

A young child with dark, curly hair is captured mid-swing, suspended in the air. The child is wearing a light-colored t-shirt and colorful, patterned pants. They are holding onto the ropes of a swing set. The background is a weathered, multi-colored wall with shades of brown, tan, and red. A strong shadow of the child is cast onto the wall behind them. In the bottom left corner, the front wheel and fender of a bicycle are partially visible. The overall scene is bathed in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning.

**LA NUTRICIÓN COMO
FACTOR IMPRESCINDIBLE
QUE FAVORECE EL JUEGO
Y, POR CONSECUENCIA, EL
DESARROLLO INTEGRAL EN LA
PRIMERA INFANCIA**

ROCÍO ARACELI DUARTE BACA

INTRODUCCIÓN

El estudio del desarrollo infantil no es nuevo; sin embargo, recientes descubrimientos con respecto a su importancia y trascendencia durante los primeros años de vida y a lo largo de todo el ciclo vital, han reavivado el interés por este objeto de conocimiento, mismo que ha sido analizado desde diversas aristas.

El juego es parte importante de la vida de niños y niñas (N y N), pues favorece cada esfera del desarrollo integral; sin embargo, no debe ser visto de modo aislado, sino como una pieza en el entramado del desarrollo infantil.

Este aporte pretende profundizar sobre el juego como parte del desarrollo integral, así como sobre su relación con la nutrición como condiciones que influyen en la trayectoria de este. Para ello, se pretende explorar la importancia del juego como una cuestión de derechos y su relevancia para el desarrollo integral; posteriormente, la influencia de la nutrición en cada una de las esferas del desarrollo y su relación con el juego, su importancia desde la etapa periconcepcional y durante el embarazo.

EL JUEGO: ACTIVIDAD FUNDAMENTAL EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA PRIMERA INFANCIA

En todas las culturas, tiempos y lugares, niños y niñas (N y N) juegan y utilizan juguetes. El juego es una necesidad y coadyuva para que los N y N se construyan desde el punto de vista antropológico, biológico y cultural. En la vida del niño, la principal función es el juego: a través de él aprende a vivir y ensaya la forma de actuar en el mundo (Linaza et al., 1998).

El interés por su estudio ha ocupado a filósofos, científicos y educadores, desde diversas perspectivas y finalidades. En los últimos años, este interés ha sido creciente, alentado por los avances de las neurociencias, las cuales han mostrado la relación entre juego y desarrollo cerebral.

En los primeros años, N y N juegan con el objetivo de divertirse, desarrollando cualidades, imaginación, creatividad y fantasía (Gallardo-López et al., 2019). El juego proporciona una sensación de poder, estimula la solución creativa de los problemas, fortalece el desarrollo emocional, es plataforma para la adquisición de conceptos y brinda un medio ideal para la creación de roles (SIPINNA & SEGOB, s/f).

El juego es la manifestación de una imaginación desarrollada e instintiva (Elkonin, 1980). Al jugar, los N y N se divierten y satisfacen necesidades que no pueden ser resueltas en el mundo real, de manera que la principal motivación para el juego está orientada a la acción (Vygostky, 1978).

A medida que crecen, N y N presentan maneras diferentes de jugar. Para Jean Piaget, cada uno de los estadios se corresponde con un tipo de juego; en el estadio sensoriomotor, comprendido entre los 0 y los 2 años, predomina el juego funcional o de ejercicio, en el que el bebé aprende a conocerse a sí mismo y al mundo que le rodea a partir de las interacciones lúdicas que establece con sus principales cuidadores (Woodhead & Oates John, 2013); entre los 2 y 6 años se desarrolla el juego simbólico que se caracteriza por el desarrollo de habilidades físicas y sociales, se acrecienta la creatividad y se transita a juegos más sociales y, entre los 7 y 11 años, comienzan los juegos de reglas (Pecci et al., 2010) a través de los cuales comienzan a comprender el mundo adulto a conforme se insertan en él. (Woodhead & Oates John, 2013).

