



unicef 
para cada infancia

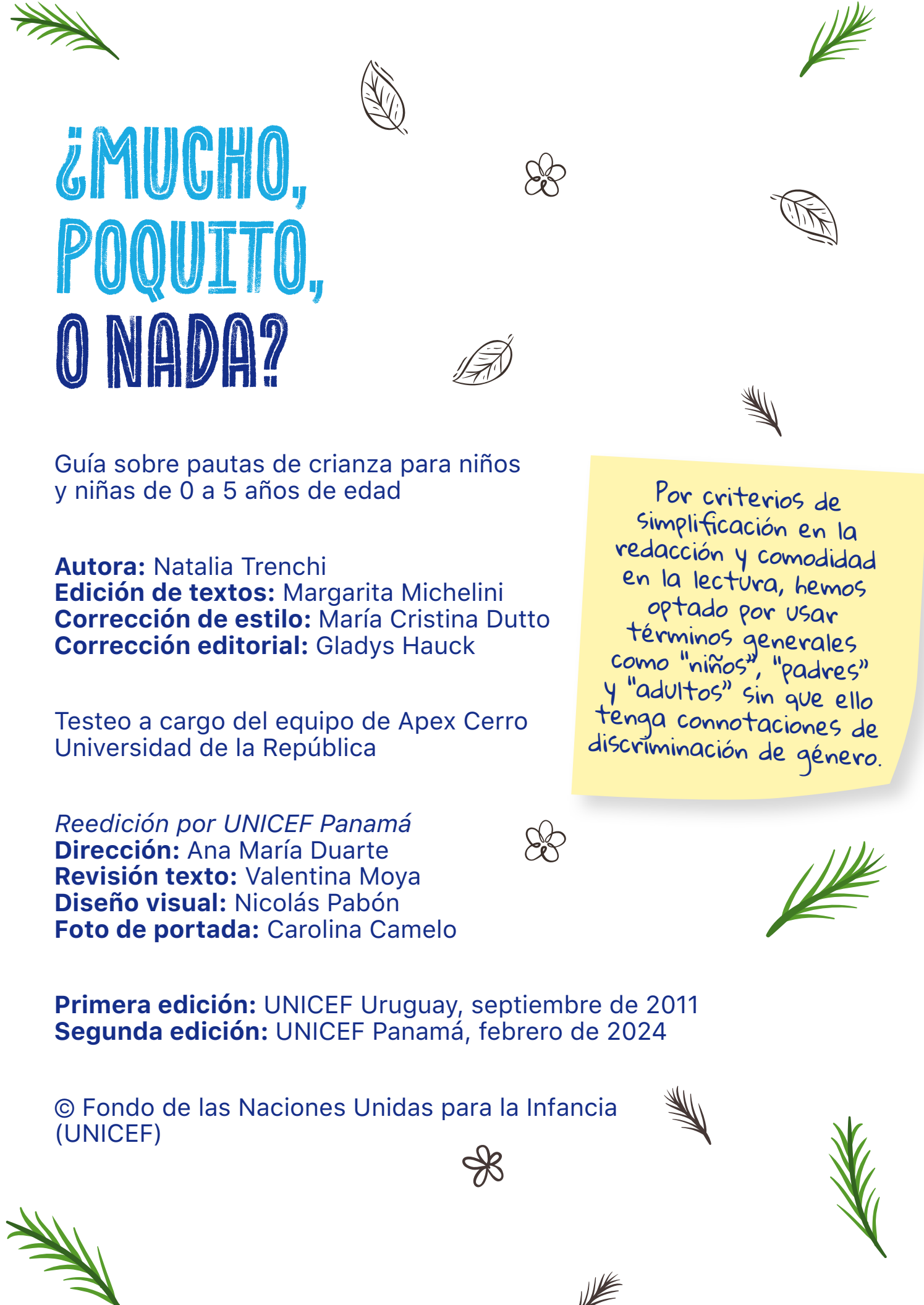
¿MUCHO, POQUITO, O NADA?

Una guía sobre pautas de crianza para
niños y niñas de 0 a 5 años de edad



**CRIANZA AMOROSA,
RAÍCES FUERTES.**

**Primero
la primera
infancia**



¿MUCHO, POQUITO, O NADA?

Guía sobre pautas de crianza para niños
y niñas de 0 a 5 años de edad

Autora: Natalia Trenchi

Edición de textos: Margarita Michelini

Corrección de estilo: María Cristina Dutto

Corrección editorial: Gladys Hauck

Testeo a cargo del equipo de Apex Cerro
Universidad de la República

Reedición por UNICEF Panamá

Dirección: Ana María Duarte

Revisión texto: Valentina Moya

Diseño visual: Nicolás Pabón

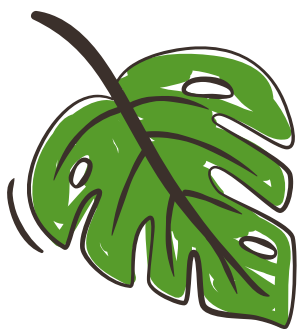
Foto de portada: Carolina Camelo

Primera edición: UNICEF Uruguay, septiembre de 2011

Segunda edición: UNICEF Panamá, febrero de 2024

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
(UNICEF)

Por criterios de simplificación en la redacción y comodidad en la lectura, hemos optado por usar términos generales como "niños", "padres" y "adultos" sin que ello tenga connotaciones de discriminación de género.



La Guía *¿Mucho, poquito o nada?* sobre pautas de crianza está dirigida a padres, madres y cuidadores de niños y niñas de 0 a 5 años de edad, es decir, quienes están en la etapa de la primera infancia.

Su objetivo es brindar consejos y herramientas respecto a la crianza de los niños y niñas con el fin de generar las condiciones para que tengan un desarrollo saludable y fortalecerlos emocionalmente.



Tabla de contenido

Capítulo I: 0 a 12 meses	pág. 04
A. Aprendemos a ser padres y madres en el camino	pág. 05
B. Los cambios durante el embarazo	pág. 07
C. El nacimiento, la revolución familiar.....	pág. 10
D. Prioridad número uno: el apego	pág. 16
TEMA - Temperamento y su destino	pág. 19
E. Comunicándonos con el bebé.....	pág. 23
TEMA - ¿Y los abuelos? ¿Y las abuelas?	pág. 27
F. El bebé se acerca a los tres meses	pág. 29
G. El bebé cumple seis meses	pág. 33
H. Se acerca el primer año	pág. 39
I. Acciones tóxicas que afectan sus emociones	pág. 41
Capítulo II: 1 a 3 años	pág. 43
A. Los deambuladores	pág. 44
TEMA - El tartamudeo de los primeros años	pág. 49
TEMA - ¡Esas fastidiosas rabietas!	pág. 53
B. ¡A jugar!	pág. 55
C. Aprender a "comer bien"	pág. 58
D. El llanto	pág. 60
E. Es hora de irse a la cama	pág. 62
TEMA - Los miedos	pág. 65
F. El desafío de enseñarles buenos hábitos	pág. 67

TEMA - ¡Chao pañales!	pág. 69
G. Mi cuerpo y yo	pág. 73
TEMA - Mamá y papá discuten	pág. 76
TEMA - Cuando los padres se separan	pág. 79
Capítulo III: 3 a 5 años	pág. 84
A. Aprenden a aprender	pág. 85
B. Aprenden a aplicar los conocimientos a la acción	pág. 87
C. Aprenden a ser la mejor versión de sí mismos	pág. 89
D. Aprenden a vivir alegremente en sociedad	pág. 91
E. Aprenden a controlar sus emociones	pág. 94
TEMA - Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad	pág. 99
F. Un plan para que incorporen hábitos	pág.108
G. Los miedos y sus remedios	pág.116
TEMA - La educación sexual	pág.118
Bibliografía consultada	pág.124
Bibliografía recomendada	pág.125

CAPÍTULO I

0 A 12 MESES





Aprendemos a ser padres y madres en el camino



© Cortesía de Carolina Camelo

Empezamos a ensayar la maternidad y la paternidad desde mucho antes de convertirnos en madres y padres.



- Aprendemos a ser padres y madres desde la infancia cuando imaginamos nuestro futuro como adultos.
- También lo hacemos al ser hijos e hijas, es decir, cuando recibimos el cuidado de nuestros padres y empezamos a descubrir nuestra relación con ellos, así como el papel que juega cada uno. En el camino vamos experimentando qué nos hace sentir bien y qué nos hace sufrir.
- El juego es una buena escuela. Por eso es importante que las niñas y los niños jueguen a ser padres y así ensayen los papeles de las mamás y los papás.
- Otra fuente de aprendizaje consiste en visitar otras familias y compartir actividades. Así podremos ver cómo actúan los padres y madres en otras familias y compararlas con la nuestra en el presente o imaginar la que construiremos en el futuro.

Todos los padres y madres tienen una historia y una vida anterior a la paternidad y maternidad



Quieren repetir las experiencias favorables.



© Pixabay

No quieren repetir lo que les hizo daño y les dolió.

Ninguna será una madre perfecta.
Ninguno será un padre perfecto.
Pero todos pueden trabajar para ser los mejores padres posibles para su hijo.



B.



Los cambios durante el embarazo



© Pexels

Así como es normal que en algunas etapas del embarazo la mujer duerma más o tenga náuseas, también lo es que la alegría y la esperanza se mezclen con miedos y preocupaciones, lo mismo le sucede al papá.



- Para estar mejor, a la mamá y al papá les ayudará hablar con otras mujeres y hombres en quienes confíen y que hayan pasado por lo mismo.
- Será muy bueno para todos que el papá sepa que, aunque los cambios visibles suceden en el cuerpo de la mamá, él es igualmente importante durante todo el proceso. En todas las etapas su presencia cariñosa, su estímulo y su actitud de compañero sensible y responsable se reflejará en el florecimiento más saludable de la familia.
- Algunas mamás deben enfrentar este proceso sin un compañero a su lado. Unas pueden haberlo elegido así, pero otras viven su embarazo junto con la tristeza y el dolor que les produce la ausencia de aquel con quien pensaban compartir esa etapa. A veces se sentirán muy solas, desamparadas, abrumadas por la vida que no se detiene. A falta de un compañero, buscar apoyo en familiares, amigos, vecinos o instituciones cercanas les permitirá ir encontrando la fuerza interior necesaria. Ser madre soltera no es fácil, pero numerosas mujeres han demostrado con los hechos que es posible y que vale la pena el esfuerzo.

La relación con el bebé empieza antes de su nacimiento

- Cuando pensamos en él o ella.
- Cuando le hablamos o cantamos.
- Cuando lo tocamos a través de la panza.
- Cuando la mamá cuida su salud y renuncia a cosas que les hacen mal a su bebé y a ella (como fumar, beber alcohol o consumir drogas).
- Cuando el papá apoya a la mamá y se sabe integrar en esta experiencia.
- Cuando le hacemos un lugar en nuestra casa y en nuestras vidas.

También cuando le elegimos un nombre.

MATEO

SEBASTIÁN

CARLOS

MARÍA

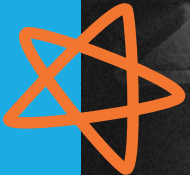
ANDREA



C.



El nacimiento, la revolución familiar



© Pexels

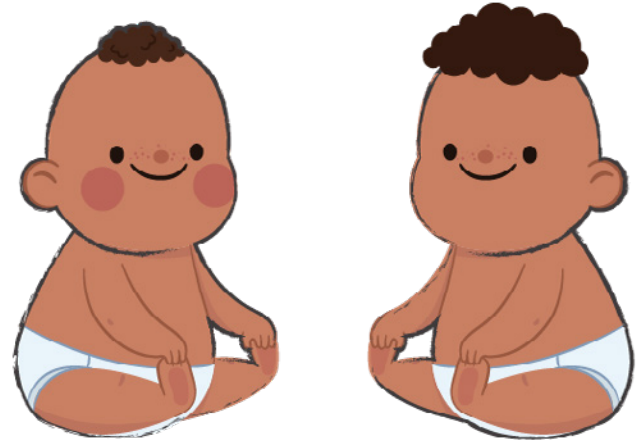
Una vez que nace un hijo, ya nada será igual. Estrenamos el sentimiento de que existe alguien a quien amamos más que a nadie y que depende absolutamente de nosotros. Cambian los roles familiares y nos embargan emociones fuertes y complejas como la satisfacción de haber fundado una familia y también preocupaciones e inseguridades. Mientras, debemos atenderlo, cuidarlo, alimentarlo y empezar a tratar de entenderlo.



Mellizos, trillizos o más

Ya sea por una sorpresa de la naturaleza o como resultado de tratamientos especiales, algunas veces en un mismo parto nace más de un bebé. Los padres de embarazos múltiples (mellizos, trillizos o más) se enfrentan a varios desafíos: no solo es mayor el trabajo, también es necesario entender el mundo de los múltiples, ya que no tendrán entre sí la misma relación que los hermanos que nacen de a uno.

No es apropiado vestir a los mellizos o trillizos con ropas iguales.



- Con dos o tres bebés para cuidar al mismo tiempo hay que lograr organizar las actividades de la manera más práctica y sencilla posible.
- Jerarquizar lo importante y no prestar atención a los detalles es una buena política cuando hay tanto para hacer. Y, por supuesto, aceptar la ayuda que ofrezcan familiares y amigos, organizándolos para que sean un apoyo realmente eficaz.
- La mamá y el papá deben aprovechar toda la oportunidad que tengan para dormir. El orden de la casa u otras tareas pueden esperar, lo importante es que ellos repongan fuerzas.
- A los bebés que nacen de un parto múltiple los une un vínculo diferente, especial y único que hay que saber respetar. Al mismo tiempo, necesitan espacio para desarrollarse como individuos separados. Para cumplir este objetivo resulta un buen mensaje llamarlos desde el principio a cada uno por su nombre y no como si fueran una unidad (ejemplo: "los mellos").
- De a poco, los padres de niños nacidos de embarazos múltiples irán descubriendo la personalidad de cada uno. Observarán cómo ellos se buscan y se acompañan pero también necesitan realizar actividades por separado.
- Para las mamás y los papás de niños múltiples resulta especialmente útil conocer y buscar apoyo en otros padres que hayan vivido una experiencia semejante. No solo compartirán consejos útiles que les faciliten la tarea, sino que también les ofrecerán a sus hijos la oportunidad de conocer a otros niños que, como ellos, tienen un hermanito mellizo... o más.

Sueños frente a realidades

El hijo real no es el hijo soñado. Puede ser parecido, pero no es igual. Solo si sabemos dejar atrás la imagen del hijo o la hija soñada es que podremos aceptar al real, sentirlo próximo, establecer un vínculo con él o ella y nutrirlo de forma material, emocional y espiritual.

¿Cómo se siente ser mamá?

- Muchas veces, después del parto, las madres están exhaustas pero eufóricas. Estas emociones se van controlando poco a poco hasta lograr regularse y entrar en la cotidianidad.
- No es raro que estén muy cansadas: el período inicial de crianza es muy exigente... pero no dura para siempre.
- En algunas madres, los cambios hormonales provocan que se sientan tristes, preocupadas, abatidas o irritables en exceso.
- Casi todas estas madres lo superarán en pocos días y volverán a sentirse como antes.
- Este estado es intenso y puede convertirse en un cuadro depresivo que debe ser tratado.



Si sientes mucha tristeza, desgano, desesperanza, falta de energía y significativa dificultad para encarar el cuidado y la relación con el bebé, te recomendamos consultar con tu médico de cabecera o directamente con un psiquiatra.

¿Cómo se siente ser papá?

- Casi siempre descubre facetas que no conocía: se alegra, se enternece, se asusta, se cansa.
- A veces puede sentir que ha quedado al margen del vínculo entre la mamá y el bebé. Es un error muy humano, pero hay que recordar que su presencia es muy importante, aunque el papel que desempeñe en estos primeros días no sea aparentemente tan protagónico como el de la mamá.
- La presencia cálida de un papá participativo en la crianza de sus hijos e hijas desde las primeras etapas, pronto se reflejará en bebés y niños más felices y saludables.

Tener hijos nos enfrenta a experiencias nuevas en infinitos sentidos. Una de las más importantes es la de ser capaces de aceptar la realidad, renunciando a algunos sueños que, aun siendo muy importantes, eran... sueños.



Los hermanos cuando llega el más chiquito

Esperar y recibir a un nuevo hermanito o hermanita, sobre todo el primero, es estresante. Se altera la dinámica familiar que el niño o la niña creía inamovible y parece que hay cosas más importantes en el mundo de la mamá, el papá y los adultos que lo rodean.

¡Bienvenido ese estrés si sabemos utilizarlo para que crezcan, se fortalezcan y estén mejor preparados para asumir las realidades de la vida!



- Es importante dejarlos participar en la preparación de la llegada del nuevo integrante. Todos, hasta los más chiquitos, pueden colaborar en algo. Por pequeño que sea el aporte, los hará sentirse necesarios y valiosos.
- Se debe evitar, en la medida de lo posible, que los hermanos tengan otras fuentes de estrés.
- Anticiparles cómo serán esos días durante los cuales mamá estará fuera de casa por el nacimiento (el papá es fundamental en estos momentos y se puede enriquecer increíblemente el vínculo con el hijo o la hija compartiendo esta situación familiar).

- Ayudarles a ponerle significado al poco expresivo recién nacido. Podemos decirle, por ejemplo:

*“¿Notaste cómo le gusta agarrarte el dedito?”
“Está contenta porque tú le pusiste el chupete”*

De esta manera, ayudamos a que el hermanito o la hermanita empiece a aprender y entender las señales del bebé y a relacionarse con él.

- No caer en el error de repetir frases como:

“Eres grande, hazlo solo. Espera, ten paciencia”.

Haberse convertido en el hermano o en la hermana mayor no lo transforma en un ser autosuficiente y capaz de entender todo. Por el contrario, necesita atención y comprensión más que nunca. No le hagamos creer que ser el mayor lo deja desamparado.

- Tener suficiente apoyo y creatividad para organizarnos a fin de disponer de tiempo exclusivo y de calidad también para ellos. Podemos planificar realizar actividades que ellos disfruten y que sean adecuadas a su edad, eso les servirá para que entiendan que no nos han perdido y que ser “grande” tiene su parte positiva.
- Hacerles saber que, si bien lo entienden y le tienen paciencia, sus padres siguen poniéndole los límites y le enseñan a expresar adecuadamente sus emociones.



© Cortesía de Carolina Camelo





Prioridad número uno: el apego



APEGO: es el lazo afectivo fuerte, perdurable y recíproco que une al niño con las personas significativas en su vida. Por ejemplo, el afecto profundo de la mamá por su bebé y el de este por ella. No hay apego sin correspondencia afectiva.

© Pexels

El crecimiento sano del recién nacido se apoya en el establecimiento del vínculo de apego seguro, confiable y estable con los adultos más cercanos que lo cuidan.



- El apego es un vínculo que se hace fuerte cuando el bebé descubre que lo cuidan y protegen con cariño, que lo entienden y que siempre que necesita a sus cuidadores, ellos están ahí.
- Es primordial para el desarrollo sano del bebé y para lograr buenos resultados de por vida.
- Algunos padres y sus hijos se enamoran a primera vista. El objetivo es transformar ese enamoramiento en un vínculo verdadero, estable y saludable. A otros les lleva más tiempo encontrarse realmente, pero el trabajo para lograrlo tendrá su recompensa.
- Como toda relación, se requiere la participación de dos integrantes para florecer, en este caso del bebé y el adulto. También requiere tiempo para fortalecerse.
- Lo anterior no se logra solo atendiendo sus necesidades físicas, también es imprescindible atender sus necesidades emocionales.

Los recién nacidos son personas sensibles

Para establecer un buen vínculo no solo tenemos que amar al bebé, sino también empezar a entenderlo.



- Todos los bebés son diferentes, pues todos somos únicos.
- Los recién nacidos fijan la mirada a 30 cm aproximadamente y les fascinan las caras.
- No solo escuchan, también reconocen voces.
- Pronto aprenden a distinguir hasta el olor de la madre.
- Ya vienen cargados con muchos reflejos que les son muy útiles: la succión, la prensión, y el parpadeo.



Los recién nacidos son 100 por ciento dependientes. En las primeras etapas de su vida, los adultos debemos satisfacer todas sus necesidades.

TEMA

Temperamento y su destino

Vamos a darle al bebé el tiempo que necesita, manteniendo nuestra calma, firmeza y aplicando soluciones creativas.

Todos nacemos con rasgos temperamentales que nos identifican desde el inicio. Estos los heredamos de nuestras familias.

