

Apoyar personalmente a cada niño y niña que nace en Chile, durante su primera infancia, nos permite velar porque no sólo tengan mejores oportunidades de desarrollo futuras, sino que además tengan mayores posibilidades de soñar y construir la vida que deseen.

En esta cartilla hacemos sugerencias y recomendaciones para el cuidado y fortalecimiento del vínculo afectivo entre tu guagua y tu familia a través del contacto cotidiano.

Esperamos que este material te ayude y te muestre que puedes acompañar a tu hijo o hija a crecer y descubrir el mundo a través del cuidado y cariño de todos los días.



**¡Ya estoy aquí!**  
El uso del ajuar y los cuidados que necesito

Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:

[www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)

@CreceContigo

Programa **Creciendo Juntos** en Radio Cooperativa, los domingos a las 9:00 am.

chrececontigo

Chile Crece Contigo

**FONOINFANCIA**  
800 200 818  
Apoyo psicológico gratuito para la crianza



La **Protección Social**  
**ESTU DERECHO**



# Bienvenida



El Estado de Chile presente en este momento tan especial del nacimiento de tu guagua, con la entrega del Programa de Apoyo al Recién Nacido(a).

Éste también es conocido como el “programa del ajuar” y forma parte de Chile Crece Contigo, subsistema que pertenece al Sistema de Protección Social, ofreciendo educación y un set de implementos muy necesarios para la crianza temprana y un desarrollo óptimo de tu guagua.

En este año 2017, se cumplen ocho años de este programa que ha sido muy bien evaluado por las familias usuarias. Queremos presentarles esta nueva versión de los productos, con un diseño especial basado en flores y animales típicos de Chile; y cuyo embalaje ecológico se transforma en prácticos espacios organizadores.

¡En esta cartilla, les damos la bienvenida y les contamos cómo se usa cada uno de los productos del ajuar!

## Equipo nacional de Chile Crece Contigo



*El diseño y los colores de los productos del ajuar están dirigidos a todos los niños y niñas sin distinción de su sexo.*

## ¿En qué consiste el Programa de Apoyo al Recién Nacido(a)?: Ajuar y Educación.

1. El **ajuar** consiste en dos paquetes organizados en tres bultos, estos son:

• Paquete de **Buen Dormir**  
(y su paquete complementario)



• Paquete de **Bienestar, Apego y Estimulación.**

2. La **educación** se basa en talleres grupales durante el embarazo y en la maternidad, en los que se enseña cómo usar el ajuar y cómo es la crianza temprana; y es complementada por estos dos materiales:

### Cuidados importantes del recién nacido(a): Cartilla para padres, madres y cuidadores.

Se entrega al alta de la maternidad.



### Libro Descubriendo Juntos: El desarrollo y estimulación de tu hijo o hija en sus primeros dos años de vida.

Se entrega en el control de salud de los 7 a 10 días después de su parto.



También contamos con otros medios donde ustedes podrán aprender muchas cosas entretenidas de la salud y el desarrollo de tu guagua:

[www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)

[chcrececontigo](https://www.facebook.com/chcrececontigo)

[@CreceContigo](https://twitter.com/CreceContigo)

[Chile Crece Contigo](https://www.youtube.com/channel/UC...)

## ¿Cuáles son los productos que se entregan en el ajuar?

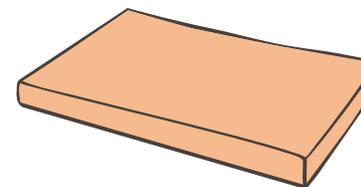
### Cuna corral armable

Para una mayor seguridad y calidad en el sueño.



### Colchón con funda

Para una mayor seguridad y calidad en el sueño.



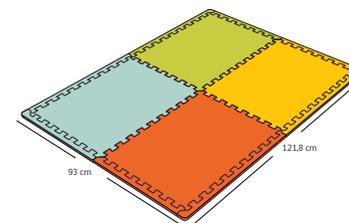
### Juego de sábanas, frazada y colcha

Para una mayor seguridad y calidad en el sueño.



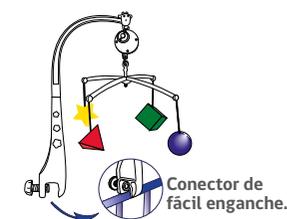
### Alfombra de estimulación

Para fomentar el desarrollo psicomotor.



### Móvil de estimulación

Para la estimulación visual y auditiva temprana en su cuna.



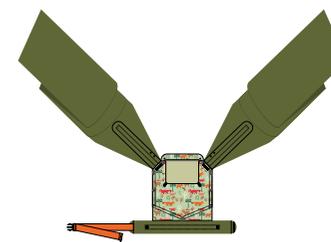
### DVD con cápsulas educativas

Para aprender de crianza temprana.



