

RECOMENDACIONES

de Confianza

de @GranTitán

CONTENIDOS • EXPERTOS • MARCAS • LUGARES • SERVICIOS • PRODUCTOS

Contenidos

Inspiradores
Emocionantes
Edificantes
Empoderantes

Grandes

Podcasts <
Videos <
Entrevistas <
Contenidos <
y muchos más...

TEMA DE LA EDICIÓN >

LA INFLUENCIA DE QUIENES TE RODEAN

Desde tu familia hasta tus amigos, tus decisiones importantes son el resultado de las personas e información que te rodean.



Mi bebé y mis niños

BIENVENIDO



RECOMENDACIONES DE CONFIANZA LLEGA A TI COMO UN BENEFICIO POR PERTENECER A LA **COMUNIDAD GRAN TITÁN** ¡DISFRÚTALA!



El Usuario entiende que Gran Titán actúa en la presente publicación como un simple agregador y distribuidor de ofertas comerciales de terceros con quienes es posible que no tenga vinculación contractual alguna. Por lo anterior, los comercios/terceros son directamente responsables por todo lo relativo a la oferta comercial, que incluye sin limitación en los eventos en que su contenido no corresponda a la realidad o induzca a error. El Usuario exime de responsabilidad a Gran Titán por cualquier oferta comercial de un tercero publicada en la presente publicación. [Para más detalle consulte aquí.](#)



Todos



Siguiendo

SOY TU Titán de Confianza™

¡Hola, Bienvenido a mi publicación, Recomendaciones de Confianza! Te invito a que descubras contenidos, productos, servicios, historias y **mucho más sobre temas importantes en tu vida.**



Titan Gran Titan

titan@grantitan.com

+57 311 479 5868
Elite

Escíbeme 

VISITA MIS REDES SOCIALES

 alejavelandiac

 @alejavelandiac

Gran Titán te entrega esta publicación a través de un Titán de Confianza que gana comisión por tus compras basadas en nuestras recomendaciones.

Nuestra comunidad de miembros afiliados autorizan expresamente a su Titán de Confianza para enviarle sus publicaciones periódicamente.

Compromiso Anti Spam: si has recibido esta publicación de este(a) Titán a través de tu correo electrónico o alguna aplicación de mensajería instantánea sin haberlo acordado previamente, Repórtalo [aquí](#) 



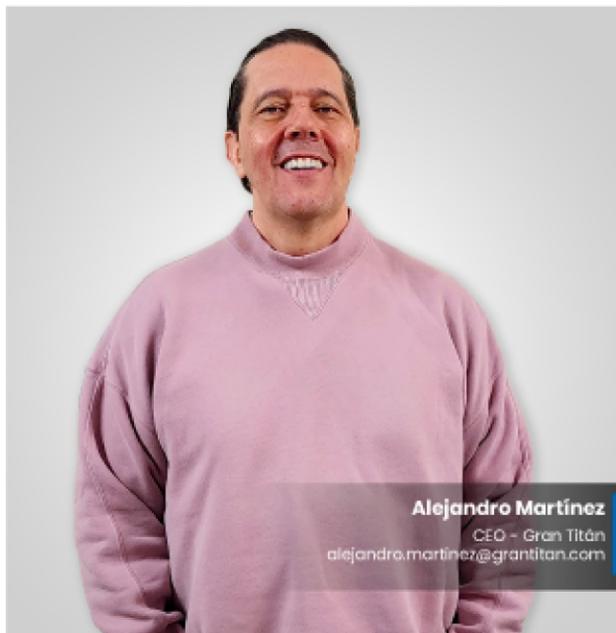
Todos



Siguiendo

LA INFLUENCIA DE QUIENES TE RODEAN

Ser selectivo a la hora de construir relaciones potenciará tu crecimiento personal.



Alejandro Martínez

CEO - Gran Titán
alejandro.martinez@grantitan.com

Quién no ha escuchado el refrán “dime con quién andas y te diré quién eres”, haciendo alusión a la influencia que tienen en nosotros las personas que frecuentamos. Frases como esta son las que nos llevan a reflexionar sobre quiénes nos rodean y cómo pueden favorecer o dificultar nuestros proyectos. Ciertamente, se sabe que gran parte de lo que aprendemos es el resultado de la imitación, por lo que es importante pensar con qué tipo personas compartimos en espacios cotidianos como

el hogar, el trabajo, la escuela o demás comunidades de las que hacemos parte.

“Se sabe que gran parte de lo que aprendemos es el resultado de la imitación”

Por eso, en esta edición de Recomendaciones de Confianza, la comunidad Gran Titán quiere ahondar en este asunto y compartirte información valiosa, personajes titánicos, grandes historias, resúmenes, rankers y listas de confianza,

para que conozcas cómo la grandeza se construye gracias a las referencias, apoyo y complicidad de tus allegados. 🌟

Recomendaciones del editor en esta edición

Historia

Red Papaz, la iniciativa colombiana que vela por el cuidado de los niños

[Leer historia](#) 🌟

Resumen

¿Cómo fomentar el autocuidado en tus hijos?

[Leer resumen](#) 🌟

Resumen

Los trastornos más comunes durante la infancia

[Leer resumen](#) 🌟

Resumen

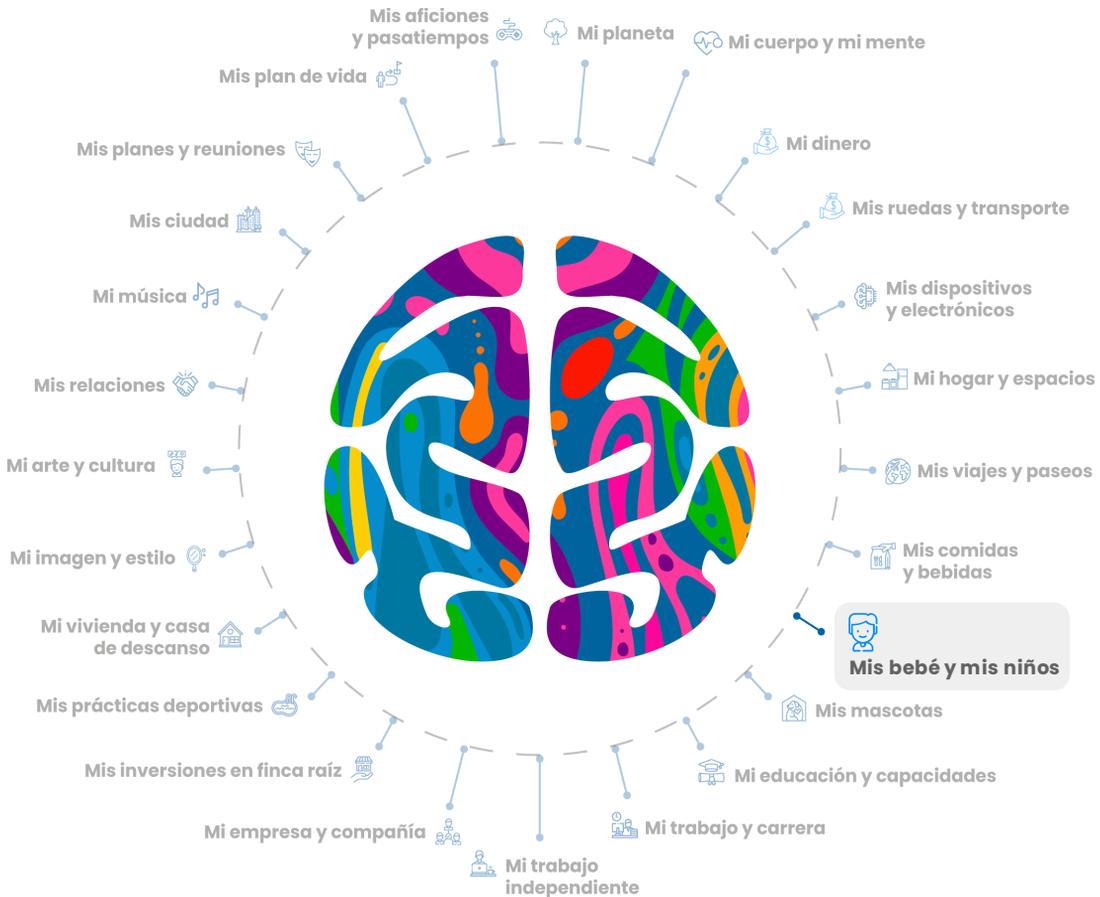
¿Como enseñarle a tu hijo otro idioma en casa?

[Leer resumen](#) 🌟

Sede en Bogotá: Cra 28 # 85A-59, barrio Polo Club, Bogotá. Línea nacional: 01 6213 200 700. Línea Bogotá: (601) 6210070. ISSN: 0231-4837. Correo: contacto@grantitan.com Suscríbete a la comunidad de Recomendaciones de Confianza más grande de Colombia con la ayuda de tu Titán de Confianza.



LOS TEMAS QUE IMPORTAN





Contenido

Página 14

Mi bebé



Página 18

Etapas y crecimiento de mis hijos



Página 22

Dieta y nutrición de mis hijos



Página 26

Cuidado de mis hijos



Página 30

Formación de mis hijos



Página 34

Ropa y accesorios de mis hijos



Página 38

Salud de mis hijos



Página 42

Ejercicio y deporte de mis hijos



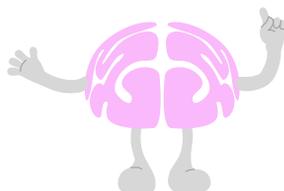
Página 46

Educación y aprendizaje de mis hijos



Página 50

Entretimiento de mis hijos



MI BEBÉ Y MIS NIÑOS





Foto tomada de: <https://pixabay.com/es/photos/familia-para-caminar-campo-2485714/>

La influencia de quienes te rodean

ERES LA PRINCIPAL INFLUENCIA DE TUS HIJOS

Descubre cómo tu forma de ser afecta su desarrollo.