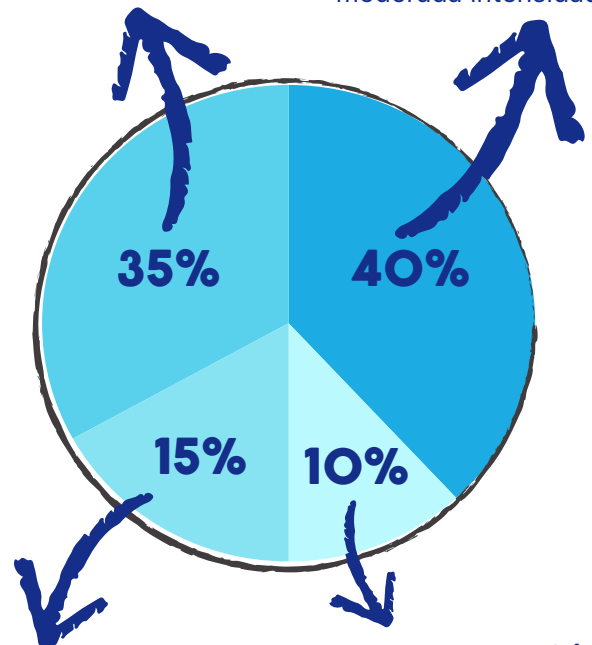
Estos rasgos representan una manera perdurable de reaccionar frente a los estímulos de la vida.

Reconocer esas características ayuda a que entendamos mejor a nuestro bebé.

Tipos de temperamentos de los bebés:

Temperamento mixto:
Tiene características variadas.

Temperamento fácil:
Adaptable, adquiere fácilmente los hábitos y las rutinas, acepta los cambios y expresa sus emociones con moderada intensidad.







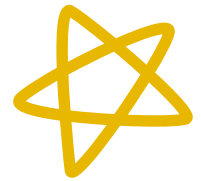
Temperamento "encendido lento":
Demora en adecuarse a los cambios, pero la intensidad de expresión de su molestia no es elevada.

Temperamento difícil:
Se resiste a los cambios, expresa sus emociones intensamente, sobre todo la molestia y el enojo. No es fácil lograr que adquiera rutinas de alimentación.



Rasgos temperamentales

- Cuando se les presenta alguna novedad, algunos demandan un buen tiempo para adecuarse y aceptarla.  Ellos necesitarán que les concedamos tiempo.
- Otros se sienten atraídos de inmediato por lo novedoso.  Les tendremos que ofrecer opciones para que realicen actividades.
- Algunos son muy activos, mientras que otros se mueven menos.  Les tendremos que ofrecer opciones para que realicen actividades a su medida.
- Unos expresan sus emociones suavemente, otros de manera muy intensa.  Vamos a tener que aprender a entenderlos y ser pacientes.
- Hay bebés que se adaptan fácilmente a las rutinas y se calman rápidamente, otros se demoran más.



Conclusiones

- Si el bebé es difícil, no es necesariamente porque los adultos estén haciendo mal las cosas.
- Si es de temperamento fácil, no quiere decir que lo será para siempre, y si es difícil también puede cambiar.
- Lo determinante es cómo papá, mamá y las demás personas que cuidan al bebé, aprenden a responder y a hacer frente a las reacciones de su temperamento.

Es la adecuación del adulto al temperamento del bebé lo que hace la diferencia

¿Cómo?



Saber darle tiempo a quien lo necesita:

Algunos bebés necesitan asegurarse antes de aceptar un cambio. En ellos funciona la aproximación gradual al objetivo.



No estimular en exceso al sensible:

Algunos bebés necesitan más calma que otros, y que no los abrumemos con demasiada actividad, sonidos u otros estímulos sensoriales.



Aprender a calmar al irritable:

Algunos adultos descubren que con mayor contacto físico tranquilo (masajes o simplemente cargarlos y mecerlos) los bebés difíciles se calman. A otros les ha funcionado el cantarles en voz baja o ajustarles la manta cuando están en la cuna, de modo que queden suavemente sujetos.



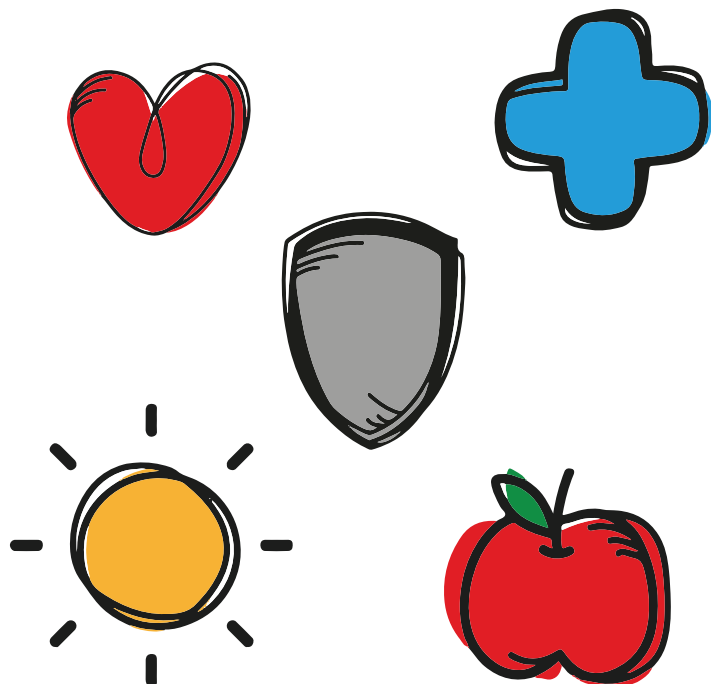
Permitir la actividad del inquieto:

Los bebés muy activos se calman si les proporcionamos algún tipo de actividad física apropiada. ●



Para sobrevivir, el bebé necesita:

- **Cuidados físicos:** Alimentos, abrigo e higiene.
- **Cuidados emocionales:** Amor, dedicación, protección, aceptación y valoración.
- Establecer una relación de **apego** saludable con los seres más próximos.



Al bebé le gusta:

- Que lo manipulen con suavidad, firmeza y seguridad. Le gustan las caricias y los masajes suaves, que le hacen tomar conciencia de su cuerpo y de su existencia separada.
- La manera en que lo agarra su mamá, su papá, los adultos que lo cuidan, y todos en general. Esto hace que reciba mensajes poderosos.
- Que le presten atención, que le hablen, que se comuniquen con él o ella.
- Sentirse mimado y querido.
- El bebé necesita confiar en quienes lo cuidan y estar muy tranquilo los primeros meses.
- El bebé conoce el mundo que le muestran quienes lo cuidan. Puede conocer un mundo amable en el que ocupa un lugar importante, o puede conocer un mundo temible, rodeado de enemigos. Si confía, podrá explorarlo y avanzar. Si teme, gastará sus energías en evitar que lo dañen.

E

Comunicándonos con el bebé



© Pexels


Con las palabras podemos calmarlo cuando está nervioso y estimularlo cuando es necesario.

La sonrisa del bebé: una fiesta y una señal importante



© Freepik

- Si bien los bebés pueden sonreír desde recién nacidos, esa sonrisa precoz es solo un movimiento reflejo.
- La sonrisa social de verdad, (la que sí está comunicando alegría) aparece entre el segundo o tercer mes.
- Esta sonrisa, como tantas otras señales del bebé, necesita ser respondida y estimulada. Los cuidadores deben confirmar que han recibido el mensaje y responder con alegría, cariño y devolverles la sonrisa.



Si llegado el cuarto mes el bebé no sonríe, es necesario comentárselo al pediatra. Puede ser importante contar con orientación profesional para saber si hay un problema y cómo ayudarlo.

¿Qué quiere decir cuando llora?



- El llanto es el lenguaje de los bebés, su única vía de expresión. "Tengo hambre", "quiero cariño", "me duele la panza" pueden ser algunos de los muchos mensajes que trata de comunicarnos cuando llora.
- Descifrar la molestia no siempre es fácil, pero lo intentaremos sin ansiedad y con mucha calma. ¡Lo que menos se necesita es que le transmitamos nuestros nervios!
- En el primer trimestre no es raro que los bebés lloren en la tarde, ni que sea fácil calmarlos. Algunos lo hacen porque tienen cólicos a esa hora, otros simplemente expresan así el trabajo que les da adaptarse a tantos estímulos nuevos cada día. Nuestra función será intentar calmarlo, con nuestra voz, movimientos suaves o masajes.
- El llanto persistente de los bebés puede ser muy irritante. Cuando sentimos que nos es imposible tolerar el llanto, lo más razonable es dejar al bebé seguro en su cuna, alejarnos, y pedirle a otra persona que se ocupe de él o ella en ese momento.
- Sentir rabia no nos convierte en malos padres, pero no deberíamos transmitírsela al bebé. Si los sentimientos de rabia e irritación se mantienen, se puede pedir consejo y ayuda.



Es preciso consultar al pediatra cuando el llanto se acompaña de otros síntomas como dificultades para respirar o fiebre.



Alimentar al bebé, un acto de amor y paciencia



Si como mamá sientes que "no tienes leche", dolor cuando amamantas, se te lastiman los pechos, o tienes alguna duda o temor, puedes buscar ayuda de un pediatra o en centros especializados.

- Alimentar al bebé no es solo ofrecerle nutrientes, también es darle amor, vida y fomentar el apego.
- Poder darle el pecho es lo mejor porque, además de recibir el más completo de los alimentos, el bebé quedará a la distancia perfecta para ver la cara de mamá y encontrar sus ojos, sentir su piel, su temperatura y su olor. Todo esto lo hará experimentar un gran placer.
- Cuando la mamá da pecho y el bebé recibe su leche, ambos se van conociendo y se va fortaleciendo el afecto mutuo. Además, este primer vínculo de nutrición y amor es la mejor bienvenida al mundo y a una vida plena.
- Dar pecho es un acto natural y grato. Sin embargo, al principio, y cuando se trata del primer hijo, pueden aparecer dificultades que con paciencia y ayuda se pueden superar.
- Cuando sea el momento de amamantarlo, es preferible hacerlo con el bebé en brazos, para que sea un momento de proximidad física y encuentro.
- La tranquilidad de mamá, o de quien lo alimente, siempre trasmite paz. Bien vale la pena destinar algunos minutos a calmar los nervios, respirando hondo, pensando cosas agradables, y solo después disponerse a alimentarlo y a brindarle un tiempo de calidad.

TEMA

¿Y los abuelos? ¿Y las abuelas?

Los abuelos y las abuelas son figuras importantes en la vida de una familia.



- Los abuelos y las abuelas son los pilares de una familia y pueden ejercer su influencia en la crianza de los nietos de distintas maneras.
- Ya tienen experiencia como padres y pueden ser aún mejores como abuelos y abuelas.
- Hay diferentes tipos de abuelos: algunos disfrutan de sus nietos en momentos de puro juego y placer, sin necesidad de hacerse cargo ni de su educación ni de sus necesidades. Otros, por diferentes motivos, son convocados para transformarse en los cuidadores sustitutos de los padres. Muchos de estos abuelos perciben su aporte a la crianza de los nietos como un regalo de la vida, como otra nueva oportunidad de sentirse útiles y activos. Para otros, la tarea puede volverse pesada, enfrentarlos a obligaciones para las que ya no tienen fuerzas o ganas de seguir realizando, por lo que ambos tienen una tarea muy importante que cumplir.

0-12 MESES

- Muchos abuelos y abuelas, deseándolo o no, se transforman en el refugio de cuidados, amor y protección que sus nietos necesitan para lograr un desarrollo saludable y feliz. Afortunadamente, buena parte de ellos encontrarán la fuerza necesaria para disfrutar la satisfacción de ver crecer bien a sus nietos y nietas.
- Para ser buenos abuelos, se debe mantener una relación sana y respetuosa con los padres de sus nietos.

En la familia todos somos importantes, pero cada uno cumple una función diferente.



- Es fundamental que los abuelos tengan claro que pueden ser maravillosos e inolvidables en la vida de sus nietos, desde su rol y sin invadir el lugar de los padres.
- Son una excelente referencia afectiva dentro del grupo familiar, pero lo razonable es que, pudiendo expresar sus propias ideas, respeten las de sus hijos, que tienen derecho a tenerlas y a equivocarse, así como lo hicieron ellos.
- Lo ideal es que los abuelos sean compañeros en la crianza y formen un equipo con los padres, actuando como copilotos, apoyando, respetando y estando cerca por si los necesitan. La ayuda y la colaboración que pueden ofrecer es formidable, pero siempre que respondan a las demandas de los padres y no a sus propios esquemas.
- Así como los abuelos y las abuelas tienen que respetar los derechos de los demás (aunque se trate de sus hijos y les parezca que se equivocan) de la misma manera deben hacer valer sus propios derechos. Es bueno que los abuelos y las abuelas se hagan respetar, con cariño y la amabilidad pero con la firmeza necesaria.
- También es deseable que ellos se abran para aprender cosas nuevas y para aceptar que el mundo ha cambiado, en muchas cosas para mejor. Para los abuelos será una experiencia interesante incorporar nuevos conocimientos y conocer algunas herramientas útiles para su propia vida cotidiana.
- Les toca a los abuelos y abuelas disfrutar de sus nietos, comunicándole a sus hijos que cuentan con su aprobación y que son capaces de brindar a sus hijos y nietos su inmenso cariño en una gran experiencia de vida. ●



El bebé se acerca a los tres meses



© Freepik

La vida empieza a ordenarse poco a poco, y comienza a regularse mejor. El comportamiento del bebé se va ajustando al ritmo de su entorno: ya logra alimentarse cada tres o cuatro horas y duerme más de noche que de día.

0-12 MESES

- Está mucho más conectado con el mundo que lo rodea: mira con más atención, hasta deja de comer si algo le resulta muy interesante y empieza a emitir los primeros sonidos claramente interactivos. Con sus primeras vocalizaciones sabemos que registra nuestra presencia, que se quiere comunicar con nosotros, que descubrió el sonido que emite y que pronto le dará significado.
- Su sonrisa está claramente dedicada a quien quiera, y con ella se ilumina el mundo.

Si tenemos paciencia, puede aprender a dormir bien

- Ya no se queda dormido apenas come, pero después de comer estará bien dispuesto para una siesta.
- Lo mejor es ponerlo en la cuna antes de que se duerma, relajado y satisfecho. Cantarle una canción suave, o simplemente estar cerca mientras va aprendiendo a reconocer que su cuna es un estímulo para dormir. Que se adormezca ahí y aprenda a dejarse ir en el sueño, confiado y feliz.
- Los rituales y las rutinas son vitales porque ayudan a regular, a calibrar el reloj biológico del bebé y a entender el significado de las señales. El ritual implica mantener razonablemente los mismos horarios, la misma secuencia de acciones. Estos rituales cotidianos de crianza no

Ya va siendo tiempo de que empecemos a enseñarle a ajustarse a algunas reglas de la vida.



ESTRÉS: Respuesta del organismo cuando está sometido a una exigencia que es mayor de la que puede enfrentar normalmente.

deben ser acciones mecánicas ni ensombrecidas por el **estrés**. Por el contrario, deben estar cargados de gestos naturales y placenteros tanto para el bebé como para los papás, mamás y otros cuidadores.

0-12 MESES

- El ritual nocturno es especialmente importante porque tiene que ser la señal de que la noche ha llegado y con ella el descanso. Es necesario que el ritmo de la casa alrededor del bebé se vaya enlenteciendo, que las voces bajen y la luz se apague de a poco. Vendrá entonces la secuencia de todas las noches, que puede ser: baño tibio y placentero, comida, cambio de pañales y ¡a la cuna! Una vez en ella puede venir la canción de cuna, el cariño de buenas noches, y luego el sueño.
- Para los bebés no es fácil separarse de alguien que los hace sentir tan bien para entrar en el misterioso y a veces aburrido mundo del sueño.
- A algunos les resulta mejor si los lleva a la cuna la mamá, a otros el papá.
- Un objeto acompañante también puede ayudar a encontrar la necesaria calma: el chupete, una sabanita favorita o un peluche blandito.



© Pexels

Ser padres puede ser estresante.

- La crianza de los hijos da mucho trabajo. No nacemos sabiendo cómo hacerlo.
- **La buena noticia:** podemos aprender y podemos pedir ayuda cuando la necesitamos.



A veces es suficiente con hablar con alguien que nos entienda, otras veces necesitamos soluciones prácticas o consejos útiles.



Papá y mamá trabajan fuera de casa

- A veces, los padres tienen que atender al bebé y, además, trabajar fuera de la casa. No es fácil organizar todas las tareas, pero no es imposible y, de hecho, tiene sus ventajas.
- Con los dos integrantes de la pareja trabajando fuera de casa, es imprescindible y crucial compartir racionalmente el trabajo familiar dentro del hogar. Más allá de las tareas de mantenimiento doméstico, lo que hay que compartir, real y significativamente, es el cuidado y la crianza de los hijos.
- Un gran desafío es elegir a quien nos supla en nuestra ausencia. Procuraremos encontrar un entorno cálido, seguro y estable, en el cual confiemos que el bebé estará bien atendido y cuidado.
- Los abuelos pueden ser los indicados, si es que tienen posibilidades, ganas, fuerza para hacerlo y si están dispuestos a ajustarse al estilo de crianza de los padres.

G.

El bebé cumple seis meses



© Freepik

Entre los 6 y los 24 meses, los bebés van mostrando signos de una capacidad básica, fundamental para el desarrollo posterior de habilidades y capacidades más complejas: compartir con otros la atención por un determinado objeto o situación.

Podemos ayudarlo a desarrollar la percepción de diferentes objetos cuando vemos que el bebé le presta atención a una cosa diciéndole algo al respecto.

Por ejemplo:
"¿Te gusta ese patito, eh?"

"¡Nunca habías visto el parque!"

"¿Viste qué grande es?"



- Cumplido el primer semestre, el bebé ya se sienta y eso le permite acceder mejor a los objetos.
- Para él, una buena manera de conocer las cosas y de calmar sus necesidades de exploración es llevándoselas a la boca. Siempre debemos asegurarnos de que estén limpias y no sean peligrosas.
- A esta edad adoran las novedades, y lo bueno es que casi todos los objetos que tienen a mano son novedad para ellos. Por eso, es muy importante estar atentos y no dejar a su alcance los que sean potencialmente dañinos.
- La comida también les llama la atención, y no solo para comerla, sino también para tocarla y manipularla.
- Las relaciones con sus familiares son aún su fuente principal de placer, aprendizaje y desarrollo. Que le hablen, le canten, le muestren objetos y que lo hagan reír son sus mejores juguetes.
- Cuando todo va marchando bien, unos meses antes del año el bebé, ya puede darse cuenta de que los objetos existen aunque no los vea. Puede jugar a esconder y descubrir un juguete y disfrutar cuando, escondido, de todos modos sabe que ahí está.



¡Empezó a extrañar!

- En los primeros meses el bebé parecía muy adaptado, se quedaba encantado en los brazos de la mayoría de las personas y les sonreía a todos.
- Ya entrado en el segundo semestre, empieza a extrañar y a reclamar la presencia de sus más allegados.
- ¡Qué buena noticia! Esto significa que su desarrollo va por buen camino: descubrió que está separado de sus figuras de apego y empieza a distinguir a los conocidos de los no conocidos.
- Que extrañe no significa que tengamos que estar con él o ella todo el tiempo. Por el contrario, conviene que lo ayudemos a aprender a estar sin la compañía de sus papás, e ir descubriendo que es más fuerte de lo que cree. Si contamos con alguien que sabemos que lo cuida y atiende adecuadamente, podemos dejarlo con esa persona. Aprender de a poco a estar sin sus padres lo ayuda a fortalecer su incipiente autonomía y a saber relacionarse con diferentes personas.

¿Cómo lo ayudamos a tolerar mejor la situación de no estar con nosotros y relacionarse con otras personas?

- Aceptar la separación no es fácil para el bebé ni para sus padres, algunos necesitan practicar mucho antes de tolerarlo bien. Cuando son bien chiquitos, jugar al "está, no está" es una manera rudimentaria de aprender y entender que lo que no se ve no desaparece para siempre.
- De a poquito, es bueno acostumbrarlo a que puede estar sin mamá o papá a la vista. Cuando el bebé nos reclame para que estemos con él o lo entretengamos, salvo que nos necesite por su seguridad, demoremos un poquito (quizás podamos hablarle desde lejos para tranquilizarlo). De esa manera, poco a poco, aprenderá a estar consigo mismo y a calmarse solito.
- Si el bebé es muy sensible a las caras desconocidas, debemos presentárselas de a poco. Que no lo acosen ni lo invadan, que se queden en la periferia interactuando con los conocidos hasta que el bebé se acostumbre. Si es en su casa, le va a resultar más fácil.



¿Problemas de sueño?