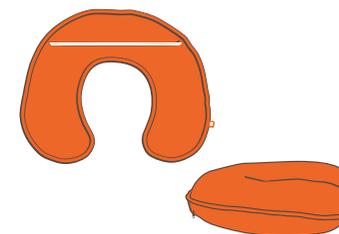
### Porta bebé rediseñado

Para tener y llevar a tu guagua fomentando la seguridad en el apego.



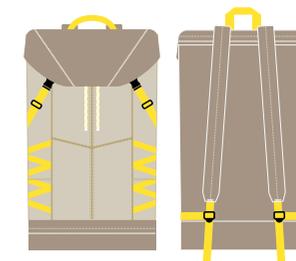
### Cojín de lactancia

Para que la mamá de pecho más cómoda.



### Mochila de transporte Chile Crece Contigo rediseñada

Para llevar todas las cosas que tu guagua necesita.



# ¿Cuáles son los productos que se entregan en el ajuar?

**Libro de género "Mi primer libro"**  
Para que la guagua explore con su boca, manos y ojos.



**Libro de cuentos rediseñado**  
Libro de cuentos "Te cuento mi cuento" rediseñado.



**Cartilla educativa con instructivos incorporados**  
Para explicar brevemente el uso de cada producto.



**Vestuario talla de 3 a 6 meses**  
Para apoyar vestuario.



**Toalla de baño con gorro y pañales de algodón**  
Para secarle en el baño y usar como "tuto", respectivamente.



**Mudador de plástico plegable**  
Para tener un espacio cómodo donde cambiar pañales.



**Crema regeneradora, aceite para masajes y jabón líquido**  
Para proteger la piel.



**Caja de cartón plastificado**  
Para guardar objetos.

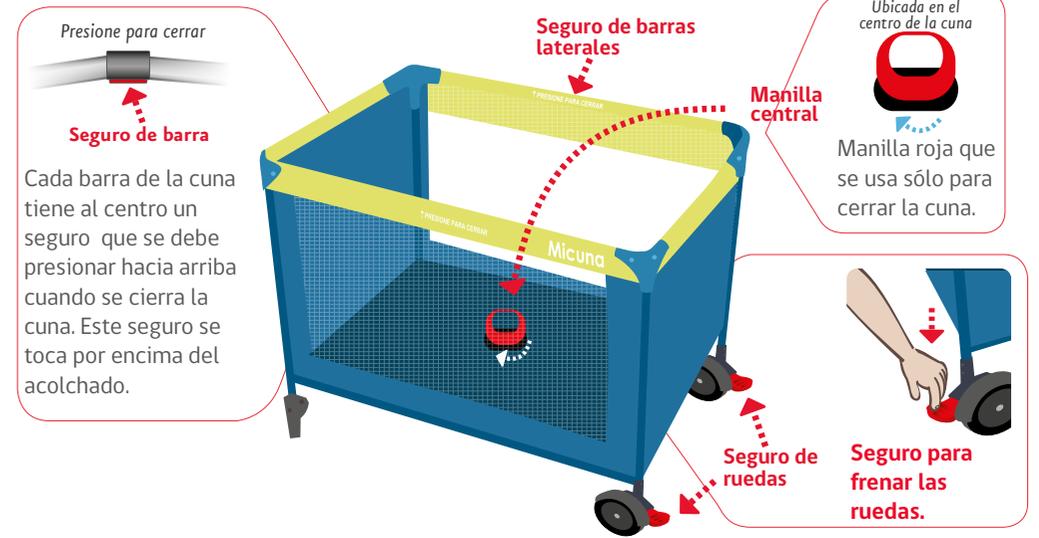


**Organizador vertical**  
Para colgar y tener objetos a la mano.



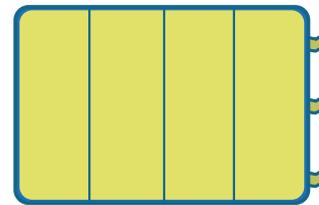
# Las partes de la cuna

La cuna se arma y desarma muy fácil, te sugerimos conocer sus partes antes de armarla.



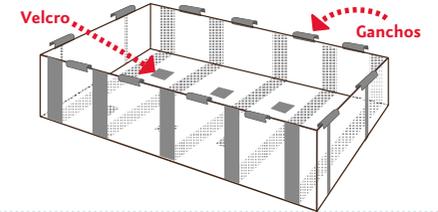
## Base de la cuna

Base acolchada que se abre y sirve de base del colchón. Tiene 6 cuadrados de velcro que siempre van mirando hacia abajo. También sirve para empacar la cuna cerrada por fuera.