EL JUEGO Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO INTEGRAL

Durante muchos años, el juego infantil fue considerado como una pérdida de tiempo y energía. Esta idea permanece hasta hoy en algunos contextos, en los que el juego es percibido como tiempo “perdido”, que sería mejor aprovechado si fuera a través de actividades dirigidas por adultos (Woodhead & Oates John, 2013).

Hallazgos de diversas investigaciones han demostrado que, tanto el juego como el juguete, guardan cierta inmutabilidad histórica, lo que demuestra que N y N mantienen su unidad en la unidad de los rasgos humanos del desarrollo; es decir, los niños de todas las épocas nacen con las mismas posibilidades, han jugado y desarrollado habilidades a partir de las actividades lúdicas (Elkonin, 1980).

Un estudio documental a detalle, llevado a cabo por Elkonin (1980), encontró que, en fases de desarrollo social temprano de las que se tiene registro, los niños eran incorporados de manera precoz al trabajo productivo de los adultos y se convertían en productores independientes, haciéndoles partícipes de las manifestaciones sociales y culturales propias de su entorno de manera anticipada. El desarrollo y educación de los niños no era un ámbito separado, sino que N y N se desarrollaban mientras aprendían aquellas cosas que eran necesarias para la independencia en un proceso de acompañamiento por parte del adulto, solo como modelo o guía.

En cambio, la concepción moderna de la infancia conlleva un proceso sociocultural en el que se pueden advertir dos grandes círculos temáticos: con respecto a la familia, un marcado fenómeno social de la emocionalización, sentimentalización, intimización y privatización del ámbito familiar y dinámicas sociales de separación de los espacios para N y N de los espacios de los adultos (Klaus et al., 2020).

Actualmente, se reconoce que no existe una forma única de ser N y N:

[...] No existe una, sino varias infancias, y los niños viven y experimentan esa fase vital de acuerdo al contexto social y cultural en el que se encuentren. La infancia, desde esta perspectiva plural, es producida permanentemente, es

“EN TODAS LAS CULTURAS, TIEMPOS Y LUGARES, NIÑOS Y NIÑAS (N y N) JUEGAN Y UTILIZAN JUGUETES. EL JUEGO ES UNA NECESIDAD Y COADYUVA PARA QUE LOS N y N SE CONSTRUYAN DESDE EL PUNTO DE VISTA ANTROPOLÓGICO, BIOLÓGICO Y CULTURAL. EN LA VIDA DEL NIÑO, LA PRINCIPAL FUNCIÓN ES EL JUEGO: A TRAVÉS DE ÉL APRENDE A VIVIR Y ENSAYA LA FORMA DE ACTUAR EN EL MUNDO” (LINAZA ET AL., 1998).

decir, adquiere sus características y especificidades culturales según cómo una sociedad determine y signifique la vida de los niños y según también cómo esos mismos niños la resignifiquen. Para dar algunos ejemplos: ser niño no es lo mismo que ser niña; ser niño urbano no es lo mismo que ser niño campesino; ser niño en Estocolmo no es lo mismo que ser niño en Gaza; ser niño indígena no es lo mismo que ser niño blanco; ser niño rico no es lo mismo que ser niño pobre; ser tratado como niño habitante de calle no es lo mismo que ser tratado como niño hijo de presidente, etc. (Klaus et al., 2020, p. 19)

Cada cultura otorga un tipo de trato a N y N determinado por las concepciones de infancia que prevalecen, mismas que han cambiado de la mano con el mejoramiento de las condiciones de vida: procesos de escolarización cada vez más largos, sistemas productivos dominantes que promueven que N y N pasen muchas horas fuera de casa, avances de la ciencia y tecnología, familias que deciden tener pocos hijos, entre otros.

Estas concepciones se materializan en una creciente preocupación por conocer a detalle el desarrollo en esta etapa, reconociendo que en ella se estructuran las bases del desarrollo, y la personalidad que servirán de base para la consolidación y perfeccionamiento de muchos otros procesos (OEA, 2010).