© Pexels

- El sueño no es algo constante. A lo largo de la noche se alternan fases de mayor profundidad y de mayor actividad. Es normal que varias veces por noche el sueño se vuelva superficial e incluso que el bebé esté cerca de despertar. Si va aprendiendo de a poco a calmarse y acompañarse a sí mismo, y si está tranquilo, retomará el sueño sin problemas y sin la presencia de sus padres en ese momento.
- Los llantos nocturnos no siempre significan que se haya despertado. Si los adultos prestan atención al llanto sabrán distinguir cuando se trata de un llanto de dolor o miedo. En ese caso irán enseguida hasta la cuna. Si no se precipitan, muchos de los otros llantos duran muy poco y toda la familia podrá seguir durmiendo.
- Cuando el papá o la mamá va hasta el bebé, lo indicado es tranquilizarlo con la palabra, con algún masaje, pero no cargarlos. Llorar un ratito no le hace mal y puede ser una buena inversión para su aprendizaje del autocontrol.
- La respuesta del adulto debe ser tranquilizadora, sin sumarse al nerviosismo.
- En esta etapa, alimentar al bebé de noche puede empeorar las cosas: le produce más incomodidad en los pañales y es un mal hábito. Eventualmente, se espaciarán sus llantos, hasta lograr una noche entera de sueño.

Le enseñamos a comer "comida"

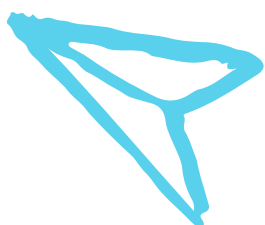
- A los seis meses, o cuando el pediatra lo indique, el bebé empezará a comer alimentos con nuevos sabores y consistencias. Para algunos, este paso es fácil y divertido; para otros, desagradable y raro.
- La mejor manera de que aprenda a comer es dedicándole tiempo y paciencia, dejándolo relacionarse con la novedad que va a entrar en su cuerpo.
- No queremos hacer de la comida una batalla. Le daremos tiempo para habituarse, respetaremos sus señales de saciedad o de disgusto, sin forzarlo o forzarla a comer cuando no quiera hacerlo.
- La persona que lo alimente podrá hacer uso de su creatividad para estimularlo y premiar con halagos sus logros y sus avances. Las sonrisas y demostraciones de felicidad serán el mejor estímulo para que el bebé asocie el hecho de comer bien con alegría y satisfacción.
- No es buena idea distraerlo con pantallas. Cuando se come, se come y se conversa, pero no se hacen otras cosas al mismo tiempo.



Juegos y juguetes



- El juego es una actividad instintiva e imprescindible en el desarrollo de los seres humanos.
- El juego no es un pasatiempo, es una manera de explorar y de aprender sobre el mundo, la vida, los demás y uno mismo.
- Para el bebé chiquito, el mejor juguete es otro ser humano. ¡No solo disfruta que lo toquen, lo mimen y le hagan ruiditos, sino que también aprende mucho en esos juegos!
- Luego descubre su otro gran juguete: su propio cuerpo. Le encanta mirar cómo se mueven sus manos, cómo se sienten los dedos en la boca y logra emitir sonidos.
- A medida que va adquiriendo habilidades motrices, disfrutará la manipulación de objetos seguros que le ofrezcan color, sonido y texturas que explorar. Es necesario mantenerlos limpios.
- Cuando está despierto también disfruta de compartir la habitación donde se reúne su familia para seguir las actividades de la casa.
- Cuando empieza a gatear, su mundo se vuelve inmenso y muy atractivo. Cuidado con escaleras, puertas, cables y objetos inconvenientes a su alcance.
- Este es un momento en que algunos no son necesarios y deben desaparecer, aunque el bebé recién empiece a entender qué significan. ¡No lo confundamos! Si decimos no, lo mantenemos y actuamos en consecuencia siempre.
- A medida que va entendiendo esto de no poder hacer algunas cosas aunque tenga ganas, veremos cómo nos mira cuando se acerca a un objeto prohibido. No hay que pensar que nos está desafiando, está aprendiendo cómo funcionan las cosas. Es nuestro momento de ser coherentes, claros y firmes, pero también cálidos y cariñosos.
- Al bebé no le hace bien estar expuesto a la televisión o pantallas porque le puede afectar el desarrollo cerebral. En las primeras etapas de la vida, el desarrollo del cerebro del bebé es muy intenso y crucial para su futuro. Exponerlo a la televisión está relacionado con un mal funcionamiento de su capacidad de mantener la atención frente a estímulos menos intensos o menos rápidos, lo que puede ser una importante interferencia para su futuro rendimiento escolar y relacionamiento social.





Se acerca el primer año



© Freepik

Cuando se acercan a los 12 meses pueden decir pocas palabras, pero entienden mucho más de lo que expresan.



Dedicarle tiempo y buen humor es de los mejores regalos que podemos hacerle al bebé.



© Cortesía de Carolina Camelo



Hablarles es muy importante.

Al escucharnos aprenden a hablar, entienden las palabras y las reglas del lenguaje, pero también a relacionarse con las personas y a interpretar el mundo.





Acciones tóxicas que afectan sus emociones

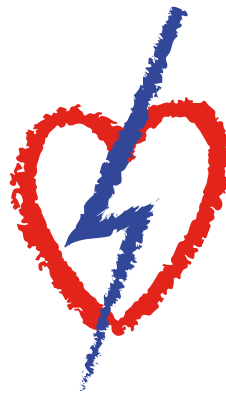


© Cortesía de Carolina Camelo

Hay situaciones que pueden darse en la familia que son potencialmente dañinas para la salud emocional de los niños y que son posibles de resolver con algún tipo de asesoramiento.

Situaciones potencialmente dañinas para su desarrollo:

- El desamor, el desapego, la falta de respuesta afectiva del entorno.
- La escasa o nula estimulación.
- El exceso de estimulación.
- El clima familiar violento hacia el bebé o entre los demás integrantes de la familia. La violencia es dañina en todas sus formas: física, verbal, emocional, explícita o implícita.
- La depresión en la familia.
- La inestabilidad, el desorden y la falta de rutinas.



No hay padres perfectos.

Para ser felices y sanos, los niños y niñas no precisan padres o madres perfectos, sino padres y madres que los quieran, los cuiden y que sean capaces de:

- Postergar sus propias necesidades para satisfacer las de su hijo o hija cuando es necesario.
- Transmitirle mucho amor con calidez, a la vez que seguridad por medio de la firmeza.
- Aceptar que ser padres y madres tiene luces y sombras, pero sentir que vale la pena el esfuerzo.
- Estar cerca cuando es necesario, y saber alejarse cuando el niño puede arreglarse solo o sola.
- Entenderlo, aceptarlo y valorarlo, aun con sus imperfecciones.



CAPÍTULO II
1 A 3 AÑOS



A.



Los deambuladores



DEAMBULADORES:
se les llama así cuando
empiezan a caminar
por sí mismos.



© Freepik

Son muchas las nuevas habilidades que irán diferenciando esta etapa de la anterior y, sin dudas, la posibilidad de caminar es uno de los mayores logros. El bebé ya no será aquel que se quedaba quieto en su sillita o en su cuna, ahora puede moverse, alejarse, explorar y **deambular** por el mundo a su antojo.

1 A 3 AÑOS

- A partir del primer año, la maduración y el desarrollo de los niños y las niñas siguen siendo muy intenso en diferentes áreas.
- Es una etapa en la que experimentan muchos cambios físicos, visibles y no visibles. Los más importantes se producen en el desarrollo y la maduración cerebral, lo que le permite al niño un mayor control de sus movimientos y una coordinación creciente de la información que le llega por los sentidos.
- Es también una etapa de grandes avances en su capacidad de entender y aprender, así como de experimentar y expresar emociones.
- Muestran un creciente interés por experimentar y amplían sus habilidades para hacerlo.
- Aumenta su capacidad para solucionar problemas.
- Progresa su uso del lenguaje para comunicarse.
- Se desarrollan la **simbolización** y la imaginación. Comienza el juego imaginativo.
- Adquieren un sentido cada vez más claro de sí mismos como personas independientes, al mismo tiempo que una percepción más definida del otro.
- Viven en forma simultánea un doble proceso. Por un lado, toman distancia de los adultos, mientras que, por el otro, se acrecienta su identificación con ellos. Así, se van reconociendo a sí mismos como individuos al mismo tiempo que buscan en los adultos modelos de los cuales aprender.
- Se fortalece de a poco su capacidad de tomar contacto con sus deseos, impulsos y emociones, así como la tolerancia a las frustraciones.



SIMBOLIZACIÓN:

Capacidad de relacionar elementos diferentes y de entender que un elemento puede representar a otro sin serlo. Por ejemplo, cuando juegan a cocinar usando arena y agua para hacer una "rica torta" o cuando atan un frasquito y lo "sacan a pasear" como si fuera una mascota.



¿Qué esperamos ahora de estos pequeños?



A medida que el bebé se va transformando en niño o niña, los objetivos de la crianza evolucionan. ¿Qué es lo que más nos interesa en esta etapa?

- Que fortalezca los vínculos familiares y empiece a establecer vínculos con otras personas.
- Que se muestre motivado a aprender, estimulando su curiosidad y su creatividad.
- Que desarrolle la habilidad para resolver problemas.
- Que empiece a diferenciar lo que está "bien" de lo que está "mal".
- Que se sienta bien consigo mismo.



© UNICEF Panamá



Para acompañar al niño o a la niña en un crecimiento sano y exitoso, hace falta constancia, paciencia y persistencia.

¡A caminar solo!



En esta etapa, el niño pasa de la dependencia absoluta a la posibilidad de aumentar su autonomía. Alrededor del año dará sus primeros pasos solo.

- Caminar significa que su desarrollo avanza. Al mismo tiempo, caminar le estimula el desarrollo de muchas habilidades y capacidades.
- La marcha le permite no solo acceder por sus propios medios a lo que le interesa, sino también experimentar la libertad de valerse por sí mismo.
- Nuestra función consiste en celebrar sus logros y ofrecerle oportunidades de practicar.
- Debemos darle la seguridad necesaria para que se anime a andar solo o sola, y después dejarlo experimentar. Esa es la única manera de que sea autónomo, aprenda y se fortalezca tanto en el andar como en todos los otros aprendizajes que vendrán después.
- Además, en esa etapa, ya es capaz de entender que existimos aunque no nos esté viendo, lo que le permite separarse de nosotros con más tranquilidad.



Nuestras reacciones son una poderosa lección.

Nos mira, nos imita, aprende

Cuando le pasa algo nuevo o desconocido, el niño o la niña observa la reacción de aquellos en quienes confía ciegamente y así aprende si debe asustarse o no, enojarse o no, alegrarse o no.

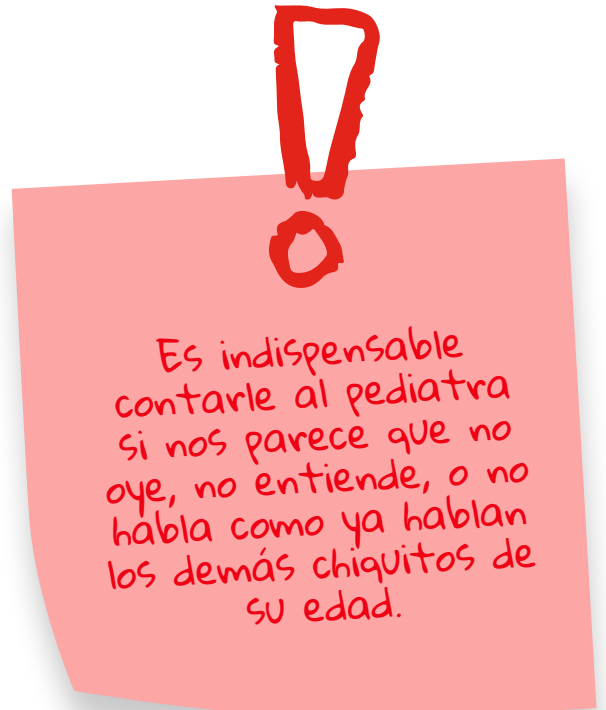
- Nuestras reacciones y expresiones emocionales son potentes mensajes para el pequeño que está descubriendo el mundo.
- Por ejemplo, si se cae y nos asustamos, recibirá el mensaje de que caerse es muy peligroso.
- Si, por el contrario, reaccionamos enseñándole a recuperar el equilibrio y la seguridad, aprenderá que puede solucionar los inconvenientes que se le presenten.



El lenguaje: un puente hacia el mundo

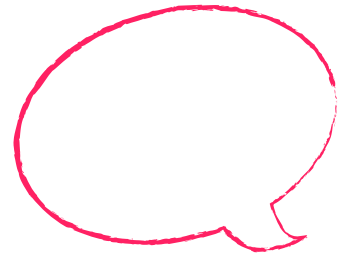
Durante el segundo año de vida, el lenguaje comienza a aparecer claramente.

- Algunos niños y niñas empiezan a decir las primeras palabras, que pueden parecerse mucho o no a las del mundo adulto, mientras que otros demuestran entender pero se comunican fundamentalmente a través de gestos. Es claro que, de todas maneras, entienden mucho más de lo que pueden expresar en palabras.
- De las palabras sueltas pasan a las frases cortas y pronto empezarán a nombrarse a sí mismos. Esta es una señal importante de que se reconocen como unidad separada del resto y que están construyendo su identidad.
- Alrededor de los dos años, no solo se nombran sino que también saben si son una niña o un niño.
- Pueden empezar a hablar porque su cerebro ha madurado y el entorno lo ha estimulado.
- El lenguaje les permite pensar de manera más rica y compleja.



TEMA

El tartamudeo en los primeros años



La tartamudez es una alteración en la fluidez de las palabras. En ocasiones se manifiesta por un bloqueo, como una tranca que cuesta destrabar para seguir adelante, mientras que otras tartamudeces se caracterizan por la repetición de sílabas o palabras.



- Es frecuente que los niños preescolares pasen por algún período de "tartamudez". Pensar, hablar y comunicar todo lo que quieren no son al principio tareas fáciles de organizar, y eso puede favorecer una tartamudez transitoria. Si estas vicisitudes del lenguaje son bien manejadas por el entorno, seguramente el problema se superará sin dejar rastros.
- La tartamudez puede acentuarse en momentos de excitación o de duda sobre cómo expresar algo, ya sea en frases largas o complejas, cuando el niño busca la palabra precisa o cuando está muy exigido a comunicar algo.
- Esto que le pasa al niño no le genera preocupación ni respuesta emocional significativa.
- Es bueno tener presente que el 85 por ciento de los preescolares que tartamudean deja de hacerlo para siempre luego de un breve periodo. Saber que es muy probable que al pequeño se le vaya el tartamudeo nos ayuda a disminuir los nervios, factor imprescindible para no reaccionar en exceso.

¿Cómo ayudarlo?

➔ Prestándole atención cuando el niño nos hable y dándole el tiempo que necesite. Escuchando lo que nos dice, no cómo lo dice.

➔ Dándole el tiempo necesario, sin apurarlo, sin completar las palabras ni las frases antes que él, ni hacerle repetir lo que no dijo correctamente.

➔ Sin presionarlo para que hable cuando está llorando, muy molesto o ansioso.

➔ Sin "exhibirlo" frente a terceros para que demuestre lo que ha aprendido a decir.

➔ Hablándole clara y pausadamente.

➔ Sin darle consejos de qué hacer cuando tartamudea. Decirle "*respira hondo*" o "*habla más lento*" solo puede servir para aumentarle la ansiedad y

empeorar la situación. La mejor ayuda es el modelo que le demos nosotros al hablar pausada y tranquilamente.

➔ El día que está "muy trancado", promovamos actividades que no impliquen de manera protagónica el lenguaje (deportes, actividades musicales, de pintura, etc.).

➔ Si, por el contrario, está en un "buen día", ofrezcámosle oportunidades atractivas en las que haya que hablar (títeres, juegos interactivos, conversaciones estimulantes, etc.).

➔ No nos burlemos nunca, ni permitamos que nadie lo haga. ●

El pedigüeño de hoy puede ser la persona segura de mañana

Poder empezar a pedir lo que quieren de manera más clara es un gran logro en el desarrollo de los niños y las niñas.



Es primordial que respondamos a sus pedidos con respeto. Cuando sean razonables, los aceptaremos. Cuando no lo sean, igual les demostraremos que los escuchamos, que los entendemos, pero que hay motivos por los que no accedemos a lo que piden.

Aprender a esperar cuando es necesario o a tolerar los "no" es un proceso que lleva su tiempo y para el cual se precisa que los adultos tengan mucha paciencia y sean muy firmes y convincentes.



El "no" de los chiquitos

Los niños y las niñas no solo escuchan el "no" muchas veces, y les resulta muy fácil de decir. Esto también les permite descubrir su poder.

- Decir "no" es un ejercicio de afirmación de sí mismo y de independencia.
- Al decir "no" también van entendiendo mejor el significado de esta palabra tan importante.

- Aprender a pedir de buena manera es una gran riqueza que podemos empezar a enseñar de a poquito. Si nosotros incorporamos el "gracias" y el "por favor", ellos lo irán adoptando naturalmente.
- Una vez que pueden empezar a pedir, no les "leamos el pensamiento" como cuando eran más chiquitos. Debemos darles la oportunidad de expresarse por sí mismos, usando palabras, gestos o ambos al tiempo.
- Es importante que respondamos a sus pedidos, ya sea para acceder o para negarnos, pero asegurándoles que los escuchamos y que valoramos sus expresiones de deseos.

La importancia de su tenacidad... y cómo sobrevivir a ella

Ser tenaces a esta edad les permite seguir intentando lograr habilidades a pesar de las dificultades y de los fracasos. ¿Cómo aprenderían a caminar si se atemorizaran con las caídas?

Sin embargo, la tenacidad puede volverse incómoda cuando la aplican en su relación con nosotros, como cuando les pedimos que recojan sus juguetes y la respuesta es "no y no".



© Freepik

¿Cómo lograr que lo hagan?

- En lugar de enojarnos y establecer una lucha de poderes, podemos usar estrategias saludables para entendernos con ellos. Una de ellas es introducirlos en el desarrollo de las habilidades de negociación, en las cuales no hay uno que gana y otro que pierde, sino un acuerdo por el cual todos quedan satisfechos. Podemos decirles: "*¿Qué te parece si yo recojo un juguete y tú otro?*", de buena gana y de manera divertida. No olvidemos felicitarlos después por su trabajo y de disfrutar juntos por lo bien ordenado que quedó todo.
- Otro camino de entendimiento es darles cierta experiencia de participación en las decisiones, lo que también les permite sentir que son ellos los que deciden. En lugar de pelear para que se ponga un buzo en especial como abrigo, podemos plantearse

de esta manera: "*Hace frío hoy, por lo que hay que abrigarse. ¿Cuál buzo quieres, el rojo o el azul?*".

¡Yo solita! ¡Yo solito!

En estos años van quedando muy claras dos fuerzas que pueden parecer opuestas o contradictorias. El niño o la niña nos necesita cerca, reclama nuestra presencia y nuestro cariño, pero a la vez disfruta mucho de su creciente autonomía.

- Querer hacer las cosas por sí mismo significa que confía en sus posibilidades y que disfruta con la independencia; ¡dos excelentes noticias!
- Si queremos que vaya creciendo con confianza en sí mismo y en su capacidad de trabajar por lo que quiere, conviene dejarlo hacer lo que sea razonable que haga solo, sin esperar perfección y valorando cada intento y esfuerzo.

TEMA

¡Esas fastidiosas rabieta!



Esta es una edad en la cual los deseos y los impulsos son muy fuertes. Los niños y las niñas tienen poca experiencia en tolerar frustraciones, su lenguaje y sus habilidades de expresión y descarga todavía son limitados. ¿Qué mejor manera de expresar el disgusto y la frustración que con una buena rabieta?

Se trata de un comportamiento normal en el desarrollo. Las rabieta son más frecuentes e intensas en unos niños más que en otros y empeoran con la fatiga, el apetito o cualquier tipo de malestar.

Cuando el lenguaje se amplía, si hacemos las cosas bien, las rabieta empiezan a disminuir, ya que poder hablarse a sí mismo le permite al niño regular sus emociones y reacciones. La capacidad de hablar consigo mismo es un logro fundamental en el desarrollo del ser humano. El acceso a esa habilidad le permite controlar los impulsos de manera más eficiente. Es frecuente que a los más chiquitos los escuchemos hablarse a sí mismos. Por ejemplo, pueden decirse: "*No se toca*". A medida que van creciendo, esos monólogos se transforman en discursos internos, en pensamientos que controlan el comportamiento voluntariamente.



¿Qué podemos hacer?



Prevenir:



Si sabemos que una situación los frustra demasiado y los desborda, lo más inteligente es evitarla hasta que logren enfrentarla de otra manera. Por ejemplo, no llevarlos al supermercado, que es un lugar donde no pueden tocar, comer ni tener todo lo que ven. No mostrarse exigentes con ellos cuando tienen sueño o es la hora de comer.