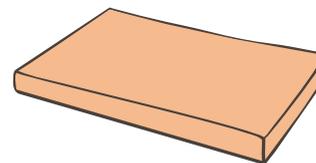
## Malla para la base

Malla rectangular con 12 ganchos de plástico para encajar a presión en la cuna y sostener la base del colchón. Se encajan dos ganchos en cada barra corta y 4 ganchos en cada barra larga. Tiene 6 cuadrados de velcro para unirse bien a la base del colchón.



## Colchón

Colchón de espuma de una dureza adecuada para el peso de la guagua. Tiene funda impermeable que se puede sacar y lavar.



## Medidas de la cuna armada

**Alto:** 70 a 80 cm. **Largo:** 100 a 110 cm.  
**Ancho:** 70 a 80 cm. **Peso:** 12 kg. aprox.

La cuna se limpia con un paño húmedo, no es necesario usar detergentes.



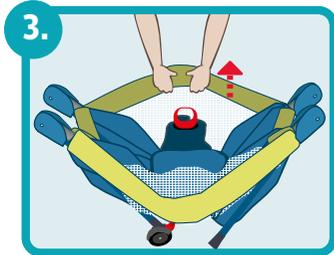
## ¿Cómo se arma la cuna?



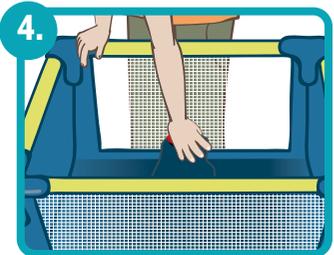
1. Saca la cuna de la bolsa, abre los cierres de velcro y saca la cuna de la base que la envuelve.



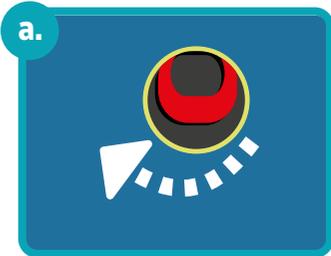
2. Pon la cuna parada en el suelo con las ruedas hacia abajo. Separa un poquito las barras hacia afuera sin bajar el centro.



3. Levanta cada una de las barras hasta que queden estiradas y fijas, repítelo hasta que resulte. **EL CENTRO DE LA CUNA CON SU MANILLA ROJA AÚN DEBE ESTAR BIEN ARRIBA.**



4. Ahora están las 4 barras estiradas y debes bajar el centro de la cuna empujándolo hacia abajo con tu mano. Fíjate que la manilla roja quede bien acostada hacia el lado que tiene un espacio para que quede plana (figura a). Frena las dos ruedas bajando el seguro rojo (figura b).



La cuna es el lugar ideal y más seguro para que tu guagua haga siestas diurnas y su sueño en la noche.

**¡Importante!**

**LAS GUAGUAS NO DEBEN USAR ALMOHADA EN EL PRIMER AÑO DE VIDA**

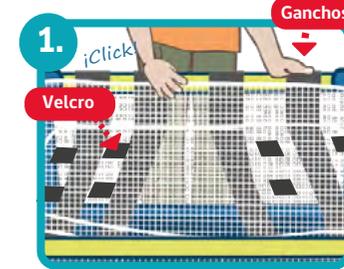


## Las tres posiciones de la cuna

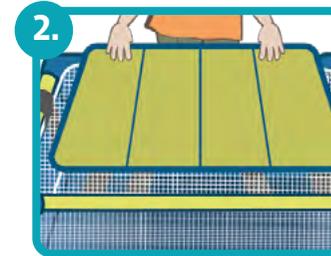


**1. Posición superior:** Se usa para guaguas desde el nacimiento hasta los 3 meses de vida.

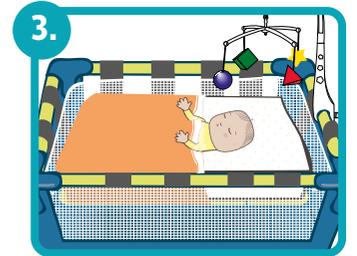
Pon la cuna al lado de tu cama para estar más cerca de tu guagua y atenderle más rápido. Esta posición permite observar mejor a tu guagua.



Pon la malla encajando los ganchos a las barras. Los cuadrados de velcro deben quedar hacia arriba.



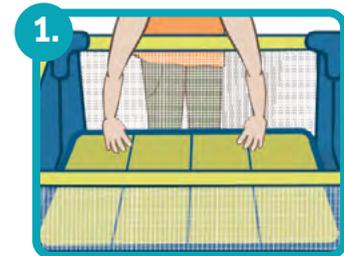
Pon la base del colchón sobre la malla, con el velcro hacia abajo para unirse a la malla.