El desarrollo integral es un proceso progresivo de maduración de habilidades perceptivas, motoras, cognitivas, de lenguaje, socioemocionales y de autocontrol, influenciado por aspectos socio-culturales e históricos que, al interactuar con aspectos biológicos, definen en parte al ser humano (Santi-León, 2019).

El juego estimula y exige las esferas del desarrollo cognitivo,

psicomotor, del lenguaje y el socioemocional; es el escenario donde N y N son capaces de valorar sus propias posibilidades. El juego permite a N y N comprender su entorno, dotándoles de capacidades y habilidades para comprender la realidad, la función de los objetos y el manejo de símbolos y conceptos. A través del juego con otros, se favorece el desarrollo social, las nociones básicas de la reciprocidad, la comunicación y el autocontrol de las emociones. El juego ofrece la posibilidad de recrear representaciones de la vida cotidiana a través de las cuales se obtiene una sensación de autosuficiencia y disminuye la tensión psíquica; el juego posibilita el desarrollo de la motricidad fina y gruesa, la coordinación óculo-manual, la capacidad de expresarse con eficiencia a través del uso del cuerpo y, en general, poner en marcha todas sus capacidades, de manera que sea cada vez más competente (Pecci et al., 2010).

EL JUEGO COMO UN DERECHO

N y N son portadores de los derechos humanos generales que poseen los adultos, más aquellos derivados de alguna situación vulnerable. La UNICEF refiere que son seres humanos, titulares de sus propios derechos y capaces de ejercerlos de acuerdo con su edad (UNICEF, s/f-b).

La protección de la infancia es nueva en la historia. Recién en el siglo XIX, Francia comenzó a promover medidas de protección laboral para N y N y se preocupó por garantizar el derecho a la educación. Estas ideas se extendieron por toda Europa y, en 1919, la comunidad internacional que se convertiría en la Organización de las Naciones Unidas (ONU) elaboró el Comité para la Protección de los Niños. Para 1924, había sido aprobada la Declaración de los Derechos del Niño y, al finalizar la Segunda Guerra Mundial, se creó el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). En 1953, su área de influencia fue mundial, estableciendo programas de atención a la educación, salud, alimentación y agua potable en países en vías de desarrollo (Humanium, s/f).

En 1989 se aprobó la Convención Nacional de los Derechos del Niño que establece algunas directrices en materia de derechos desde una concepción integral (UNICEF, s/f-b). Esta Convención establece la dignidad de todos los niños y demarca las desigualdades que imperan en la actualidad, en donde el respeto de estos derechos es privilegio de unos cuantos. Los niños son seres dependientes que requieren de cuidados especiales para sobrevivir; como personas, deben ser escuchados y participar en la toma de decisiones en aquello que les afecte, ya que ante las crisis y cambios, las repercusiones en ellos tienden a ser mayores que en otros extractos



de la población. Se destaca el reconocimiento al derecho al sano desarrollo, pues las malas condiciones de vida como la pobreza, la atención deficiente a la salud y la mala nutrición, tienen un impacto negativo no solo en el presente, sino a lo largo de la vida. (UNICEF, s/f-b).

La convención de los Derechos del Niño, en su artículo 2, fracción 1 y 2, señala la obligatoriedad del Estado para garantizar el pleno disfrute de los Derechos a cada N y N a lo largo y ancho del planeta, sin distinción alguna. Esta convención es el tratado internacional más ratificado del mundo,

adoptado por 196 países, incluido México. Por ello, estos derechos están considerados en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y en las leyes aplicables como la Ley General de los Derechos de N y N, (UNICEF, s/f-a).

En este contexto, en el 2014 surge el Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA), encargado de revisar que el Estado cumpla con la responsabilidad de garantizar los derechos de N y N. Al centro se encuentra el interés superior de la niñez, que articula las acciones que realiza el SIPINNA, como el establecimiento de normas, políticas públicas, actores y la articulación de los sistemas locales a través de los Estados y municipios (SEGOB & SIPINNA, 2023).