1 A 3 AÑOS

➔ Otras veces basta con darles la posibilidad de elegir algo: *"¿Quieres bañarte antes o después de comer?"*.

➔ Como todavía son muy dependientes de la fuerza del estímulo, aún es posible distraerlos y cambiarles el foco de atención de lo que "no se puede" a algo que "sí se puede".

➔ Y antes de negarnos a algo o limitarlo, será mejor que pensemos si es realmente necesario, porque hay asuntos que no tienen tanta importancia como para provocar un episodio de estrés. ¿Quiere comer arroz con leche?... ¿Por qué no?



Actuar:

➔ Si no pudimos evitar la rabieta, es importante mantener la calma. ¡No ayuda responder a la rabieta del niño con una rabieta de los adultos! Nuestra reacción es una lección de cómo responder frente a un conflicto.

➔ Siempre que sea posible, lo mejor es ignorar la rabieta. Si estamos seguros de que el niño o la niña no corre peligro, tratemos de continuar con lo que se estaba haciendo, como si no pasara nada.

➔ Si no es posible sostener esa actitud porque puede lastimarse o está en un lugar o situación inadecuado, lo cargaremos de manera firme pero no violenta y lo llevaremos a un lugar más apropiado para dejar que la rabieta se calme sola.

➔ Si le cuesta salir de su rabieta y no sabemos cómo ayudarlo, podemos hacerlo diciéndole: *"Te voy a ayudar a que salgas de esto"*. También se le puede hamacar, cantarle o abrazarlo para calmarlo.

➔ Nunca vamos a acceder a darle o hacer lo que quería, aunque sea posible o razonable. Tiene que aprender claramente que una rabieta no lo acerca a ninguna solución.

➔ Una vez que la rabieta pasó, podemos manifestarle la alegría de que haya recuperado el control y enseñarle cuál habría sido la mejor manera de actuar o de expresar lo que sentía, estimulando el uso de palabras. ●



B.



¡A jugar!



© Freepik

Para un niño o una niña, jugar es mucho más que un pasatiempo, porque el juego pone su cerebro en funcionamiento de manera divertida.

Ahora ya son capaces de ponerse sus propias metas y de persistir hasta alcanzarlas, experimentando por ello una satisfacción particular.

- Disfrutan imitando lo que hacen los demás, que es una manera muy buena de aprender muchas cosas.
- Durante el segundo año de vida aparece el juego simbólico. **¡Muy buena noticia!** Indica que el desarrollo de los niños marcha muy bien y que ya pueden imaginar.
- Pocos meses después de empezar a jugar al "como si", también pueden comparar objetos y disfrutar organizándolos de acuerdo con algún criterio de forma, color o uso que solo ellos saben.
- Una vez que su imaginación despierta, empiezan a "inventar"; un palito podrá ser una cuchara y una hoja de árbol un avión.

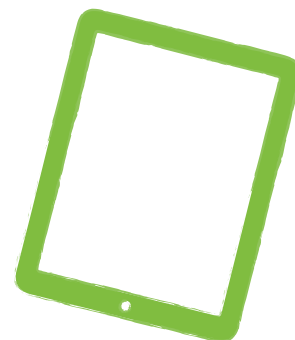
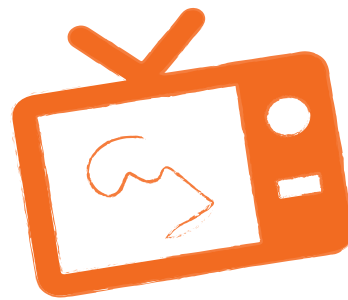


Diferentes juegos y objetos le permiten distintos aprendizajes

No existen juegos y juguetes exclusivos para las niñas o para los niños. Hay actividades y objetos que le interesan más a determinado niño o niña, independientemente de su sexo. Por ejemplo, existen niños que aman la pelota y otros que prefieren la pintura, hay niñas que adoran jugar con muñecas y otras que prefieren los autos. Tanto las niñas como los niños deben sentirse libres para jugar a lo que les gusta o le surge como necesidad. No es conveniente intentar forzar un cambio de gustos, sino respetar la identidad única de cada niño o niña.

- El juego físico con movimiento contribuye a desarrollar sus destrezas motoras y ganar dominio sobre su cuerpo. Además de descargar el estrés, aprenden a disfrutar de su cuerpo y a cuidarlo.
- El contacto con el aire libre y la naturaleza los habilita a explorar, para perder miedos y conocer el mundo.
- Los juegos con agua y arena o tierra les permiten experimentar y crear.
- Algunos objetos también pueden divertirlos. Cualquiera que pueda ser encajado, apilado, llenarse de agua o arena, ser vaciado o transformarse en un muñeco, un auto o lo que le guste imaginar a cada uno.

- Los libros resistentes y coloridos son una buena manera de introducirlos de a poco en el mundo de la lectura y del entretenimiento tranquilo.
- Sigue sin ser bueno que miren TV o tabletas. Si su capacidad de atención se regula con los intensos y rápidos estímulos de las pantallas, luego les costará prestar atención a estímulos menos intensos o más lentos, pero también valiosos.



¿Jugar con amigos?

Por lo general, hasta los tres años, si bien se interesan en otros niños y niñas y en lo que hacen, no comparten el juego. Pueden jugar uno al lado del otro, pero cada cual está en lo suyo.

- Todavía les resulta casi imposible compartir, esperar un turno o cooperar.
- Poco a poco podemos ir enseñándoles a prestar, a pedir prestado y a compartir, a sabiendas de que aprenderlo les llevará bastante tiempo.

¿Ir al jardín?

Los tres primeros años son muy importantes para desarrollarse, aprender quién es uno mismo y cómo es el mundo que lo rodea.

- No es imprescindible ir al jardín para aprender lo que es necesario a esta edad.
- Si un chiquito va al jardín antes de los tres años, debemos asegurarnos de que, además de ser cuidado y bien tratado, esté en un entorno estimulante y respetuoso que le permita seguir explorando el mundo a su propio ritmo, como lo haría en su casa.



C.

Aprender a “comer bien”



© Pexels

Cuando le damos de comer a un niño o a una niña, estamos dándole mucho más que el puré que está en el plato. Le transmitimos amor y cuidado, le enseñamos qué y cómo comer y qué puede conseguir de nosotros cuando come y cuando se niega a hacerlo.

Cuando no quiere comer más, tenemos que aceptarlo. Unos bocados más, al precio de la presión y la atención excesiva, no valen la pena.

- La comida es una necesidad básica y está muy cargada emocionalmente. Por eso no hay que usarla ni como premio ni como castigo.
- La ingesta de nutrientes es tan importante como enseñarle a relacionarse saludablemente con los alimentos. El momento de comer debe ser tranquilo y placentero, disfrutando de la comida y del encuentro.
- Es prioritario que aprenda a comer por sí mismo. En esta etapa no es tan importante si es con la mano o con la cuchara.
- A partir de los dos años, le hace bien compartir la mesa familiar. Papá, mamá y los adultos que estén presentes no solo serán buenos modelos para que el niño aprenda a comer bien, sino que su compañía lo hará sentirse parte del grupo familiar. Para lograrlo, habrá que ajustar las expectativas. No podrá quedarse en la mesa por mucho tiempo, seguramente ensucie y haga cosas molestas... Paciencia, irá aprendiendo de a poco.
- Los modales los aprenderá sobre todo al observarnos, pero no va a ser de inmediato.

Los "no" que evitan situaciones penosas

- No hacer un circo a su alrededor a la hora de comer. Es suficiente con acompañarlo, hablarle, conversar o contarle un cuento.
- No acostumbrarlo a comer mirando alguna pantalla.
- No obligarlo a comer cuando no quiere. Es saludable que respetemos sus señales de saciedad.
- No obligarlo a comer alimentos que le disgustan.
- No darle solamente sus platos preferidos.
- No enseñarle a comer apurado ni nervioso.
- No usar la comida como calmante, como compañía o consuelo.

Con sentido común, buen humor y creatividad podemos estimular a nuestro hijo o hija a probar nuevas comidas sin presiones, estrés o amenazas.



D.



El llanto



© Pexels

A esta edad, las emociones son fuertes y los niños y niñas de uno a tres años aún no han desarrollado muchos filtros para manifestarlas.

Ayudarle a regular sus emociones y a expresarlas con calma.



- El llanto sigue siendo su principal manera de expresarse y ahora manifiesta más emociones: enojo, tristeza, frustración, rabia.
- Además, ya tiene experiencia y sabe que el llanto lo provee de algo muy valorado: la atención de los adultos.
- Una gran ventaja es que los adultos, y hasta los hermanitos mayores, ya reconocen con más claridad cuándo el llanto es de miedo, dolor o frustración, y cuándo es simplemente un recurso para lograr que, por ejemplo, no hablen más por teléfono.

Prestaremos atención a su palabra, siempre que pida o se exprese sin llanto.

Cuando ya tenga un lenguaje más amplio, podemos enseñarle a expresar las emociones hablando.

No tenemos que responder en forma automática a cualquier llanto. Cuando llora por algo que creemos que puede manejar solo le daremos la oportunidad de hacerlo.



Si creemos que puede arreglárselas solo y no sabe hacerlo, lo orientaremos para que encuentre las soluciones posibles.

Ponerle nombre a la emoción que siente en ese momento le permitirá ir distinguiendo mejor las diferentes emociones. Podemos decirle, por ejemplo, *“¡Cómo te enojó que tu hermano no te prestara sus lápices!”* o *“Es normal quedarse un poco triste cuando perdemos algo que nos gustaba mucho”*.

E

Es hora de
irse a la cama



© Pexels

Para un niño pequeño, irse a dormir significa perderse la fiesta de la vida y el mundo y, además, puede sentir que se aleja de nosotros.

1 A 3 AÑOS

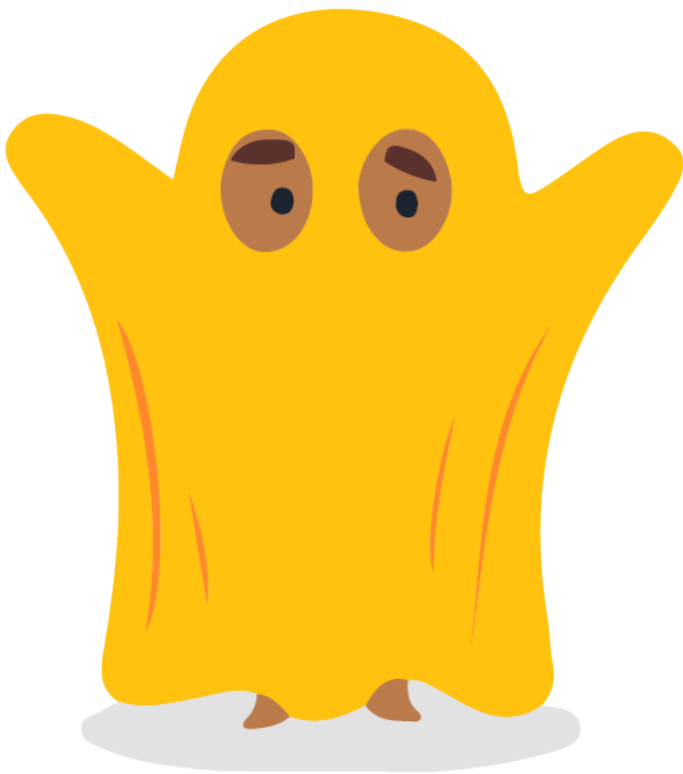
- Muchos arranques independentistas diurnos cesan en la nochecita. Por ejemplo, de día toma en vaso, pero de noche reclama que lo amamenten; de día es independiente, pero de noche quiere que lo carguen.
- Mantener la misma secuencia de acciones cada noche lo tranquiliza y lo ayuda a ir preparándose para el sueño.
- También ayuda que el ritmo a su alrededor se vuelva más lento. No hay que ser especialmente divertidos ni excitantes de noche.
- A la hora de irse a la cama es muy importante que le demos amor y firmeza en igual proporción. Lo mejor: unos buenos y tranquilizadores cariños cargados del firme mensaje que ahora es el momento de "irse a dormir".
- Proveerle de su objeto acompañante lo hará sentir protegido y seguro aun estando solo.
- Si se angustia, lo calmaremos, pero siempre manteniendo la consigna de que es hora de dormir, que debe dormir en su cama y que estaremos cerca por si nos necesita.
- Vamos a conservar la paciencia y la firmeza. Ni el enojo ni el estrés ayudan, y mucho menos dar marcha atrás en nuestra decisión.
- No conviene llevarlo a dormir a nuestra cama o dejarlo dormirse mirando pantallas. Lo mejor para él o ella es acostumbrarse a dormir solo y en su lugar.



Esa sabanita que lleva a todos lados...

Se le llama objeto acompañante. Puede ser un trozo de tela, una frazadita, un muñeco o un chupete súper usado; cualquier objeto que el niño o la niña tuvo en las primeras etapas de su vida y al que, por algún motivo, ha cargado de gran significado. Este objeto hace que se sienta acompañado, le ayuda a tolerar la soledad.

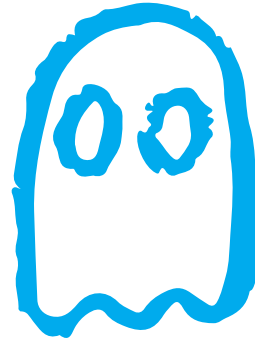
- No todos los niños y niñas tienen objetos acompañantes.
- A algunos puede que les tranquilice la succión del pulgar, tocarse del lóbulo de la oreja o hacer rollitos con su pelo.
- Después del año, el mundo se vuelve mucho más desafiante para los pequeños y, además, es más probable que no estén todo el tiempo con sus padres. Es por eso que uno de estos objetos acompañantes puede resultarles imprescindible para enfrentar lo desconocido.



A tener en cuenta:

- Si en alguna etapa el uso de objetos acompañantes se intensifica, es importante averiguar qué es lo que provoca su nerviosismo.
- El uso del objeto acompañante suele ir desapareciendo gradualmente antes de los cuatro o cinco años. Es mejor que no intervengamos en esto y que dejemos que él mismo regule el "destete" de su objeto especial.

TEMA
Los miedos



La aparición de algunos miedos es absolutamente normal y forma parte de un "sistema de alarma" del organismo, que nos avisa cuando creemos que hay peligro.

- Algunos bebés son por naturaleza más "miedosos" que otros. Frente a un estímulo novedoso se retraen para observar de lejos y eventualmente familiarizarse con él. Otros de la misma edad, frente a una novedad van hacia ella, atraídos por lo desconocido.
- Lo que les da miedo va cambiando con la edad. Cuando son bebés se asustan con los movimientos o sonidos bruscos, más adelante temen a los desconocidos, a la oscuridad o a la soledad.

¿Cómo ayudarlos?

- ➔ Lo primero que necesitan cuando están asustados es nuestra comprensión, protección y respeto.
- ➔ Nuestro abrazo, nuestras palabras tranquilizadoras les permitirá recobrar de lo que los asustó.
- ➔ Una vez calmados podremos, con mucha delicadeza, demostrarles que no hay peligro en lo que los asustó. No hay abracadabra que funcione siempre. Cuando algo les da miedo y pueden enfrentarlo y conseguir calmarse, irán

- ➔ adquiriendo la capacidad de librarse de los temores.
- ➔ No los ayuda que les evitemos el contacto con lo que los asusta, siempre y cuando no se trate de un peligro real. Sí los ayudará poder superar el miedo, de a poquito, y con paciencia de nuestra parte. No debemos enojarnos o ponerles la etiqueta de miedoso o cobarde.
- ➔ Jamás lo asustaremos en vano, ni por diversión ni para conseguir que haga algo.



Las pesadillas y los terrores nocturnos



Algunas veces, sobre todo después de un día estresante, el miedo invade los sueños y aparecen las pesadillas, los terrores nocturnos y, en ocasiones, ambas al mismo tiempo.

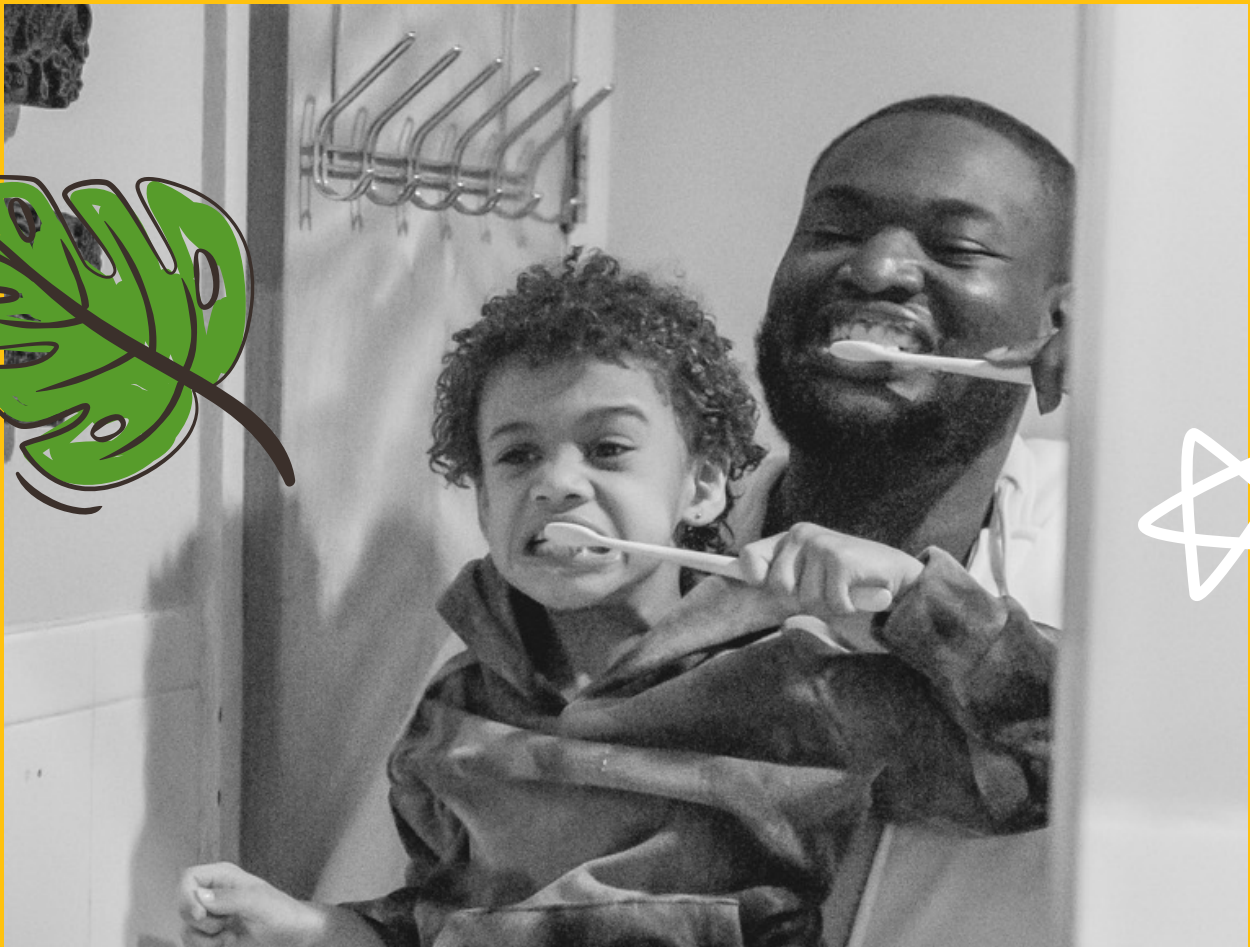
- Las pesadillas son sueños que asustan y que eventualmente pueden despertarlos.
- Los terrores nocturnos son episodios muy preocupantes para los adultos, con poco significado para los niños. En mitad de la noche, se incorporan gritando, aparentemente asustados, sin despertarse, aunque tengan los ojos abiertos. Normalmente, se calman y siguen durmiendo, sin recordar nada al otro día.
- Una vez más, nuestra presencia serena y palabras tranquilizadoras le devolverán la calma.
- Ayudarles a encontrar tranquilidad con recursos que ellos mismos puedan poner en práctica es muy bueno. Cuando el niño o la niña enfrenta alguna dificultad, lo más conveniente es ofrecerle soluciones que lo ayuden a ganar autonomía. Si únicamente aprende a tranquilizarse con nuestra compañía, aumentará su dependencia y eso no lo beneficia. Por eso, es recomendable ayudarle a encontrar serenidad con recursos que no requieran nuestra presencia. Que pueda tener consigo su objeto acompañante, que escuche música, que se cante una canción que le gusta son recursos que contribuyen a que el niño atraviese mejor ese momento de angustia.
- Bajo ningún concepto los llevaremos a nuestra cama para calmarlos. Lo que puede parecer una solución a corto plazo, a la larga tiene altos costos. Además de ser una perturbación para el sueño de todos y para la intimidad de los adultos, le hace perder al niño la confianza en su propia capacidad para superar las dificultades. ●



F.