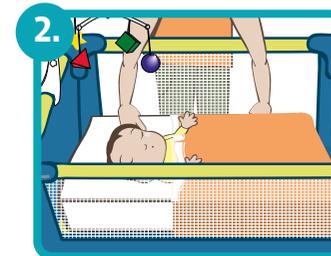
Pon el colchón. Viste la cuna con las sábanas, frazadas y colcha. Pon el móvil musical en una de las barras cerca de la cara y dale cuerda.

**2. Posición inferior:** Se usa para guaguas desde los 3 meses de vida hasta los dos años o hasta los 25 kg. de peso.

Esta posición evita caídas y accidentes de tu guagua.



La cuna debe estar armada sin la malla, pon la base del colchón directamente en la base de la cuna.



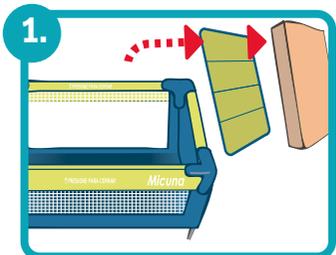
Pon el colchón y viste la cuna con las sábanas, frazada y colcha. Pon el móvil musical.

### 3. Corral

En la posición inferior y sin colchón, la cuna se puede usar como corral en casos de urgencia en que necesites dejar segura a tu guagua por un breve momento.



## ¿Cómo se cierra la cuna?



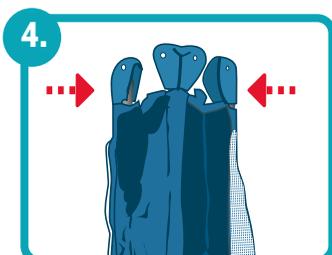
Retira la ropa, el colchón y la base, o la malla si está puesta.



Toma la manilla central y gírala hacia la derecha. Inmediatamente levántala llevando el centro de la cuna al máximo de altura.



Ahora hay que doblar cada una de las barras. Toma cada barra por el centro, apreta y levanta hacia arriba el seguro que se siente a través del forro. Al mismo tiempo que se levanta el botón dobla la barra hacia abajo.



Una vez que todas las barras estén dobladas hacia abajo, junta las patas de la cuna hacia el medio y achícala al máximo. Envuélvela nuevamente con la base y cierra con las tiras de velcro. Métela en su bolsa original.



## El sueño de tu guagua

En el primer mes de vida, tu guagua dormirá en promedio hasta 18 horas en un día completo. Así podrás ayudarle a diferenciar el día de la noche:

### Siestas en el día:

- Acostumbra a tu guagua a dormir en el día con el ruido y la luz normal.
- Puedes poner la cuna en el living para estar cerca de él o ella.
- Despiértale suavemente para darle pecho, no dejes pasar más de tres horas sin alimentarle.

### Sueño en la noche:

- Trata de tener un ambiente más silencioso y oscuro.
- Usa una lámpara con luz suave si necesitas luz.
- Pon la cuna al lado de tu cama para que la atiendas mejor. Si tu guagua tiene un buen peso, no es necesario que tú la despiertes en la noche para darle pecho.

### Crea un ritual para dormir

Descubre qué le agrada y qué le sirve a tu guagua para dormirse mejor: una canción de cuna, un tuto, un peluche suave, una ropa con olor a ti, unas caricias en sus manos, o en su espalda. Repítelo cada vez que se vaya a dormir para que se relaje y se duerma.

### ¿Cómo duerme tu guagua en forma segura?

- La guagua debe DORMIR SIEMPRE en la posición de espaldas.
- No debe usar almohada en el primer año de vida.
- La ropa de cama le debe llegar máximo a las axilas, para evitar asfixias.
- No abrigarle demasiado.
- Pon la cuna al lado de tu cama en la noche para observarle y atenderle mejor.
- El ambiente debe estar libre de humo de tabaco y de leña.

**¡Importante!**

**NUNCA DEJES LLORAR A TU GUAGUA, ACÉRCATE RÁPIDO Y CONSUÉLALE.**



## ☀ Porteo de tu guagua ☀

Chile Crece Contigo recomienda el uso del portabebé porque las guaguas que son porteadas:

- Lloran menos porque se sienten acompañadas y seguras.
- Pueden dormirse en el portabebé.
- Pueden tomar pecho directamente desde el portabebé.
- Reciben más caricias, sonrisas y besos del adulto que las lleva.
- Conocen mejor las cosas del mundo y las personas que se relacionan con quién las lleva.

! El portabebé es un método de crianza y no sólo de transporte.

