento y perdura durante toda la vida, siendo muy importantes los primeros 5 años. El desarrollo significa mucho más que el crecimiento: comprende aspectos referidos a la salud, a la nutrición, a la crianza y educación de los niños y niñas.

Si bien es cierto que tener buena salud y una buena alimentación son condiciones fundamentales para poder vivir, no son suficientes para desarrollarse armónicamente. Además de la satisfacción de sus necesidades físicas, los chicos y chicas requieren que nos ocupemos de ofrecerles afecto, sostén, cuidados, palabras, juegos, miradas.

“**Educando a los más chicos**” presenta una serie de temas seleccionados con el propósito de acompañar y ayudar a la familia en la maravillosa tarea cotidiana de ser madres y padres.

Las sociedades, al igual que las familias y las personas cambian en sus ideas y en sus prácticas en relación con estos temas, entre ellas las cuestiones relativas a la consideración del género en la sociedad.

Es en este sentido que decidimos compartir esta breve reflexión y hacer el ejercicio de pensar que entre “los más chicos”, se encuentran tanto las niñas como los niños, así como también el vínculo con hombres y mujeres responsables de su crianza y desarrollo, y de este modo continuar pensando en todos los aspectos que hacen a la crianza.

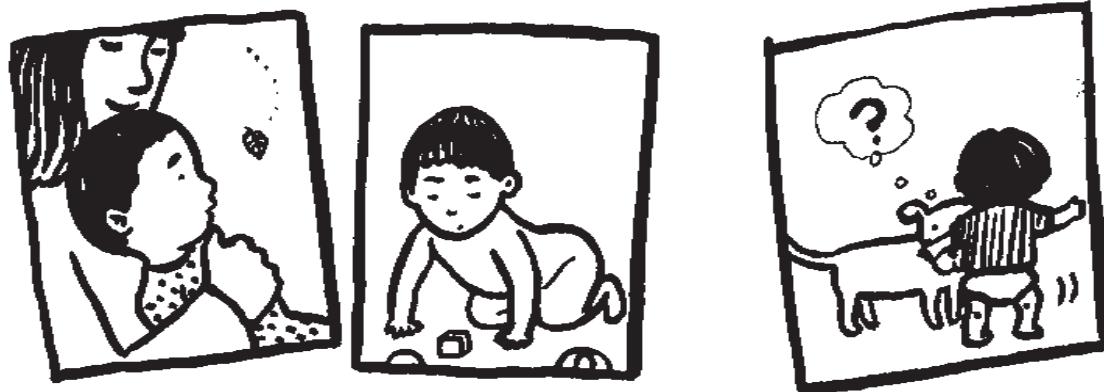
Asimismo, los Estados, a través de políticas activas acompañan y promueven estos cambios. Desde el año 2005 a la actualidad se han concretado leyes como la Ley 26.061 de Protección Integral de los derechos de niñas, niños y adolescentes, la Ley 26.206 de Educación Nacional, la Ley 26.150 de Educación Sexual Integral, el Plan Nacional de Educación Obligatoria, la Asignación Universal por hijo, el Programa Nacional de Desarrollo Infantil, entre otros, que avanzan en la concreción de la garantía de los derechos para todas las niñas y todos los niños de nuestro país.

Es a partir de este recorrido transitado que los invitamos a volver a reflexionar sobre las cuestiones abordadas, valorizando la propia experiencia con la intención de fortalecer nuestros conocimientos y adecuar a ellos las prácticas cotidianas con nuestros hijos e hijas. Vale la pena intentarlo.