El desafío de enseñarles buenos hábitos



© Pexels

Hay muchas cosas que querríamos que nuestros niños y niñas hicieran casi automáticamente porque es bueno para ellos. Pero no es así como funcionamos los humanos, y no siempre es fácil conseguir que aprendan a lavarse los dientes, a guardar sus juguetes luego de utilizarlos... y tantas otras cosas.

- Lo normal es que los niños hagan lo que tienen ganas de hacer en cada momento, lo que les gusta o lo que les trae una consecuencia positiva.
- Pasarse un cepillo por los dientes, por ejemplo, no cumple, a sus ojos, con ninguno de estos criterios. Tenemos que enseñarles a que hagan algo que no harían espontáneamente, y que lo hagan tantas veces como sea necesario, sin pasarla mal.

PARA RECORDAR SIEMPRE:

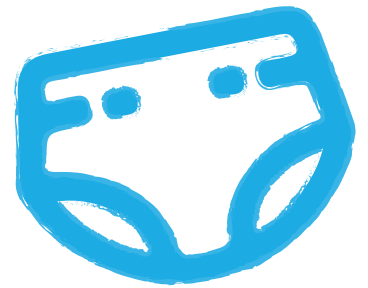
Sin estímulo no hay motivación para el esfuerzo.

¿Cómo lo haremos?

- Deberemos aprovechar su natural gusto por el juego y lo novedoso, su tendencia a imitar a aquellos que le importan y su agrado por recibir nuestros halagos.
- Por ejemplo, entusiasmarlo con determinado cepillo de dientes que le guste, hacer del lavado de dientes un momento amable y compartido, y felicitarlo mucho, mucho por *"ser un niño de dientes ¡taaan limpios!"*
- Eso no nos asegurará que incorpore enseguida el cepillado de los dientes como un hábito cotidiano, pero creará un clima más apropiado para que eso suceda en lugar de que el cepillado sea un momento de enojo y malestar.
- El mejor estímulo para ellos es nuestra atención. Estemos atentos a prestarles más atención a los comportamientos deseables que a los no deseables. Si cuando se lava los dientes pasa desapercibido y cuando no lo hace le prestamos atención, aunque sea con rezongos, aprenderá que lo que funciona es no hacer las cosas bien.



TEMA
¡Chao pañales!



Nuestra gran ilusión es que los pequeños dejen los pañales pronto y para siempre, pero no conviene apurarse. Ningún sistema es infalible: si bien muchos niños y niñas aprenden fácilmente, otros no lo logran en tiempo y forma ni con el mejor de los sistemas. Algunos aprenden casi solos. Otros, con la precisa intervención de una mamá, un papá o una abuela muy dispuesta, pero sin apuro. Y muchos, durante las vacaciones de sus padres, quienes generalmente aplican métodos intuitivos surgidos de una curiosa mezcla entre lo que les aconsejó la vecina, un amigo, el pediatra y alguna revista, combinados con el sentido común de cada uno.

Algunas pautas que conviene recordar:



➔ Solo podemos enseñar control de la continencia diurna. La continencia nocturna no se entrena, depende exclusivamente de la maduración. A menudo, cuando se logra una, pronto se logra la otra. Otras veces, aunque el niño haya aprendido a avisar cuando quiere usar el inodoro o la bacinilla durante el día, seguirá necesitando los pañales nocturnos por un buen tiempo más.

➔ Algunos consiguen el control de la orina antes que el de la defecación o viceversa. Muchos tienen un ritmo bastante estable para hacer popó, lo cual debe ser aprovechado en el entrenamiento. Por ejemplo, si el niño o la niña suele hacer popó

después del desayuno, aprovecharemos esa instancia para que se siente en el inodoro o la bacinilla durante unos minutos hasta que suceda la deposición. Como hacemos con cada logro, lo festejaremos con entusiasmo y satisfacción.

➔ No es conveniente hacer mención del popó en términos negativos. Si, por ejemplo, decimos "¡Uy, qué feo!, popó, feo!", sin querer podemos estarle generando asco a una actividad sana y normal de su cuerpo.

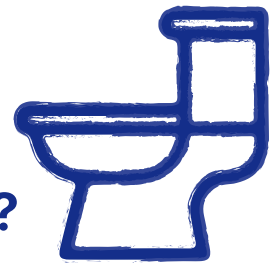
¿Cuándo empezar?

Dice la experiencia que en este tema más vale no apurarse. El niño aprenderá sólo si está maduro tanto física como psicológicamente.

Requisitos de maduración física y psicológica

- Ya logra pasar seco más de una hora, lo que demuestra que su cuerpo está madurando.
- Comprende el lenguaje y el sentido de lo que se le explica y entiende la propuesta.
- Está bien seguro al caminar y es capaz de manipular su ropa con razonable facilidad.
- Ya es capaz de aprender por imitación.
- Para enseñarle a dejar los pañales, ¡necesitamos que quiera hacerlo! Debe estar en una etapa en la que se muestre dispuesto a complacer a quienes lo cuidan y disfrute los avances en su autonomía como algo favorable y no como una amenaza o una pérdida.
- Tratemos de no comenzar el entrenamiento en una etapa en la cual el niño y su familia estén exigidos por otras situaciones estresantes, como pueden ser el inicio de la escuela, el nacimiento de un hermanito o una mudanza.
- Es importante tener en cuenta que para encarar la tarea de la mejor manera necesitaremos dedicación, tiempo, paciencia y buena energía. Si estamos muy exigidos, estresados, con poco tiempo o muy preocupados por otros asuntos... más vale esperar hasta que el momento sea más favorable.

¿Bacinilla o inodoro?



Lo prioritario en esta etapa es lograr que aprenda a percibir las señales de su cuerpo y a responder a ellas de una manera más adecuada. Para algunos, es más atractiva una bacinilla, para otros el inodoro. Es indiferente que usen una u otro, siempre y cuando mantengamos claro que el lugar indicado para orinar o hacer popó es el baño. No corresponde andar con la bacinilla por toda la casa. El lugar de la bacinilla es en el baño y el niño o la niña tendrá que ir a usarla allí cuando lo necesite.

Si se usa el inodoro, conviene tener en cuenta que a algunos niños los asusta sentarse en uno, construido de acuerdo a las dimensiones adultas. En este caso, puede ser favorable colocar un adaptador en el inodoro. También es útil que pueda apoyar los pies al estar sentado porque eso le da mayor seguridad y puede hacer mejor uso de sus músculos.



¡Hoy es el día!

Ya estamos decididos, pensamos que nuestro pequeño está maduro para dejar los pañales y... Llegó el día para empezar. A continuación, algunas pautas para hacer más llevadero este aprendizaje.

Explicación clara y entusiasta:

Una vez que están dadas las condiciones, le explicaremos al niño o niña, breve y claramente, el objetivo que le proponemos y cómo lo vamos a lograr. El tono debe ser positivo y esperanzador. Es bueno asociar esta tarea con la idea de que está creciendo y que eso le ofrece muchas ventajas. Si él o ella admiran a un hermano, prima o amiguito en particular, podemos aprovechar para decirle que ya está en condiciones de hacer lo mismo que ellos. Una opción es dejarlo sin pañales y con un pantaloncito liviano o panti para darnos cuenta del momento en que empieza a orinarse y señalárselo para que aprenda a ligar sensaciones con significados.

Claridad y firmeza:

Cuando enseñamos algo a un niño, es indispensable que el mensaje sea bien claro y que haya coherencia entre la palabra y la acción. De modo que, una vez que le planteamos el objetivo, es imprescindible quitarle los pañales y no volvérselos a poner hasta el momento de ir a dormir. Los pañales de la noche se los

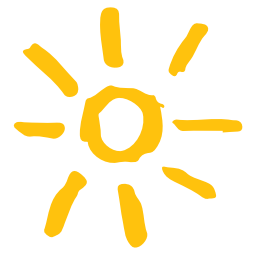
sacaremos cuando pase un período durante el cual aparezcan secos por la mañana.

Sin embargo, hay situaciones en que podemos ser flexibles. Si tenemos que salir cuando recién comenzó el proceso de andar sin pañales para aprender a usar la bacinilla, podemos ponerle un pañal para evitar accidentes molestos para todos y explicarle al niño que es una excepción.

Las visitas al baño:

Al principio, las idas al baño serán programadas en horarios regulares de acuerdo con el ritmo de cada niño o niña. Si sabemos que aguanta más o menos dos horas sin orinar, ese será el tiempo que pase entre una ida al baño y otra. Una vez ahí, no lo dejaremos demasiado tiempo; cinco minutos es suficiente. El viejo truco de abrir la pluma y dejar correr el agua sigue funcionando como ayuda para estimular la **micción**. Algunos necesitan un librito o un juguete para entretenerse en ese momento. Conviene que ese objeto sea de uso exclusivo para cuando va al baño.





La invaluable ayuda del estímulo:

Todos necesitamos una motivación válida para hacer un esfuerzo. Para los niños pequeños el mejor estímulo será la atención entusiasta que recibirá de sus seres queridos frente a cada conquista.

La sabia paciencia del paso a paso:

Algunos aprenden enseguida y a otros les lleva más tiempo. Por eso es necesaria la paciencia, para adaptarnos a su ritmo y no al de nuestro apuro.

Un plan para manejar "accidentes":

Es frecuente que durante este período de aprendizaje se le escape la orina o se haga popó fuera del tiempo y el lugar acordados. Ni los enojos ni los castigos ayudan. Con calma, pero demostrando que estamos seguros de corregir un problema, iremos hacia el "accidentado" expresándole nuestra convicción de que la próxima vez logrará hacerlo mejor. Sin regaños, lo llevamos al baño y le damos lo necesario para que se cambie. Hará por sí mismo todo lo que esté a su alcance. Lo ayudaremos únicamente cuando no pueda solo.



La sabiduría de hacer una pausa:

Hay casos en que el niño o la niña no logra avanzar, a pesar de los esfuerzos propios y de los de su "entrenador". Antes de que todos se frustren o se enojen, puede ser conveniente hacer una pausa en el entrenamiento y retomarlo luego de un tiempo, con la energía y las esperanzas renovadas y el niño más maduro. ●

G.



Mi cuerpo y yo



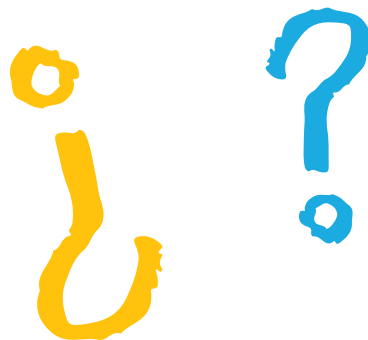
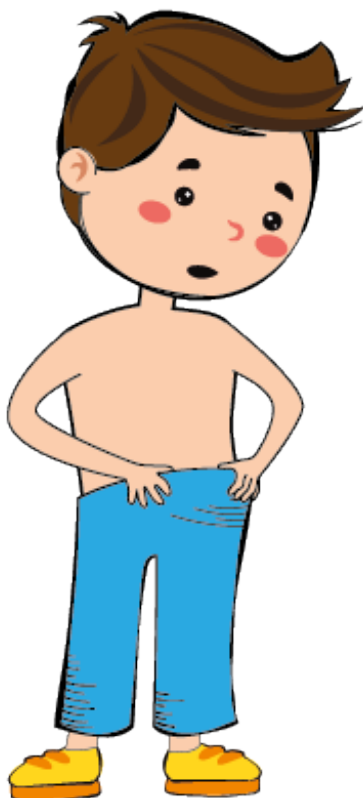
© Freepik

La curiosidad de los niños y las niñas a esta edad es grande. El mundo y todo lo que contiene les llama poderosamente la atención y también se interesan en su propio cuerpo. Así como van descubriendo sus manos, su cara, su ombligo, en determinado momento descubren sus genitales y que les resulta placentero tocarlos.

¡Hola, sexualidad!

En esta etapa, tanto los niños como las niñas pueden empezar a tocar sus genitales con cierta frecuencia, ya sea para explorarlos como por la búsqueda de placer. Esto no solo no hace daño, sino que puede ser bueno para su desarrollo.

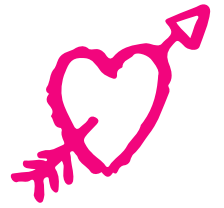
- La reacción de los adultos les mandará un potente mensaje con relación a la sexualidad, sus derechos y limitaciones.
- Si les demostramos censura, enojo o disgusto, les estaremos enseñando que los órganos sexuales y el placer que producen es negativo.
- Si reaccionamos con aceptación y límites, diciéndoles, por ejemplo, *"Es tu cuerpo. Debes cuidarlo, conocerlo y disfrutarlo, pero hay actividades que son privadas"*, aprenderán que la sexualidad es aceptada y que todos tenemos derecho a la privacidad y el respeto de nuestro cuerpo.



Debe preocuparnos cuando se tocan excesivamente o se lastiman, si lo hacen de manera compulsiva o cuando dejan de jugar o de comer por tocarse.

En estos casos consulta con un pediatra.

La importancia de una educación no sexista



Saberse y sentirse niño o niña depende de un complejísimo mecanismo que empieza en la concepción, en el cual la crianza no es el factor más importante.

- En la actualidad, ya no tenemos dudas de que nosotros y los otros tenemos los mismos derechos y debemos tener las mismas posibilidades.
- Por eso, es importante que desde chiquitos les enseñemos a funcionar en igualdad de condiciones, sin repetir **estereotipos** dañinos como *"ayudar en la casa es para las niñas"* o *"los varones no lloran"*.
- Criarlos sabiendo que su sexo no es una limitación para sentirse realizados y satisfechos consigo mismos les allanará el camino en la vida y los ayudará a respetar y respetarse siendo ellos mismos.



ESTEREOTIPOS:

Esquemas que pretenden definir cómo debe ser y actuar cada persona de acuerdo con su sexo, edad, etc., como si hubiera una única forma de ejercer cada función.

© Freepik



TEMA

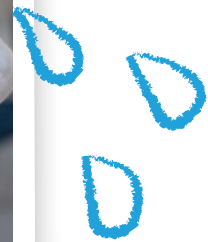
Mamá y papá discuten

Los adultos sabemos que algunas discusiones son normales, esperables, y que muchas veces permiten fortalecer el vínculo existente entre nosotros. Sin embargo, cuando la discusión se da entre los padres, para el hijo o la hija puede significar dolor, estrés y preocupación extrema.



- El niño necesita sentir que sus padres son una unidad fuerte para cuidarlo, protegerlo y acompañarlo en la vida. La amenaza de perder esa protección le genera mucha angustia. Esto vale tanto para el papá y la mamá que viven juntos como para los padres separados.
- Si, además, es una discusión que implica cualquier forma de violencia (emocional, verbal o física), las consecuencias para el estado anímico y la seguridad del niño se multiplican. También aprenderá que la violencia "es efectiva" para enfrentar diferencias y conflictos.
- Si los hijos son muy pequeños, presenciar una discusión será una pésima experiencia. Aunque solo perciban el tono de las voces, sentirán miedo e inseguridad ante estos episodios. Si ya son más grandes y pueden entender la situación de conflicto, es fundamental que su presencia obligue a los padres a mantener la calma y se convierta en un cambio de ideas respetuoso, como demostración de que ambos son capaces de escucharse y de llegar a algún acuerdo.
- Es perjudicial discutir frente a los hijos temas relacionados con la intimidad de la pareja, que pertenecen exclusivamente al territorio de los adultos. No se trata de mantener a los niños en una falsa cajita de cristal, sino de protegerlos de información que no están en condiciones de afrontar.

Jamás debemos involucrar a los hijos en la discusión, ni como informantes ni como jueces. Si los ponemos en situación de alianza o denuncia de uno de nosotros, les generamos conflictos de lealtades que los desbordan.



© Freepik

- No es conveniente tener frente a los niños discusiones con relación al estilo de crianza o disciplina, y mucho menos que papá y mamá se desautoricen uno al otro ante sus ojos.
- Es importante no discutir cuando se ha consumido alcohol u otras sustancias que alteran el control de uno mismo y el intercambio de opiniones.
- Cuando los padres son una pareja que se quiere, puede ser positivo terminar la discusión con una demostración de cariño. A los hijos debe quedarles claro que enojarse o pensar diferente no significa dejar de quererse.
- Si no hay amor entre los padres, habrá que aferrarse al respeto y la consideración que el otro merece por ser el padre o la madre del hijo compartido, y terminar la discusión o con un acuerdo o con un "lo seguiremos pensando" que le demuestren al niño que sus padres seguirán buscando la mejor manera de entenderse en esa tarea tan importante que es criarlo. ●

El niño sufre de estrés y aprende a afrontarlo

- No hay vida sin estrés.
- Cierta grado de estrés es normal y necesario para avanzar y para fortalecerse. El estrés que hace mal es el que es demasiado intenso o sostenido; vivir con esta presión enferma a cualquier edad.
- En los tres primeros años del niño suelen haber eventos vitales estresantes típicos: el nacimiento de un hermanito o hermanita, una mudanza, la entrada a la escolita.
- No es saludable evitar el estrés normal, se debe enseñar a los niños y las niñas a enfrentarlo adecuadamente.
- Cuando se le presenta una situación estresante a un niño o niña, necesita más que nunca de nuestra comprensión, protección y presencia, pero también que le enseñemos a expresar adecuadamente sus emociones.
- Por ejemplo, podemos entender que quiera pegarle a algo debido al estrés que genera el nacimiento de un hermanito, pero no vamos a permitirle hacerlo aunque lo entendamos. Le favorecerá mucho que reafirmemos nuestro amor y su lugar en la familia al mismo tiempo que seguimos poniéndole límites saludables. Le diremos: *"Pegar no está permitido, aunque tengas mucha rabia"*.



Ayudarlo en la expresión adecuada de sus emociones le será de utilidad para toda la vida.

TEMA
**Cuando los padres
se separan**



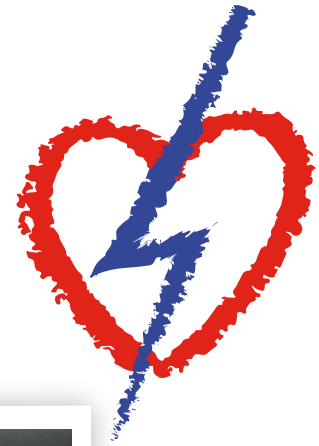
Durante su infancia, algunos niños experimentarán la separación de sus padres.

Que en la actualidad la separación de las parejas se vea como algo "normal", "que suele ocurrir", no significa que no sea uno de los hechos vitales que puede causar mucho estrés en la vida de los niños.

Como cada situación es diferente, el sufrimiento que experimenta cada niño como consecuencia de la separación también es muy variable.

El mejor ecosistema para el desarrollo de los niños y niñas sigue siendo el de la familia completa, armónica y estable. Cuando ello no es así y los padres deciden separarse, también es posible encontrar nuevos ecosistemas saludables en los cuales criar hijos sanos y felices aunque cambie la configuración familiar. Para lograrlo, es necesario recorrer un camino que necesita tiempo, elaboración, madurez y compromiso de los adultos.

¿La separación es la culpable?



© Pexels

Cuando un niño tiene a sus padres separados no es raro que quienes lo rodean adjudiquen cualquier dificultad en su comportamiento a la separación de sus padres. Sin embargo, muchas de las consecuencias emocionales negativas que popularmente culpan a la separación o el divorcio, en realidad, tienen su origen en los tiempos de discordia o de infelicidad previos a la separación.

Los diversos sufrimientos de los niños están relacionados con el pésimo clima familiar en que han vivido, más que con la decisión de sus padres de poner fin a una convivencia infeliz y conflictiva. El verdadero daño no se produce cuando se separan los padres en conflicto, sino cuando se pelean, se agreden, se humillan, se engañan, se ignoran, se subestiman y se tratan con desamor en frente de los niños.

Daños que se pueden evitar

En cualquier separación hay una cuota de dolor que es inevitable. Los niños quieren y necesitan a ambos padres y se sentirían contentos de verlos juntos y felices. Confrontar la realidad de que eso no es posible genera un dolor inevitable, pero no necesariamente un daño si es que los padres saben conducir el proceso de manera saludable.

Los padres deben ser muy conscientes de que, si bien es posible romper un vínculo de pareja, cuando se tienen hijos se genera un compromiso compartido de crianza y responsabilidad que no se puede disolver. Es imprescindible que logren diferenciar estos dos aspectos para que los conflictos de la pareja no se mezclen con el ejercicio de las funciones como madre y padre.

Una vez resuelta la separación, deberían dejarse de lado los rencores y reproches para darle prioridad al derecho de los hijos a seguir contando con ambos padres.