## ¿Cómo ponerse el portabebé?



1. Ponte la banda inferior a la altura de tu cintura con el diseño estampado hacia afuera. Cuando crezca la guagua debe quedar a la cadera.



2. Cierra en tu espalda ambas bandas encajando el broche hasta que haga "click", y ajusta el ancho hasta que te quede cómodo y firme. El resto de cinta que sobre la puedes enrollar en el elástico.



3. Toma a tu guagua bien apegada a ti y bien arriba para que su cabeza quede muy cerca de tu cara.



4. Sin soltar a tu guagua sube el respaldo del portabebé y pasa ambas bandas superiores por cada hombro tuyo hacia atrás.



5. Sin soltar a tu guagua toma ambas bandas muy firmes con una mano atrás.

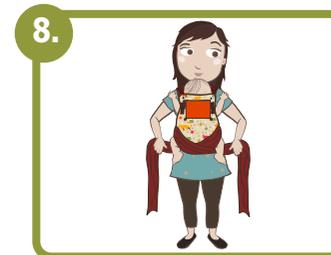


6. Sin soltar a tu guagua cruza las bandas en tu espalda y pásalas hacia adelante.

## ☀ ¿Cómo ponerse el portabebé? ☀



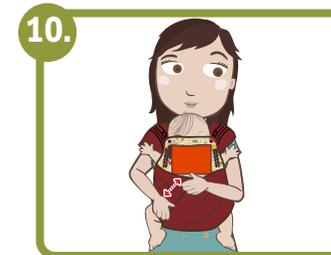
7. Sin soltar tu guagua pasa cada banda cruzándolas sobre la espalda de tu guagua.



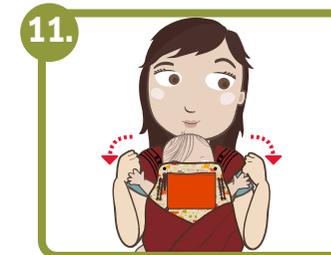
8. Pásalas hacia atrás. Si la guagua tiene un tamaño en que salen sus pies o piernas hacia el lado, la banda debe pasar por debajo de éstas.



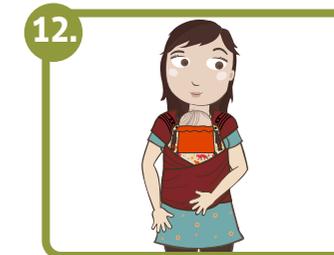
9. Amarra las bandas atrás con un nudo firme. Antes de amarrar, tira bien las bandas para que tu guagua quede muy pegada a tu cuerpo.



10. Estira a todo su ancho las bandas sobre la espalda de tu guagua. Primero la que va debajo y después la que va arriba.



11. Estira a todo su ancho las bandas en tus hombros para tu mayor comodidad. El acolchado debe quedar en tu hombro.



12. ¡Listo para llevar!



13. Ajusta los pasadores de los lados para que quede más cerrada la espalda. Ajusta también el pasador de la cabeza para que quede más cómodo el borde superior.



## ☀️ ¿Cómo ponerse el portabebé? ☀️

Capucha estirada



Capucha enrollada primer botón



Capucha elástica en último botón



La capucha sirve para proteger la cabeza de tu guagua (del sol, del frío, del viento); o para sostenerla cuando es más grande y duerme. Se puede llevar colgando sin uso, o bien enrollada y elasticada al primer botón o a los botones que están más arriba.

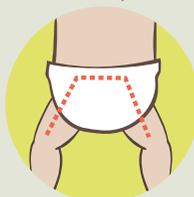
### Posición correcta:

Sentada con su espalda derecha como una ranita con sus piernas bien dobladas, el peso lo sostiene el portabebé en una base ancha que va desde una rodilla hasta la otra.



### Posición incorrecta:

Guagua está muy abajo, con sus piernas estiradas y colgando, y el peso de su cuerpo se sostiene sólo en sus nalgas, pudiendo entorpecer la circulación de la sangre.

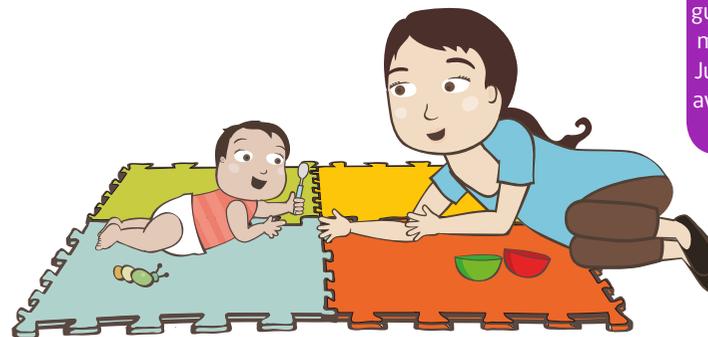


! Su uso se recomienda después de cumplir el primer mes de vida.



