



Crecer juntos

Orientaciones para
madres, padres y
cuidadores para el
desarrollo integral
de niños y niñas

unicef 
para cada niño

**Dirección editorial**

Ana De Mendoza, representante A.I de UNICEF

Coordinación

Carolina Aulicino

Revisión de Contenidos

Especialistas y oficiales de programas de UNICEF Argentina

Edición y revisión integral

Manuela Thourte

© **Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), octubre de 2018**

Crecer Juntos. Orientaciones para madres, padres y cuidadores para el desarrollo integral de niños y niñas.

Primera edición, octubre de 2018

Crecer Juntos fue inspirada y elaborada en base a la publicación de la oficina de UNICEF Uruguay:

"¿Mucho, poquito o nada? Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años de edad"

Autoría: **Natalia Trenchi**

Edición de textos: **Margarita Micheli**

Corrección de estilo: **María Cristina Dutto**

Testeo a cargo del equipo de **Apex Cerro**

Universidad de la República

UNICEF Uruguay

Septiembre de 2011

Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados, siempre y cuando no sean alterados, se asignen los créditos correspondientes y no sean utilizados con fines comerciales.

Coordinación editorial: Matías Bohoslavsky

Diseño y diagramación: Florencia Zamorano

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

buenosaires@unicef.org

www.unicef.org.ar





Prólogo

La guía *Creceer juntos. Orientaciones para padres, madres y cuidadores para el desarrollo integral de niños y niñas* tiene por objetivo brindar consejos y herramientas respecto a la crianza de los niños y las niñas con el fin de generar las condiciones para que tengan un desarrollo integral saludable y fortalecerlos emocionalmente.

El material está dividido en tres partes, cada una de las cuales se corresponde con los contenidos específicos de las etapas del desarrollo infantil: 0-12 meses, 1 a 3 años y 3 a 5 años. Los temas abordados refieren a los cambios en las familias con la llegada de una niña o un niño, la importancia del apego y la comunicación, los estímulos, la puesta de límites, la incorporación de hábitos, la sexualidad y los aprendizajes de los niños y niñas en cada una de las etapas mencionadas. También hace hincapié en la necesidad de propiciar un entorno adecuado para la crianza de niños y niñas, atendiendo a situaciones y conflictos que puedan darse en las relaciones entre los adultos.

La guía está sustentada en los principios fundamentales de la Convención sobre los Derechos del Niño, especialmente en el derecho a vivir en familia y a desarrollarse en un entorno saludable. UNICEF entiende que parte de la posibilidad de que los niños y niñas se desarrollen de manera saludable proviene del vínculo que estos generan con los adultos que los cuidan y con su entorno. Por ello considera fundamental apoyar a los adultos en esta labor, bajo la premisa de que los adultos aprenden junto con los niños y niñas y despliegan las prácticas de crianza a la par del crecimiento de sus hijos. Uno nace padre o madre cuando un niño o niña llega a nuestra vida y en el camino, se aprende.

Esperamos que la guía sea utilizada por todos aquellos que tienen un niño o niña a su cuidado y que encuentren en ella la orientación y el apoyo que necesitan en esta tarea, cargándola de afecto, amor y responsabilidad.

Ana de Mendoza
Representante a.i



Las familias

En la actualidad, no existe un modelo único e inmutable de familia.

La familia nuclear, integrada por un padre, una madre y sus hijos, es hoy solo una de las tantas formas que la familia puede adquirir. Existen diversos tipos de familias. Hay familias monoparentales, familias homoparentales, familias ensambladas, familias adoptivas, familias reconstituidas, familias extensas, uniones informales de parejas sin legalizar, tengan o no hijos a su cargo, etc.

Reconocer la multiplicidad de formas familiares no significa negar la centralidad de las familias en la vida de niñas y niños. Vivir y crecer en familia es un derecho de todas las niñas y niños, garantizado en la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) y en las leyes nacionales. La CDN reconoce que los niños deben crecer en el seno de la familia, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad.

Estas nuevas configuraciones familiares dan cuenta de que no existe una única forma de generar lazos de afecto y que la biología no es lo determinante para que las niñas y niños puedan crecer sanos y desarrollar integralmente su potencial. Lo que define a una familia, en los términos de esta guía, es que sea un grupo estable de personas que proteja, cuide y ayude a desarrollarse a las niñas y niños respetando su dignidad como personas.

Aunque ha cambiado su estructura, la familia conserva sus funciones: cuidado y protección, independientemente del género, sexo o cosanguinidad de los adultos que ejerzan esos roles.

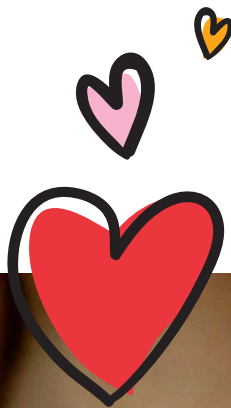
La familia, cualquiera sea su forma, es el ámbito en que niñas, niños y adolescentes deben encontrar afecto, cuidados y protección. Esta guía está dirigida a todas esas familias que buscan ser su mejor versión para criar a las niñas y a los niños en un contexto saludable desde el punto de vista físico y emocional.



0-12 meses









Aprendemos a ser madres y padres junto a nuestros hijos e hijas

Empezamos a estar en contacto con la maternidad y la paternidad desde mucho antes de convertirnos en madres y padres.

- 🎵 Lo aprendemos, como hijos e hijas, cuando recibimos el cuidado de nuestros padres, abuelos, abuelas, tíos y tías. Cuando vamos descubriendo nuestra relación con ellos y vamos experimentando qué nos hace bien y qué nos hace sentir inseguros.
- 🎮 También el juego es una buena escuela cuando somos pequeños, ensayando los distintos roles de cuidado.
- 👨‍👩‍👧 Otra fuente de aprendizaje consiste en visitar a otras familias y compartir actividades. Podremos ver cómo actúan los adultos en otras familias. Podemos imaginar cómo nos gustaría que fuera nuestra familia, si queremos tener hijos o hijas o si preferimos no tenerlos. Las experiencias que vivimos en la niñez nos van mostrando las distintas opciones que tendremos cuando seamos adultos.

Todas las madres y padres tienen una historia y una vida anterior a la llegada de sus hijos o hijas y querrán repetir las experiencias que les gustaron, que les hicieron bien, que los ayudaron a sentirse seguros y valorados.

No querrán repetir las experiencias que no les hicieron bien, que los hicieron sufrir o sentirse poco queridos o valorados.