Estos y otros instrumentos, leyes y tratados, evidencian la intención del Estado por el cuidado y protección de N y N y perfilan rutas de acción para llevarse a cabo en la realidad. No obstante, no todos los N y N y no todos los derechos han sido protegidos del mismo modo. Por ejemplo, el artículo

31 de la CDN reconoce el derecho del niño al juego y a las actividades recreativas apropiadas a su edad (Children for Equity, 2022).

Desde la postura de derechos, el juego es una actividad iniciada, controlada y estructurada por los N y N que se ejerce en cualquier momento y lugar que

se dé la oportunidad (Children for Equity, 2022).

Hoy día, pocos debaten el derecho a la vida o a la educación y las acciones concretas del Estado en los diversos órdenes son claras y concretas, aunque no del todo suficientes. En cambio, otros derechos como el de la participación, el desarrollo



integral o el esparcimiento, siguen reconocidos solamente en el papel. Al respecto, el Grupo de Estudios sobre el Niño y el Joven aclara que, a pesar del carácter central que tiene el juego con respecto a la salud, el bienestar y el desarrollo, raramente los gobiernos lo toman en cuenta seriamente (Woodhead & Oates John, 2013).

El juego es un derecho que posibilita la realización de otros interdependientes como el derecho a la salud, educación, identidad y participación. La sociedad actual presenta múltiples barreras y retos diferenciados para que N y N puedan ejercer su derecho al juego y, por ende, aquellos que le son interdependientes. Dichas diferencias están asociadas con la situación social, cultural y económica de muchos niños. Mientras que para algunos niños las dificultades tienen relación con la escolarización y la presión centrada en objetivos académicos, la carga de actividades extracurriculares, falta de espacios seguros para jugar al aire libre, el tiempo excesivo que pasan frente a ordenadores y pantallas, la contami-

nación, etc., para otros, están asociados a la pobreza, marginación social, necesidad de trabajar a edades tempranas, vivir en zona de conflictos, exclusión escolar y discapacidad, entre otros (Woodhead & Oates John, 2013). Por tanto, en ambos extremos, N y N se encuentran en una situación de desventaja que les impide el pleno goce de este derecho.

NUTRICIÓN Y JUEGO: BINOMIO INSEPARABLE

La alimentación es la elección, preparación y consumo de alimentos, influenciada por situaciones relacionadas con el contexto: tradiciones, nivel socioeconómico, región geográfica, acceso a los alimentos, entre otros, mientras que la nutrición es el proceso bioquímico que realiza el organismo para obtener los sustratos necesarios para sostener la economía corporal: obtención, asimilación, digestión, metabolismo y excreción. Es la forma en que el cuerpo transforma los alimentos en energía y elimina lo que no necesita (IMSS, s/f).

Mientras que la alimentación es un acto volitivo, la nutrición es un proceso realizado de manera autónoma. En los N y N, la alimentación es un tema complejo en tanto que no depende de él, sino de la forma en cómo le alimentan sus cuidadores. Al ser un acto redundante, hace que las prácticas alimentarias cotidianas tengan efectos profundos en el crecimiento y desarrollo. El oportuno cuidado en estas áreas forma parte esencial de la atención al cuidado de la salud integral (Casanueva et al., 2017).

Un niño mal alimentado, sea por carencias o por excesos, no desarrolla su potencial; las limitaciones se extienden hacia todos los ámbitos, afectando su capacidad para jugar y relacionarse con el medio, además de las consabidas perturbaciones a la salud a lo largo del ciclo vital (Moreno & Galiano, 2015).

La buena alimentación durante el ciclo vital desempeña un importante papel en el mejoramiento de la calidad de vida, pues en los primeros años desempeña un papel decisivo en la manera en cómo responde el organismo a las agresiones del entorno

y constituye uno de los factores determinantes de su evolución neurológica (Casanueva et al., 2017).