¿Cómo les explicamos?

Para los padres, darle una información a sus hijos sabiendo que los hará sufrir no es nada fácil, y menos aun cuando están pasando un momento personal tan complicado. En este caso, como en tantos otros, los padres y las madres descubren que es posible dejar de lado, momentáneamente, el duelo personal para hacerse cargo del dolor de sus hijos.

- Lo mejor es darles la información de la separación en algún momento en que tengamos tiempo para estar con ellos, para estar disponibles si nos necesitan.
- Es ideal que ambos padres le den juntos al niño (o a los niños) la noticia de la separación, en un clima de serenidad, aunque estén tristes o enojados. Al mismo tiempo, le manifestarán la seguridad de que los dos seguirán estando allí para cuidarlo y protegerlo.
- Lo que se le diga al niño o a la niña dependerá de la edad y de su capacidad de comprensión.
- Es importante que se transmita la información principal con claridad. Por ejemplo: *“Vamos a vivir en casas separadas, no seremos más pareja (‘novios’ para los más chiquitos), pero seguiremos siendo mamá y papá siempre”*.

- También es bueno decirles que se trata de una decisión de ambos padres, que ha sido muy pensada y que, aunque los hijos hoy no lo entiendan, es lo que creen más conveniente para la familia.
- En el caso de que la iniciativa de separarse fuera de uno solo de los padres, no conviene explicarlo. A los niños no les favorece conocer detalles internos de la pareja de sus padres ni rotularlos como culpable o víctima.
- Siempre es necesario aclarar que los motivos de la decisión son propios de la pareja, de los adultos, y que los hijos e hijas no han influido para nada en ella.
- A los niños los tranquiliza, sin duda, que les den algunos detalles concretos de cómo será la dinámica a partir de ese momento. Explicarles dónde y con quién vivirán, dónde vivirá el otro padre, cómo se comunicarán y cómo se organizarán para verse.
- Las reacciones inmediatas de los niños son muy variables. Algunos demoran en entender lo que realmente significa una separación. Otros hasta pueden sentirse aliviados si vivían en un clima muy tenso. Muchos manifestarán su tristeza, su enojo y se resistirán a aceptar algo que no quieren. Sea cual sea la reacción, conviene darles la oportunidad de expresarla y de hacer todas las preguntas que se les vayan ocurriendo.

¿Y después? La etapa más importante

Es vital que los niños sientan que sus padres están disponibles y que se puede hablar de la nueva realidad familiar. Sin embargo, lo que de verdad pesa es la práctica. Serán los hechos sostenidos en el tiempo los que determinarán que los niños crezcan sanos y fuertes o que queden malheridos por el conflicto de sus padres.

Ningún niño o niña merece ser víctima de los conflictos de pareja. Tenemos que respetar su derecho a querer y a ser querido por ambos padres, a confiar en los dos y a sentirse seguro y protegido.

- Es primordial respetar el derecho del niño a entablar una relación de amor y respeto con sus dos padres, libremente, sin tensiones, sin culpas ni conflictos de lealtad, y a disfrutar plenamente de ese vínculo.
- A veces, el conflicto de pareja genera emociones muy fuertes, que no son fáciles de controlar. Sin embargo, resulta imprescindible no caer en la tentación de utilizar al niño para "vengarse" del otro o para hacerlo sufrir.





- Los padres y madres separados deben seguir cumpliendo plenamente su rol a pesar de la separación. Eso implica pasar con el hijo o la hija el tiempo suficiente que les permita compartir momentos significativos de la vida cotidiana y continuar poniendo límites, ofreciendo guía y orientación para lo que está bien y lo que está mal.
- La capacidad de los padres de demostrar que pueden seguir adelante con sus vidas es fundamental para el desarrollo favorable de los niños, aun en una situación de estrés como lo es la separación. El ejemplo positivo de papá y mamá contribuirá a que logren, a pesar de todo, mantener expectativas realistas de lo que es la vida en pareja o en familia.
- Cuando el padre y la madre entienden que, más allá de las desavenencias, seguirán siendo socios para siempre en la empresa de ser padres y encuentran una nueva manera de relacionarse que apunta a conseguir el bienestar de los hijos, es posible esperar que ellos tengan un desarrollo saludable.
- La existencia de una red de apoyo familiar y social disponible y confiable es de gran valor en esta situación. Se necesitan abuelos que no tomen partido, sino que cuiden, protejan y den esos buenos consejos que solo puede dar quien ha vivido más. Se necesitan tíos y amigos cercanos que puedan estar ahí para acompañar, escuchar y aportar fuerzas para seguir construyendo.
- Las actitudes positivas y de apoyo son las que pueden enseñar a los niños lo que no puede ningún discurso, por bonito que sea: que el mundo no se termina con una crisis familiar, y que, pase lo que pase, pueden confiar en que tienen quien los quiera, quien los cuide y quien los acompañe. ●

CAPÍTULO III
3 A 5 AÑOS



A.



Aprenden a aprender



© Freepik

La curiosidad es una enorme potencia motivadora. Es normal que sea intensa en los preescolares y debemos aprovecharla para enseñarles a explorar, buscar respuestas y adueñarse del conocimiento experimentando el placer de hacerlo.

¿Qué pasa en esta etapa?

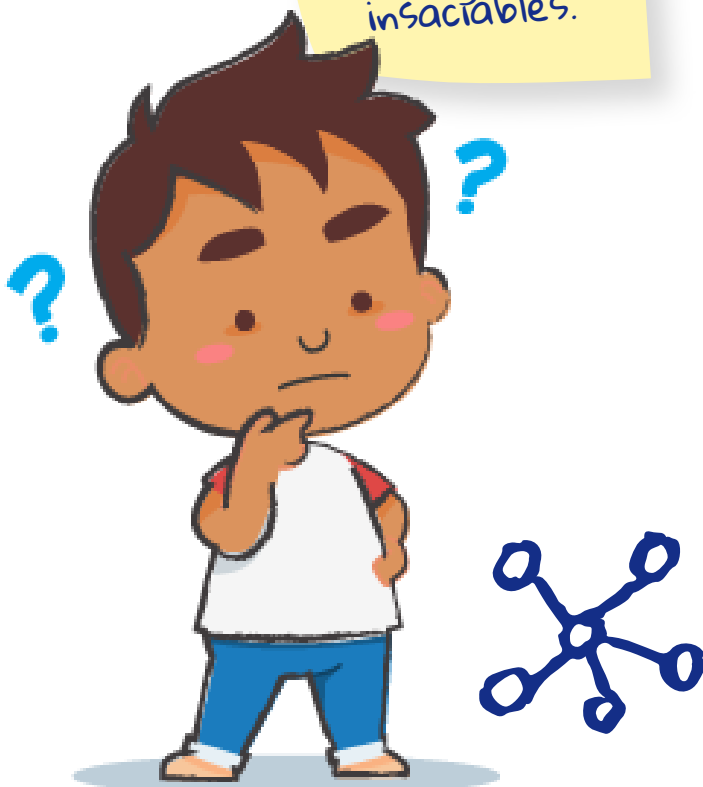
El bebé se va transformando en un niño o una niña a pasos acelerados. Su capacidad para hacerse entender se multiplica, su mundo empieza a ampliarse y sus intereses se enriquecen y se consolidan. Va descubriendo nuevas habilidades y las pone a prueba. Es por eso que, a veces, parece demasiado movedido, curioso y demandante de atención.

Ha avanzado mucho en su desarrollo, pero todavía le queda un largo camino por recorrer. Es importante acompañarlo con calidez y paciencia, disfrutando con él o ella de este tránsito, que es lo que necesita para seguir creciendo seguro.

Por eso es importante:

- Darles la libertad de explorar.
- Guiarlos sin presionarlos.
- Responder adecuadamente a sus preguntas.

"¿Por qué?, ¿por qué?, ¿por qué?"
En esta etapa
son preguntones
insaciables.



¿Cómo?

- Con respeto y atención.
- Con pocas palabras, porque no necesitan ni pueden tolerar largos discursos.
- Dejando la explicación abierta para que, si quieren, piensen y hagan más preguntas.
- Con la libertad de no responder a todas sus preguntas, si no es el momento o no tenemos la respuesta. Podemos decirles: *"me gustaría pensar bien eso... más tarde lo hablamos"*. Y lo haremos, aunque ellos no nos lo reclamen.
- Algunas veces puede ser importante devolverles la pregunta: *"¿Qué piensas tú?"*
- Otras veces podemos guiarlos hacia un libro o a alguna persona que pueda tener la respuesta.



B.



Aprenden a aplicar los conocimientos a la acción



© Pexels

Su coordinación y destreza motora han aumentado considerablemente y hay muchas cosas que pueden hacer por sí mismos —como ponerse alguna ropa o pasar la esponja por su cuerpo— aunque quedan unas cuantas que todavía no pueden, como abotonarse una camisa y anudar los cordones.

- Si dejamos que hagan lo que pueden, aunque no sea perfecto, los ayudamos a fortalecer el gusto por la autonomía, practicar y mejorar sus habilidades y aprender a tolerar y solucionar dificultades.
- Si les permitimos que actúen, sin apuro ni nerviosismo de nuestra parte, ellos reciben un mensaje claro que les da seguridad y confianza en sus posibilidades y que los estimula a avanzar.
- Seguramente tengan ideas y ocurrencias inusuales. Si no son peligrosas ni molestan a nadie... ¿por qué no aceptar su creatividad? Atreverse a pensar en soluciones novedosas les será muy importante en su vida.

Si aceptamos y toleramos sus errores e imperfecciones, aprenderán algo muy importante: que hacer implica equivocarse, que no deben temer a las dificultades que encuentren, sino que deben aprovecharlas para mejorar la estrategia y seguir intentando hasta lograr su objetivo.



C.

Aprenden a ser la mejor versión de sí mismos



© Pexels

Construirse a uno mismo es una tarea larga que debe apoyarse en bases sólidas.



Con base en las experiencias a lo largo de la vida es que se van desarrollando diferentes habilidades y capacidades que conforman lo que llamamos **fortaleza emocional**.

FORTALEZA EMOCIONAL:

Es la que nos permite solucionar problemas, sortear obstáculos y enfrentar adversidades a lo largo de la vida.



- Nuestra prioridad debe ser criar niños y niñas fuertes emocionalmente. Esto significa educarlos de tal forma que puedan ir aprendiendo, de a poco, a enfrentar frustraciones, a conocer y saber qué hacer con sus emociones e impulsos, a ser capaces de ponerse en el lugar del otro, a tolerar el estrés, a aprender a valorarse, a confiar en sí mismos, a tener esperanza, a saber relacionarse con los demás.
- La fortaleza emocional no nace con el bebé. Vamos aprendiendo a ser fuertes desde el primer momento y a lo largo de la vida, a partir de lo que vivimos con los adultos que nos cuidaron y educaron.



Aprenden a vivir alegremente en sociedad



© Pexels

Los amigos y amigas permiten explorar el mundo,
explorarse y conocer el valor de uno mismo.





Los amigos y amigas

- Un niño o niña que tiene amigos aprende a relacionarse con sus semejantes y descubre un mundo de alegrías y desafíos. Tener amigos lo hará sentirse más seguro, más apoyado y más valioso.
- Es solo en la relación con los pares que se aprende y se practica el complejo intercambio social.
- Con la práctica, el niño logra desarrollar estrategias para relacionarse: sumarse a un juego, pedir algo que quiere, defenderse de una agresión, y tantas otras habilidades que seguirá incorporando a lo largo del tiempo.

Abuela, ¡me pegaron!



Más allá de que algún compañerito o compañerita del jardín pueda ser especialmente peleador, en esta edad lo que encontramos con más frecuencia son intercambios "agresivos", que no tienen como objetivo dañar al otro sino conseguir un objeto o una posición. Ante tales sucesos, nuestra reacción será una poderosa enseñanza.

- Si respondemos con violencia, aprenderá que así se solucionan los conflictos.
- Si respondemos con indiferencia, pensarán que están solos para defenderse en este mundo.
- Si los humillamos o inferiorizamos por estar asustados, sentirán que no tienen derecho a expresar algunas emociones en su familia.

¡Qué buena oportunidad para demostrarles que los entendemos, que sabemos cómo se sienten porque también nos hemos sentido igual, y para que se sientan apoyados!

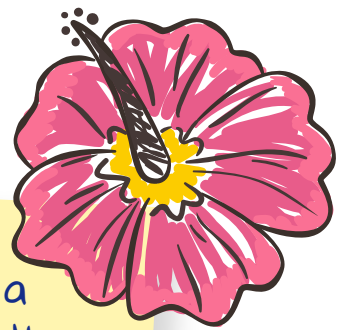
Más que hacer justicia, nos importa que él o ella aprenda a administrar sus emociones y a encontrar soluciones eficaces y pacíficas frente a las diferencias con los demás.



Los conflictos de la amistad empiezan muy pronto. Enseñarles a resolver conflictos sin violencia es uno de los objetivos más importantes de la crianza.

Entender y acompañar

- Para un niño acostumbrado a ser bien tratado es muy perturbador sentirse molestado, rechazado y agredido. Así como lo es para sus padres, tíos y abuelos, que no están dispuestos a tolerar que lo traten mal. Pero deben proponerse mantener la calma, ser ejemplo y actuar inteligentemente.
- La prioridad es calmarlo, acompañarlo y hacerlo sentir seguro. ¡Un buen abrazo logra todo esto!
- Tratemos de entender cómo fue el conflicto y dónde estuvo el problema. No nos ceguemos al descubrir cuál fue la "responsabilidad" de nuestro pequeño en el asunto. Por ejemplo, descubrir que no respeta los turnos o que siempre quiere ser el primero en la fila puede ser importante.
- Hay que tener claro que estas son experiencias necesarias de aprendizaje. Por eso, lo que hagamos hoy traerá consecuencias en el futuro.
- Promovamos una solución efectiva, que le haga aprender a reconocer y defender sus derechos sin violencia.
- Solo gracias a la resolución de conflictos se desarrollan las siguientes habilidades: aprender las reglas de cooperación, aprender a negociar, llegar a compromisos, compartir y defender sus puntos de vista e intereses.



Aprender a compartir y a defender los derechos de manera no violenta es enriquecedor para toda la vida.

También favorece la socialización

- Ofrecerle oportunidades de relacionarse socialmente, como visitar a sus amiguitos.
- Ofrecerle un buen modelo. Si nos ve relacionarnos adecuadamente, seguirá nuestro ejemplo. También si lo hacemos en forma inadecuada.
- Siempre es buena cosa que los padres conozcan a los amigos, a sus familias y se interesen por ellos. Eso no significa andar controlando o querer saber todo. Demostrar un genuino interés posibilita establecer vínculos que nos previenen contra los prejuicios y permiten una acción más positiva si es necesario intervenir.
- No participar como un compañero de juego más. Es bueno que los padres jueguen y compartan actividades con sus hijos e hijas como padres, no como amigos. Es imprescindible que respeten el espacio que ocupan los amigos en la vida de los niños y las niñas.

E.

Aprenden a controlar sus emociones



© Pexels

Las emociones de los niños pequeños suelen ser muy fuertes y les cuesta controlarlas.



Autocontrol o control de uno mismo

- El autocontrol en los niños es la capacidad de resistir a las ganas de hacer algo que no debe. Es la habilidad del niño para decir no a algo que puede gustarle pero que le traerá malas consecuencias. También lo ayuda a aprender a utilizar estrategias especiales para aumentar el control sobre sí mismo.
- Aprender el arte de las autoinstrucciones. Muchos pequeños utilizan, natural e instintivamente, el recurso de hablar consigo mismos. En momentos difíciles, podemos ayudarlos a decirse frases como: *"calma, no te enojas"* o *"respira hondo y no le pegues"*.
- Alejarse de la tentación es otro buen recurso que podemos enseñarles para que logren controlar un impulso. Les haremos notar esa posibilidad. La tentación puede ser algo que no debe ser tocado o pegarle a una hermana que los provoca.
- Si los adultos que rodean al niño saben controlarse a sí mismos, serán buenos modelos para que él o ella también aprenda a controlarse.
- La idea no es que nos consideren robots perfectos. Está bien que vean que nos enojamos, que nos entristecemos, que nos alegramos; pero lo formativo es que se den cuenta de que no nos dominan las emociones. Si nos enojamos mucho, podemos decirlo y alejarnos hasta que se

nos pase y podamos actuar con inteligencia y no guiados por nuestros impulsos. Esta actitud debe ser la misma con ellos, con otras personas, dentro de casa y fuera de ella.

¡Quiero! ¡Quiero! ¡Quiero!

- Tener un mejor lenguaje favorece el desarrollo del autocontrol. Los adultos podemos ayudar significativamente en este proceso.
- También ayudamos siendo buenos ejemplos de autocontrol y hablando de nuestras emociones: *"Me hace enojar mucho que ensucies donde acabo de limpiar"*.



¿Qué hago con la rabia?

CARTA DE LOS GRANDES A LOS NIÑOS

Ahora somos adultos pero, como antes fuimos niños, sabemos cómo te sientes a veces. Por eso te comprendemos y queremos ayudarte. Sabemos que hay algunas cosas que te enojan mucho: que se aprovechen de ti, que te hagan burlas, que te humillen o que algo no salga como quieres. Entonces te da por gritar, pelear, patear o romper cosas. Sí, tienes razón y derecho a enojarte, pero no tienes derecho a expresar tu enojo de cualquier manera.

Es mucho mejor que logres expresar tu enojo hablando, vas a evitar meterte en problemas y vas a estar más cerca de la solución. Y seguro te vas a sentir mucho mejor. Vas a estar orgulloso de ti mismo y también de quienes te queremos. Vas a lograrlo, controlando la rabia que no te deja pensar con inteligencia.

Sí, estás furioso y tienes pensamientos furiosos, como "¡Te odio!", "¡No quiero verte más!". Gritar, insultar, romper, pegar, temblar, llorar, no sirve. Solo lograrás tener palpitaciones, calor y músculos tensos. Cuando te sientes furioso, es una señal de peligro y un aviso de que tienes que tranquilizarte. Si tu cuerpo se está preparando para pelear, lo mejor es que respires hondo y lento. Verás que tu rabia se irá yendo junto con el aire que sueltas. Afloja tus músculos y verás que eso te irá tranquilizando.

También vas a poder pensar con inteligencia y hacer lo que realmente te conviene, porque si estás tranquilo podrás elegir las mejores soluciones para superar ese lío. Es posible que te cueste tranquilizarte, pero vale la pena que lo sigas intentando y que trates de alejarte de lo que te hizo enojar.

Y, una vez que te hayas tranquilizado, podrás pararte a pensar. Vas a descubrir que no es tan difícil actuar bien. Si no te gusta que algún niño te llame de cierta manera, puedes decirle: "¡No lo hagas más!". Y, si no tienes éxito, pídenos ayuda a nosotros, los adultos.

Hay niños y niñas que no saben jugar sin buscar pelea. Lo mejor será que te juntes con compañeros y compañeras más pacíficos.

¡Bravo! Ahora que ya has aprendido a dominar la rabia podrás defender tus emociones y tus derechos, porque estás listo para pensar con inteligencia.

Ya sabes que pelear no es la única opción. Sabes defenderte hablando. Eres dueño de ti mismo, no te dejes dominar por los otros y tampoco por tus emociones furiosas.

¿No es lindo sentirte así?

Jamás los trataremos con agresividad o seremos agresivos para resolver conflictos, porque no queremos que tomen ese modelo de conducta.

La agresividad "normal"

Los comportamientos agresivos forman parte del repertorio de conductas previsibles en niños y niñas. En los primeros años, estos comportamientos no tienen el objetivo de dañar al otro, sino de conseguir algo deseado.

Estrategias que podemos empezar a enseñarles:

- A falta de otros recursos, apelan, por ejemplo, a un empujón para correr a alguien, a un tirón de pelo para que el otro suelte el juguete.
- Nuestro mejor aporte es empezar a enseñarles mejores maneras de conseguir lo que quieren, además de enseñarles que la agresión no es un comportamiento aceptable en ninguna circunstancia.



Tomar turnos y compartir.



Negociar.

Entender que se trata de comportamientos habituales en esta etapa no significa que los adultos no vayamos a actuar.





La agresividad es excesiva

El comportamiento agresivo no se hereda, se aprende:

- Si somos tratados con agresividad desde etapas bien tempranas.
- Imitando los comportamientos de quienes son nuestros modelos: padres, maestros, hermanos, personajes de juegos, TV o internet.
- Si descubrimos que con la agresividad conseguimos lo que queremos.



¿CUÁNDO ES CONVENIENTE CONSULTAR A UN PEDIATRA?

Cuando la agresividad:

- Está destinada a hacer sufrir al otro.
- Implica crueldad.
- Es demasiado frecuente o se desata ante pequeñas cosas.
- Es la única manera de solucionar los problemas.
- Es tan intensa que se convierte en un peligro para sí mismo y para otros.