Ninguna madre y ningún padre son perfectos. Pero se puede buscar repetir lo que nos hizo bien, evitar lo que nos hizo mal cuando fuimos niños y aprender nuevos modos de relacionarnos con nuestros hijos e hijas para ser nuestra mejor versión como madres, padres y cuidadores.



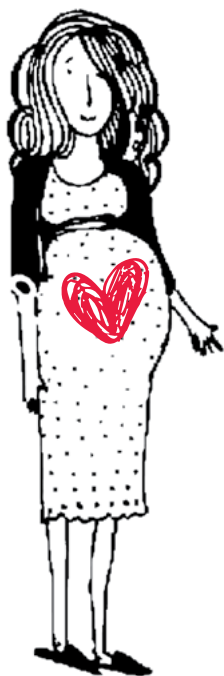


Los cambios durante el embarazo

Así como es normal que en algunas etapas del embarazo la mujer duerma más o tenga algunas náuseas, también lo es que la alegría y la esperanza se mezclen con miedos, ansiedad y preocupaciones. Muchas veces esto también puede sucederle a su pareja.

El papel que la pareja de la embarazada juega es central. Debe acompañarla, contenerla y empezar a planificar cómo se organizará la vida familiar con la llegada de un nuevo integrante y cómo van a distribuirse las tareas de cuidado.

Las mujeres pueden contactar a sus amigas, familiares, vecinos, y también a los programas que están en los barrios, como las comadres, los agentes sanitarios o acercarse al centro de salud para compartir sus emociones y sentirse acompañadas.



La relación con la niña o el niño comienza antes de su llegada:

- 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 (fumar, beber alcohol, consumir drogas).
- Cuando la pareja de la mamá la apoya y la acompaña y se sabe integrante de esta experiencia.
- Cuando le hacemos un lugar en nuestra casa y en nuestras vidas.
- Cuando lo esperamos y lo imaginamos con esperanza, aunque demore en llegar a nuestra vida, ya sea porque adoptamos al niño o a la niña o porque debimos realizar tratamientos de fertilidad para concebirlos.



La llegada de la niña o el niño, una revolución

Una vez que llega a nuestra vida una hija o un hijo, ya nada será igual: cambian los roles familiares y nos embargan emociones fuertes y complejas: satisfacción y sensación de haber fundado una familia, de que alguien nos va a continuar; así como miedos, preocupaciones, inseguridades..., mientras debemos atenderlo, cuidarlo, alimentarlo y empezar a conocerlo y a tratar de entenderlo.

Un paso importante luego del nacimiento es la inscripción. Todos los niños y niñas que nacen en la Argentina tienen derecho a contar con un Documento Nacional de Identidad (DNI) y los padres o adultos responsables de su cuidado deben tramitarlo. Es la primera identificación que tendrá el niño o niña: se le asigna un número de matrícula individual, que es inalterable, que lo/la acompañará toda su vida y que es condición para acceder a todos los derechos y servicios que le corresponden. Puede iniciarse el trámite por internet en la siguiente dirección:



<https://www.argentina.gob.ar/sacar-el-dni-para-el-recien-nacido>

Con la llegada de una hija o de un hijo hay que intentar 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 idea cuando hay tanto para hacer. Y, por supuesto, aceptar la ayuda que ofrezcan familiares y amigos, organizándolos para que sean un apoyo realmente eficaz.



- Las mamás y papás 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.
- Las mamás que puedan amamantar deben tomar mucha agua e intentar descansar y estar lo más tranquilas posibles cuando den la teta al bebé, sobre todo durante las primeras semanas.
- Es importante recordar que el mejor alimento para un recién nacido es la leche materna y que es lo único que necesitan comer hasta cumplir los seis meses de vida.
- Es importante que todas las mamás –den la teta o no la den– y los papás se concentren en mirar y mimar a su hija o hijo mientras lo alimentan y en generar un momento tranquilo, íntimo y cómodo para ambos.

Sueños frente a realidades

El hijo real y la hija real no son los hijos soñados. Puede ser parecido, pero no es igual. Solo si sabemos dejar atrás la imagen del hijo o la hija soñados es que podremos aceptar a los reales, sentirlos próximos, establecer un vínculo con él o ella y nutrirlos con lo mejor, material, emocional y espiritualmente.

Tener hijos nos enfrenta a experiencias nuevas en infinitos sentidos. Una de las más importantes es la de ser capaces de aceptar la realidad, aceptar que algunas cosas que antes hacíamos no las podremos seguir haciendo, que se alteran las prioridades y los tiempos.



¿Cómo se siente la mamá?

- Muchas veces, después del parto las madres están exhaustas pero eufóricas de felicidad. Poco a poco estas emociones se van suavizando hasta lograr regularse y entrar en la cotidianidad.
- No es raro que estén muy cansadas: el período inicial de crianza es muy exigente... pero hay que saber que no dura para siempre.
- En algunas madres la revolución hormonal facilita que se sientan tristes, preocupadas, abatidas o irritables en exceso. Casi todas ellas lo superarán en algunos días y volverán a sentirse como lo hacían normalmente.
- En unas pocas, este estado es intenso y se profundiza en un cuadro depresivo que debe ser tratado.

¿Cómo se siente la pareja?

- Casi siempre descubre facetas diferentes 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 la bebé. Sin embargo, su presencia es muy importante, aunque el papel que desempeñe en estos primeros días no sea aparentemente tan protagonista como el de la mamá.
- La presencia y participación de la pareja de la mamá en la crianza de sus hijos e hijas desde las primeras etapas pronto se reflejará en bebés y niños más felices y saludables y en una distribución más equilibrada de las tareas de cuidado.



Los hermanos cuando llega el más chiquito

- Esperar y recibir a una nueva hermanita o hermanito, y sobre todo el primero, puede ser difícil. Se altera la dinámica familiar que el niño creía inamovible y parece que hay cosas más importantes que él en el mundo de las mamás, los papás o los adultos que lo rodean.

¿Cómo podemos ayudarlos?

- ... dejarlos participar con los adultos en la preparación para 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.
- ... evitar, en la medida de lo posible, que los hermanos tengan otras fuentes de estrés añadidas, como por ejemplo, mandarlos a dormir a la casa de algún pariente los primeros días o alterarles de otro modo su rutina.
- anticiparles cómo serán esos días durante los cuales sus papás estarán fuera de casa por el nacimiento.
- que los ayudemos a ponerle significado al recién nacido. Decirles por ejemplo: «¿Notaste cómo le gusta agarrarte el dedo?», «Está contenta porque vos 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 hechas como por ejemplo: «Sos grande, hacelo solo, esperá, tené paciencia...». Haberse convertido en la hermana o en el hermano 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 la o el mayor los deja



desamparados ni que deben hacerse cargo de obligaciones que no pueden afrontar solos.