El estado de nutrición guarda una estrecha relación con el desarrollo integral. Mediante un adecuado desarrollo psicomotor, N y N elaboran cualquier tipo de juego a la vez que ejercitan los sentidos, fuerza, control muscular, equilibrio y percepción (Bernate, 2021). Las alteraciones nutricionales se manifiestan con aletargamiento, ya que una reducción en la actividad es una estrategia eficaz que posibilita el ahorro de energía, que a su vez es limitante para la adquisición de habilidades y destrezas (Piñeiro, 2010, p. 56).

Diversos estudios han encontrado relación entre el retraso en el desarrollo psicomotor y la desnutrición, pues provoca que N y N sean menos reactivos, activos y curiosos. Asimismo, produce diferencias en torno a los coeficientes de adquisición de logros del desarrollo psicomotor, bajo desarrollo en la motricidad fina y gruesa, así como en indicadores de maduración neurológica, control de tono y postura, coordinación motriz de cabeza, miembros, tronco, capacidad de coordinación de movimientos y coordinación intersensorial: ojo-mano, control y precisión para la solución de problemas que involucran prehensión fina, cálculo de distancias y seguimiento visual (Bustos & Ardila, 2016; Fronio et al., 2011; Laude, 1999).

Por su parte, la obesidad está asociada a un menor control de los movimientos finos y gruesos, de los sistemas del control motor, lo que se traduce como un menor desarrollo motor (Casanueva et al., 2017; Méndez et al., 2015).

La maduración del cerebro y el desarrollo de su capacidad cognoscitiva dependen de tres factores: el potencial genético, la estimulación ambiental y la disponibilidad de nutrimentos (Casanueva et al., 2017, p. 236), lo que pone al descubierto la relación entre el desarrollo cognitivo y el estado de nutrición; por tanto, una buena alimentación proporciona a N y N los sustratos necesarios para el desarrollo de las funciones cognitivas.

Desnutrición y obesidad, como extremos de trastornos asociados a la malnutrición, tienen un impacto negativo sobre los procesos atencionales,

dificultades de aprendizaje, menor rendimiento académico, aumento en la impulsividad y patrones anormales de llanto (Calceto-Garavito et al., 2019). Cuanto más temprano se presenten, existe una mayor afectación al desarrollo del sistema nervioso (Piñeiro, 2010).

En cuanto al desarrollo del lenguaje, mediante el juego, los N y N conocen y ejercitan patrones comunicativos que, al perfeccionarse, les permiten interactuar con otros. Los soportes neuronales contruidos durante los primeros años sientan las bases de los procesos comunicacionales y emocionales que se desarrollan completamente a lo largo de la infancia y la adolescencia (Cabella et al., 2013). El desarrollo del lenguaje también se ve afectado por el estado de nutrición, en parte por su interconexión e incluso por aberraciones en los patrones de consumo.

Las alteraciones nutricionales guardan relación con las alteraciones socioemocionales y psicológicas por el carácter social de la alimentación (Fuillerat, 2004).

Los N y N con afectaciones en su estado nutricional, son inestables emocionalmente, tienden a ser irritables, a presentar crisis de llanto y a buscar mucho menos estar con los otros, sobre todo con otros niños (Casanueva et al., 2017). La obesidad repercute de forma negativa en la autopercepción de su imagen corporal, que puede llevar a estados, depresivos, ansiosos, evasión de actividades sociales en las que la imagen corporal es importante y de actividades donde el hecho de mostrar o utilizar la imagen corporal, ocupe un lugar importante, como los deportes y la cultura; esto parece ser ya importante a los cinco años, de la mano con el ingreso a la escuela, un colectivo grande y organizado, y también cuando los contactos sociales tienden a ampliarse a partir de actividades extraescolares o a la adquisición de mayor independencia (Fuillerat, 2004).

En la misma medida en que van creciendo, la actividad más compleja y social exige mayores relaciones interpersonales. La obesidad es limitante en cuanto a las actividades propias para la edad, aunado a los señalamientos sociales, lo que, en definitiva, influye en la conformación de la autoestima y personalidad (Fuillerat, 2004).