 Autor: @GranTitán

Nuestros hijos son los primeros receptores de lo que somos como padres, desde cómo vestimos hasta cómo demostramos nuestros sentimientos. Por eso, cuando te preguntes por qué son así, deberías empezar por evaluar qué has hecho para que respondan de esa manera. Aún más cuando ellos están en sus primeras etapas, pues

eres el primer círculo que le rodea, su guía para entender qué es bueno y qué no lo es, su refugio y su polo a tierra. Por estas razones, como padres debemos hacer el mayor esfuerzo, informarnos y estar en constante aprendizaje para brindarles el mejor cuidado. @



HISTORIA TITÁNICA



Foto tomada de: <https://www.nocomasmasmentiras.org/wp-content/uploads/2021/04/Paquete-engordes.jpg>

RED PAPAZ, LA INICIATIVA COLOMBIANA QUE VELA POR EL CUIDADO DE LOS NIÑOS

La corporación creó la exitosa campaña #NoComasMásMentiras, con la que se logró etiquetar los alimentos con altos índices de grasas y azúcares.

Autor: @GranTitán

En el 2017, los colombianos conocimos la campaña #NoComasMásMentiras gracias a la difusión que tuvo en los medios. Fue tal la resonancia que generó en las familias que, en poco tiempo, reunió las firmas necesarias para lograr la aprobación del etiquetado de los productos ultraprocesados y azucarados. Esto ha permitido que más padres conozcan el riesgo al que exponen a sus hijos al darles comida “chatarra”, baja en nutrientes y alta en grasas y químicos.

Detrás de esta causa está Red PaPaz, una corporación nacida en 2003, compuesta por una red de padres de familia. Su principal objetivo ha sido abogar por la protección de los

“Su principal objetivo ha sido abogar por la protección de los niños y, por ello, educan a los padres y demás actores sociales”

niños y, por ello, busca educar a los padres y demás actores sociales. Además de su exitosa iniciativa del etiquetado, tiene otras campañas como #ImpuestoSaludableYa (que está por ser implementada); Teprotejo, que proporciona entornos digitales a niños y adolescentes; Ángelprotector que previene el consumo de alucinógenos y embriagantes a temprana edad; Entretodos, donde se apoyan peticiones para proteger la niñez; y un

sitio web, Aprendiendoaserpapaz, donde se encuentran recursos para padres. Sin duda, esta corporación llegó a generar conciencia entre los padres, pero claro está, que siempre hará falta que cada uno ponga su granito de arena desde casa. 🍷

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Red PaPaz / Idioma: español

Tiempo de consumo: 15 minutos / Fuente: ¡Basta! no comas más mentiras ni se las des a tus hijos

Link de la fuente: <https://www.redpapazo.org/>



HISTORIA TITÁNICA



Foto tomada de: <https://www.pexels.com/es-es/foto/ordenador-portatil-trabajando-cama-habitacion-7220973/>

DISCIPLINA POSITIVA: EL MEJOR MÉTODO PARA EDUCAR A TUS HIJOS

Jane Nelsen y Lynn Lott desarrollaron una exitosa forma de educar basada en la firmeza y el cariño.

Autor: @GranTitán

Este concepto surge en Austria durante los años 20. Allí, los psiquiatras Alfred Adler y Rudolf Dreikurs, por primera vez, propusieron que los padres se deben educar para dar un trato digno a sus hijos. A esto lo denominaron "crianza democrática".

Casi 60 años después, las educadoras estadounidenses Jane Nelsen y Lynn Lott retoman esta filosofía de crianza y crean la "disciplina positiva". Esta plantea que la forma correcta de educar no es imponer autoridad mediante gritos, amenazas y castigos, pues sustenta que los niños tienen el mismo derecho que cualquiera a ser tratados con dignidad y

respeto. Así, se destacan tres principios. El primero se aplica cuando el infante muestra malas conductas, aquí se debe ver más allá de su comportamiento y encontrar las razones por

"Educar no es imponer autoridad mediante gritos y amenazas, pues los niños tienen el mismo derecho que cualquiera a ser tratados con dignidad y respeto"

las que es así. De esta manera, se fomenta la empatía, una capacidad fundamental para padres y educadores, que debe ser también enseñada al niño para que comprenda que existen más necesidades que las propias. El segundo, es la comprensión, que debe tener en cuenta los sentimientos, deseos y motivaciones del niño. Por último, está la autocrítica y, con ella, la capacidad de padres e hijos de reconocer los errores por sí mismos.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Disciplina positiva España / Tomás Magaña / Idioma: español

Tiempo de consumo: 10 minutos

Fuente: Difunde disciplina positiva / Alfred Adler: "Una batalla con un niño es siempre una batalla perdida"

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/kqGlfw>



PERSONAJE TITÁNICO



Foto tomada de: https://www.ted.com/talks/ines_elvira_restrepo_how_my_son_with_down_syndrome_helped_me_to_create_a_foundation_for_children_with_disabilities
 vida_esta_hecha_de_encuentros

LA MADRE QUE CREÓ UNA FUNDACIÓN INSPIRADA EN SU HIJO ESPECIAL

Inés Elvira Restrepo creó la Corporación Transición es Crecer, un lugar que ayuda a madres e hijos con condiciones especiales a tener una mejor calidad de vida.

Autor: @GranTitán

La vocación social de Inés nace de múltiples “encuentros” en su vida. Desde el ejemplo que recibió de su padre, Fabio Restrepo, creador de una fundación que ayuda a los niños de escasos recursos que padecen de cáncer, hasta la llegada de su hijo, encontrando en él un gran motivo para buscar apoyo y mejorar la calidad de vida de muchas familias.

1994 Inés se encuentra terminando su pregrado en Pediatría.

-Nace su hijo Felipe con Síndrome de Down. Según Inés, esto le creó muchas dudas y temores, pues en su proyecto de vida no tenía contemplado este factor.

1996 Una situación cotidiana en la vida de su hijo la hizo cuestionarse y ponerse en sus zapatos. Así empatiza con su condición y decide convertirla en una fortaleza.

2009 Cuando su hijo cumple 15 años, ella se pregunta acerca de qué camino debería tomar después del colegio, pues ambos sabían que él tenía grandes habilidades.

-Busca apoyo en otras familias que comparten esta misma preocupación. Por eso, todos buscan asesoría y deciden apoyar a sus hijos en su capacitación universitaria.

-En la facultad de Medicina de la Universidad del Rosario, Inés propone el proyecto de inclusión para jóvenes con discapacidad. La institución la apoya.

-De esta manera, inicia la Corporación Transición es crecer.

-Su principal objetivo es darles la oportunidad a los jóvenes con discapacidad intelectual de integrarse, educarse y sentirse útiles.

-De igual forma, desea cambiar la mirada de quienes rodean a estas personas, para que los vean por sus verdaderas habilidades, cualidades y humanidad, sin que sean subestimadas.



2013

Su proyecto es elegido por el Ministerio de Educación para participar por un premio que otorga la UNESCO.

-Crea Coopmente, un emprendimiento social que ayuda a los jóvenes de la corporación a ser productivos. En esta modalidad de trabajo, destaca el proyecto “Frutos del parche”.

-Actualmente, más de 50 jóvenes han sido beneficiados por esta iniciativa. Inés y su hijo son reconocidos por ser un gran equipo, que inspira y mantiene vivo este proyecto.

“Su objetivo es darles la oportunidad a los jóvenes con discapacidad intelectual de integrarse, educarse y sentirse útiles en la sociedad”

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: TED Talks/ Corporación Transición es Crecer

Idioma: español

Tiempo de consumo: 13:52 minutos / 3 minutos / 2:34 minutos

Fuente: (Video) Cruzando Orillas: La vida está hecha de encuentros | Inés Elvira Restrepo | TEDxUdelRosario Cruzando

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/3rFmCY> | <https://a.corta.r.link/MxRhFE> | <https://a.corta.r.link/tzBc> AQ



Foto tomada de: https://www.ted.com/talks/ines_elvira_restrepo_cruzando_orillas_la_vida_esta_hecha_de_encuentros



PERSONAJE TITÁNICO



Foto tomada de: <https://www.recoveryanswers.org/assets/Joanne-Professional-Pic-1-1.jpg>

JOANNE PETERSON, LA CREADORA DE LEARN TO COPE

Su propia experiencia la inspiró a fundar un centro de apoyo para las familias que tienen un pariente con adicciones.

 Autor: @GranTitán

La vocación de servicio de Joanne, dirigida a la ayuda de personas con adicción a las drogas y a las familias que padecen sus consecuencias, ha estado influenciada por vivencias propias. Estas la han inspirado a brindarles el apoyo que ella obtuvo cuando pasó por esta difícil situación con sus hermanos.

Infancia y adolescencia (década de los 90)

-Joanne ve cómo sus hermanos se internan en el consumo de drogas y sufren de enfermedades mentales a raíz de esta elección.

-Se da cuenta de que todo comenzó porque en esta época se permitía la venta masiva de píldoras recetadas sin orden médica.

Inicios de Learn to Cope

-A raíz de su experiencia con la lucha de sus familiares y cercanos contra las drogas decide iniciar su propio proyecto, que en un principio buscó generar conciencia.

-Realiza su primera reunión en una escuela con familias que, como ella en algún momento, se encontraban confundidas y sin recursos para combatir lo sucedido a sus cercanos.

-En 2004 crea Learn to Cope, una fundación sin ánimo de lucro financiada por el Departamento de Salud Pública de Massachusetts.

- Desde entonces ha ofrecido a las familias el apoyo, la educación y los recursos para ayudar a quienes padecen de estos problemas.