- ... tener el suficiente apoyo y creatividad como para organizarnos de modo de disponer de tiempo exclusivo también para ellos. Poder dedicar un rato a compartir actividades que ellos disfruten y que sean adecuadas a su edad 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 y madres siguen conteniéndolos, poniéndole los límites y le enseñan a expresar sus emociones.

Prioridad número uno: el apego

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.

- Es un vínculo que se hace fuerte cuando el bebé encuentra que lo cuidan y protegen con cariño, que lo entienden y que siempre que necesita a sus cuidadores, ellos están ahí.
- El apego es primordial para su desarrollo sano, y los buenos resultados seguirán en pie de por vida.
- Algunos padres y sus hijos se enamoran a primera vista. El objetivo es transformar ese enamoramiento en un verdadero vínculo estable y saludable.
- A otros les lleva más tiempo encontrarse realmente, no se ama a una persona nueva apenas se la ve. Es un vínculo que se va desarrollando paulatinamente, tanto si la hija o el hijo es biológico como si no lo es. En ambos casos son vínculos que se construyen y se fortalecen con el tiempo.
- Como toda relación, requiere para florecer la participación de ambos integrantes, del bebé y el adulto y de mucha paciencia.
- No se logra solo atendiendo sus necesidades físicas. Es imprescindible atender también sus necesidades emocionales.



Su majestad el recién nacido es una persona sensible

- Todos los bebés son diferentes; todos somos únicos.
- Fijan la mirada a 30 cm, aproximadamente, y las caras les fascinan.
- No solo escuchan, sino que también reconocen voces.
- Enseguida reconocen el olor de su madre y pronto aprenden a reconocer el olor de ambos padres y de sus cuidadores y hermanas o hermanos.
- Nacen con muchos reflejos que les son muy útiles: de succión, de prensión, de parpadeo.



Apego:

- Es el lazo afectivo fuerte, perdurable y recíproco que une al niño y a la niña con las personas significativas en su vida. Por ejemplo, el afecto profundo del papá por su bebé y de éste por él. No hay apego si no es recíproco.
- El apego se va construyendo en las interacciones cotidianas entre los adultos y el bebé. Durante el cambiado de pañal, la alimentación, el sueño, estos encuentros placenteros, predecibles y confiables van afirmando el apego.

El bebé humano es 100% dependiente. En las primeras etapas de su vida, dependen de los adultos para vivir. Esta dependencia irá cediendo a medida que crecen y adquieren cada vez mayor autonomía.



La personalidad de los bebés

- Todos nacemos con rasgos de personalidad que nos identifican desde el inicio, que hemos heredado de nuestros mayores y que se transmiten en los genes.
- Esos rasgos representan una manera de reaccionar frente a los estímulos de la vida pero pueden ir modificándose a lo largo de la vida, o acentuarse algunas características en algunos momentos o etapas de la vida y en otros momentos, pueden prevalecer otras características.
- Reconocer esas características ayuda a que entendamos mejor a nuestros bebés.
- Sin embargo, es importante no encasillar a los bebés desde el principio. Que lllore mucho no significa que sea llorón; que duerma mucho no significa que sea perezoso; y que tarde en entrar en confianza con extraños, no significa que sea tímido.
- Los bebés pasan, como los adultos, por períodos diferentes y se van arraigando algunas características de personalidad y no otras, a lo largo de los años. En definitiva, todos, bebés y adultos podemos cambiar y evolucionar.

¿Cómo acompañar los distintos estados de ánimo de los bebés?

Cuando se les presenta alguna novedad, algunos demandan un buen tiempo para adecuarse y aceptarla.

Ellos necesitarán que les concedamos ese tiempo.

Otros se sienten atraídos de inmediato por lo novedoso.

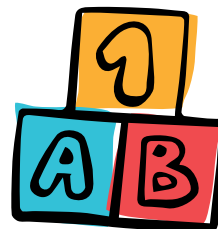
Les tendremos que ofrecer la posibilidad de tener actividad.





Algunos son muy activos; otros, menos movedizos.

Les tendremos que ofrecer la posibilidad de tener actividad, a su medida.



Algunos expresan sus emociones suavemente, otros de manera muy intensa.

Vamos a tener que aprender a entenderlos y ser pacientes.

Algunos se adaptan fácilmente a las rutinas, otros demoran más.

Algunos bebés necesitan más calma que otros, y que no los abrumemos ni con demasiada actividad, ni con sonidos u otros estímulos sensoriales. Otros bebés se calman si les favorecemos algún tipo de actividad física apropiada a su edad.

Conclusiones:

- Siempre hay que tener mucha paciencia e intentar ser creativos en las respuestas que damos. Todas las situaciones mejoran cuando los adultos no nos ponemos nerviosos.



Por ejemplo, cantamos una canción a la bebé. La canción puede poner en palabras la situación que están atravesando la bebé y el papá, como por ejemplo: "Estás enojada porque no te gusta la comida que preparó papá. Chin pun chin pun. Entonces vamos a comer otra cosa, chin pun chin pun chin pun."



- Siempre hablarles e intentar poner en palabras lo que le sucede al bebé.

Por ejemplo: "Estás muy cansado y por eso llorás mucho, ahora vamos a dormir y cuando te despiertes, vas a estar mejor".



- No hay bebés difíciles, son los adultos los que hacen la diferencia buscando satisfacer las necesidades de los bebés de una manera creativa y paciente.
- Los adultos deben tomarse el tiempo para ir conociendo a cada bebé. El segundo hijo puede ser completamente diferente a la primera. Debemos prestar atención a sus características para saber qué les gusta, qué los pone molestos, qué caricias lo calman, qué música, etc.

Por ejemplo, si la bebé está muy cansada, puede saltar el baño que la pondrá más fastidiosa. Pero otro bebé puede calmarse con el baño, entonces es recomendable bañarlo para que se relaje.



- Algunos adultos descubren que con mayor contacto físico tranquilo (masajes o simplemente con darles upa y mecerlos) los bebés se calman. A otros les ha funcionado el cantarles en voz baja o ajustar la sabanita o la manta cuando están en la cuna, de modo que queden suavemente sujetos.
- Como los adultos, los bebés tienen días. Algunos días serán más difíciles que otro. En un día malo, intentar pensar que al otro día será más fácil...y así será.
- Los adultos debemos evitar ponernos nerviosos. Aunque no puedan hablar, los bebés son muy sensibles al entorno. Mantener la calma y la paciencia hará que todo sea más fácil.
- Es la adecuación de los adultos a las características de cada bebé, lo que hace la diferencia.



