



Mil días de gracia

*Acompañar el crecimiento del niño es
acompañar el milagro de la vida.*

4

**Primeros
2 años**

Cuando ya empiezan a comer solitos

**A los dos años,
muchos niños y
niñas ya pueden
sostener un
banano o una
cuchara y comer
por sí mismos.**

Este momento,
además de
enternecernos, es
muy importante
para su desarrollo.
Aprender a comer
solita o solito le
ayuda a fortalecer
sus manos, coordinar
sus movimientos
y sentirse más
independiente.

La familia puede
aprovechar esta
etapa para enseñarle
buenos hábitos



Imagen cortesía: PPI.

***Dejar que el niño coma solito es una forma
de enseñarle amor, paciencia y confianza.***

alimenticios.
Debemos ofrecerles
porciones pequeñas,
alimentos saludables
y variados, que
puedan tomar con sus
manitas: pedacitos
de fruta madura,
verduras, arrozito,
pedacitos de pollo,
hierbas o frijoles.
Lo importante no es
que coman mucho,
sino que disfrute el
momento y se sienta

acompañado.

Dejemos que
experimenten,
aunque se ensucien
un poco. Cuando el
niño toca, huele y
prueba, aprende más
rápido a reconocer
los sabores.

***No lo olvide: no lo
regañemos si se tarda
o si no se lo come
todo. A su ritmo,
irá aprendiendo.***

Entre 1 y 2 años aún necesitan seguir mamando

Aunque el niño o la niña
accepte ya todo tipo
de comidas, la leche
materna sigue siendo
muy importante.

Recuerde:

La leche materna es un
buen complemento para
la alimentación variada:
**frutas, verduras, cereales,
legumbres, carnes,
pescado, huevos**, etc. Estos
alimentos aportan defensas,
proteínas y energía al bebé.
Dar pecho después
del primer año no “lo
malacostumbra”; al
contrario: **fortalece su
cuerpo y su corazón.**

No deje de leer

Página 2: Conozca el trabajo
que realiza Juanita de la
Cruz González en Jalapa.

Página 3: Controlar el peso
y la talla es una forma de
cuidar la vida de un bebé.

Página 4: Juguemos
todos poniendo en el
centro a los niños.

La fuerza de la Palabra

Hijo mío, atiende mis palabras, escucha
mis consejos: que no se aparten de tus ojos,
guárdalos en tu corazón. Proverbios 4, 20-21



Lo bonito es que lleven a los bebés a pesar y tallar

Juanita de la Cruz González es misionera de la Pastoral de la Primera Infancia en Jalapa y nos cuenta cómo promueve el control de peso y talla en las familias.

En la comunidad de Las Marías, Jalapa, Juanita de la Cruz González dedica su tiempo a **visitar familias con madres embarazadas** y acompañarlas hasta que sus hijos cumplen seis años. Con paciencia y ternura, anima a las familias a **llevar cada mes a sus bebés a peso y talla**, y a mantener sus vacunas al día.

“Lo bonito —dice Juanita— es llevarlos a pesar y tallar, porque ahí se va viendo si no se van quedando atrás en la talla”. Para ella, **cada visita es una oportunidad** para compartir alegría, escuchar y enseñar. Ha visto crecer a muchos niños y niñas sanos, alimentados con leche materna y cuidados con amor.

Juanita comparte su tiempo y su fe con las

“Ahí se va viendo si el bebé no se va quedando atrás en la talla”.

mamás y sus bebés, recordándoles que cada control es una oportunidad para crecer sanos y fuertes.

Juanita sabe que no todas las mamás comprenden al principio la importancia de los controles, pero **su palabra sencilla convence**: “Si no se pesa ni se talla, uno no sabe si está creciendo o solo engordando, porque hasta los parásitos engordan”, afirma.

Su ejemplo muestra que **acompañar con cariño puede transformar vidas**.

Su constancia y fe son un recordatorio de que medir, cuidar y amar son parte del mismo gesto: **ayudar a que la vida florezca**.



SERVICIO. Con ternura y constancia, Juanita ayuda en Jalapa a que más bebés sean pesados, tallados y amados cada mes. – PPI

Cuide su crecimiento, sin pasarse de peso

El amor también se muestra enseñando a comer variado y a estar activos

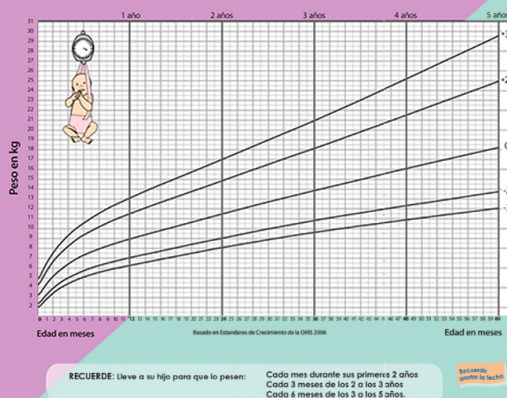
En Guatemala, junto al problema de la desnutrición, estamos teniendo ahora muchos niños y niñas menores de 5 años con sobrepeso y obesidad. Acompañar su crecimiento significa ayudarles a comer bien, moverse más y disfrutar la vida con salud.