Cada una de estas áreas del desarrollo está atravesada por un aspecto fundamental: el crecimiento y la maduración del sistema nervioso. El cerebro es una de las estructuras corporales más complejas desde las que se coordinan todos los órganos y sistemas del cuerpo y, como cualquier órgano, está elaborado a partir de sustancias presentes en la dieta: macro y micronutrientes (Piñeiro, 2014, p. 75). Durante los primeros años de vida, el sistema nervioso se

“UN NIÑO MAL ALIMENTADO, SEA POR CARENCIAS O POR EXCESOS, NO DESARROLLA SU POTENCIAL; LAS LIMITACIONES SE EXTIENDEN HACIA TODOS LOS ÁMBITOS, AFECTANDO SU CAPACIDAD PARA JUGAR Y RELACIONARSE CON EL MEDIO, ADÉMÁS DE LAS CONSABIDAS PERTURBACIONES A LA SALUD A LO LARGO DEL CICLO VITAL” (MORENO & GALIANO, 2015).

desarrolla más que en cualquier otra etapa de la vida. Este desarrollo es un proceso complejo que tiene como resultado la maduración de las estructuras, la adquisición de habilidades y la formación del individuo como persona única (Medina et al., 2015). Si el desarrollo del cerebro no ocurre de manera adecuada, se presentarán alteraciones en las funciones corporales que pueden llegar a ser incompatibles con la vida.

El desarrollo del sistema nervioso comienza temprano, alrededor de la semana 5 de vida intrauterina, y para el momento del nacimiento aún no ha terminado de madurar. Para que esto ocurra, es necesaria la interacción de factores genéticos y estímulos ambientales que incluyen los nutricionales, y la interacción social (Piñeiro, 2014). En este sentido, los factores nutricionales son determinantes, en tanto la falta o exceso de nutrimentos en algún momento de la trayectoria de desarrollo intrauterino, puede llegar a producir diversas alteraciones, desde malformaciones hasta muerte fetal.

CONCLUSIÓN

El juego es una de las actividades más importantes en la vida de N y N, y ha sido así a lo largo de la historia. El juego permite al niño divertirse, relacionarse con otros niños y adultos, favorece los aprendizajes y contribuye en cada una de las áreas del desarrollo integral.

El juego es también una cuestión de derechos de los niños por las características propias de esta etapa. Los niños no son receptores pasivos, sino que participan activamente en el ejercicio de sus derechos de acuerdo con su nivel de madurez. Por tanto, el N y N no son objetos, sino sujetos de derechos. El juego, al ser reconocido como tal, implica que todo el aparato del Estado debe trabajar en sinergia para garantizar su ejercicio. Al respetar el derecho al juego, de manera transversal se respetan otros derechos que son interdependientes.

Lamentablemente, el juego está en crisis. Las demandas del mundo actual han puesto a los niños en una situación en la que, por diversas circunstancias, no pueden jugar. Esto representa un serio menosca-

bo a su desarrollo y debe ser observado con mayor detenimiento por las implicancias en los niños de hoy y en los adultos en los que se convertirán.

La alimentación y nutrición son dos procesos paralelos indispensables para la vida. Un niño mal alimentado y nutrido no puede sostener la economía de manera que pueda ser reactivo y desarrollar todo su potencial. La nutrición tiene un papel determinante en cada una de las esferas del desarrollo integral y sus efectos, sea por carencias o excesos, pueden desviar las trayectorias de desarrollo.