Durante el primer año de vida, los bebés deben ir al pediatra todos los meses para controlar su salud, crecimiento y desarrollo.

Para sobrevivir, los bebés necesitan

Cuidados físicos: alimentos, abrigo, higiene.

Cuidados emocionales: amor, dedicación, protección, aceptación, valoración.

Establecer una relación de apego saludable con los seres más próximos.

Necesitan confiar en quienes lo cuidan y estar muy tranquilo los primeros meses.

Los bebés conocen el mundo que le muestran quienes lo cuidan. Puede conocer un mundo amable en el que ella o él 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.

A los bebés les gusta

Que lo sostengan 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 agarran su mamá, su papá y los adultos que lo cuidan, y de todos recibe mensajes poderosos.

Que lo miren, que le presten atención, que le hablen, que se comuniquen con él o ella.

Sentirse mimado y querido.



Comunicándonos con los bebés

Nos comunicamos principalmente con el contacto físico. Porque a los bebés les gusta que los toquen, alcen y sostengan con cariño y seguridad. Conviene que los adultos, si están nerviosos, tristes o enojados, hagan el esfuerzo de recuperar la calma antes de encargarse de la bebé o del bebé, para no transmitirles la tensión.

La mirada los alimenta tanto como la leche. Establecer contacto visual con sus figuras de apego ayuda a su desarrollo mental y emocional.

Hablarles los vincula con el mundo, los acompaña y los introducen en el lenguaje que en algunos meses empezarán a expresar ellos también. El tono, la intensidad y la cadencia de las voces, van adquiriendo sentido de mensaje.

Podés hablar con tu bebé incluso antes de que nazca. Tu bebé puede escuchar tu voz, y para el momento del nacimiento ya estar listo para aprender el lenguaje.

Podés dirigirte al niño directamente, usando gestos, contacto, voz amorosa y muchas expresiones faciales.

Cuando le prestas atención y le respondes estás diciendo "me interesás", "sos importante".

Escuchando y siendo receptivo, le estás dando a la bebé o al bebé un propósito real para comunicarse.

La estimulación de cada uno de los sentidos ayuda a su desarrollo sano, y a través de todos ellos podemos comunicarnos y jugar con los bebés.

**Con las palabras
podemos calmarlos
cuando están
nerviosos y
estimularlos cuando
es necesario.**



La sonrisa del bebé: una fiesta y una señal importante



Si bien los bebés pueden sonreír desde recién nacidos, esa sonrisa precoz es solo un movimiento reflejo.

La sonrisa social de verdad, la que significa que está comunicado, aparece en algún momento del segundo o tercer mes.

Esta sonrisa, como tantas otras señales de los bebés, necesita ser respondida y estimulada. La respuesta del papá, de la mamá o los demás seres próximos les confirmará que pueden comunicarse.

Si llegado al 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.

¿Por qué lloran?

Lloran porque quieren decirnos algo.

El llanto es el lenguaje de los bebés, su única vía de expresión. «Tengo hambre», «quiero mimos», «me duele la panza» pueden ser algunos de los muchos mensajes que trata de comunicarnos cuando lloran.

Descifrar la molestia no siempre es fácil, pero lo intentaremos sin ansiedad y con mucha calma. ¡Lo que menos necesita es que le transmitamos nuestros nervios!

En el primer trimestre no es raro que los bebés lloren siempre de tardecita, y que no 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 voz suave, movimientos suaves, 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, o en un lugar seguro, alejarnos, y pedirle a otra persona que se ocupe de él o ella en ese momento, mientras recuperamos la calma.

Sentir enojo o hartazgo no nos convierte en malos padres, pero no deberíamos transmitirse-lo al bebé. Si los sentimientos de irritación, hartazgo o falta de paciencia 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.

Los pequeños dormilones, las pequeñas dormilonas

Un recién nacido duerme la mayor parte del día, y no reconoce el día o la noche.

Respetar su sueño siempre que sea posible es respetarlos y es lo más recomendable para que estén descansados y más confortables.

Es bueno para su desarrollo que tenga su cuna o lugar propio para dormir, diferente del de los adultos; puede estar cerca de los adultos, pero en su lugar.

Algunos bebés se sienten mejor si la ropa que los cubre ejerce una suave presión sobre su cuerpo.

Necesita ser atendido cuando se despierta y llora, o cuando está molesto. Alzarlo en brazos y prestarle atención, es siempre recomendable.





No es cierto que los bebés se «malcrian» o “nos toman el tiempo”. Ya llegará el momento en el cual le empecemos a poner límites. Esta es la etapa de cuidarlo, mimarlo y darle paz. Ahora necesita confiar en que es amado y cuidado.

En esta etapa, dejarlo llorar, no prestarle atención, es una forma de enseñarle que nada de lo que él o ella haga trae consecuencias ni le importa a nadie. ¡Peligroso aprendizaje!

Desde el primer día, acostarlos boca arriba sin almohadas, en un colchoncito firme o duro y cuidando que no se deslice su cabeza por debajo de la frazada o sábanas. Intentar que, desde los primeros días, el ámbito donde duerma tienda a organizar la diferencia entre el día y la noche. No hace falta silenciar totalmente la casa durante el día, aunque ellos duerman, de esta manera empezarán a diferencia el día de la noche.

¡Bebé despierto! ¡Beba despierta!

El cerebro se desarrolla bien si recibe la estimulación adecuada. Cuando esta es escasa o excesiva, muy lenta o muy rápida, o si llega en un momento inadecuado, se perturba el desarrollo sano y normal del cerebro. La sobrecarga de estímulos, dejarlo solo o interrumpir su sueño son ejemplos de situaciones desfavorables.

- Cada bebé tiene su sensibilidad personal; podemos descubrir cuánta estimulación es buena para él o ella, cuánto sonido, cuánta excitación lo hace sentir bien y cuánta la hace sentir mal.
- Lo ubicaremos en la casa de modo que nos pueda ver mientras hacemos nuestras cosas.
- Contestaremos sus vocalizaciones, esos ruiditos sin sentido aparente, pero importantes para relacionarse.
- Nos acercaremos a ellos y le hablaremos cuando nos miran.
- Les devolveremos la sonrisa.



- Para que los bebés aprendan que son parte de la familia hay que demostrarle que ocupan un lugar importante en nuestra vida.
- Los bebés pueden acostumbrarse a los sonidos y a las luces de su hogar. No se benefician de excesos: multitudes, sonidos fuertes, gritos, humo, aire viciado, demasiado movimiento.