Logros y éxito de la fundación

-Se ha expandido en Massachusetts, teniendo más de 25 sedes, con más de 11.000 miembros.



-Participó en el Massachusetts Department of Public Health, donde creó la primera red de padres en proporcionar Naloxona, un antídoto nasal para revertir la sobredosis.

-Capacita a los facilitadores para que ellos instruyan a más gente acerca de este medicamento y su correcto uso. Así ha salvado cientos de vidas.

“Creó la primera red de padres en proporcionar Naloxona, un antídoto nasal para revertir la sobredosis”

Participación en otros proyectos relacionados

-En 2015, fue invitada por la Casa Blanca para dar un discurso sobre drogas. También ha participado en proyectos impulsados por el gobierno sobre este tema.

-Recibe el premio “Advocate for Action” presentado por la Oficina de Política Nacional de Control de Drogas.

-Participa en el Departamento de Emergencias del Departamento de Salud y Servicios Humanos para investigar los centros autorizados de tratamiento de adicciones.

2021

-Es nombrada como una de las campeonas del cambio de CNN.

-Gracias a la tecnología, ha podido expandir sus reuniones y lograr su sueño de ayudar a más personas.



Foto tomada de: https://www.fiftyplusadvocate.com/wp-content/uploads/COVER-AW9_2663.jpg

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Learn to Cope

Idioma: inglés

Tiempo de consumo: 7 minutos

Fuente: Learn to Cope

Link de la fuente: <https://learn2.cope.org/es/joan-peterson/>



Siguiente 



Mi bebé

¿CÓMO Y CUÁNDO QUITAR EL PAÑAL?

A partir de los 2 años tu bebé está en la capacidad de controlar sus esfínteres.

 Autor: @GranTitán

A sí como sucedió con su primer paso y la primera palabra, el tiempo de decirle adiós al pañal llegará. Normalmente, comienza a los dos años y puede demorarse hasta los tres, dependiendo de su desarrollo psicomotor. Sin embargo, este no es un proceso intuitivo, y tú como padre debes guiarlo para que suceda de la mejor manera.

“Podrás informarle cuando quieras ir al baño, así él se acordará de decírtelo también”

Primero deberías enseñarle a reconocer las partes de su cuerpo y qué sucede con ellas. Entonces podrá relacionarse con palabras como chichi, popó, baño... Así le ayudarás a tener conciencia de sus necesidades. Además, cuando veas señales, pregúntale: ¿tienes chichi? De igual manera, podrás llevarlo a que escoja su propia mica, explicándole que los niños grandes lo hacen, o si se siente cómodo en el retrete, cómprale un adaptador. También, podrás informarle cuando quieras ir al baño, así él se acordará de decírtelo. Refuerza estas conductas y anímalo a seguirlas, y cuando se le olviden, podrás hacer un gesto de desaprobación, pero jamás regañarlo, pues esta no es la manera correcta. Recuerda que ser padre es una labor que requiere de mucha paciencia y perseverancia para crear actitudes y hábitos positivos. 



Foto tomada de: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mono-ventana-nino-adorable-8616630/>

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Lucía, mi pediatra / Idioma: español

Tiempo de consumo: 5 minutos

Fuente: Adiós pañales

Link de la fuente: <https://www.luciami-pediatra.com/adios-panales/>



PePe *ganga*

Coche

tipo Moisés

- CALIDAD
- BIENESTAR



Este coche tipo moisés está diseñado para tu bebé, ya que cuenta con materiales ideales para que sea duradero, cómodo y resistente. Tiene estructura de acero, cesta de almacenamiento extra grande y prácticos portavasos en bandeja superior, además cuenta con plegado compacto a una mano, freno central que actúa sobre ambas ruedas traseras, y lo mejor es que tiene asiento con cinturón de seguridad ajustable de 5 puntos. ¡Anímate y adquiérela ahora! Recomendado para bebés de 0 meses en adelante.

Comprar aquí 



4 PASOS PARA QUE TU BEBÉ APRENDA A DORMIR SOLO

Autor: @GranTitán

Conoce cómo crear una rutina ideal.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Gwen Dewar / Idioma: inglés

Tiempo de duración: 5 minutos

Fuente: Infant sleep training: Gentle alternatives to "cry it out"

Link de la fuente: <https://parentingscience.com/infant-sleep-training/>



No lo obligues, percibe sus horarios de sueño

Si tu hijo se duerme a las 11, no lo obligues de primeras a dormirse a las 8. Debes hacer que este cambio sea paulatino, modificando poco a poco su horario.



Prepáralo para este momento

Por lo menos media hora antes de que lo dispongas para dormirse, crea un ambiente adecuado, baja un poco la intensidad de las luces, aislalo del ruido y distracciones.



Haz una rutina nocturna

Un masaje relajante, una pequeña ducha o algunas actividades como lecturas o canciones de cuna que ayudarán a que el bebé quiera llegar a su hora de sueño.



Alejarse

Acuéstalo, quédate allí hasta que se duerma. Repite esto varias noches, pero a medida que pase el tiempo, préstale menos atención hasta que ya no te necesite allí.



LAS MEJORES APPS PARA PADRES PRIMERIZOS

Autor: @GranTitán

Actualizado: 01-dic-2022

Según: Familiados



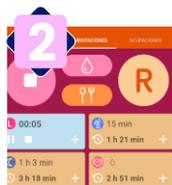
1 Lactancia Materna AEP

Infórmate sobre todo lo relacionado con el periodo de lactancia y sobre los hábitos recomendados en esta etapa.



3 Sound Sleeper-White Noise

Por medio de sonidos relajantes, te ayudará a que tu pequeño se duerma más rápido.



2 Seguimiento de lactancia materna y diario del bebé

Además de tener a la mano técnicas sobre la lactancia, podrás llevar un registro del sueño, medidas, etc., de tu bebé.



4 Bebé conecta

Te permitirá a hacer seguimiento al crecimiento de tu hijo. Además, te alerta sobre vacunas, medicamentos, entre otros.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Familiados / Idioma: español / Tiempo de duración: 3 minutos

Fuente: Las mejores App para bebés para padres primerizos

Link de la fuente: <https://blog.familia-dos.com/las-mejores-app-para-bebes/>



Baby Centro



Una silla segura

... para la hora de la comida ...



Silla alta para comer, un asiento seguro y cómodo para la hora de alimentar a tu bebé.

El comedor tiene 6 alturas diferentes con 3 posiciones reclinables y bandeja.

● CALIDAD ● ORGANIZA

Comprar aquí 



↑
Anterior

↓
Siguiente



Etapas y crecimiento de mis hijos

¿SABES CUÁNTO DEBERÍA CRECER TU HIJO EN CADA ETAPA?

Conoce las cuatro etapas del crecimiento de un niño.

Autor: @GranTitán

Durante las etapas de crecimiento de nuestros hijos, las hormonas juegan un papel fundamental en el desarrollo del tejido óseo y cartilaginoso. Aunque las medidas de estatura no siempre son exactas, si deberían estar cercanas a unos valores. Aquí te decimos cuáles deberían ser estos por etapa.

“Desde los 6 años, los niños aumentan aproximadamente 4 cm por año, hasta cumplir los 12”

Los bebés nacen con una talla media de 49,9 cm, en el caso de los niños, y 49,1 cm, en el de las niñas. En la lactancia, su estatura tiende a aumentar rápidamente hasta los seis meses. Ya al año, los pequeños podrían medir hasta 24 cm más. En la etapa preescolar, se considera que durante el segundo año los niños crecen 12,5 cm; en el tercer año crecen alrededor de 10 cm; y en el cuarto año crecen aproximadamente 8 cm.

En la niñez, que comprende desde los 5 años hasta el inicio de la pubertad, suman 6 cm a su estatura; desde los 6 años aumentan aproximadamente 4 cm por año, hasta cumplir los 12. Finalmente, en la cuarta etapa, los niños pueden crecer hasta 12 cm, mientras que las niñas aumentan 9 cm, por año. Todo este proceso finaliza con su pubertad, momento en que alcanzarán la madurez en distintos aspectos. 🧠



Foto tomada de: https://www.freepress/foto-gratis/hermanos-comprobando-altura_14068537.html#query=estatura&position=3&from_view=search&track=sph

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Bebé latino / Idioma: español

Tiempo de consumo: 3 minutos

Fuente: Etapas de crecimiento y desarrollo en los niños

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/KzSXm>



Servicio de pediatría Clínica el Country



Servicios de urgencias y hospitalización con pediatras de todas las especialidades las 24 horas del día.

Unidad de Cuidado Intensivo Pediátrico, Cuidado intermedio y Unidad Neonatal con área para la atención del recién nacido en cuidado intensivo, intermedio o atención básica.

Atención al recién nacido.

Servicios de apoyo en todas las ramas de terapia y nutrición.

● EVITA MOLESTIAS ● BIENESTAR

Conoce este servicio 



DATOS CURIOSOS SOBRE EL DESARROLLO DE LOS BEBÉS

Autor: @GranTitán

¿Conocías alguna de estas curiosidades?

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Eres mamá / Idioma: español

Tiempo de duración: 3 minutos

Fuente: 6 datos curiosos sobre el desarrollo de los niños

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/4t9d3Y>



Los recién nacidos lloran sin lágrimas

Esto se debe a que sus conductos lacrimales aún no están desarrollados, por lo que no pueden pasar lágrimas por sus ojos.



Pérdida del peso al nacer

Durante los cuatro primeros días, el recién nacido pierde entre el 5 y el 10% de su peso al nacer.



Hasta los 3 años, los niños no tienen su dentadura completa

Los primeros aparecen entre los 6 y 7 meses. Después, poco a poco su dentadura se irá completando hasta cumplir los 3 años.



Miedo a los extraños

A los 8 meses experimentan miedo a los extraños, esto se debe a una conducta adaptativa completamente normal.