Por lo anterior, es importante impulsar políticas de cuidado y protección del N y N que comiencen en la etapa periconcepcional y que le acompañen a lo largo de todo el ciclo vital, de manera que se contribuya a romper los ciclos de desventaja social. Un niño que nace bien nutrido lleva la delantera desde el vientre materno y las brechas con respecto a niños en desventaja son mayores si se suman factores endógenos o del contexto. Solo un niño amado, cuidado, nutrido y sostenido, será un niño que juegue y se desarrolle de manera integral.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bernate, J. A. (2021). Revisión documental de la influencia del juego en el desarrollo de la psicomotricidad. *Sportis. Revista Técnico-científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 7(1), 171–198. <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.1.6758>
- Bustos, G., & Ardila, L. (2016). Desarrollo motor de los niños indígenas atendidos por desnutrición en Valledupar. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 36(3). <https://doi.org/10.12873/363maureth>
- Cabella, W., De Rosa, M., Failache, E., Fitterman, P., Katzkowicz, N., Medina, M., Mila, Juan, & Nathan, M. (2013). *Salud, nutrición y desarrollo en la primera infancia en Uruguay. Primeros resultados de las ENDIS*.
- Calceto-Garavito, L., Garzón, S., Bonilla Jasmín, & Calamartínez, D. (2019). Relación del estado nutricional con el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños de la primera infancia. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28, 50–59.
- Campos, A. (2021). Primera infancia: una mirada desde la neuroeducación. *Seminario virtual de Primera Infancia. Una mirada desde la neurociencia*.
- Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., & Arroyo, P. (2017). *Nutriología médica* (4.ª ed.).
- Children for Equity. (2022). *Aportes del juego para garantizar derechos y mitigar problemáticas en contextos urbanos vulnerables*. <https://equidadparalainfancia.org/2019/03/aportes-del-juego-para-garantizar-derechos-y-mitigar-problematicas-en-contextos-urbanos-vulnerables/>
- Elkonin, D. (1980). *Psicología del juego* (2.ª ed.).
- Fronio, J., Coelho, A., & Ribero, L. (2011). Estado nutricional e desenvolvimiento motor grosso delactentes entre seis e dezoito meses de idade. *Revista Brasileira Crescimento Desenvolvimento Humano*, 21, 30–38.
- Fuillerat, A. (2004). Psicología y nutrición en el desarrollo ontogenético en la edad infanto-juvenil. *Nutrición Hospitalaria*, 209–224. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112004000400003
- Gallardo-López, J., García, I., & Gallardo, P. (2019). Análisis de las principales teorías del juego en el ámbito educativo. *Brazilian Journal of Development*, 5(8), 12186. <https://doi.org/10.34117/bjdv5n8-066>
- Humanium. (s/f). *Historia de los derechos del niño*. Recuperado el 24 de abril de 2023, de <https://www.humanium.org/es/historia/>
- IMSS. (s/f). *Nutrición*. Recuperado el 25 de abril de 2023, de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>
- INEGI. (2021). *Estadística a propósito del Día Mundial para la Prevención del Embarazo No Planificado en Adolescentes*. https://lac.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/unfpa_consecuencias_en_6_paises_espanol_1.pdf
- Klaus, A., Fabio, H., & Pino, Y. (2020). *Voces infantiles heterogéneas en contextos institucionales*.
- La OMS señala que las embarazadas deben poder tener acceso a una atención adecuada en el momento adecuado. (s/f). Recuperado el 27 de abril de 2023, de <https://www.who.int/es/news/item/07-11-2016-pregnant-women-must-be-able-to-access-the-right-care-at-the-right-time-says-who>
- Laude, M. (1999). Assessment of nutritional status, cognitive development, and mother-child interaction in Central American refugee children. *Panamericana de Salud Pública*, 6, 164–171.
- Linaza, J., Torres, J., Marín, I., Pérez, P., Salinas, D., & Ortega, R. (1998). *Desafíos del juguete en el siglo XXI: La escuela, el juego y el juguete*. https://www.researchgate.net/profile/Jose-Linaza/publication/268265700_El_juego_en_el_desarrollo_infantil/links/55f05b6608ae0af8ee1d17d3/El-juego-en-el-desarrollo-infantil.pdf
- Martínez, R., Jiménez, A., Peral-Suárez, Á., Bermejo, L., & Rodríguez, E. (2020). Importancia de la nutrición durante el embarazo. Impacto en la composición de la leche materna. *Nutrición Hospitalaria*, 37(SPE2), 38–42. <https://doi.org/10.20960/NH.03355>
- Medina, M., Caro, I., Muñoz, P., Leyva, J., Moreno, J., & Vega, S. (2015). Neurodesarrollo infantil: características normales y signos de alarma en el niño menor de cinco años. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 32, 565–573. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342015000300022
- Méndez, M., Carvajal, J., Calzadilla, A., Durán, S., & Díaz-Narváez, V. (2015). Comparación del desarrollo psicomotor en preescolares chilenos con normopeso versus sobrepeso/obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 151–155. <https://doi.org/10.3305/NH.2015.32.1.9060>