## ☀️ La alfombra de goma eva y la estimulación de tu guagua ☀️

Chile Crece Contigo te recomienda la estrategia de suelo con la alfombra de goma Eva como el mejor espacio para estimular efectivamente el desarrollo psicomotor de tu guagua.



! Este es el progreso que tu guagua hará en sus tres primeros meses, en el libro Descubriendo Juntos podrás leer como seguirá avanzando su desarrollo sobre la alfombra de goma Eva.

### ¿Cómo usar la alfombra?

- La alfombra tiene 4 piezas que se juntan entre sí: Usa dos piezas en los primeros meses y desde el cuarto mes, las cuatro piezas.
- Elige un lugar en el suelo de tu casa, arma la alfombra, y acompaña a tu guagua allí varias veces al día.
- Cuando vayan a la alfombra, tu guagua debe estar cómoda, bien despierta, con poca ropa y holgada.
- El adulto se debe poner siempre cerca de la cara de la guagua.
- Limpia la alfombra con un paño húmedo.

La mayoría de las guaguas llora cuando se les empieza a poner de guatita, porque esta posición les exige más esfuerzo físico, los adultos evitan ponerles de guata y las guaguas se van atrasando en su desarrollo. No dejes que esto te pase y acompaña a tu guagua que se acostumbrará a esta posición cuando adquiera más fuerza y tolerancia.

## La alfombra de goma Eva y la estimulación de tu guagua



1 mes



En este mes tu guagua necesita estar mucho en brazos pero también puedes acostarle sobre tu pecho boca abajo para que se acostumbre a esta posición. Empieza a acostarla también sobre la alfombra boca arriba por unos 5 minutos, sonríele y háblale. Y ponle boca abajo también por momentos muy cortos, según su tolerancia.

2 mes



**De espalda:** Muéstrale objetos que llamen su atención, muévelos un poco a cada lado. En esta postura iniciará el pataleo. Puede estar 10 a 15 minutos, 3 veces al día.

**De guatita:** Intenta levantar su cabecita, un poco sus hombros y el tórax del suelo. Puede seguir tu cara u objetos si los mueves lento a cada lado. Este ejercicio le ayudará a fijar la mirada y controlar su cabeza al tercer mes. Puede estar 5 minutos o según tolerancia, 3 veces al día.

3 mes



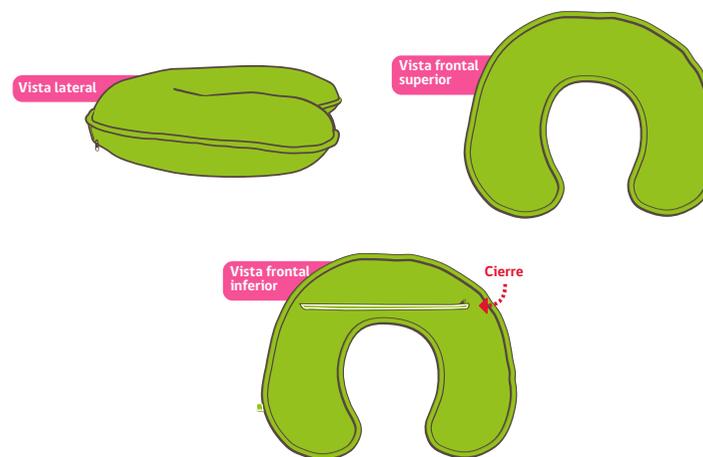
**De espalda:** Mantiene su cabeza al medio. Juega con tu guagua a juntar sus manos y llevárselas a la boca, y también a juntar sus pies al medio. Patalea y manotea en el aire. Puede girar su cabeza de lado a lado.



**De guatita:** Levanta su cabeza en 90 grados, apoya sus dos codos adelante en forma simétrica. Aún no logra tomar objetos pero si están cerca los explora con la boca. Puede estar de 20 a 30 minutos o menos según tolerancia, 2 a 3 veces al día.

## Cojín de lactancia materna

Chile Crece Contigo apoya la lactancia materna exclusiva en los primeros seis meses de vida y después de los seis meses complementaria a la alimentación de tu guagua. Para esto, entrega un cojín de alta calidad que permite dar una mayor comodidad para la madre.



Este cojín libera la carga del peso de la guagua en los brazos y hombros, evitando el cansancio y molestias en los hombros, el cuello y los brazos de la mujer. Además sirve como soporte para el cuerpo de la guagua dejándole a una mayor altura y más cerca del pecho en la posición sentada.