LAS MEJORES APPS PARA REGISTRAR EL CRECIMIENTO DE TU HIJO

Autor: @GranTitán

Actualizado: 01-dic-2022

Según: Androidlista



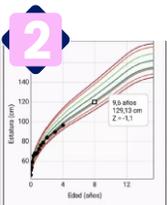
Crecimiento y percentiles

Dale seguimiento al crecimiento de tu hijo, y obtén gráficas que te explican este proceso.



Bebé conecta

Una app imprescindible para todo lo relacionado con los primeros años de tu hijo. Allí podrás registrarlo todo y estar informado.



Curvas de crecimiento infantil

Aquí podrás registrar las medidas de tu bebé, y hacer tablas personalizadas para llevar el control.



Control de crecimiento Infantil

Una de las más completas para conocer sobre el crecimiento de los niños, por medio de gráficas de percentiles.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Android lista / Idioma: español / Tiempo de duración: 2 minutos

Fuente: TOP mejores apps y apks de Crecimiento los Niños para Android – Descargar

Link de la fuente: <https://www.w.androidlista.com/list/android-apps/c/crecimiento-de-los-ninos/>



PediaSure
Nutrición completa y balanceada para la etapa de crecimiento de los niños

Contribuye al crecimiento de tus hijos con PediaSure



Nutrientes esenciales para su desarrollo
PediaSure ayuda a los niños de 3 a 4 años a crecer y salir de percentiles de peso por talla de riesgo.

● ME RECOMPENSA ● BIENESTAR

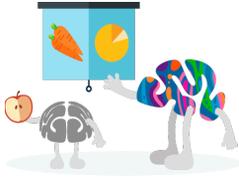
Cómpralo aquí

VIGILADO SUPLENTECNOLOGÍA FINANCIERA DE COLOMBIA



↑
Anterior

↓
Siguiente



Dieta y nutrición de mis hijos

EL BABY-LED WEANING: LA ALIMENTACIÓN DIRIGIDA POR EL NIÑO

No es necesario que el niño pase por la etapa de purés, permite que explore por sí mismo las comidas sólidas.

Autor: @GranTitán

Según la OMS, la leche materna es la alimentación ideal para un bebé hasta los seis meses. Después de esta edad, se recomienda introducir progresivamente una dieta complementaria que se compone de una variedad de alimentos.

“Brinda muchas ventajas al bebé como la estimulación de los sentidos, la creación de autonomía y la elección libre de alimentos según su gusto”

En épocas anteriores, la transición de comidas se daba mediada por la preparación de papillas o purés, porque se tenía la creencia de que los pequeños no estaban en la capacidad de consumir alimentos sin que fueran triturados y dados con cuchara. Hoy en día, el led weaning o “alimentación autorregulada por el bebé” se ha popularizado por ser una técnica que les ayuda a desarrollar autonomía a los niños en este cambio de alimentación. Ha sido un método exitoso en Europa y Estados Unidos, ya que brinda muchas ventajas al bebé como la estimulación de los sentidos y de la independencia, y la elección libre de alimentos según su gusto. Sin embargo, se recomienda que los padres guíen este proceso, de tal manera que en cada comida el niño tenga la oportunidad de probar un cereal, una harina y una fruta o verdura, y así su dieta cada vez sea más rica y variada. 🍎



Imagen de: <https://www.pexels.com/es-es/foto/nino-en-camisa-de-vestir-blanca-comiendola-comida-en-la-mesa-blanca-5083228/>

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Alimmenta / Idioma: español

Tiempo de consumo: 4 minutos

Fuente: Baby led weaning o alimentación dirigida por el bebé

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/GzDdmU>



Anterior



Todos



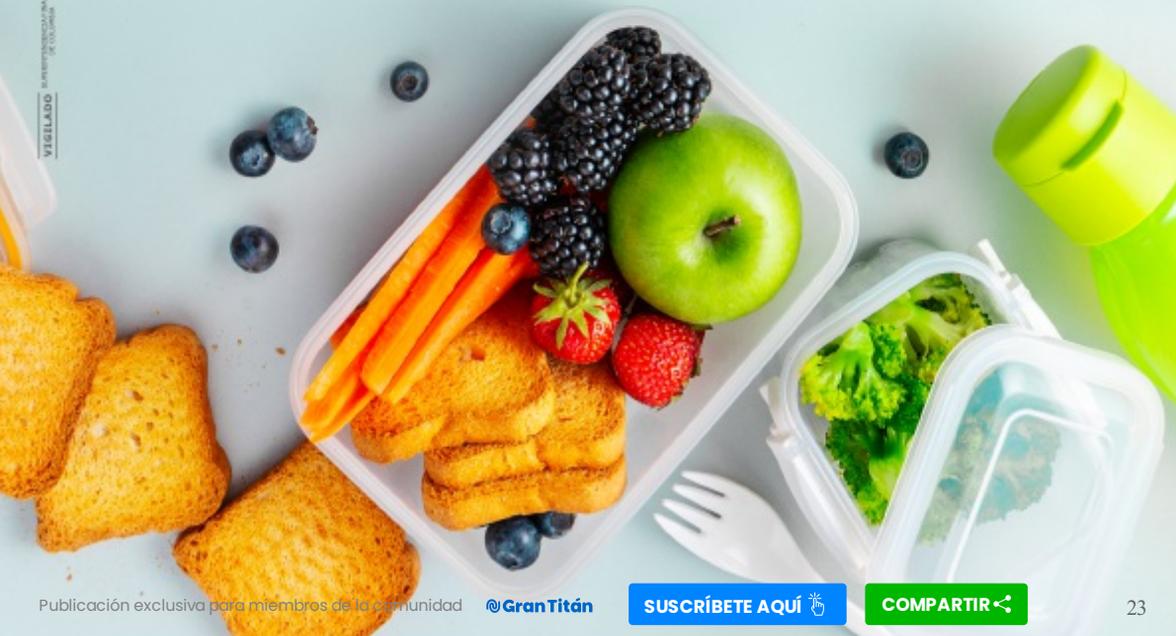
Consulta con el nutricionista

Pide tu cita con los mejores especialistas en nutrición y dietética en línea. Citas presenciales y virtuales.

● ME RECOMPENSA ● BIENESTAR

Solicítala aquí 

VICELADO
MUNICIPALIDAD DE COLOMBIA





LISTA

de Confianza

IDEAS DE LONCHERAS SALUDABLES

Autor: @GranTitán

No tardarás mucho en prepararlas y le darás a tu hijo los mejores nutrientes.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Offcorss / Idioma: español

Tiempo de duración: 2 minutos

Fuente: Loncheras saludables: 5 ideas nutritivas y llamativas para niños

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/WfGmCw>



Cereal, plátano y yogurt

Puedes guardar estos alimentos en recipientes por aparte para que tu hijo se los coma como desee. De igual manera, le aportarán gran cantidad de energía.



Sándwich de pollo

Hazlo con pan integral. Para acompañarlo puedes incluir una fruta y una bebida natural, una limonada sería perfecta.



Pizza saludable

La puedes hacer con pan tajado o masa de pizza. Adiciona queso, salsa de tomate natural y jamón. Puedes complementarla con fresas y yogurt natural.



Wraps de jamón

Solo necesitas de 2 tortillas, 2 porciones de jamón y alguna salsa. Estaría ideal que llevara también una manzana y leche.

↑↓ RANKER

de Confianza

LOS MEJORES ALIMENTOS PARA ESTIMULAR EL DESARROLLO COGNITIVO DE TUS HIJOS

Autor: @GranTitán

Actualizado: 01-dic-2022

Según: Eres mamá



1 Pescado "azul"

Posee importantes cantidades de omega 3. Dentro de lo que se denomina como "pescado azul" está el salmón, sardina, atún, trucha, entre otros.



3

Huevo

El aporte más significativo para el cerebro es la colina, una vitamina. Su ingesta te ayudará a mejorar las conexiones cerebrales.



2

Pasta

Un carbohidrato que le brinda energía al organismo y aporta a la función cerebral. Como es de absorción lenta, te permitirá reservar sus beneficios.



4

Legumbres

Tienen mucho hierro y proteína, lo que favorece el transporte de oxígeno a través de la sangre y su llegada a las neuronas.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Eres mamá / Idioma: español / Tiempo de duración: 4 minutos

Fuente: Los 9 mejores alimentos para el cerebro de los niños

Link de la fuente: <https://e.resmama.com/los-6-mejores-alimentos-para-el-cerebro-de-los-ninos/>



Anterior



Todos

Multivitamínico emulsión de Scott



VIGILADO SUPLENTO DE LA FARMACIA DE COLOMBIA

Complementa la dieta de tus hijos con este excelente multivitamínico. Emulsión de Scott Sabor Tradicional Aceite de Hígado de Bacalao Vitaminas A y D X 180 ml.

● EVITA MOLESTIAS ● BIENESTAR

Cómpralo aquí 



↑
Anterior

↓
Siguiente



Cuidado de mis hijos

¿CÓMO FOMENTAR EL AUTOCUIDADO EN TUS HIJOS?

Enseñarles a cuidarse a sí mismos les ayudará a prevenir situaciones de abuso.

 Autor: @GranTitán

En la actualidad, mucho se habla de autocuidado y de todo lo relacionado con el autoconocimiento, los límites y los peligros, pero muy poco se ha abordado lo que se puede hacer para fomentar estas acciones en nuestros hijos. Y es claro que se debería hacer desde muy temprana edad, así, aunque el niño no pueda hacerlo de forma absoluta, sí tendrá nociones de lo que es y, por ende, podrá alertarse y alertar a sus cercanos sobre algo que no es normal.