Aquí le damos cinco consejos para mantener un peso saludable en los niños y las niñas:

- 1 Ofrezca alimentos naturales y variados.** Fruta, verduras, huevos, hierbas, frijoles, cereales y carnes sin grasa alimentan sin causar exceso de peso.
- 2 Evite comidas con mucha grasa o azúcar.** Pasteles, gaseosas, golosinas, comida de carreta y dulces deben limitarse.
- 3 Dele la leche materna hasta los dos años.** Es el mejor alimento y ayuda a que el cuerpo de la niña o niño se recupere sin exagerar en peso.
- 4 Motive el juego y el movimiento.** Correr, saltar o bailar fortalece su cuerpo y lo llena de alegría.
- 5 Controle peso y talla cada mes.** Así verá si crece bien y podrá actuar a tiempo si algo cambia.



Peso para la edad
Nacimiento a 5 años



Guarde bien este carné: El servicio de salud proporciona un carné para llevar registro del peso y talla de la niña y del niño desde el día 0 hasta que cumple 5 años.

En los primeros dos años, el peso y la talla deben medirse cada mes

Medir el peso y la talla de cada bebé es una forma de cuidar su vida.

Cada mes, pequeños cambios muestran si el bebé está creciendo bien, si necesita más alimento o si requiere atención médica. Durante los dos primeros años, los controles mensuales permiten actuar a tiempo y prevenir la desnutrición crónica o aguda.

Pesar y medir no solo cuida el cuerpo del niño, también es una muestra de amor.

Recordemos que cada centímetro y cada gramo ganados son señales de vida, esperanza y futuro.

En los primeros 24 meses una balanza y un infantómetro se convierten en grandes aliados de la familia.

No dejemos de llevar a nuestro bebé al servicio de salud para que lo pesen y lo tallen.

Acompañar el crecimiento es acompañar el milagro de la vida.



¿Qué hago si no gana peso o lo pierde?

Si un bebé no gana peso o lo pierde, es una señal de alerta. Hay que llevarlo pronto al servicio de salud.

¿Por qué es importante el carné?

El carné es la historia de vida del bebé. No debe perderlo. Guárdelo bien y llévalo siempre cuando lo lleve a control.

¿Es bueno que un bebé sea inquieto?

Sí. Jugar también ayuda a crecer. Anímelo a jugar, saltar, reír y descubrir.

Creer sano es un derecho, no un privilegio

Todo niño y niña tiene derecho a que se vigile su crecimiento. Medir su **peso y talla** no es solo una tarea médica, es un acto de justicia y amor que empieza en casa.

Decreto 27-2003. Ley de Protección Integral de la **Niñez y Adolescencia (Ley PINA)**

La Ley PINA garantiza el interés superior del niño y reconoce que todo niño o niña tiene:

- ◆ Derecho a la vida
- ◆ Derecho a la salud
- ◆ Derecho a una familia
- ◆ Derecho a un nombre



Hagamos que niñas y niños sean el centro de nuestra celebración

Cuando estemos reunidos en una **Celebración de la vida**, procuremos realizar actividades entretenidas que aporten a nuestra vida en familia y que nos permitan compartir.

Preparación (2-3 minutos)

- Extendamos un lazo entre dos postes o sillas.
- Pongamos hojas de papel, lápices y crayones en el centro.

¿Qué buscamos?

Recordar que niñas y niños deben estar al centro de nuestras decisiones y cuidados.

¿Qué vamos a hacer?

- Entregue 2 hojas a cada persona.
- Pida que en la primera hoja dibujen algo que necesita una niña o un niño para crecer bien (ejemplo: comida, juego, cariño, vacunas, descanso).
- Pida que en la segunda hoja dibujen algo que les hace daño (ejemplo: maltrato, enfermedades, descuido, tristeza, hambre).
- Cuando terminen, cuelguen con ganchos los dos

dibujos en el lazo.

- Tomen entre todos el lazo y formen una rueda en la que cada cada quien sostenga una parte.
- Pida a niñas y niños que se coloquen al centro de la rueda (si no hay niñas/ niños presentes, coloque un dibujo que los represente).

Conversamos:

- Diga: “Todo lo que está colgado es lo que podemos dar a nuestras hijas e hijos.”
- Pregunte: ¿Qué cosas debemos quitar para cuidarles mejor?
- Invite a que retiren los dibujos negativos y expliquen por qué.
- Luego pregunte: ¿Qué cosas positivas debemos asegurar todos los días?
- Señalen los dibujos positivos y den ejemplos simples.

Cierre:

Lea el mensaje clave: **Las niñas y los niños van al centro.** Merecen cuidado amoroso, alimentación saludable y control de peso y talla para crecer mejor.



Oración por los derechos del niño y la niña

Señor Jesús, defensor de la vida de los niños y niñas, danos amor y respeto a los derechos humanos.

Que los pequeños encuentren en la pastoral, en la liturgia, en la catequesis, en los centros de salud y escuelas a **defensores de la vida.**

Ayúdanos a testimoniar la vida como don y bendición, ayúdanos a preservarla y amarla.

Por Cristo, nuestra vida y resurrección.

Amén.

Materiales

(use lo que tenga a mano)

- ♦ 1 lazo o cuerda
- ♦ Ganchos para colgar ropa
- ♦ Lápices y crayones o lapiceros
- ♦ Hojas de papel



Próximo número:

La misión de la Pastoral de la Primera Infancia

5

Vida para dar vida