Alimentar al bebé, un acto de amor y paciencia





Alimentar al bebé no es solo ofrecerle nutrientes; es también darle amor, atención y fomentar el apego.

Poder darle la teta 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 le da el pecho a su bebé, cuando el bebé recibe su leche, ambos se van conociendo y se fortalece el afecto mutuo. Además, este primer vínculo de nutrición y amor es la mejor bienvenida al mundo y a una vida plena.

Dar de mamar es un acto natural y grato, para la mayoría de las mamás. Sin embargo, sobre todo al comienzo y cuando se trata de la primera hija o hijo, pueden aparecer dificultades. Con paciencia y ayuda se pueden superar.

Si es preciso recurrir a la alimentación con mamadera, conviene hacerlo con el bebé en brazos, para que sea un momento de proximidad física y encuentro y aprovechar para fortalecer el apego entre el adulto y el bebé.

La tranquilidad de mamá, o de quien lo alimente, siempre transmite paz. Bien vale a 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 buena calidad, tan importante para los bebés.



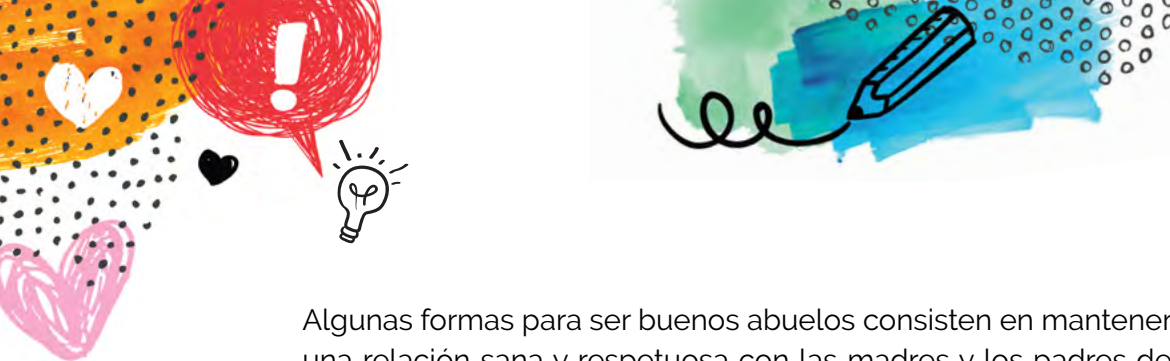
Si les parece que «no tienen leche», si sienten dolor cuando dan de mamar, si se les lastiman los pechos o ante cualquier duda o temor, las mamás pueden buscar ayuda, consultando al pediatra, a una puericultora o en los centros especializados.



Los abuelos y abuelas, a veces también pueden ser los tíos, tías o vecinos que son muy cercanos, son figuras muy importantes en la vida de una familia. De muy diferentes maneras pueden acompañar la crianza de los niños y niñas.

Hay diferentes maneras de vivir esta etapa. Algunos abuelos 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 y nietas 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 cumpliendo. Unos y otros tienen seguramente entre manos una tarea muy importante.

Muchos abuelos y abuelas, tíos o tías y vecinos, deseándolo o no, se transforman en el refugio de cuidados, amor y protección que los niños y niñas necesitan para llevar adelante un desarrollo saludable y feliz.



Algunas formas para ser buenos abuelos consisten en mantener una relación sana y respetuosa con las madres y los padres de sus nietos y nietas.

Es fundamental que los abuelos tengan claro que pueden ser maravillosos e inolvidables en la vida de sus nietos, desde su rol de abuelos y sin invadir el lugar de los padres y las madres.

Son una excelente referencia afectiva dentro del grupo familiar, pero lo razonable es que, pudiendo expresar sus propias ideas, respeten las de sus hijos e hijas, que tienen derecho a tenerlas y aun a equivocarse, como lo hicieron ellos.

Lo ideal es que los abuelos sean compañeros en la tarea y formen un equipo con las y 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 abuelos y abuelas se hagan respetar, desde el 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.

Lo de los abuelos y las abuelas ahora es disfrutar de sus nietos, y hacerles saber a sus hijos que cuentan con su aprobación y que son capaces de brindar a hijos y nietos su inmenso cariño y rica experiencia de vida.



El bebé se acerca a los tres meses

La vida empieza a ordenarse de a poco, y puede empezar a regularse mejor. El comportamiento de los bebés se va ajustando al ritmo de su entorno: ya logran alimentarse cada tres o cuatro horas y duermen un poco más de noche que de día.

Están mucho más conectados con el mundo que los rodea: miran con más atención, hasta dejan de comer si algo le resulta muy interesante y empiezan a emitir los primeros sonidos claramente interactivos. Dicen ajó, esa vocalización que tanto nos transmite y nos alegra. Con sus primeras vocalizaciones sabemos que registran nuestra presencia, que se quieren comunicar con nosotros, que descubrieron el sonido que emite y que pronto le darán significado.

Su sonrisa está claramente dedicada a quien ellas y ellos quieren, 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 tonada suave, o simplemente estar cerca mientras va aprendiendo a reconocer que su cuna es un estímulo para dormir. Que se adormezca allí 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, 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 deben ser acciones mecánicas ni ensombrecidas por el estrés. Por el contrario, deben estar cargados de



gestos naturales y placenteros tanto para la o el bebé como para los papás y otros cuidadores.

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, las voces bajen, la luz se apague de a poco. Vendrá entonces la secuencia de todas las noches, que por ejemplo 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 mimo 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 el papá, a otros la mamá.

Un objeto transicional también puede ayudar a encontrar la necesaria calma: el chupete, una sabanita favorita o un peluche blandito.

Estrés:

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

Mamá y papá trabajan fuera de casa

A veces antes, a veces después, los padres y las madres tienen que arreglarse para atender al bebé y además trabajar fuera de casa. No es fácil armonizar todas las tareas; tampoco es imposible.

Con los dos integrantes de la pareja trabajando fuera de casa, es imprescindible y crucial compartir racionalmente el trabajo fami-



liar dentro del hogar. Hay que compartir el cuidado y la crianza de las hijas y los hijos, además de las tareas domésticas.

Un gran desafío es elegir donde llevar a nuestra hija o hijo para que lo cuiden (jardines maternas, jardines comunitarios, centros de primera infancia, guarderías, etc.) o elegir a quien o quienes van a cuidar al bebé en nuestra ausencia. Procuraremos encontrar un entorno cálido, seguro, estable, en el cual confiemos que la o el bebé estará bien atendido y cuidado.