“Es importante enseñarle los nombres correctos de las partes del cuerpo y alertarlo sobre su protección ante otras personas”

Algunas acciones por las que podríamos empezar a instruir al niño son: dar mayor autonomía en tareas relacionadas con su cuidado personal, como enseñarle a que se lave las manos antes de cada comida y cepillarse los dientes; enseñarle que su cuerpo es valioso y que él puede tocarlo y cuidarlo; enseñarle los nombres correctos de sus partes y alertarlo sobre su protección ante otras personas; ayudarle a detectar las señales que nos ayudan a reconocer que algo nos hace sentir mal o incómodos; y aclararle que es válido decir “no” cuando es necesario. Así, podrás empezar a cuidar de tu hijo, incluso cuando no estés presente, y sembrar en él autoestima y amor propio. 



Foto tomada de: <https://www.pexels.com/es-es/foto/nina-retrato-bano-nino-10566470/>

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: DKV / Idioma: español

Tiempo de consumo: 3 minutos / Fuente: Autocuidado en niños: cómo fomentarlo

Link de la fuente: <https://a.cortar.link/neWWeZ>



En convenio con
Central Digital de Seguros

ACCIDENTES ESTUDIANTILES

Respalda a los estudiantes de instituciones educativas legalmente constituidas frente a los accidentes que puedan sufrir dentro o fuera de su plantel.



- REDUCCIÓN DE COSTOS
- REDUCCIÓN DE RIESGOS

Cotizar seguro

Producto autorizado por **Equidad seguros** para su comercialización a través de **Central Digital de Seguros LTDA.**



LISTA

de Confianza

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR DE TU HIJO CUANDO SALE DE FIESTA

Autor: @GranTitán

Dejar salir solos a nuestros hijos de casa no es fácil. Conoce algunos consejos que te ayudarán a cuidar de ellos cuando salgan.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Healthy children / **Idioma:** español

Tiempo de duración: 4 minutos

Fuente: Guía para los padres sobre las fiestas de adolescentes

Link de la fuente: https://a.corta.r.link/OFY_Lo2



Infórmate sobre dónde será la fiesta y el tiempo que estará

Puede parecer obvio, pero muchas veces pasamos por confiados. Verifica que sea correcto el dato, obtén el número y dirección del lugar, y pídele a tu hijo que te llame si algo cambia.



Habla con tu hijo antes

Adviértele de los peligros que puede encontrar cuando la gente se alcoholiza. Cuando los padres hablan con claridad, los hijos tienden a confiar en ellos.



Asegúrate de que tu hijo tenga cómo ir y devolverse de la fiesta

Facilítale los medios en los que puede transportarse, si tienes carro es mejor que tú lo recojas, o que te llame si se encuentra en alguna situación difícil.



Mantente alerta durante el momento en que tu hijo no está

Así podrás verificar que todo está bien, ver el estado en que llega y hablar sobre lo que sucedió en esa salida.

↑↓ RANKER

de Confianza

LOS MEJORES DESTINOS PARA VIAJAR CON NIÑOS POR COLOMBIA

Autor: @GranTitán

Actualizado: 01-dic-2022

Según: Colombia.co



1 Santa Marta y Minca

Taganga es el destino ideal para disfrutar, tanto con tus niños grandes como pequeños. Además, está el Parque Tayrona, que es perfecto para quienes van con adolescentes.



3 El paisaje cultural cafetero

Si desean disfrutar de hermosos paisajes naturales en familia, los mejores destinos son el Ecoparque los Yarumos en Manizales y el Parque Nacional del Café.



2 Medellín y Guatapé

El turismo para la familia en este destino es muy variado, tendrás la oportunidad de divertirte, conocer de ciencia, cultura e historia.



4 San Gil y el Cañón del Chicamocha

Estos lugares son fantásticos si tienes niños mayores de 6 años, allí podrás disfrutar de caminatas y atracciones; si son mayores de 12, también podrás practicar deportes extremos y caminatas.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Colombia Co / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 5 minutos

Fuente: Los mejores destinos para viajar con niños por Colombia

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/CQ36Jx>



Plan

Muévete Libre

Imagen: Freepik

Respaldamos tus trayectos cuando vas caminando, en taxi, transporte público masivo, bici, patineta o moto. Asimismo, cuando te mueves en casa en tus actividades cotidianas.

Con tu Plan Muévete Libre puedes:

- Estar acompañado y protegido sin importar cómo te mueves
- Cuidar tu salud y tu vida con coberturas como accidentes personales, renta diaria por hospitalización y cirugía o fractura.
- Proteger tu patrimonio si tú o tu mascota causan daños a otros o a sus cosas.
- Recibir un pago si te roban tus documentos.



● REDUCE EL RIESGO

● EVITA MOLESTIAS

Cotizar seguro 

Producto autorizado por Seguros Generales Suramericana S.A. para su comercialización a través de Central Digital de Seguros LTDA.



↑
Anterior

↓
Siguiente



Formación de mis hijos

ENSÉÑALE A TUS HIJOS A MANEJAR SUS EMOCIONES

En la primera etapa de vida es importante que el niño aprenda a reconocer sus sentimientos.

Autor: @GranTitán

Si desde sus primeros años el niño aprende a identificar, explorar y manejar sus emociones tendrá probabilidades de recuperarse rápido de sentimientos como la decepción y la frustración, moderar sus impulsos y ser más empático con las otras personas. A continuación, te mostraremos cómo lograr esto en cada etapa.

“Si desde sus primeros años aprende a identificar y manejar sus emociones, tendrá más probabilidades de recuperarse rápido de sentimientos como la decepción y la frustración”

Un menor de 3 años necesitará ayuda para reconocer lo que siente; por eso cuando veas a tu hijo demostrando alguna emoción, etiquétala por su nombre y cuéntale sobre ella. Entre los 3 y los 8 años, será capaz de nombrar sus principales emociones; lo fundamental es que aprenda a comprenderlas y manejarlas, por eso será muy útil que le expliques cómo identificas tus emociones y las de los demás.

En la preadolescencia y adolescencia se convive con muchos sentimientos, por eso debes ayudar a que tu hijo fortalezca sus habilidades. Para este fin, podrás intervenir en el momento en que notes que está colapsado y apoyarlo en sus cambios, así será más fácil el proceso, además, podrás decirle que escriba las emociones más frecuentes y lo que podría hacer cuando las sienta, esto le permitirá sentirse bien en diferentes situaciones. Así, posibilitarás que se construya como un adulto emocionalmente estable. 🌟



Foto tomada de: <https://www.pexels.com/es-es/foto/amor-mujer-relacion-retrato-8550841/>

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Raising children / Idioma: inglés

Tiempo de consumo: 5 minutos / Fuente: Understanding and managing emotions: children and teenagers

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/SOI48R>



Anterior



Todos

Udemy

Curso

disciplina positiva para padres

Crianza consciente



Cómo educar a tus hijos y lograr que respeten con los límites y las normas de una manera amable y respetuosa:

Aprenderás cómo lograr que tus hijos respeten los límites y las normas, pero con amor y respeto.

Tendrás muchas herramientas para que tus hijos sean autónomos y capaces de enfrentar los retos del día a día.

Sabrás cómo "elegir tus batallas" para que tu vida familiar deje de ser una pelea constante.

● EVITA MOLESTIAS ● INFORMA

Cómpralo ahora 



LISTA

de Confianza

EJERCICIOS PARA LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA DE TU BEBÉ

Autor: @GranTitán

Conoce cuáles son los adecuados para los primeros 10 meses de edad.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Bbmundo / Idioma: español /

Tiempo de duración: 3 minutos

Fuente: Ejercicios de estimulación temprana para bebés de 0 a 12 meses

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/vCDq bo>



De 0 a 2 meses

Ponlo boca abajo y llama su atención con una sonaja, moviéndola en varias direcciones. La finalidad es que sostenga mejor su cabeza y la dirija hacia el estímulo.



De 2 a 4 meses

Pon una cobija enrollada en forma de rombo y acuéstalo en el centro. Sostén los extremos de la cobija y jala uno, como si fueras a cubrirlo. Cuando vaya a girar, tira del otro extremo.



De 6 a 8 meses

Ayúdalo a rebotar levemente. Tómalo con tus manos y siéntalo sobre una pelota (puede ser de pilates), después, alterna la velocidad.



De 8 a 10 meses

Ponlo boca abajo sobre una pelota y muévelo con cuidado en diferentes direcciones. Mantente muy alerta para evitar accidentes.



LOS MEJORES LIBROS PARA PADRES PRIMERIZOS

Autor: @GranTitán

Actualizado: 01-dic-2022

Según: Hola.com



1. Qué se puede esperar cuando se está esperando, Heidi Murkoff y Mazel Sharon

Una de las guías más completas sobre el embarazo, que te informa y te da consejos acerca de esta etapa, y los primeros meses del bebé.



3. El cerebro del niño explicado a los padres, Álvaro Bilbao

Te apoyará en el proceso de entender la forma de pensar de tus hijos y por qué se comportan de determinadas maneras.



2. La mejor de nuestras vidas, Lucía Galán Beltrand

Harás un recorrido a través de los sentimientos y emociones que pueden surgir en padres e hijos durante las distintas etapas de su desarrollo, acompañado del consejo de una pediatra.



4. Disciplina sin lágrimas, Daniel J. Siegel

Aquí encontrarás una guía perfecta para educar de forma respetuosa y positiva a tus hijos, dejando de lado la violencia, los gritos y el autoritarismo.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Eva Martínez / Idioma: español / Tiempo de duración: 7 minutos

Fuente: Los mejores libros para padres primerizos

Link de la fuente: <https://www.para.bebes.com/los-mejores-libros-para-padres-primerizos-5061.html>



Anterior



Todos

BBVA

Enséñale a tus hijos a ahorrar con la Cuenta para niños Blue Kids

Las cuentas de ahorro para niños sirven para fomentar el hábito del ahorro, algo muy importante a temprana edad. Además, a través de la cuenta Blue Kids, se puede obtener rentabilidad y beneficios especiales en la cuota de manejo.