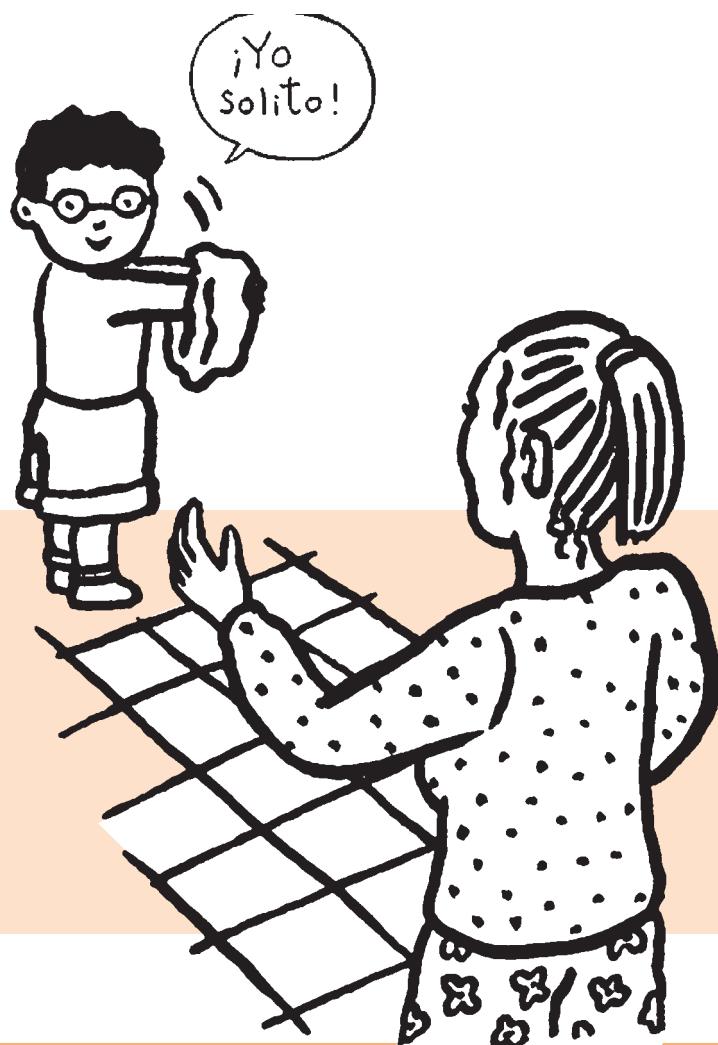


### El momento de la comida

Es bueno recordar que no hay dos niñas o niños iguales. De distintas maneras y con diferentes ritmos, crecen, aprenden y son cada vez más independientes. En los primeros cinco años de vida se producen los mayores cambios en la vida de una persona.



Es común escuchar a los pequeños de entre 2 y 3 años decir: “**Yo solito**”. Son muchas las cosas que quieren hacer solos (por ejemplo, ponerse o quitarse alguna ropa, peinarse, comer, etc.). Está bien que así sea. Lo que nos están diciendo es que se sienten capaces y quieren hacer cosas por sí mismos.



Para acompañar a los chicos en su desarrollo es necesario darles la **oportunidad de hacer cosas por sí mismos**, limitándolos en aquellas actividades que implican riesgos.

¿Cuándo pueden empezar a comer solos? Son los mismos chicos los que, por lo general alrededor del año, dan señales de que desean hacer las cosas por sí mismos: quieren tomar la cuchara, el vaso, el plato, etc.



Para que aprendan a comer solos, es importante dejarlos que prueben. Aunque esto traiga como consecuencia que se ensucien y tiren comida al piso. Poco a poco aprenderán a usar la cuchara y el vaso. Es necesario tener paciencia, evitando enojos y retos por lo que todavía no pueden hacer.



A partir del año, teniendo en cuenta las características particulares de cada niña o niño, la organización y costumbres familiares, los chicos pueden sentarse a la mesa compartiendo y disfrutando el momento de la comida con la familia.



**Las niñas y los niños pequeños necesitan ser acompañados, guiados, alentados y, además, recibir límites oportunos. No hay que hacer por ellos lo que ya pueden hacer solos, ni forzarlos a hacer lo que aún no pueden hacer.**

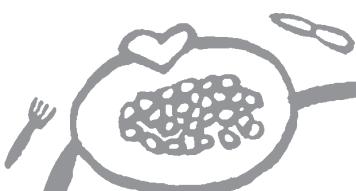


- Una forma de ayudar a los chicos a comer solos es ofrecerles una cuchara pequeña, mientras el adulto le da la comida con otra. De esa manera, se asegura la alimentación sin limitar la iniciativa de los pequeños.
- Los chicos se van a sentir muy bien dándose cuenta de que cada día pueden hacer algo más.



- Es fundamental, en la medida de lo posible, hacer de la hora de la comida un momento de reunión agradable y tranquilo para todos.
- Las niñas y los niños necesitan tiempo para aprender a comer por sí mismos, por eso es conveniente no apurarlos, respetar sus tiempos y ayudarlos.
- Incorporar alimentos diferentes ayuda a que los niños se habitúen a comer de todo. Es útil servirles los alimentos nuevos en pequeñas cantidades, acompañados por otros ya conocidos. De esa manera se van familiarizando de a poco y les resultará más fácil aceptarlos.
- No hay que forzar a los chicos para que coman.





Es necesario cortar la comida en trozos pequeños para que les resulte más fácil masticarla.



Si se les sirve poca agua en el vaso (de plástico), aprenderán más fácilmente a beber solos.