Algunos abuelos pueden ser los indicados, si es que no trabajan todo el día, tienen posibilidades, disposición, ganas y fuerza para hacerlo, y si están dispuestos a ajustarse al estilo de crianza de los padres.

El bebé cumple seis meses

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

Podemos ayudarlo a desarrollar esa atención si cuando vemos que la bebé presta atención a algo, también lo hacemos y le decimos algo al respecto. Por ejemplo: «¿Te gusta ese perrito, eh?», «¡Nunca habías visto una plaza!», «¿Viste qué grande es?».

A los seis meses aproximadamente, los bebés ya se sientan y eso les permite acceder mejor a los objetos.

Para los y las bebés, una buena manera de conocer los objetos y de calmar sus necesidades de exploración es llevárselos a la boca. Siempre debemos asegurarnos de que estén limpios y no sean peligrosos, por ejemplo que no se los puedan tragar o que puedan cortarse.

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 tan importante estar atentos y no dejar a su alcance objetos potencialmente dañinos.

La comida también les llama la atención, y no solo para comerla; también para tocarla y jugar con ella.

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 la bebé o el bebé ya puede darse cuenta de que los objetos existen aunque no los vea. Puede jugar a esconder y descubrir un objeto y disfrutar cuando, escondido, de todos modos sabe que allí está. Por eso les gusta tanto jugar a: "¿Dónde está? Aquí está!"

¡Empezó a extrañar!

Los primeros meses el bebé 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 viene muy bien; descubrió que es algo separado de sus figuras de apego y está empezando 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 empezar a aprender a estar un poco sin la compañía de sus papás y mamás, 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 un rato. Aprender de a poco a estar sin sus padres lo ayuda a fortalecer su incipiente autonomía y a saber relacionarse con diferentes 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 «donde está, acá está» es una manera de aprender y entender que lo que no se ve, no desaparece para siempre.

De a poquito es bueno ir acostumbrándolo a que puede estar sin mamá o papá a la vista. Cuando el bebé nos reclame para que estemos con él o lo entretengamos, puede ser que se calme si escucha nuestra voz y entonces sabe que estamos cerca. Ya puede estar en el piso sobre una mantita, protegido de mascotas, de la suciedad y del frío y con objetos alrededor. Así podrá pasar tiempo investigando, chupando, golpeando los juguetes o los objetos de la casa que no sean peligrosos, como un científico!

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 la bebé se acostumbre un poco. Si es en su casa, le va a resultar más fácil.

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

Nunca nos vayamos sin despedirnos. Aunque la bebé o el bebé llore, tenemos que mantener su confianza en que no lo engañamos. Escaparse sin que se dé cuenta logra que papá o mamá se vayan sin tanta culpa, pero a los bebés les enseña a no confiar y les genera mucha inseguridad.



¿Problemas en el sueño?

El sueño no es un estado estable; a lo largo de la noche se alternan fases de mayor profundidad y de mayor actividad. Varias veces por noche es normal que el sueño se vuelva superficial y que incluso el bebé se despierte varias veces. 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 los papás o las mamás van hasta el bebé, lo indicado es tranquilizarlo con la palabra, con algún masaje o una canción. Si no se calma, hacerle upa, calmarlo y volverlo a acostar cuantas veces sea necesario. De a poco intentaremos no hacerles upa y calmarlos sólo con la palabra o algún masaje o canción, pero es un proceso que lleva varias noches, porque los bebés lo deben aprender.

La respuesta del adulto debe ser siempre tranquilizadora sin sumar nerviosismo.

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 y sentándolos a la mesa con la familia desde antes de que ellos coman, ya que empezarán a tener curiosidad y desear hacer lo mismo que hacen sus hermanas, hermanos y los adultos de su familia.

Es recomendable que al momento de iniciar a comer, los bebés lo hagan junto con algún familiar o durante la comida familiar, no en momentos separados. Los bebés aprenden mucho por imitación y comerán lo que les vean comer a los adultos y a otros niños y niñas que los rodean.

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 quiere 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 contento serán el mejor estímulo para que el bebé asocie el hecho de comer bien con alegría y satisfacción.

Es recomendable dejar que "jueguen" con la comida y permitir que se ensucien y se ensucie el entorno.

No es buena idea distraerlo con la TV. Cuando se come, se come y se conversa, pero no se hacen otras cosas al mismo tiempo.

El momento de la comida es un momento privilegiado de interacción adultos-niños y niñas, por eso es fundamental la comunicación, estar presente, permitir la exploración de algunos alimentos, y generar un momento de placer.





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 los bebés chiquitos 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, qué es eso de lograr 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. Por supuesto que se ensuciarán al gatear pero hay que dejarlos, explorar es fundamental en esta etapa.

Este es un momento en que algunos "no" son necesarios y deben aparecer, aunque el bebé recién empiece a entender qué significan. ¡No lo confundamos! Si decimos no, lo mantenemos y actuamos en consecuencia siempre. Por ejemplo, no los dejamos intentar meter los dedos en un enchufe.

A medida que va entendiendo esto de que no puede 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, aunque cálidos y cariñosos.



Debemos ser coherentes. No se puede decir un día que no y otro día que sí. Por eso es fundamental decir no a las cosas que realmente lo ameriten y explicarles el porqué. Por ejemplo, si la bebé o el bebé corren peligro. Pero no debemos decir no indiscriminadamente.

A los bebés no les hace bien estar expuestos a la televisión, el celular u otras pantallas porque les 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.

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

El tiempo que los bebés pasan frente a una pantalla es tiempo que se resta de interacción humana. Aunque puede ser más cansador, tranquilizar o distraer a los bebés interactuando con ellos, es infinitamente mejor para su desarrollo que hacerlo con una pantalla.

Se acerca el primer año

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

Hablarles es muy importante.

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

Algunos tóxicos emocionales del clima familiar

- Hay situaciones que pueden darse en la familia que son potencialmente dañinas para la salud emocional de las niñas y los niños y que es posible resolver con algún tipo de asesoramiento.
- El desamor, el desapego o la falta de respuesta afectiva del entorno.



- La escasa o nula atención.
- 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, madres o cuidadores perfectos, sino adultos 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.

...transmitirles mucho amor con calidez, a la vez que seguridad.

...aceptar que ser padres y madres tiene luces y sombras, pero sentir que vale la pena el esfuerzo.

...recordar que los bebés van creciendo y requieren una atención diferente de parte de los adultos. Los primeros años de vida son los más exigentes en términos de atención y paciencia y el tiempo pasa más rápido de lo que los adultos creen!.