● ORGANIZA ● CONECTA

Adquiérela aquí 

Imagen: Freepik





↑
Anterior

↓
Siguiente



Ropa y accesorios de mis hijos

¿A QUÉ EDAD Y POR QUÉ ES CONVENIENTE QUE TUS HIJOS SE VISTAN SOLOS?

Entre los 4 y 5 años, los niños ya tienen autonomía para elegir su propia ropa.

Autor: @GranTitán

Cuando nuestros hijos son pequeños queremos controlar su entorno: lo que come, lo que ve, con quién se relaciona y cómo se viste. Sin embargo, siempre hay un momento en que es justo que empecemos a soltar esas responsabilidades y confiar en que ellos seguirán nuestras bases y las complementarán con detalles de su personalidad. Si se nos dificulta llegar a este punto, podemos estar siendo sobreprotectores.

“Dejarlos vestirse solos demostrará que confías en su criterio y habilidades; además, será para ellos una forma de expresar su personalidad”

En el caso de la vestimenta, se puede ver que desde los 3 años los niños ya saben relacionar qué prenda va en cada parte del cuerpo e, incluso, ya te dirán cuál quieren vestir, ya sea por el color o sus adornos. La Academia Americana de Pediatría recomienda que entre los 4 y 5 años se les dé total autonomía para que elijan su ropa, claro está que deben tener un asesoramiento previo para entender cuáles sirven para cada clima y momento. Esta acción les demostrará que confías en su criterio y habilidades; además, será para ellos una forma de expresar su personalidad, sentirse motivados a cuidarse, verse como quieren, y adquirir sentido de responsabilidad, pues aprenderán a saber que deben tener la ropa ordenada, limpia y que deberán invertir tiempo en su cuidado personal. @



Foto tomada de: <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-de-pie-delante-del-tazon-y-mirando-hacia-la-izquierda-375889/>

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Melanie Asiba / Idioma: inglés

Tiempo de consumo: 5 minutos

Fuente: At what age should a child pick out their own clothes?

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/GghdHS>



Addi

Compra la ropa de tus hijos y págala **hasta en 3 cuotas sin intereses**



Addi mostrará la información de tu compra de forma clara y transparente.

La aprobación del crédito está sujeta al estudio realizado por Addi.

*El 0% de interés aplica para compras hasta \$600.000 y en comercios seleccionados hasta \$1.500.000, diferidas a 3 (tres) cuotas.

● **REDUCE EL ESFUERZO** ● **EVITA MOLESTIAS**

Cómpralo aquí 



LISTA

de Confianza

CONSEJOS QUE DEBERÍAS SABER ANTES DE COMPRAR ROPA PARA TUS HIJOS PEQUEÑOS

Autor: @GranTitán

No te fijes solo en el precio y en su apariencia, revisa también que cumpla con estas recomendaciones.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Chicco / **Idioma:** español

Tiempo de duración: 4 minutos

Fuente: 10 Consejos para comprar ropa de niños

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/6QI1qH>



Tallas amplias

Le permite moverse libremente y que el niño se las ponga y quite fácilmente. Además, le durarán más.



Prendas seguras

Los niños tienden a meterse todo en la boca, por eso ten cuidado con los apliques, lazos y bordados, pues podrían ser un peligro.



Textiles cómodos

Lo ideal son tejidos de algodón u orgánicos, pues resultan ideales para quienes tienen alergias en la piel.



Colores

¿Sabías que para los niños son más estimulantes los colores brillantes y diseños divertidos? Por eso siempre serán una buena opción para su ropero.

↑↓ RANKER

de Confianza

LAS MEJORES TENDENCIAS ACTUALES DE ROPA PARA NIÑOS

Autor: @GranTitán

Actualizado: 01-dic-2022

Según: Lb Chile



1

Vestidos boho

Ligeros y cómodos, elaborados con telas fluidas como el lino, algodón y encaje. Estos son perfectos para un día de sol o en casa.



3

Pantalones cargo y camuflados

La moda "utilitaria" también ha sido llamativa para la vestimenta de los más pequeños. Suele ser duradera y muy versátil.



2

Vestidos puff sleeves

Un estilo romántico y cómodo para las niñas. Suelen tener mangas abullonadas y ser de colores fuertes.



4

Camisa resort

Se caracterizan por ser sueltas y tener estampados tropicales. Aunque ya habían marcado tendencia en los hombres, ahora también se apoderan de la moda de los más pequeños.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Lb Chile / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 4 minutos

Fuente: ¿Cuál es la tendencia de ropa de niños en el 2022?

Link de la fuente: <https://1bchi.le.com/cual-es-la-tendencia-de-ropa-de-ninos-en-el-2022/>



OFFCORSS® It's cool

ROPA PARA BEBÉS Y NIÑOS OFFCORSS



Encuentra en Offcorss ropa muy cool, cómoda y divertida para niñas y niños de 0 a 13 años. Hasta 50 % off en looks para niñas, niños y recién nacidos; prendas divertidas de outlet.

HASTA 50% OFF EN OFFCORSS

● CALIDAD ● VARIEDAD

Visita la tienda virtual



↑
Anterior

↓
Siguiente



Salud de mis hijos

LOS TRASTORNOS MÁS COMUNES DURANTE LA INFANCIA

Entre los principales se encuentran el de conducta, emocional, de desarrollo y de aprendizaje.

Autor: @GranTitán

Una de las principales dificultades que tienen nuestros hijos cuando son pequeños es que les cuesta expresar cómo se sienten. Por lo tanto, nosotros como padres debemos estar pendientes de sus comportamientos para detectar algunos posibles síntomas de trastornos frecuentes durante la infancia. Aquí te decimos cuáles son los más comunes.

Los principales trastornos son de tipo emocional; estos no implican conductas explícitas, y se derivan de la ansiedad.

“El estrés se reconoce por las dificultades para dormir, problemas en la alimentación, nerviosismo, hiperactividad, conductas antisociales y aislamiento”

Entre ellos se encuentran el mutismo selectivo, las fobias y las conductas obsesivo-compulsivas. Además, está el estrés, que se suele reconocer por las dificultades para dormir, problemas en la alimentación, nerviosismo, hiperactividad, conductas antisociales, aislamiento o malestar físico sin explicación.

De otro lado, aparecen los trastornos por conducta. Aquí se destacan el déficit de atención e hiperactividad, el negativismo desafiante, la enuresis, los tics y los trastornos de conducta alimenticia. De igual manera, se debe prestar atención a los problemas con el sueño y la dificultad con el aprendizaje. Por último, no está de más mencionar que cualquier conducta que consideremos inusual en nuestros hijos debe ser tomada en cuenta con seriedad. Se debe dialogar con los niños sobre sus sentimientos y, de ser necesario, consultar con un especialista. 🗨️

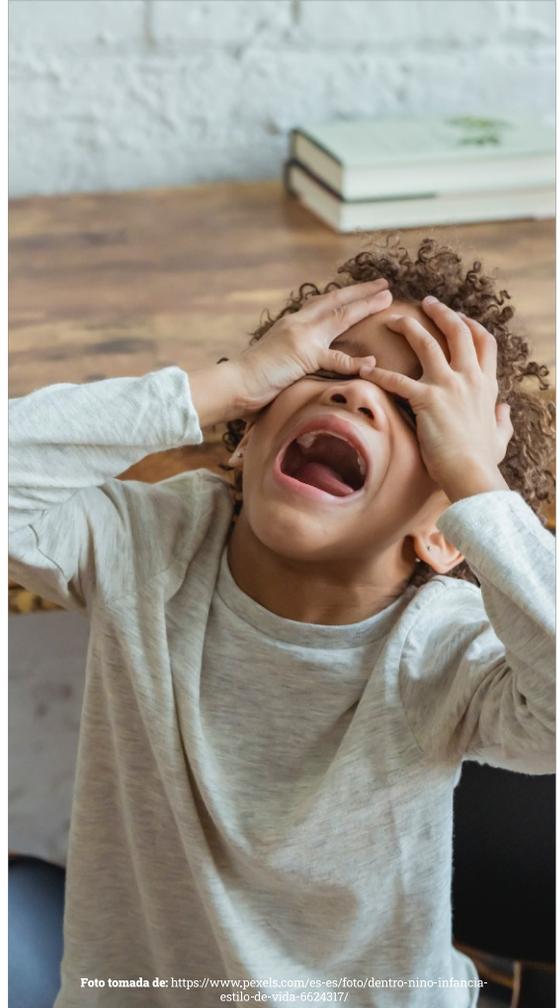


Foto tomada de: <https://www.pexels.com/es-es/foto/dentro-nino-infancia-estilo-de-vida-6624317/>

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: INESEM / Idioma: español

Tiempo de consumo: 3 minutos / Fuente: Los Trastornos infantiles y sus síntomas: el papel crucial de las familias

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/wO4sqx>



LISTA

de Confianza

TIPS PARA EVITAR ACCIDENTES EN CASA

Autor: @GranTitán

Al cambiar algunas cosas o ser más precavido en algunos espacios, podrás cuidar a tus hijos.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: ICBF / Idioma: español

Tiempo de duración: 4 minutos

Fuente: Precauciones para prevenir accidentes en casa

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/Fz3IX7>



En la cocina

Ubica los mangos de las ollas hacia dentro, que no sobresalgan del mesón. Deja lejos los cables de licuadoras, freidoras, etc., puede que el niño los hale. No reenvases líquidos no consumibles en botellas de jugo.



En los baños

Instala protectores en las tapas de los sanitarios. Guarda medicamentos, perfumes y cosméticos en gabinetes altos y cerrados. Aleja secadores y planchas del lavamanos y déjalos en espacios altos.