- Molina, L. F., del Castillo, J. M. S., & Jarque, J. B. (2016). La nutrición en el periodo preconcepcional y los resultados del embarazo: revisión bibliográfica y propuesta de intervención del dietista-nutricionista. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(1), 48–60. <https://doi.org/10.14306/RENHYD.20.1.143>
- OEA. (2010). *PRIMERA INFANCIA: UNA MIRADA DESDE LA NEUROEDUCACIÓN*.
- OMS. (2014). *Metas mundiales de nutrición 2025: documento normativo sobre bajo peso al nacer*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-14.5>
- Pecci, M., Herrero, T., & López, M. (2010). *El juego infantil y su metodología*. Grado superior (1a ed.).
- Perichart-Perera, O., Rodríguez-Cano, A. M., Gutiérrez-Castrellón, P., Perichart-Perera, O., Rodríguez-Cano, A. M., & Gutiérrez-Castrellón, P. (2020). Importancia de la suplementación en el embarazo: papel de la suplementación con hierro, ácido fólico, calcio, vitamina D y multivitamínicos. *Gaceta Médica de México*, 156, 1–26. <https://doi.org/10.24875/GMM.M20000434>
- Piñeiro, R. (2010). *Neurociencia cognitiva y nutrición*.
- Piñeiro, R. (2014). *La nutrición y el desarrollo del cerebro. Importancia desde la etapa preconcepcional hasta los 6 años*.
- Santi-León, F. (2019). Educación: La importancia del desarrollo infantil y la educación inicial en un país en el cual no son obligatorios. *Revista Ciencia Unemi*, 12(30), 143–159. <https://www.redalyc.org/journal/5826/582661249013/html/>
- Secretaría de Salud. (2019). Atención pregestacional. En *Atención pregestacional. Lineamiento técnico* (Número 3, pp. 1–109).
- SEGOB, & SIPINNA. (2023). *¿Qué es el SIPINNA?*
- SIPINNA, & SEGOB. (s/f). *Derecho al juego y su importancia para el aprendizaje en la primera infancia*. Recuperado el 25 de abril de 2023, de <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/derecho-al-juego-y-su-importancia-para-el-aprendizaje-en-la-primera-infancia?idiom=es/>
- Tudela, J., & García, D. (2017). *Educación y Control Prenatal*.
- UNFPA. (2021). *8000 millones de vidas. Infinitas posibilidades. Argumentos a favor de los derechos y libertades*. <https://www.unfpa.org/es>
- UNICEF. (s/f-a). *30 aniversario de la Convención sobre los Derechos del Niño*.
- UNICEF. (s/f-b). *Los derechos del niño y por qué son importantes*. Recuperado el 24 de abril de 2023, de <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/porque-son-importantes>
- UNICEF. (s/f-c). *Texto de la Convención sobre los Derechos del Niño*. Recuperado el 24 de abril de 2023, de <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/texto-convencion>
- Vygotsky, L. (1978). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Ed. Grijalbo.
- Woodhead, M., & Oates, John (Eds.). (2013). *El derecho al juego* (1.ª ed.). Grupo de Estudios Sobre el Niño y el Joven. <http://iin.oea.org/pdf-iin/RH/El-derecho-al-juego.pdf>