...estar cerca cuando es necesario, y saber alejarse cuando el niño puede hacer las cosas por sí mismo o sí misma. Por ejemplo, cuando están concentrados intentando hacer algo por su cuenta, es mejor no intervenir.

...entenderlo, aceptarlo y valorarlo, siempre. aun con sus imperfecciones.





**1 a 2 años
inclusive**





Las deambuladoras. Los deambuladores

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.

A partir del primer año, la maduración y el desarrollo de las niñas y los niños siguen siendo muy intensos 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 les permite a los niños 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 habilidad para solucionar problemas.

Progresas su capacidad para comunicarse, incluso por medio del lenguaje.

Se desarrollan la **simbolización** y la imaginación; comienza el juego imaginativo.

Adquieren un sentido cada vez más claro de sí mismas y sí mismos como personas independientes, al mismo tiempo que una percepción más definida de los otros.

Viven en forma simultánea un doble proceso. Por un lado, toman distancia de los adultos, mientras, por otro, se acrecienta su identificación con ellos. Así, se van reconociendo a sí mismos y a



sí mismas como individuos, al tiempo que buscan en los adultos modelos de los cuales aprender.

Se fortalece da a poco su capacidad de tomar contacto con sus deseos, impulsos y emociones, así como la tolerancia a las frustraciones. Los cambios se dan lentamente. Sabemos que los grandes cambios se producen de a pasitos.



Simbolización:

Capacidad de relacionar elementos diferentes y de entender que un elemento represente a otro sin ser el otro. 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 el perro.

¿Cómo acompañamos su crecimiento en esta etapa?

A medida que la bebé y el bebé se van transformando en niña o niño, 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, que se incrementen 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.



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

**No debemos
burlarnos de ellos nunca
(por ejemplo, de cosas que aun
no saben hacer) ni dejar que niñas
o niños mayores lo hagan. Por más
pequeños que sean son perceptivos y
notan cuando alguien se ríe de ellos.
Son niños pero son personas.
A nadie le gusta que le
hagan burla.**

¡A caminar solas! ¡A caminar solos!

En esta etapa el niño pasa de una mayor dependencia a la posibilidad de tener mayor autonomía. Un poco antes algunos, un poco después otros, alrededor del año darán sus primeros pasos solos.

Caminar significa que su desarrollo avanza. Al mismo tiempo, caminar le estimula el desarrollo de muchas habilidades y capacidades.

Caminar les permite no solo acceder por sus propios medios a lo que les interesa, sino también experimentar la libertad de valerse por sí mismas y sí mismos.



Nuestra función consiste en celebrar sus logros y ofrecerle oportunidades de practicar. Sin embargo, no debemos forzarlos a pararse ni a caminar cuando aún no estén listos.

Debemos darle la seguridad necesaria para que se anime a largarse solo o sola, y después dejarlo hacer su experiencia. 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 son capaces de entender que existimos aunque no nos estén viendo, lo que le permite separarse de nosotros con más tranquilidad.

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. Decodifican el mundo, a través nuestro.

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 bien claro que, de to-



das 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 importante señal de que se reconocen como unidad separada del resto, de que están construyendo su identidad.

Alrededor de los dos años, no solo se nombran sino que también saben si son o se sienten una niña o un niño.

Pueden empezar a hablar porque su cerebro ha madurado y el entorno lo ha estimulado.

Acceder al lenguaje les permite pensar de manera más rica y compleja.



Es indispensable comentarle al pediatra si nos parece que no oye, o no entiende, o no habla lo que ya hablan los demás niños y niñas de su edad.

Tema: **El tartamudeo de 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 periodo 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, o cuando el niño o la niña buscan la palabra precisa, o cuando están muy exigidos a comunicar algo.

Esto que le pasa al niño no le genera preocupación ni respuesta emocional significativa.

Es bueno tener presente que el 85% de los preescolares que tartamudean deja de hacerlo para siempre luego de un breve período. 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?

- Evitando corregirlo o corregirla de ninguna manera, ya que corregir, subraya y acentúa una dificultad que, de otro modo, muy probablemente será pasajera.
- Prestándole atención cuando el niño o la niña 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 o muy molesto o ansioso.
- Sin ponerlo «en exhibición» 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 trabado», 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.

¡Quiero, quiero, quiero!

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

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.

Aprender a pedir de buena manera es una gran riqueza que podemos empezar a enseñar de a poquito. Si nosotros usamos 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 mismas y sí mismos, usando palabras, palabras y gestos o solo gestos.

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.

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 otros motivos por los que no accedemos a lo que piden.



El **NÓ** de los niños y niñas

Los niños y las niñas no solo escuchan el **no** muchas veces, y les resulta muy fácil de decir... Decirlo 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.

Como adultos, es importante no decir **no** a todo, porque la palabra puede perder su efecto. Debemos ser coherentes al usarla y decir **no** cuando realmente lo amerite.

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

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

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



¿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?», en un buen clima y de manera divertida. Y no olvidarnos de 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 y ellas los que deciden. En lugar de pelear para que se ponga un buzo de abrigo determinado, podemos planteárselo de esta manera: «Hace frío hoy, por lo que hay que abrigarse. ¿Cuál buzo querés, el rojo o el azul?».

Nunca darles un premio (dulces, caramelos o un juguete) por hacer algo que les pedimos.

¡Yo solita!, iyo 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 nuestros mimos, pero a la vez disfruta mucho de su creciente autonomía.



Querer hacer las cosas por sí mismo y sí misma significa que confían en sus posibilidades y que disfrutan con la independencia; idos excelentes noticias!

Si queremos que vaya creciendo con confianza en sí misma y sí mismo y en su capacidad de trabajar por lo que quiere, conviene dejarlos hacer lo que sea razonable que haga por sí mismo, sin esperar perfección y valorando cada intento y esfuerzo.



Tema: Los berrinches

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 y su lenguaje y sus habilidades de expresión y descarga todavía son limitados. ¿Qué mejor manera de expresar el disgusto y la frustración que un buen berrinche o rabieta?

Se trata de un comportamiento normal en el desarrollo. Los berrinches son más frecuentes e intensos en algunos niños y niñas 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, los berrinches empiezan a disminuir, ya que poder hablarse a sí mismo y a sí misma les permite a niñas y niños 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?

Prevención

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 ellas o ellos cuando tienen sueño o es la hora de comer.





Otras veces alcanza con darles la posibilidad de elegir algo: «¿Querés 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 dulce de leche?... ¿Por qué no?. Si pinta, ¿se va a ensuciar las manos y la cara? Se lava después!