Sala-comedor y habitaciones

Instala protectores de goma en los bordes de mesas y en tomacorrientes. Aleja los muebles bajos de las ventanas.



Terrazas y balcones

Revisa que cumplan con las medidas de seguridad adecuadas, por ejemplo, los barrotes no deben superar los 6 cm de distancia el uno del otro.



LAS ENFERMEDADES MÁS COMUNES EN LA INFANCIA

Autor: @GranTitán

Actualizado: 01-dic-2022

Según: Academia Americana de Pediatría



1

Infecciones urinarias

Presta atención a sus principales síntomas: molestia al orinar, mojar la cama con mucha frecuencia, dolor abdominal, entre otros.



3

Resfriado común

Es muy frecuente desde la infancia. Sus principales síntomas son resfriados, congestión, tos y goteo de la nariz.



2

Bronquiolitis

Es muy frecuente en bebés cuando pasan por una gripa. Suele aumentar síntomas como la tos, la fiebre y la fatiga hasta agravarlos.



4

Dolor de oído

Es una dolencia común en bebés y puede ser la causa de otras enfermedades como otitis, oído de nadador, entre otras.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Multisalud / Idioma: español / Tiempo de duración: 2 minutos

Fuente: ¿Cuáles son las enfermedades más comunes en la infancia?

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/kqpFyr>

SEGUROS
BOLÍVAR



Anterior



Todos

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Seguro de Salud



Tu salud y la de tu familia, requieren más que atención médica en situaciones inesperadas. Por eso, con nuestros planes los acompañaremos cuando lo necesiten. Tendrán el apoyo de un equipo de expertos que le brindarán la atención que requieras.



SELECCIÓN
Gran Titán

- REDUCE EL RIESGO
- EVITA MOLESTIAS

Cotizar Seguro



En convenio con
Central Digital de Seguros



Producto autorizado por Seguros Bolívar para su comercialización a través de Central Digital de Seguros LTDA.

Fotografía tomada de: <https://www.shutterstock.com/image-photo/family-photo> creado por: www.shutterstock.com



↑
Anterior

↓
Siguiente



Ejercicio y deporte de mis hijos

¿QUÉ PRÁCTICA DEPORTIVA ESPECÍFICA ES ADECUADA PARA TU HIJO SEGÚN SU EDAD?

Es un mito que la práctica de deportes a temprana edad le brinda una ventaja competitiva a tu hijo, de hecho, no le aporta ninguna.

Autor: @GranTitán

Durante el desarrollo de nuestros pequeños, como padres nos preocupamos por brindarles las mejores oportunidades para que exploten sus habilidades. Sin embargo, muchas veces pecamos por seguir la creencia de que entre más pequeños hagan todo, su progreso será mucho mejor.

“De los 6 a los 9 años es capaz de recibir instrucciones, por lo que se recomienda reforzar esta habilidad con actividades como el fútbol, gimnasia y natación”

En cuestión de los deportes, por ejemplo, habrá unos en los que el niño ni siquiera podrá desempeñarse bien porque no tiene aún las habilidades motoras ni sociales para hacerlo, por ende, tampoco se beneficiará de ello. Desde los dos años hasta los 5, él solo tendrá la capacidad de reconocer espacios, por lo que el juego libre es ideal. Allí podrá hallar y demostrar cuáles son sus gustos y habilidades. De los 6 a los 9 años, es capaz de recibir instrucciones, entonces se recomienda reforzarlas con actividades como el fútbol, gimnasia y natación. Ya desde los 10 años el niño tendrá una visión madura del deporte, una mejor coordinación y entenderá sobre estrategias, así que ya estará listo para asumir retos mayores en un deporte. Finalmente, nunca está de más recordar que esta es una actividad que el niño debe disfrutar y, por ende, el aprendizaje debe depender de este primer factor. @



Foto tomada de: <https://www.pexels.com/es-es/foto/jugando-pelota-nino-baloncesto-8337261/>

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Claire Gillespie / Idioma: inglés

Tiempo de consumo: 3 minutos / Fuente: An age-by-age guide to picking the best sport for your child

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/sRAAII>



En convenio con
Central Digital de Seguros



- REDUCE COSTOS
- REDUCE EL RIESGO

Resarcir las pérdidas económicas que se causen o se presenten como consecuencia de accidentes a las personas amparadas y cubrir los gastos médicos en que se incurran hasta el valor asegurado.

Seguro de accidentes estudiantiles

Cotizar seguro

Producto autorizado por Equidad seguros para su comercialización a través de Central Digital de Seguros LTDA.



EJERCICIOS PARA ESTIMULAR LA PSICOMOTRICIDAD EN LOS NIÑOS

Autor: @GranTitán

Potencia el desarrollo integral de los pequeños con estos ejercicios.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Guía infantil / Idioma: español

Tiempo de duración: 3 minutos

Fuente: 19 divertidos juegos para estimular la coordinación motora de los niños

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/rjTK> To



En su primer año

Gatea junto a él para que desarrolle sus movimientos con las piernas, así como la dirección y orientación. También puedes tomarlo de los brazos y guiarlo por el suelo para que tenga la sensación de caminar.



Desde el año hasta los 5 años

El baile puede ser una oportunidad ideal para enseñarle a orientarse, controlar la fuerza y coordinar. Además, lo disfrutará mucho.



Entre los 5 y los 10 años

Los juegos con cuerda son los más apropiados para desarrollar la coordinación motora gruesa.



Desde los 10 hasta los 18 años

Para fortalecer el tono muscular, adquirir resistencia, más equilibrio y agilidad, se recomienda practicar algún deporte como baloncesto, tenis y natación.



LOS DEPORTES MÁS BENEFICIOSOS PARA LOS NIÑOS ENTRE 5 Y 17 AÑOS

Autor: @GranTitán

Actualizado: 01-dic-2022

Según: ABC familia



1

Natación

El niño ejercitará todos los músculos de su cuerpo, aumentará su flexibilidad y corregirá problemas de postura.



3

Judo

El autocontrol que maneja este deporte favorece la capacidad de toma de decisiones, mejora la coordinación, el equilibrio y la rapidez.



2

Baloncesto

Con este deporte, tu hijo mejorará la concentración y desarrollará su agilidad, coordinación y reflejos.



4

Waterpolo

Al practicar este deporte el niño optimizará sus pulmones, estimulará la circulación sanguínea, mantendrá la presión arterial estable y disminuirá las probabilidades de sufrir enfermedades del corazón.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: ABC Familia / Idioma: español / Tiempo de duración: 4 minutos

Fuente: Los seis deportes más beneficiosos para los niños

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/LYSv85>



Curso de baloncesto

¿Estás interesado en aprender más sobre el estilo ráfaga de baloncesto? Entonces compra este curso y desarrolla las destrezas propias de los jugadores en las posiciones de aleros, pívot, armador y poste. Además, en él fortalecerás los músculos de todo tu cuerpo, aumentarás tu resistencia, y mejorarás tus habilidades psicomotoras y tus capacidades físicas (concentración, autocontrol, equilibrio, confianza, coordinación, resistencia y flexibilidad).

- BIENESTAR
- SIMPLIFICA



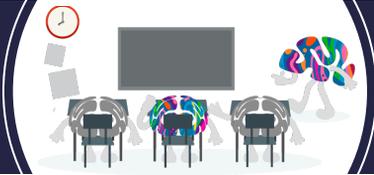
Este curso de 4 sesiones de 1 hora y 30 minutos cada una está dirigido a personas de 5 años en adelante.

Cotiza aquí 



↑
Anterior

↓
Siguiente



Educación y aprendizaje de mis hijos

¿CÓMO ENSEÑARLE A TU HIJO OTRO IDIOMA EN CASA?

En casa puede incorporar este aprendizaje a su rutina de manera natural, por lo que será más efectivo.

Autor: @GranTitán

Estudios demuestran que entre los 8 y los 10 años se deja de aprender de forma intuitiva, y se empieza a requerir de un esfuerzo similar al de los adultos para aprender un nuevo idioma. Esto también apoya la idea de que entre más pequeño sea el niño, el aprendizaje se dará de forma más natural. En consecuencia, si deseas que tu hijo aprenda alguna lengua, debes propiciar un espacio óptimo para que se dé.

“Entre los 8 y los 10 años se deja de aprender de forma intuitiva, y se requiere de un esfuerzo similar al de los adultos para aprender un idioma”

Para esto, primero debes tener claro si deseas que sea completamente bilingüe o que solo se relacione con algunas palabras. Teniendo esto claro podrás elegir un método adecuado, el más famoso se conoce como OPOL. Este consiste en que el padre le hable en una lengua diferente a la que le habla la madre u otro familiar, con el fin de que el niño comprenda que son dos lenguas distintas. También es indispensable que te mantengas firme en la forma que elegiste y la refuerces. En caso de que sientas dudas, consulta y busca más herramientas afines. Asimismo, debes ser constante en esto pues, por lo menos, el niño debe estar 15 horas semanales en contacto con la lengua. Así podrás garantizar el mejor aprendizaje para él. 📖



Foto tomada de: <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-mesa-feliz-sonriente-8188699/>

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Luca / Idioma: español

Tiempo de consumo: 3 minutos / Fuente: Cómo educar a un niño bilingüe: 4 Estrategias avaladas + Experiencia personal [VIDEO]

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/NQDaPS>



En convenio con



Construye hoy el futuro profesional de tus hijos.

↳ Paga a tu ritmo su educación superior. ↳

Sigue adquiriendo semestres y garantiza que tus hijos puedan elegir a futuro la carrera y universidad que prefieran.



Toma hoy la decisión que impulsará sus sueños.