A medida que los chicos crecen es importante establecer un horario para cada comida.



**Los primeros años de vida son  
importantes para aprender  
hábitos y costumbres alimentarias  
saludables.**





## Libro de Imágenes

### Materiales:

- 6 cartones finos (por ejemplo de caja de pizza) de aproximadamente 20 cm por 25 cm.
- Figuras grandes recortadas de revistas o dibujadas sobre papel.
- Tijera.
- Pegamento.
- Agujereadora de papel o algún elemento para agujerear los cartones lo más parejo posible.
- Aguja tipo colchonero.
- Hilo de algodón.
- Marcadores o lápices de colores o crayones.





## ¡Manos a la obra!

1. Cortar las 6 hojas del mismo tamaño (aproximadamente 20 cm por 25 cm).
2. Perforarlas.
3. Elegir y recortar las figuras. Preferentemente imágenes con situaciones donde haya varias personas haciendo algo.
4. Pegar las figuras en cada una de las hojas. Podemos completarlas dibujando con los marcadores, los lápices de colores o los crayones.
5. Unir las hojas pasando el hilo de algodón por los agujeros.
6. Armar la tapa del libro con algo que la diferencie del resto. Se le puede escribir un título relacionado con las imágenes que tenga.

## ¡Y... a contarles historias a los chicos!

# RECUERDOS DE HACE TIEMPO

¿Recuerdan alguna costumbre especial que tenían en su familia en los momentos de la comida? Actualmente, ¿tienen alguna costumbre particular cuando se reúnen para comer? Este es un espacio en el que pueden escribir sus recuerdos.

## PARA PENSAR Y COMPARTIR

Si leemos y compartimos con otros las ideas que se expresan en este cuaderno estamos pensando y trabajando para el bienestar de nuestros hijos y los hijos de los otros. Entre los propios vecinos se puede armar un grupo que contribuya a mejorar el tipo de alimentación que reciben los niños pequeños, difundiendo la información, armando compras comunitarias, construyendo entre todos un recetario e intercambiándolo.



## El sapito glo glo glo

Autor: José Sebastián Tallon.

Ediciones Colihue

Nadie sabe donde vive.  
Nadie en la casa lo vio.  
Pero todos escuchamos  
al sapito: glo...glo...glo...

¿Vivirá en la chimenea?  
¿Dónde diablos se escondió?  
¿Dónde canta cuando llueve,  
el sapito glo glo glo?