La funda del cojín es lavable y su material no produce alergias, abre el cierre y sácalo para lavarlo cuando sea necesario.

Para aprender bien a dar pecho hay que ensayar en tranquilidad hasta que logres tú y tu guagua adoptar la técnica que les sirva a ambos.

Para aprender la técnica de cómo ponerte la guagua al pecho y la posición correcta revisa las páginas 33, 34 y 35 del libro **Descubriendo Juntos: El desarrollo y estimulación de tu hijo o hija en sus primeros dos años de vida**, que se entrega en el control de salud de los 7 a 10 días después de su parto.

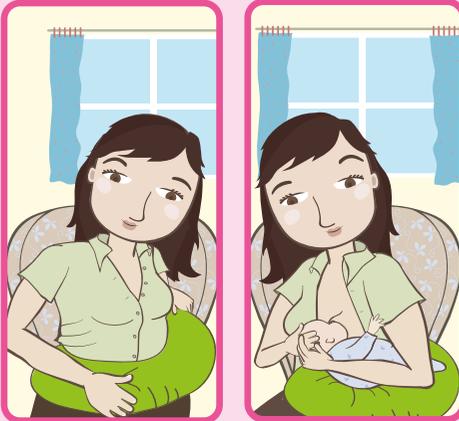


### Amamantando sentada con tu guagua de frente:



1. Siéntate cómodamente en una silla con respaldo y coloca el cojín sobre tus piernas alrededor de tu abdomen.
2. Apoya tu guagua, de lado sobre el cojín con su cabeza hacia el lado que vas a dar el pecho, sosteniéndola con tu antebrazo.
3. El cuerpo de tu guagua debe quedar frente a ti "guatita con guatita". Esto facilita una correcta postura de amamantamiento.
4. Acopla a tu guagua al pecho.
5. Apoya tus codos y brazos en el cojín y descansa tus hombros.

### Amamantando sentada con tu guagua de lado:



1. Siéntate cómodamente en una silla con respaldo.
2. Coloca el cojín alrededor de tu abdomen y muévelo para que quede en el lado que le vas a dar pecho.
3. Pon a tu guagua acostada de lado sobre el cojín con su cabecita hacia el lado del que le vas a dar pecho, con sus pies hacia atrás, sostén su espalda con tu brazo y su cabeza con tu mano.
4. Acopla a tu guagua al pecho.
5. Apoya el brazo en el cojín y descansa tus hombros, el otro brazo queda libre.



### Mudador

Mudador plegable con diseño, ideal para usar en casa y llevar en la mochila. Permite tener una zona limpia que tu guagua reconocerá, y le permitirá cooperar con la muda.



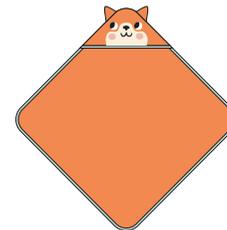
### Crema regeneradora

Crema para aplicar en casos de irritación de la piel o "coceduras de pañal". Pon una capa delgada de la crema sobre la piel limpia hasta que sane.



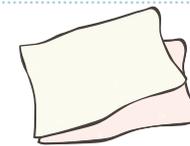
### Jabón líquido

Jabón líquido que no produce alergias como una ayuda inicial para la higiene de tu guagua: para su baño y el lavado por partes, diariamente.



### Toalla de baño con gorro

Toalla para secar a tu guagua después del baño o en cada lavado diario, con diseño y colores atractivos; y tela de alta calidad.



### Pañales de algodón.

Dos pañales de tela de algodón blancos, que sirven para usar como "tuto", para taparse en momentos de lactancia o secar.



### Aceite para masajes

Aceite para masajes que no produce alergias. Los masajes ayudan a que tú y tu guagua se comuniquen afectivamente. Las indicaciones para el masaje se encuentran en el Libro Descubriendo Juntos, en la página 22.

## Material de estimulación y videos educativos



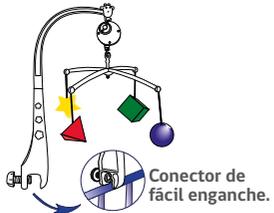
### Libro de género "Mi primer libro"

Libro para que la guagua explore con su boca, manos y ojos. Muestra el pudú, la llama, el zorrillo culpeo, el puma, la vizcacha y la ballena azul. Tiene sonidos al tacto y un sonajero de aire, un símil de espejo y nube suave. Totalmente lavable.



### Libro de cuentos "Te cuento mi cuento" rediseñado.

Libro de tapa dura de 30 cuentos cortos y dibujos especialmente diseñados, para que el adulto juegue a la lectura dialogada diaria, lo que fomenta la calidad de la relación, el lenguaje e inteligencia de tu guagua.