Cómo prevenir la agresividad en los primeros años:



- Tratándolos con amor y respeto siempre.
- Invitándolos a pensar en el otro.
- Enseñándoles el control de sí mismos.
- Mostrándoles maneras no violentas de defenderse.
- Incitándoles a reflexionar sobre qué es lo que está bien y qué es lo que está mal y sus razones.



También debemos prestar atención cuando una niña o un niño nunca es agresivo (ni siquiera un poquito) o si no sabe defenderse cuando le agreden.





TEMA


Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad


La puesta de límites es la gran herramienta de crianza que impacta sobre la fortaleza emocional de los niños y niñas.

- Poner límites es enseñarles qué es lo que está bien y qué es lo que está mal, y permitirles desarrollar la capacidad de ajustarse inteligentemente a las normas.
- Cuando ponemos bien los límites, los niños se sienten más seguros, cuidados y valorados.

 Poner límites no quiere decir reaccionar a lo que hacen mal.

 Poner límites es enseñarles lo que está bien.

 Para poner límites no hay que estar enojado, sino convencido.

 Poner límites es enseñarles a cumplir las reglas.

Al poner límites les damos:

- Una estructura comprensible que les permite entender lo que pasa a su alrededor.
- Guía y orientación para la vida, porque les señalamos el camino que consideramos más favorable para ellos.

La puesta de límites saludables tiene varios objetivos:

- Que entiendan el sentido de las reglas y aprendan a respetarlas porque las comprenden y no por miedo u obediencia ciega.
- Que desarrollen la capacidad de controlar sus impulsos.
- Que acrecenten su **empatía**.
- Que empiecen a tomar decisiones y a responsabilizarse de los resultados.
- Que aprendan a pensar, desarrollar y madurar su consciencia respecto a lo que está bien o lo que está mal.
- Que se logre un buen clima de convivencia, disfrutable también para ellos.

EMPATÍA:

Capacidad de ponerse en el lugar del otro, considerarlo y respetarlo.



Al portarse "bien" o "mal" se aprende



Enseñar a los niños a "portarse bien" da trabajo porque, como todo proceso de aprendizaje, lleva tiempo y requiere práctica, paciencia y firmeza.

- Para poner límites saludablemente hay que querer hacerlo y saber cómo hacerlo.
- La puesta de límites saludables solo es posible cuando la relación es sana; esto es, cálida, confiable, honesta y respetuosa.
- Es más importante hacer que hablar. Damos ejemplo todo el tiempo, sin proponérselo y sin darnos cuenta.

Poner límites es plantear una exigencia, es pedirle al niño o a la niña que haga algo que probablemente sea diferente de su impulso. Cuando le planteamos que no está permitido pegarle al hermanito aunque tenga mucha rabia, lo estamos confrontando a la dura pero imprescindible tarea de aprender a controlarse a sí mismo.

➔ Las reglas deben ser el resultado de una decisión pensada, no de una improvisación ni de un impulso.

➔ Las reglas responden a razones que hay que transmitir, porque esos son los criterios que queremos que perduren en la memoria del niño y de la niña.



No podemos pedir ni exigir algo que no es posible o saludable para él o ella. Es preciso respetar la etapa de desarrollo en que se encuentra.



Las reglas proponen desafíos que deben cumplirse con algo de esfuerzo y necesitan ser explicadas de manera clara y simple.

Las reglas sirven solo...



Si son positivas para su desarrollo y sensatas para sus posibilidades.



Si nos aseguramos de que se cumplan.



Si él o ella entiende cuáles son las consecuencias de cumplirlas y de transgredirlas.

Cuando un niño está sometido a una exigencia razonable, crece más seguro de sí mismo y más fuerte emocionalmente. Exigirle algo que puede hacer si se esfuerza un poquito es darle un voto de confianza en su capacidad para superarse y favorece su autoestima.



Nuestra responsabilidad es enseñarles a aceptar las reglas de la convivencia social, de a poco y de buena manera.

El gran secreto

- Si lo que hacen les trae, desde su perspectiva, una consecuencia positiva, probablemente seguirán haciéndolo.
- Si lo que hacen les trae una consecuencia negativa, también desde su perspectiva, probablemente no lo hagan con tanta frecuencia.
- La atención que recibe el niño por lo que hace es una consecuencia tan poderosa que funciona cuando le prestamos atención, ya sea positiva o negativa.
- **Por ejemplo:**
La mamá está hablando por teléfono. Su pequeña hija grita o hace algo para demandar que la atiendan.

01.



Si la mamá corta la conversación, la niña logró su objetivo: que la atiendan. No le importa que la regañen.

02.



Si la mamá sigue hablando, le enseñará que ese recurso es inadecuado y no funciona.

03.

Si la hija permanece razonablemente tranquila, será muy bueno felicitarla, darle un gran abrazo y, si es posible, jugar un ratito con ella.



El estímulo o reconocimiento de un comportamiento sociable y "maduro" consigue que los niños hagan más caso. También contribuye a mejorar el clima familiar y, lo más importante, favorece el desarrollo y el fortalecimiento de la confianza de los niños y las niñas en sí mismos.



© Pexels

Trabajemos en los límites recordando que:

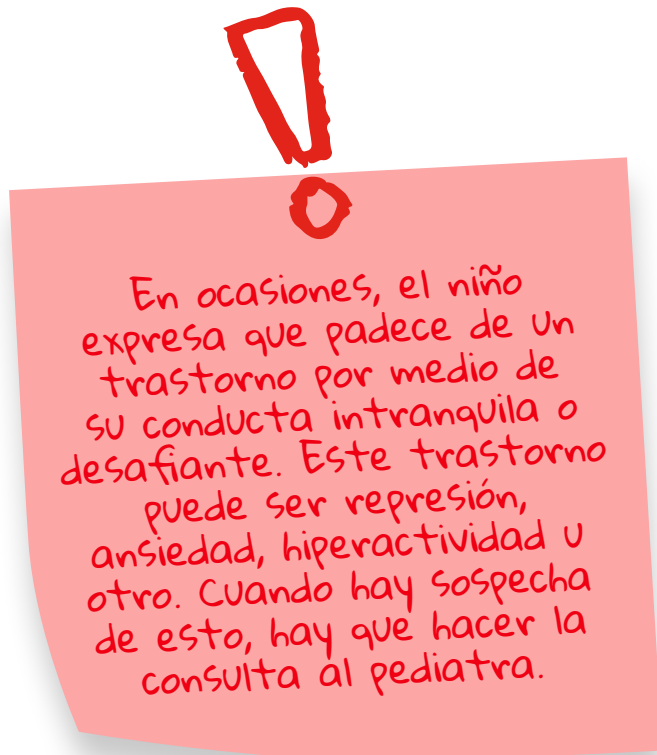
¡Los niños y las niñas normales "se portan mal"! Un preescolar sano explora el mundo, y por eso hace cosas inadecuadas. Trabaja por su identidad y autonomía, por lo que se opone a nuestros pedidos. Todavía no entiende los motivos adultos y, aunque los entienda, prefiere hacer lo que más le gusta antes que lo que debe... Y todo eso es ¡normal!

Queremos que aprendan a funcionar en un mundo que tiene exigencias y reglas, y que sepan ajustarse a ellas. No debe interesarnos que "se porten bien" si lo hacen por miedo al castigo.

Lo que queremos es que, a través de la aceptación gradual de los límites, sean más fuertes y dueños de sí mismos cada día. ●

¡No me hace caso!

A los preescolares se les dificulta practicar su autonomía. Están descubriendo su poder, por lo cual, muy frecuentemente, contradicen y se oponen a lo que se les propone. Este es un sano ejercicio de autonomía, aunque muchas veces nos resulte agotador. Su "desobediencia" es normal y esperable. ¡Lo importante es saber manejarla!



Para lograr que hagan caso es importante:

- Plantearles lo que queremos apelando a su colaboración más que a su obediencia. Les decimos, por ejemplo, *"Necesito tu ayuda, levanta tus juguetes del piso mientras yo cocino, ¿de acuerdo?"*.
- Hacerlos participar de alguna manera en la decisión. Proponerles que decidan sobre algo los ilusiona. No pueden decidir no bañarse, pero les preguntamos: *"¿Cuándo te quieres bañar?, ¿antes o después de la merienda?"*.
- Explicar las razones de nuestro pedido contribuye a convencerlos en lugar de hacer que se sientan obligados. Les explicamos: *"El problema es que si no te lavas los dientes después de comer, los restos de comida los pueden dañar"*. Estas explicaciones no deben darse cada vez, ni ser muy largas. Tampoco es bueno hacerles creer que solo deben hacer caso si entienden los motivos o están de acuerdo.
- Siempre que hagan caso, no nos olvidemos de alabar su actitud y demostrarles la alegría que nos produce.



¿Cómo manejar las "desobediencias"?

Cuando los niños y las niñas nos desobedecen, lo más importante es ¡mantener la calma! Si nos sentimos desafiados o burlados, nos puede dar mucha rabia y podemos actuar equivocadamente.

- Dar explicaciones y criterios es bueno para los "obedientes" y puede ser problemático para los "desobedientes". Si creemos que el niño conoce los motivos por los que le pedimos que se comporte de determinada manera, no está bien repetirlos para "convencerlo".
- Una buena práctica implica hacerle una advertencia efectiva frente al no cumplimiento, en tono firme, pero sin gritos ni ningún tipo de violencia y una sola vez. La repetición interminable solo agota la paciencia de los adultos.
- Otra buena fórmula es expresarles lo que pasará si no cumplen: *"Si no empezamos ahora a prepararte, no podrás ir al cumpleaños"*.
- Si cumple, no pasemos por alto su buena actitud y alabemos sinceramente su ayuda, sin reproches y demostrándole la alegría que nos produce.
- Si no cumple, es crucial que nosotros hagamos cumplir las consecuencias que habíamos anunciado: la pérdida de alguna diversión o privilegio, aplicar una penitencia o aislarlo por un tiempo manteniendo nuestra calma y firmeza. No son buenos ni los gritos ni los exabruptos. Cuanto más serenos estemos, mejores serán los resultados obtenidos.
- Si se establece una lucha de poder, lo mejor que podemos hacer es tratar de salirnos de ella. Si es posible, intentemos retirarnos del lugar donde está el niño, asegurándonos de que no corre peligro.

Corregir sin violencia

Siempre vamos a estimular los buenos hábitos y comportamientos para conseguir que los niños y las niñas los pongan en práctica. Cuando esto no es suficiente, tendremos que aplicar sanciones al comportamiento inadecuado. Para que una sanción sea saludable y efectiva, debe cumplir algunas condiciones:

- Debe ser siempre una sanción no violenta (sin gritar, usar la fuerza física o humillar).
- El niño debe conocer de antemano que la transgresión de la regla trae esa consecuencia.
- Debe aplicarse inmediatamente después de ocurrida la transgresión de la norma.
- Debe aplicarse cada vez que se transgreda la norma, todas las veces que sea necesario.
- Debe aplicarse como una consecuencia lógica y acordada, con firmeza y sin desbordes emocionales.
- Debe ser proporcional a la gravedad de la acción del niño.

Sanciones no violentas:

Indiferencia: no hacer caso a sus caprichos

No prestar atención a los comportamientos molestos destinados a llamar la atención es un método muy sencillo y eficaz. Lo podemos aplicar para corregir esos comportamientos molestos y perturbadores que no son muy graves en sí mismos pero generan bastante estrés en la familia. Por ejemplo, la costumbre de interrumpir constantemente la conversación de los adultos, o la de hacer ruido cada vez que queremos ver una serie.

Pérdida de privilegios

Si el niño ha aprendido que las recompensas se ganan con buenas actitudes, le resultará natural no recibirlas cuando no cumple con lo acordado.

- Debe entender que no es el adulto quien lo priva de cosas haciendo uso de su poder, sino que esa pérdida es el resultado de no haber cumplido su parte del pacto.
- Pensando en las consecuencias de su comportamiento se fortalece su sentido de responsabilidad y la motivación para controlar sus impulsos.



La pesadilla de los berrinches en público

Ya es bastante desafiante manejar las desobediencias de un niño dentro de la casa, pero hacerlo en el supermercado, a la salida de la escuela, o en medio de una fiesta familiar suele poner a prueba el ánimo de cualquiera.



- Lo que más nos ayuda en estas circunstancias es estar bien seguros de que hacemos lo que es mejor para el niño. A ningún niño le favorece aprender a hacer valer sus reclamos por medio de excesos.
- Es imprescindible ayudarlo a encontrar otras maneras de comunicar lo que quiere, aunque no siempre sea fácil o cómodo hacerlo.
- Es fundamental no acceder a su pedido hecho con rabieta.
- El supuesto "papelón" del berrinche en público no dice nada malo del adulto que pacientemente se mantiene en su posición esperando a que el berrinche termine.
- Lo normal es que "se porten mal" porque están aprendiendo a regular sus impulsos y a ajustarse a la tiranía de la realidad.
- Lo mejor es hacer en público lo mismo que haríamos si estuviéramos solos: no prestar atención a la rabieta y ser sordos y ciegos a la reacción de los que miran de afuera.
- Cuando no es posible, o no nos sentimos cómodos, llevaremos al pequeño sin violencia pero con firmeza a un lugar privado hasta que se calme, sin sentir la presión de la mirada de otros.



¿Por qué rechazamos el castigo violento?

Si a los niños les ponemos límites, los ayudamos a controlar sus impulsos y no nos imponemos a través del miedo.



© Cortesía de Carolina Camelo

Ejercer violencia hacia niños y niñas, sea física o psicológica, como forma de disciplinarlos o con cualquier otro fin, representa una grave violación a sus derechos.

La única aparente “ventaja” de utilizar métodos violentos para que el niño o la niña nos haga caso —como pegarle, tirarle del pelo o las orejas, gritarle, insultarlo, asustarlo o amenazarlo— es que se consigue obediencia inmediata, pero siempre será de corto efecto y tendrá consecuencias emocionales muy negativas para él o ella.

- Ser agredido por alguien a quien se ama produce fuertes y complejas emociones, tales como miedo, tristeza, resentimiento, rabia, impotencia y desamparo.
- Siempre afecta la autoestima y la confianza en uno mismo y en los demás.
- Cuando el niño se cría en un vínculo de dominación y autoritarismo no le resulta fácil salir de él. Lo más probable es que cuando sea mayor se transforme en un ser autoritario o, por el contrario, que sea una persona sometida durante toda la vida.
- Aprenderá que los problemas deben enfrentarse con violencia y aplicará esta enseñanza en todos los ámbitos de su vida.



La violencia física o psicológica no enseña a portarse bien, sino a evitar el castigo. Por ese camino, los niños solo aprenden qué tienen que hacer para no enojar al castigador. Esto los aleja de la reflexión sobre lo que está bien y lo que está mal y no incorporan criterios ni principios que los orienten en la vida.



Un plan para que incorporen hábitos



HÁBITOS:
Comportamientos que se transforman en una costumbre.

© Freepik

En esta etapa, los niños y las niñas están en condiciones madurativas para incorporar **hábitos** de higiene, de orden y de convivencia social y adquirir esos hábitos requiere un esfuerzo.

Recordemos siempre que sin estímulo no hay motivación para el esfuerzo, y el mejor estímulo para los niños es la atención de los adultos que los quieren y los cuidan. Sin darnos cuenta, habitualmente respondemos más a lo que hacen mal que a lo que hacen bien. ¡Eso es lo que tenemos que modificar! Debemos asegurarnos de que reciban atención por lo que hacen bien.



- Cuando queramos que incorporen un comportamiento favorable que a ellos no los entusiasma, tendremos que inventar una buena estrategia para lograrlo en un clima agradable.
- Cuando el niño o la niña ya puede entenderlo, suele ser muy útil hacer un cuadro en una hoja, donde se hará una marca cada vez que cumpla con el hábito que le estamos enseñando. Al mismo tiempo, lo vamos a felicitar y a demostrarle nuestra alegría por el logro. Él o ella también se alegrará. Algunas veces eso es suficiente estímulo, en otras ocasiones podemos establecer algún privilegio por cierta cantidad de marcas positivas. Puede ser un paseo extra, doble cuento de noche u otra actividad que él o ella valore.



Las recompensas

Si bien la mejor recompensa es la atención de los adultos, hay otros tipos de premios "concretos" que a veces podemos utilizar: actividades o privilegios especiales como un paseo o un rato más de dibujitos.

- Muchas veces es útil y necesario anunciarles la obtención de una recompensa por cumplir lo que se les pide con el fin de aumentar la motivación por hacer y mantener un esfuerzo.
- Esto no solo permite hacerlo, sino que también enseña la relación que existe entre lo que hacemos y lo que conseguimos. Que sepan que es posible "trabajar" por lo que quieren es un buen aprendizaje.
- Lo importante es que la recompensa concreta, cuando exista, se sume al estímulo afectivo y no que lo reemplace. Si premiamos un logro con un pequeño objeto, lo vamos a hacer con una significativa muestra de aprobación y afecto, así como con felicitaciones por el esfuerzo.
- También estimularemos que desarrolle lo más importante: la capacidad de reconocer sus propios logros. Podemos decirle: *"¿No te sientes muy bien por haberlo logrado?"*.



Para que funcionen:

No cualquier recompensa funcionará como un estímulo positivo, sobre todo cuando se le ofrece al niño de cualquier manera

y en cualquier momento. Para conseguir el efecto deseado debe cumplir algunas condiciones:

- Tiene que ser algo realmente valorado o deseado por el niño o la niña. Recordemos que el estímulo debe funcionar como la motivación necesaria para que un niño haga algo que le cuesta esfuerzo o que no tiene ganas de hacer.
- No es importante su valor económico ni cuánto nos guste a nosotros, sino que sea un verdadero premio a los ojos de él o ella.
- Lo que funciona para un niño puede que no sirva para otro, por lo cual debemos asegurarnos de que conocemos bien qué cosa serviría para cada uno.
- Es importante también que ese estímulo sea algo que no pueda conseguir de otra manera. De nada serviría utilizar un cuento como estímulo si más tarde la abuela se lo leerá de todos modos.
- Conviene que el niño reciba lo antes posible la recompensa por el comportamiento que queremos estimular.
- Si utilizamos el mismo estímulo una y otra vez, llegará un momento en el cual el niño perderá el interés por él y dejará de motivarlo. Es importante ir variando los estímulos para que sigan teniendo el efecto que buscamos.



¿Dar premios es chantajear?

El chantaje es la presión violenta sobre alguien para que haga algo en nuestro beneficio. Lo que proponemos con el uso de recompensas es estimular comportamientos favorables para el desarrollo del niño. Utilizamos las leyes que regulan el aprendizaje para que el niño incorpore comportamientos que harán más fácil y feliz su vida.

¿Por qué premiar algo que debería hacer de todos modos?

El objetivo es que los pequeños incorporen buenos hábitos y costumbres que aún no tienen pero que deben aprender. Algunas veces este aprendizaje es fácil, otras veces no tanto.

- Estimular la práctica de hábitos saludables es la mejor manera de favorecer su aprendizaje.
- La recompensa es solo un incentivo para hacer el esfuerzo de postergar un placer inmediato y ajustarse a una norma. Además, siempre es bienvenido el estímulo como reconocimiento por lo que se hace bien, ¡no importa si era una "obligación" o no!

Lo que verdaderamente importa es valorar el esfuerzo por hacer algo bien y lograrlo.



¿Tendré que premiarlo siempre?

¡Por supuesto que no! Una vez que el hábito está incorporado, no es necesario. Tampoco los niños reclaman seguir con los estímulos; el hábito ya forma parte de lo que se hace sin mayor esfuerzo, con autonomía. Ese es el momento de empezar a establecer otro buen hábito si es necesario, a través de un plan similar.

Las recompensas pueden ser peligrosas cuando:

- Se pone el acento en lo material.
- Se aplican de manera incongruente y el premio aparece o desaparece según el humor de quien lo ofrece y no de acuerdo con el comportamiento pactado.
- Es el niño o la niña quien pretende dirigir el plan: *“Si me compras tal cosa, entonces me lavo los dientes”*.
- Si pasa esto, hay algo que no está funcionando bien. Cuando ocurre, y hasta que esté bien claro cuál ha sido el error de aplicación del método, será necesario interrumpir el otorgamiento de estímulos concretos. Con calma y firmeza le explicaremos por qué.
- Podemos decirle: *“Entendiste mal: lo que debes hacer se hace porque hay que hacerlo. Si a veces te premio por ello, es como un festejo, pero no como una obligación. Así que por el momento vamos a suspender los premios hasta que entiendas bien qué es lo que importa”*.

Está bien, está mal

Es imprescindible trabajar para que los niños sean fuertes emocionalmente y transmitirles los valores que queremos que los guíen.

