

# Los primeros 1000 días

La etapa en la que construimos nuestras principales fortalezas para el futuro.

Este espacio de tiempo representa el momento más importante en la vida de una persona. Constituye una ventana única de oportunidad para que niños y niñas alcancen el máximo potencial en su desarrollo físico, cognitivo, social y emocional, el mismo que influenciará en su vida adulta.



**270 días**  
desde la concepción hasta el nacimiento

+

**365 días**  
del primer año de vida

+

**365 días**  
del segundo año de vida

**El 80% de las conexiones cerebrales se desarrollan en esta etapa**



¿Quiénes intervienen en esta importante etapa?

- Padres y/o cuidadores
- Familia
- Sociedad
- Estado

En el Perú, los lineamientos "Primero la Infancia" articulan las intervenciones del Estado en favor de los niños y niñas de 0 a 5 años, incluyendo la gestación.

## ¿Qué necesitas saber sobre esta etapa?



¿Sabías que durante este período de vida los niños crecen más que el resto de su vida?

- Su peso se triplica desde el nacimiento hasta el primer año.
- Crecen dos centímetros cada mes.
- Desarrollan hasta el 80% de su cerebro.

Durante los primeros 1000 días se establecen las bases de la salud y de las capacidades que permitirán a todas las personas tener éxito en los estudios, participar en sus comunidades constructivamente y ser productivos en la vida adulta.

EN EL VIENTRE



¿Sabías que es normal sentir miedo y preocupación ante esta nueva etapa?

- Es importante acudir a nuestros controles prenatales según el cronograma establecido y las recomendaciones del personal de salud.
- Debemos llevar una alimentación saludable y balanceada durante todo el embarazo para garantizar la buena salud del bebé. Recuerda recibir suplementos de hierro y ácido fólico (pre y post concepción) y consumir sal yodada y fluorada; estas intervenciones tienen un impacto probado en nuestra salud y en la del feto.
- El alimento por excelencia para nuestro bebé es la leche materna, ya que proporciona todos los nutrientes para su adecuado desarrollo. También ayuda a prevenir infecciones y estrechar la relación madre-hijo.

LA MADRE GESTANTE



¿Sabías que es normal sentirse excluido y tener sentimientos de soledad o celos?

- El proceso de cambio no es solamente físico, sino emocional y psicológico, por lo que tanto mamá como papá somos receptores de estos cambios.
- Sentirnos valorados y cuidados durante el proceso es importante, ya que va a aumentar la seguridad y confianza.
- Es clave entender que los padres somos parte importante de este proceso y que nuestro propósito es ser el mejor apoyo y soporte para nuestra pareja y para el bebé que está por llegar a nuestras vidas.

LA PATERNIDAD

## Claves para una crianza saludable

### CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO

#### Alimentación de la mamá

La madre gestante debe llevar una alimentación saludable, consumir suplementos de hierro, ácido fólico y calcio, y asistir a los controles prenatales (mínimo 6).



#### Soporte emocional

Durante este periodo, mente y cuerpo se combinan en armonía para darle la bienvenida a un nuevo miembro en la familia. Por ello, es natural que ocurran cuadros de depresión, estrés y ansiedad en los futuros padres.

#### Desarrollo del vínculo con el bebé

Jugar, tocar, abrazar y hablar con el bebé en todo momento, incluso desde el vientre materno, hará que el vínculo entre padres e hijos sea aún más fuerte.



### CUIDADOS DEL BEBÉ DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES

#### Leche materna exclusiva

Se recomienda durante los seis primeros meses, y de manera prolongada hasta los dos años, junto a una adecuada alimentación complementaria a partir del sexto mes.



#### Suplemento con hierro

Es necesario el consumo de hierro a partir de los cuatro meses y, a partir de los 6 meses, con la alimentación complementaria ir introduciendo alimentos ricos en hierro de acuerdo a la edad de los niños.

### CUIDADOS DEL BEBÉ HASTA LOS 2 AÑOS

#### Crecimiento, desarrollo y vacunación

Debe llevarse un control del crecimiento y desarrollo del bebé, así como mantener actualizado su esquema de vacunación, que va de acuerdo con su edad.

#### Educación temprana

En este periodo los niños y niñas no solo crecen a grandes pasos, sino también aprenden rápidamente, teniendo consecuencias en su desarrollo psicomotor, cognitivo y socioemocional.

Recuerda que la inteligencia emocional se desarrolla en los primeros años. Esta dependerá en gran medida de cómo se vivan durante esta etapa.



Con el apoyo de:

**3M** Ciencia. Aplicada a la Vida.™