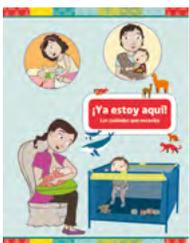
### Móvil musical de estimulación

Arma el móvil según el instructivo de su caja. Pónlo en la cuna cerca de la cara de tu guagua y dale cuerda para que suene y se mueva. Este móvil estimula la visión y audición de tu guagua.



### DVD con cápsulas educativas

Videos entretenidos y cortos para aprender sobre el uso de los productos y lo más importante de la crianza temprana: Consuelo, apego, porteo, estimulación infantil, interacciones cara a cara, estimulación del lenguaje y paternidad activa.



### Cartilla ¡Ya estoy aquí!

#### El uso del ajuar y los cuidados que necesito

Es esta cartilla educativa que estás leyendo y que explica el uso de cada producto y los cuidados básicos que necesita tu guagua

## Mochila y vestuario



### Mochila

Mochila rediseñada para llevar todo lo que tu guagua necesita para salir. Tirantes acolchados y cintas ajustables a tu cuerpo. Se puede usar en tamaño normal o más grande. Por fuera tiene 5 bolsillos y un cierre largo que da acceso fácil a todo. Por dentro, hay un espacio donde cabe el mudador doblado parado o acostado y 4 bolsillos de malla. La tapa tiene un bolsillo con cierre a todo lo ancho al igual que la base. Se limpia con paño húmedo.

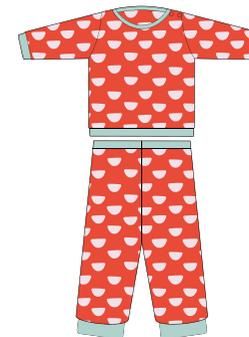


Otros colores:

### Vestuario talla de 3 a 6 meses:

Rediseñado con colores atractivos y tela de mejor calidad.

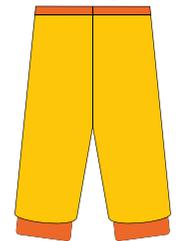
#### Conjunto dos piezas



#### Camiseta



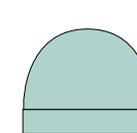
#### Panty



#### Pilucho



#### Gorro



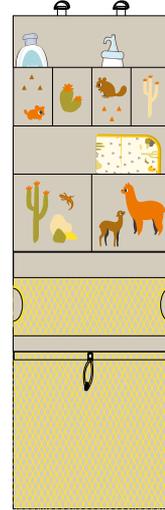
El movimiento de tu guagua es muy importante para su desarrollo psicomotor, para no limitarlo se han eliminado el pie de la panty, y se recomienda usar trajes de dos piezas en vez de enteritos. No se recomienda usar guantes para que tu guagua explore libremente sus manos con sus ojos y boca.

# Organizador vertical, baúl y diseños

El embalaje les ofrecerles dos posibilidades de mejorar la organización:

## Organizador vertical

- Pon dos clavos o tornillos a la misma distancia de las argollas plásticas del organizador y cuélgalo en una puerta o muro. Se pueden fijar y clavar las dos cintas inferiores.
- Este organizador contiene bolsillos de varios tamaños:
  - 4 bolsillos superiores: para guardar jabón, crema y aceite de masajes.
  - 2 bolsillos medianos: para guardar pañales y algodón.
  - 1 bolsillo lateral: para guardar ropa interior, la toalla u otra cosa.
  - 1 bolsillo grande: para guardar ropa o reservas de pañales.



## Caja baúl

- El embalaje de la cuna sirve como caja-baúl para guardar diversos objetos de la familia, optimizando el orden del hogar.
- Este baúl es de cartón barnizado y tiene diseño exterior.

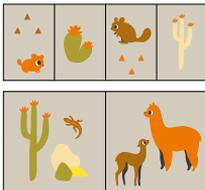


## El diseño

El diseño del embalaje se basa en aves, nido y árbol para reflejar la llegada de tu guagua, el hogar protector y el apoyo a la familia.

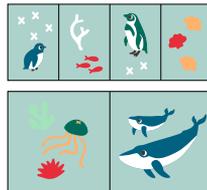


El diseño de los productos se basa en animales nativos de Chile.



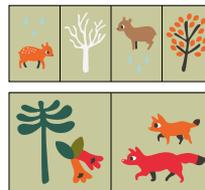
### Desierto:

Llama, chinchilla y lagartija.



### Mar:

Pingüino, focas, medusa y ballena azul.



### Bosque:

Zorrito culpeo y pudú.



### Montaña:

Puma y vizcacha.