- Los valores no se transmiten en largos discursos, sino en los pequeños gestos de todos los días.
- Ante un conflicto, por ejemplo, un niño que le pega o le quita el juguete a otro más pequeño, los adultos pueden reaccionar con una actitud punitiva, permisiva o saludable, a saber:

1. Punitiva: gritos, regaños, castigos.

2. Permisiva: indiferencia, hacerse los bobos, aunque lo que ocurre amerita la intervención adulta.

3. Saludable: Explicarle por qué no hay que pelear, pegar o quitarle el juguete al hermano. Proponerle pensar en cómo se siente el otro. Hacerle tomar conciencia de que no es malo, pero que deberá devolver lo quitado y disculparse, y esforzarse para que esto no se repita en el futuro.



Las mentiras

Con la maduración y el desarrollo de los niños y niñas empiezan a aparecer fenómenos más sofisticados de comunicación, y mentir es uno de ellos. Mentir es emplear el lenguaje para hacer creer que algo es diferente de lo que es en realidad.

- Mentir no es lo mismo que fabular o fantasear. Un niño que fabula está haciendo un ejercicio de imaginación, está creando un mundo diferente por el placer de hacerlo.
- Cuando un preescolar "miente", significa que se ha desarrollado y ha madurado lo suficiente y que descubrió un nuevo poder.
- Por lo general, una de las primeras mentiras es decir "yo no fui", con el fin de evitar responsabilidades en algún percance.
- Una vez más, nuestra respuesta marcará el rumbo futuro. Sin

violencia, pero haciéndoles notar nuestro desagrado, tenemos que dejar bien en claro que la mentira no es una salida aceptable.

- Se trata de criticar el hecho, no a la persona. Todos hemos mentido alguna vez y eso no nos vuelve mentirosos o mentirosas.
- Ante una mentira, podemos ofrecerle al niño la oportunidad de decir la verdad y felicitarlo si lo hace.
- Jamás les mintamos ni hagamos uso de mentiras de ningún tipo delante de ellos.

Si queremos que nuestros niños y niñas se transformen en personas confiables y honestas, debemos enseñarles a manejarse con la verdad.

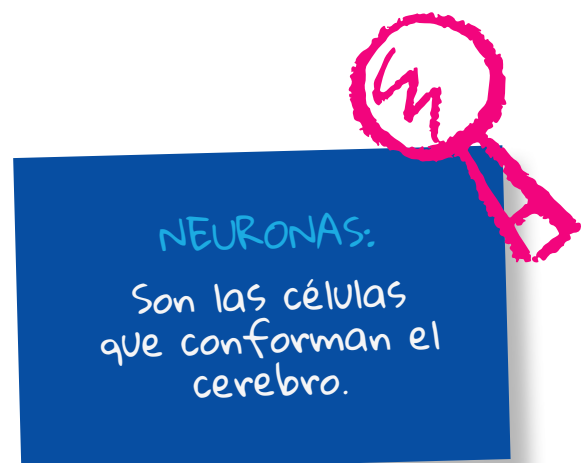




Juegos y juguetes

A estas edades ya queda más claro lo que les gusta y lo que no. Esto nos da la oportunidad de estimular sus inclinaciones naturales, ya sea por la música, la actividad física o los juegos de armar y que puedan despertar otras preferencias que aún no han descubierto.

- Cuantas más **neuronas** utilicen, más inteligentes serán. Si no se usan, las neuronas se eliminan. En cambio, si se usan, permanecen, y el ser humano es más rico intelectualmente. Por eso, es bueno que los niños y las niñas tengan actividades variadas que involucren diferentes habilidades: artísticas, motrices, intelectuales e imaginativas.
- No será fácil entusiasmar a un futbolero para ilustrar un cuento, o a una soñadora para que se anime a contar números, pero no es imposible si los acompañamos y estimulamos a explorar y desarrollar diferentes facetas de la vida.
- Como están en una etapa de fuerte identificación y exploración del mundo adulto, suelen disfrutar al imitarlo: pretenden afeitarse, que cocinan o que van a trabajar.
- También disfrutan de "transformarse" en otro. Les fascinan los disfraces y pueden sentir que son Batman solo con ponerse una toalla como capa.
- Leerles cuentos o inventarlos para ellos, tener siempre disponibles crayones y papel, acompañarlos con música, favorece muchos aspectos de su desarrollo y les revela fuentes de placer que les serán provechosas para toda la vida.
- Los juguetes frágiles, con muchas piezas o muy caros, no son una buena opción a esta edad, en la que tienen una imperfecta capacidad para manipularlos con cuidado y gran afán exploratorio.



- Los juguetes violentos pueden colaborar a que perciban la violencia como algo banal o a que pierdan sensibilidad frente a ella. Que no les regalemos metralletas o granadas no quiere decir que tengan prohibido jugar a la guerra o a matarse, lo harán según su deseo, pero sin recibir un confuso mensaje del mundo adulto.
- Los juegos tecnológicos pueden ser un divertido y formativo complemento si son de buena calidad y con contenidos apropiados, y si no sustituyen a los juegos con otros niños, al movimiento físico o al despliegue imaginativo.
- Es de enorme importancia que los adultos supervisen lo que los niños consumen a través de las pantallas.

Amigos imaginarios

- A estas edades son muy creativos y poseen una rica imaginación, sobre todo si son hijos o hijas únicos, y pueden inventar algún personaje que funciona como amigo imaginario. Estos "amigos" son muy útiles: sirven para acompañar, para echarles la culpa de todo lo malo, para que se animen o lo puedan todo y también para descargar emociones pesadas.
- Los preescolares hablan de sus amigos imaginarios como si existieran de verdad y muchas veces les ponen nombre.
- Una vez más, la buena respuesta de los padres implicará respeto y sentido común. No es bueno para el niño la burla o negar la existencia de ese amigo, pero tampoco aceptaremos como válido el hecho de que fue ese amigo quien rompió el florero o escribió en la pared.
- El amigo imaginario irá desapareciendo a medida que el niño crezca y su mundo se pueble de amigos de carne y hueso.



G.

Los miedos y sus remedios



© Freepik

Los preescolares normales sienten algún miedo. Su imaginación frondosa puede volverse en su contra, y llegan a sentir a los monstruos y fantasmas como amenazas reales.

Aun sabiendo que se trata de un miedo que no responde a una amenaza real, respetaremos ese sentimiento con empatía y paciencia, porque cuando una niña o un niño está asustado, lo que necesita es contención, es decir que logremos hacerlo sentir más seguro y protegido.



© Freepik

- Recién cuando esté calmado podemos ayudarlo a pensar de manera más realista y enseñarle qué hacer si otra vez pasa por lo mismo.
- No existe otra manera de perder un miedo que enfrentarse a lo que se teme de a poco, gradualmente, pero sin evitarlo. Si el miedo es muy fuerte, convendrá empezar por enfrentarlo en la imaginación, con cuentos y relatos que ayuden a "bajarle el volumen".

TEMA

La educación sexual

Enseñarles a los niños y a las niñas a relacionarse con la sexualidad es muy importante... pero no suele resultar fácil.

- Si no les damos la información adecuada, se la ocultamos o evitamos hablar del tema, les estamos transmitiendo la idea de que la sexualidad es mala o prohibida, y además estamos dejando el camino libre para que obtengan la información de cualquier fuente.
- Es bueno conversar el tema entre los padres y adultos a cargo, intercambiar ideas, leer y pedir asesoramiento.

¿Cuánta información? ¿Cuándo? ¿Cómo?

Cuando los niños y las niñas preguntan algo, no debemos dejarlos sin respuestas. Si no sabemos qué contestar, y podemos decírselo, y buscar información o asesorarnos.

- Algunas veces no hacen preguntas concretas, pero en ocasiones percibimos una interrogante detrás de un comentario, de algún silencio, de la mirada. Podemos entonces atender esa demanda silenciosa preguntando, por ejemplo, *"¿Te llamó la atención la panza de esa señora?"*.

Si nunca nos hacen preguntas, podemos reflexionar sobre el motivo de esa actitud; preguntarnos si existe el clima familiar propicio para hablar de este tema o si algo los inhibe.

Las respuestas siempre deben ser:

Veraces: con la verdad adecuada a la edad y a lo que pueden entender.

Honestas: que nuestras palabras reflejen lo que realmente hacemos, sentimos y pensamos. De esa manera, el niño no solo entenderá mejor la explicación, sino que confirmará que puede confiar en lo que le dicen.

Breves: porque largos discursos confunden... y aburren.

Siempre conviene partir de lo que saben

Por lo general a esta edad los niños y las niñas van conociendo:

- Las diferencias entre los genitales de ambos sexos.
- Los nombres de los genitales.
- Algunos aspectos del embarazo y el parto.

También:

- Tienen curiosidad por su cuerpo y sus genitales.
- Sienten placer cuando se tocan sus genitales.
- Tocan sus genitales en público.

Cuando se habla de sexualidad, lo importante es lograr transmitirle al niño y a la niña que es una más de las muchas funciones del organismo, tan respetable como cualquier otra función, y que es un asunto que puede y debe hablarse en familia.

Por eso, cuando mencionamos los genitales, tenemos que cuidarnos de no transmitir algo equivocado. Por ejemplo, cambiarles el nombre puede enseñarles que llamarlos por su nombre correcto nos da vergüenza.

Los niños a esta edad disfrutan de su desnudez y no entienden el concepto de "pudor".

Cada familia y cada cultura tienen sensibilidades distintas con relación a la desnudez. Es saludable enseñarles que el cuerpo no tiene nada de malo.

- Ver desnudos a sus pares (a otros niños y niñas) les permite aprender con naturalidad la diferencia de los genitales externos.
- Y también llega el tiempo en que lo saludable es enseñarles el derecho a su privacidad e intimidad.

La masturbación:

La búsqueda del placer propio es una actividad esperable y normal en ambos sexos. Muy superada ha quedado la idea de que la masturbación podía ser dañina para la salud física o mental.

- Es la primera experiencia con su sexualidad, lo cual sienta las bases para su desarrollo.
- La actividad masturbatoria normal suele aparecer en momentos de aburrimiento o de inactividad: al irse a dormir, cuando miran TV o están viendo el celular. Lo habitual es que durante la mayor parte del día jueguen, corran y se relacionen.
- El placer lo obtienen al rozar sus genitales con las manos o contra algún objeto.
- Nuestras reacciones les dirán mucho sobre la sexualidad y su ejercicio responsable y privado.
- Si nos enojamos y los reprimimos, les estaremos enseñando que la sexualidad es mala.

Si queremos enseñarles que ellos son los dueños de su cuerpo y que deben disfrutarlo y cuidarlo, la reacción ante la masturbación es una buena oportunidad para hacerlo. Recordémosles que solo ellos pueden tocar sus genitales y que deben cuidar la privacidad de estas actividades. Esta es una buena manera de darles libertad y enseñarles los límites que deben poner a los demás.

Siempre conviene partir de lo que saben

Al ser preescolares, la sana curiosidad lleva a los niños y niñas a explorar sus cuerpos y los de otros. Esta exploración toma la forma de juegos sexuales típicos de la edad.

Características del juego sexual normal:

- Se da entre pares: hermanos, primos o amiguitos de edades semejantes.
- Es algo exploratorio y espontáneo.
- No es el único juego que despliegan, sino que es ocasional.
- Hay mutuo consentimiento.
- Disminuye cuando los adultos lo indican.



CONSULTA CON UN PEDIATRA SI:

- La masturbación interrumpe juegos o si ocurre en la escuela.
- Es de tal intensidad o frecuencia que provoca irritaciones o lesiones.
- Implica la introducción de objetos en la vagina o el ano.
- Se acompaña de otros comportamientos eróticos inapropiados para la edad.

¿Jugamos a los doctores?

¿Qué hacemos frente a juegos sexuales normales?

- No es sano reaccionar exageradamente. Las reacciones de los adultos son mensajes poderosos sobre la sexualidad y su manejo.
- Es una oportunidad para charlar en calma y en un tono agradable sobre lo que está explorando el niño o la niña con su juego; la diferencia de sexos, por ejemplo. También es una buena oportunidad para referirnos a conceptos como el de la intimidad o la privacidad.

Digámosle al niño o a la niña que nadie tiene el derecho de tocar ni de mirar las partes íntimas del otro y mucho menos si es una persona grande.

Comportamientos sexuales problemáticos

Los adultos debemos estar atentos si observamos comportamientos que no son esperables en el desarrollo normal del niño o la niña.

Consultamos al pediatra cuando el juego sexual:

- Presenta excesiva frecuencia.
- Se da entre niños que no son amigos.
- Interfiere con otras actividades.
- Se da entre niños de diferentes niveles de desarrollo.
- Hay agresión, presión o coerción.
- No disminuye cuando se les indica.
- Produce en sí mismos o en otros daño físico o emocional como miedo, vergüenza, culpa, tristeza o rabia.
- Implica jugar al sexo oral.
- Implica introducir objetos en el ano o la vagina.
- Implica imitar el coito, con gestos o sonidos evocadores.
- Insisten en tocar a otros (niños o adultos aunque se les diga que no).

Prevención del abuso sexual

A los padres y adultos nos cuesta creer que el abuso sexual existe y que la mayor parte de las veces viene de personas conocidas en las que confían tanto el niño como los padres y adultos encargados de cuidarlo. Nos cuesta aceptar que puede pasarle a cualquiera, incluso a nuestros hijos, sobrinos o nietos.



ABUSO SEXUAL:

Es toda conducta sexual de un adulto hacia un niño, niña o adolescente, puede implicar contacto físico o no. El niño no puede comprender ni aceptar o rechazar la conducta porque la otra persona es alguien más grande, con más poder y fuerza, muchas veces de su confianza o de su familia. Siempre es responsabilidad del adulto que busca su satisfacción.

No pongamos nunca en duda la palabra de los niños y niñas cuando cuentan una experiencia de abuso sexual. Es importante saber que no pueden inventar contactos sexuales que no conocen ni han vivido.

Enseñarles a defenderse de este tipo de peligro es tan importante como enseñarles a cruzar la calle o a no meter los dedos en el enchufe. Por ello es fundamental que:

- Desde chiquitos les expliquemos que en su cuerpo hay zonas privadas e íntimas que nadie puede tocar.
- El clima familiar sea propicio para que puedan expresarse, hablar y contar sus preocupaciones.
- Para trabajar con ellos este tema, es muy útil plantearles situaciones no reales pero posibles, explorar sus reacciones y darles estrategias útiles y protectoras. Se les puede decir, por ejemplo, *"¿Qué harías si el abuelo de un amiguito te quisiera tocar?"*, *"¿Qué harías si en la escuela un niño más grande te invitara a ir al baño con él?"*.

Para evitar atemorizarlos y que sientan una total desconfianza en quienes los rodean, podemos decirles que *"por suerte en el mundo son más las personas buenas y sanas que las que causan daño"*.

De esta forma, no les damos la idea de que el mundo es más peligroso de lo que realmente es.

Si un niño o una niña nos cuenta que vivió una situación de abuso sexual, es importante que como adultos podamos:

- Escucharlo, tratando de no interrumpir.
- Creerle. No cuestionar ni poner en duda (con palabras o gestos) su relato.
- Permitirle que exprese sus emociones con comprensión, cuidado y respeto por su cuerpo y por lo que nos cuenta.
- No prometer ni proponer nada que no estemos absolutamente seguros de poder cumplir.
- Explicarle que nosotros también necesitamos buscar ayuda para encarar la situación, para poder ayudarlo.
- Preguntarle de qué manera le parece a él o ella que lo podamos ayudar.

Comportamientos sexuales problemáticos

La exposición de los niños y las niñas a los medios de comunicación los enfrenta a información que está fuera de lo adecuado para la edad. Esto pone a los adultos en la situación de tener que explicarles temas sobre los que aún no hablarían con ellos.

No estamos obligados a dar información que no creamos conveniente, y hay unas pocas veces en las que podemos decir *"Te lo explicaré cuando seas más grande"*.

Otras veces podemos dar una explicación que sea adecuada a la edad, veraz, pero que simplifique la compleja realidad adulta.

Por ejemplo:

"¿Qué es un travesti?".

Respuesta: *"Un señor a quien le gusta vestirse de señora"*.

Lo importante es que frente a las preguntas más escabrosas mantengamos un tono honesto y tranquilo que le transmita al niño el mensaje irrefutable: *"En mi familia no hay temas prohibidos"*.

La salud, la higiene y la sexualidad son cuestiones que deben tratarse con naturalidad en la crianza de los niños. No es bueno que reciban información solamente cuando nos pregunten, ni informarles solo sobre aspectos negativos o espinosos de la sexualidad. ●





Bibliografía consultada:

- Brazelton, T. Berry, Stanley I. Greenspan, *The Irreducible Needs of Children*, Perseus Publishing, Cambridge, Mass., 2000.
- Cherro Aguerre, Miguel, *¿Acaso mellizos?*, Roca Viva, Montevideo, 1993.
- Grupo Interdisciplinario de Estudios Psicosociales, *Cuidando el potencial del futuro: el desarrollo de niños preescolares en familias pobres del Uruguay*, GIEP, Montevideo, 1996.
- Greenspan, Stanley I. with Nancy Breslau Lewis, *Building Healthy Minds: The six experiences that create intelligence and emotional growth in babies and young children*, Perseus Books, Cambridge, Mass., 1999.
- Greenspan, Stanley I., *The Secure Child: helping our children feel safe and confident in a changing world*, 1st ed., Da capo, Cambridge, Mass., 2003.
- Hoffmann, Juan Miguel, *Los árboles no crecen tirando de las hojas*, Nuevo Extremo, Buenos Aires, 2002.
- Liecanellier Acevedo, Felipe, *Apego e intersubjetividad: Influencia de los vínculos tempranos en el desarrollo humano y la salud mental*, 1ra ed., LOM ediciones, Santiago, 2006.
- Lieberman, Alicia F., *The Emotional Life of the Toddler*, Free Press, Nueva York, 1993.
- Osofsky, Joy D. and Hiram E. Fitzgerald, editors, *WAIMH handbook of infant mental health: Volume 1 - Perspectives on infant mental health*, John Wiley & Sons, Nueva York, 2000.
- Sameroff, Arnold J. and Robert N. Emde, in association with T. F. Anders, et al., *Relationship Disturbances in Early Childhood: A development approach*, Basic Books, Nueva York, 1989.
- Schore, Allan N., 'Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development, Affect Regulation and Infant Mental Health', *Infant Mental Health Journal*, vol. 22, no. 1-2, 09 January 2003, págs. 7-66.
- Shaffer, David R., *Psicología del desarrollo*, 5ta ed., Thomson, México D. F., 2000.
- Stassen Berger, Kathleen, Ross A. Thompson, *El desarrollo de la persona desde la niñez a la adolescencia*, 4ta ed., Editorial Médica Panamericana, Madrid, 1997.
- The American Academy of Child & Adolescent Psychiatry and David Pruitt, *Your Child: Emotional, behavioral, and cognitive development from birth through preadolescence*, AACAP, HarperCollins, Washington, 1998.





- Trenchi, Natalia, *Educación en tiempos difíciles*, Grupo Abierto Comunicaciones, Buenos Aires, 2006.
- Trenchi, Natalia, *Todo sobre tu hijo*, Aguilar, Montevideo, 2009.
- Wallerstein, Judith, Julia M. Lewis, Sandra Blakeslee, *El inesperado legado del divorcio*, Atlántida, Buenos Aires, 2000.
- Zeanah Jr., Charles, editor, *Handbook of Infant Mental Health*, The Guilford Press, Nueva York y Londres, 1993.

Bibliografía recomendada:



- Cerruti, Florencia, et al., *33 meses en los que se define el partido: 33 ideas para jugarlo*, 1ra ed., Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Red Uruguaya de Apoyo a la Nutrición y Desarrollo Infantil, Ministerio de Salud Pública, Programa Nacional de Salud de la Niñez, Montevideo, 2008.
- Cerruti, Florencia, et al., *Los primeros olores de la cocina de mi casa*, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Red Uruguaya de Apoyo a la Nutrición y Desarrollo Infantil, Ministerio de Salud Pública, Montevideo, 2008.
- Fondo de las Naciones Unidas para la infancia, *Bienvenido bebé: Guía completa para el cuidado del recién nacido - 0 a 3 meses*, 1ra ed., UNICEF, Montevideo, 2005.
- Klasse, Eloisa, y Rosario Valdés, *'Guía para el cuidado y desarrollo del niño de 6 a 12 años'*, Colección NiñosContentos, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Administración Nacional de Educación Pública, Consejo de Educación Primaria, Montevideo, 2008. (Incluye tres libritos para padres y tres guías para maestros)
- Uruguay, Ministerio de Salud Pública, *Guía nacional para la vigilancia del desarrollo del niño y de la niña menores de 5 años*, MSP, Montevideo, 2010.