SELECCIÓN
en @GranTitán



REDUCE EL RIESGO



ORGANIZA

Cotizar Seguro



Producto autorizado por **Global Seguros** para su comercialización a través de **Central Digital de Seguros LTDA.**



LISTA

de Confianza

LIBROS QUE LE AYUDARÁN A TUS HIJOS A ENTENDER TEMAS DIFÍCILES

Autor: @GranTitán

La literatura puede ser la solución perfecta para que tus hijos se aproximen a temas como la muerte, la guerra, la enfermedad, etc.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: American express essential / Idioma: español

Tiempo de duración: 5 minutos

Fuente: Pequeños libros, grandes dilemas: 20 libros para ayudar a los niños a procesar temas difíciles

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link79iflM>



El día en que llegó la guerra, Nicola Davies

Los niños aprenderán sobre la crisis que viven los refugiados. Seguirán desde la narración poética el camino de una joven que vive un viaje lleno de tristezas, pero también de muchos aprendizajes.



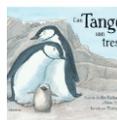
Hi, My Name Is Jack, Christina Beall-Sullivan

Tener alguien en la familia enfermo o en condición de discapacidad puede ser difícil de entender, pero este libro será perfecto para empezar ese proceso.



El pato, la muerte y el tulipán, Wolf Erlbruch

Un libro que aborda de manera creativa y curiosa la muerte.



Con Tango son tres, Justin Richardson y Peter Parnell

La historia de dos pingüinos macho a los que se les da un huevo para incubar ¿Te imaginas enseñar sobre la diversidad de esta manera?

↑↓ RANKER

de Confianza

APLICACIONES CONTRA EL BULLYING

Autor: @GranTitán

Actualizado: 01-dic-2022

Según: Phone House



Bullysemáforo

Tu hijo podrá registrar todos los sucesos relacionados con el acoso, buscar ayuda y encontrar recomendaciones.



Bullying es acoso escolar

Aquí podrás encontrar información acerca de lo que es bullying, sus tipos y consejos para combatirlo y afrontar sus consecuencias.



No al acoso escolar

Es para padres, docentes y niños, quienes podrán denunciar el acoso a través de esta app. Además, ofrece diferentes canales de comunicación.



Bullying no more

Los niños y jóvenes que son víctimas de este problema, a través de juegos, podrán informarse acerca de cómo actuar y activar el botón de pánico en casos urgentes.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Phone House / Idioma: español / Tiempo de duración: 2 minutos

Fuente: Las 5 mejores aplicaciones contra el bullying o acoso escolar

Link de la fuente: <https://a.corta.r.linkDamPni>



Antes



Todos

**MAPFRE**

En convenio con

**Central
Digital de
Seguros****AHORRO**

UNIVERSIDAD HIJOS

Asegura los estudios universitarios de tus hijos desde los 6 meses de gestación. Hemos diseñado una póliza que te permite anticiparte al mañana y, mediante una cómoda y flexible inversión, podrás asegurar desde hoy la educación universitaria de tus hijos de acuerdo con tus posibilidades presentes.

SELECCIÓN
— Gran Titán

ORGANIZA



REDUCE EL RIESGO

Cotizar seguro

Producto autorizado por **Mapfre Seguros** para su
comercialización a través de **Central Digital de Seguros LTDA.**





Entretención de mis hijos

¿QUÉ DEBERÍA TENER UNA SALA DE JUEGOS EN CASA?

Estimula la creatividad de tus hijos a través de estantes abiertos y elementos de juego multifuncionales.

Autor: @GranTitán

Una sala de juegos en casa es el espacio perfecto para que tu hijo disfrute y aprenda por inspiración propia, además, si se hace de forma adecuada no necesitará de muchos elementos y todos serán muy útiles para su desarrollo. Aquí te contamos qué debería tener este lugar para fomentar la creatividad y estimular otras habilidades sin importar su edad.

“Los estantes abiertos son los más indicados para que el niño vea todo lo que tiene, y pueda tomar y ubicar los juguetes, adquiriendo nociones de orden”

Lo primero que debes poner allí es estantes abiertos, que son los más indicados para que el niño vea todo lo que tiene, y pueda tomar y ubicar los juguetes nuevamente, adquiriendo nociones de orden. De igual manera, debería tener juguetes que fomenten el juego abierto, que le permitan ser creativo a la hora de inventar historias; entre estos se encuentran los bloques de madera, legos y animales.

Además, es importante estimular su mente haciendo un pequeño rincón de lectura con 6 o 7 libros, y tener un área de arte y estimulación sensorial, con pinturas, moldeables y telas. Todo esto, dispuesto en un área donde tenga todo a su vista y al alcance, hará que este salón sea su lugar favorito. Por último, es importante que con frecuencia cambies la disposición de los elementos para que él pueda interactuar de distinta forma con cada uno de ellos. 📌



Foto tomada de: <https://www.pexels.com/es-es/foto/chica-en-vestido-rojo-jugando-bloques-de-madera-3662657/>

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Alexa / Idioma: español

Tiempo de consumo: 7 minutos / Fuente: Crea un salón de juegos para fomentar la creatividad en casa

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/wcjCKD>



Autorizado por
SURA

Protege a tus hijos con el Seguro de protección digital

¡Cuida lo que tú, tu pareja o tus hijos comparten en internet o almacenan en celulares, computadores y tabletas! Arma tu plan ideal y asegúrate de que ninguna persona dañe la integridad de quienes amas por medio del acoso en medios digitales o del robo de contraseñas, material privado y documentos valiosos.



Imagen: Freepik



- EVITA MOLESTIAS
- REDUCE EL RIESGO

Producto autorizado por **Seguros Generales Suramericana S.A.** para su comercialización a través de **Central Digital de Seguros LTDA.**

Cotizar seguro 

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



LISTA
de Confianza

CLAVES PARA REDUCIR EL TIEMPO QUE NUESTROS HIJOS PASAN EN EL CELULAR

Autor: @GranTitán

De nuestro ejemplo debe partir el uso de estos dispositivos por parte de nuestros hijos. Te traemos algunas claves para manejar este problema.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Eres mamá / Idioma: español

Tiempo de duración: 4 minutos

Fuente: Cómo reducir el tiempo de pantalla en los niños

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/JVtxF>



Pon un límite de tiempo

No solo para los niños, también para toda la familia. Pasar máximo dos horas al día podría ser un buen límite para aprovechar de otras actividades.



Potencia su tiempo de juego libre

Propiciar un espacio de diversión al aire libre es una buena opción para los niños después del colegio. Por lo menos una hora diaria será de gran provecho.



Aléjalos de las pantallas a la hora de comer

Aprovecha estos momentos y conéctate solo con tu familia. La hora de comer es perfecta para mejorar la comunicación.



No permitas el uso de los dispositivos al dormir

Para garantizar un buen descanso debes restringir el uso de pantallas de televisión en las habitaciones. Además, debes prohibir el uso de celulares.

↑↓ RANKER
de Confianza

LAS MEJORES PELÍCULAS PARA VER EN FAMILIA

Autor: @GranTitán

Actualizado: 01-dic-2022

Según: DeCine 21



Monster Inc.

La historia de dos monstruos adorables que le temen a los humanos. Aprende valores, riéte y llora en familia con esta joya de Pixar.



Shrek

Las apariencias pueden ser muy engañosas, pues ¿alguna vez te imaginaste a un ogro con buenos sentimientos? Seguro se convertirá en tu película favorita para ver en familia.



ET

Una visión inédita para 1982 de lo que se encuentra fuera de este mundo. Sensibilízate hasta las lágrimas con este bello filme.



Spiderman (2002)

Un joven que reconcilia la visión de hacer del mundo un lugar mejor. Un clásico para iniciarte en el universo de los superhéroes.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: DeCine 21 / Idioma: español / Tiempo de duración: 10 minutos

Fuente: Las 100 mejores películas para ver en familia

Link de la fuente: <https://a.corta.r.link/C8T3Lr>



Una experiencia de ciencia y diversión en Maloka



- DIVERSIÓN / ENTRETENIMIENTO
- INFORMA

Compra aquí 

Al ingresar al museo realizarás un recorrido por nuestras salas interactivas para explorar diversos contenidos relacionados con el entorno físico, natural y social en el que nos desenvolvemos. Podrás explorar distintas temáticas, como por ejemplo las ondas, las fuerzas de la naturaleza y los estados de la materia, las emociones y su relación con el perdón, la manera en que han evolucionado las especies en la Tierra, entre muchos contenidos con los que esperamos te acerques a las ciencias y a la pasión por aprender.



GRANDES DEL MES | MI BEBÉ Y MIS NIÑOS



Gran biblioteca digital

Aquí tus hijos podrán encontrar cuentos, libros y audiolibros totalmente gratis.

El libro total

Autor: Fundación el libro total

[Ver biblioteca](#)



Gran lista de YouTube

Aprende por qué poner límites y reglas nos hace buenos padres.

Límites y reglas

Autor: Yokoi Kenji

[Ver lista](#)



Gran test

Haz este divertido test y descubre qué tanto sabes sobre tus hijos.

¿Cuánto conoces a tu hijo?

Autor: Escuela Lemon

[Ver test](#)



Gran tiktok

Ríete, disfruta y aprende sobre la maternidad con esta especialista.

@lalechuza

Autor: La lechuza

Ver tiktok



Gran frase

Las enseñanzas más importantes que le das a tus hijos ocurren cuando menos lo esperas.

“Creo que en lo que nos convertimos depende de lo que nuestros padres nos enseñan en momentos extraños, cuando no están tratando de enseñarnos. Estamos formados por pequeños trozos de sabiduría”

Autor: Umberto Eco

Ver frase



Gran cortometraje

Por insignificante que parezca un peinado, en este corto es la excusa para que un padre y su hija fortalezcan sus lazos.

Hair love

Autor: Sony

Ver cortometraje





Comunidad local

Gran Titán

Recomendaciones *de Confianza*™

Compartir el documento en pdf 

[Desuscribirme de la publicación](#)