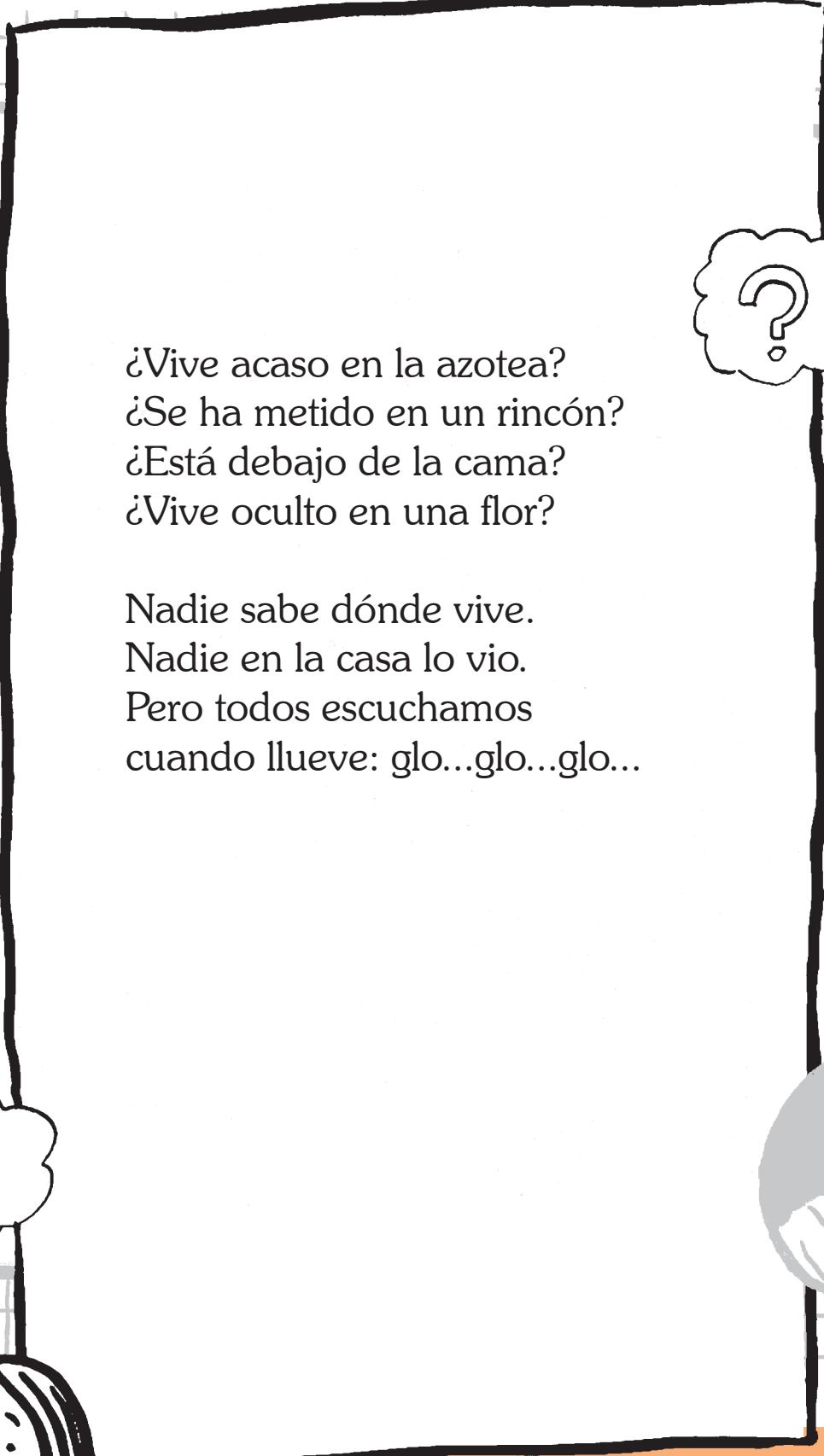


GLO... GLO... GLO

GLO... GLO... GLO

GLO... GLO... GLO...

GLO... GLO...



¿Vive acaso en la azotea?  
¿Se ha metido en un rincón?  
¿Está debajo de la cama?  
¿Vive oculto en una flor?

Nadie sabe dónde vive.  
Nadie en la casa lo vio.  
Pero todos escuchamos  
cuando llueve: glo...glo...glo...



Fin



## Rimas

Cómo gozo  
dijo un oso  
y izas!  
se cayó  
en un pozo.

Salgo de la sala  
voy a la cocina  
moviendo la cola  
como una gallina.



A partir de los tres años aproximadamente, podemos jugar a decir palabras cortitas, palabras más largas, al veo-veo... y a todas esas cosas que nos acordemos y nos gustaban cuando éramos chicos.

## ALGUNAS SUGERENCIAS

En estos primeros años de vida, las niñas y los niños aprenden cosas diferentes. Aprenden todo mejor cuando están adecuadamente alimentados, se les brinda seguridad y se los apoya en sus logros.

Todos los alimentos son importantes. Una alimentación variada facilita el crecimiento, da energía para jugar y aprender, favorece y protege la salud.



Los alimentos contienen sustancias que son necesarias para mantenernos sanos. La falta de estas sustancias puede afectar el crecimiento y el desarrollo de los niños. Durante los dos primeros años de vida, los chicos crecen mucho y rápido. Por eso es tan importante que reciban el alimento que necesitan en esta etapa.

Si un niño está con hambre todo el tiempo o, si por el contrario tiene pocas ganas de comer y se lo nota desganado, es necesario consultar con el equipo de salud.



A Juan lo noto raro  
Está comiendo poco. Lo voy  
a llevar al Centro de Salud

Los chicos suelen tomar la comida con las manos. A veces siguen haciéndolo, aunque vayan aprendiendo a usar la cuchara. Por eso, es importante lavarles muy bien las manos antes y después de las comidas.



## DATOS ÚTILES

En este espacio los invitamos a escribir algunas cosas que les parezcan útiles, para tenerlas a mano cuando las necesiten.

Les damos algunas sugerencias, pero pueden escribir todo aquello que consideren importante para ustedes y sus familias.

Centro de Salud más cercano:

---

Centro de tratamiento contra las intoxicaciones:

---

Jardín Maternal:

---

Comedor:

---

Club:

---

Centro comunitario:

---

OTROS DATOS:

---

---

---

---

---

---

---

MATERIAL DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA



**DNPS** Dirección Nacional  
DE POLÍTICAS  
SOCIOEDUCATIVAS

PROGRAMA NACIONAL  
DE DESARROLLO INFANTIL