Acción

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

Empecemos por no responder con enojo ni desbordarnos nosotros y ayudémoslos a recuperar la calma.

Agacharse a la altura de ellos y ellas para contenerlos, mirarlos a los ojos y decirles: "Entiendo que te enojas porque querías mucho hacer eso, pero ahora no podemos porque tenemos que irnos. Yo estoy acá con vos y te acompaño a que se te pase el enojo".

También se lo puede intentar abrazar y ser claro y cariñoso sobre porqué no se accede a su reclamo. En general, si uno toma esta actitud como adulto, y les enseña que es posible mantener la calma, los berrinches se pasan al ratito.

A algunas niñas y niños los calma el aire libre. Hay que ser creativo e intentar ver qué calma a esa niña o niño en particular, pero suele funcionar llevarlos a algún lugar abierto o a un lugar distinto al que estaban, donde no estén expuestos a las miradas de los demás, sino solo con nosotros.

También se lo puede hamacar, cantarle o abrazarlo para calmarlo y asegurarles nuestro amor a pesar del berrinche.



No es recomendable acceder a darle o hacer lo que quería. Tiene que aprender claramente que un berrinche no lo acerca a ninguna solución. Sin embargo, es una buena enseñanza mostrar que nos equivocamos y sabemos pedir disculpas. Por ejemplo, si vemos que no es razonable negarnos a darles lo que piden, podemos ceder y explicar los motivos de tal decisión, reconociendo haber estado equivocados.

Una vez que el berrinche 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.

Siempre explicar los motivos por los que no podemos satisfacer su deseo o reclamo. Nuestro rol es poner en palabras lo que ellas y ellos no pueden y ayudarlos a contener la frustración.

¡A jugar!

Para un niño o una niña, jugar es mucho más que un pasatiempo, porque el juego facilitará su desarrollo cognitivo y emocional.

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 poder 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 despertó, empiezan a poder «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 ni juguetes exclusivos para las niñas ni juegos y juguetes exclusivos para los niños. Hay sí actividades y objetos que le interesan más a determinado niño o niña, independientemente de su sexo.

Hay varones que aman la pelota y otros que prefieren la pintura, hay mujeres 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 les surge como necesidad.

No es conveniente intentar forzar un cambio de gustos, sino respetar la identidad única de cada niño y de cada 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. Cualesquiera capaces de ser encastrados (como ollas de cocina), apilados, llenarse de agua o arena y ser vaciados, o de 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 televisión, celulares ni pantallas. 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.

**Tanto
niños como niñas
se sienten atraídos por
jugar con ropas y accesorios
de sus madres o padres, tios o
abuelos. Esto no tiene nada de malo
y no tiene relación con cuál será
su orientación sexual en el futuro.
No es conveniente reprimir
de ninguna manera estos
juegos.**

¿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 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 los rodea.

Si una niña o un niño va al jardín antes de los tres años, debemos asegurarnos de que, además de ser cuidados y bien tratados, estarán en un entorno estimulante y respetuoso que les permita seguir explorando el mundo a su propio ritmo, como lo harían en su casa.





Aprender a «comer bien»

Cuando le damos de comer a un niño o niña, estamos dándole mucho más que la comida 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.

La comida es una necesidad básica y está muy cargada emocionalmente; por eso no hay que usarla ni como premio ni como castigo.

Estemos atentos a no enseñarle a calmar cualquier malestar con comida. Si llora o está aburrido, no intentemos solucionarlo con una galletita o una manzana.

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 y por sí misma; si es con la mano o con la cuchara no es tan importante ahora.

Es importante que comparta la mesa familiar desde que son muy pequeños. Papás, mamás y los adultos que compartan la mesa no solo serán buenos modelos para que el niño y la niña aprendan a comer bien, sino que su compañía los hará sentirse parte del grupo familiar.

Para lograrlo habrá que ajustar las expectativas. No podrá quedarse en la mesa largo rato, seguramente ensucie y haga cosas molestas... Paciencia, irá aprendiendo de a poco.

Los modales los aprenderá sobre todo al observarnos, pero el aprendizaje demora.

Cuando no quieren comer más, tenemos que aceptarlo. Unos bocados más, al precio de una insistencia excesiva, no valen la pena.



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 TV.

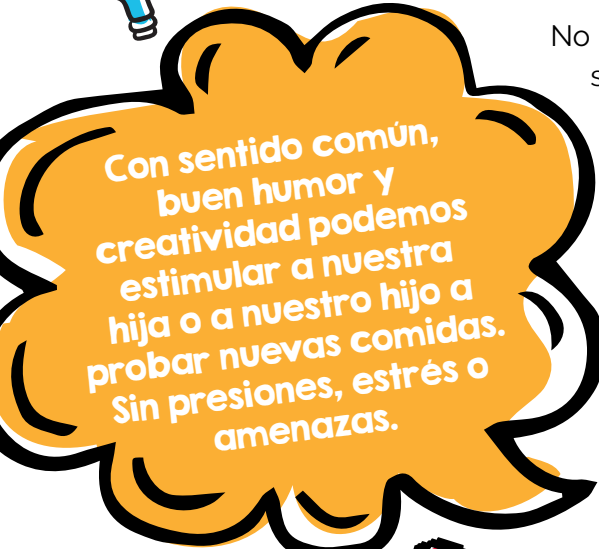
No obligarlo a comer cuando no quiere. Es saludable que respetemos sus señales de saciedad.

No obligarlo a comer alimentos que le disgustan. Las niñas y niños comen, en general, lo que ven a los adultos y a otros niños y niñas, comer.

No darle solamente sus platos preferidos.

No enseñarle a comer apurado ni nervioso.

No usar la comida como calmante, ni como compañía, ni para quitar un malestar o molestia.



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



El llanto

Las emociones a esta edad son fuertes y la niña o el niño aún no ha desarrollado muchos filtros para manifestarlas.

El llanto sigue siendo su principal manera de expresarse, que 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.

¿Qué podemos hacer?

Ayudarlo a regular sus emociones y a expresarlas con calma.

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 podría arreglárselas solo y no sabe hacerlo, la orientaremos para que encuentre las soluciones posibles.

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

Prestaremos atención a su palabra siempre.

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".

Es hora de irse a la cama

Para un niño o niña irse a dormir significa perderse la fiesta que son la vida y el mundo y, además, alejarse de nosotros.

Muchos progresos hacia una mayor autonomía durante el día cesan en la nochecita. Por ejemplo: de día toma en vaso, pero de noche reclama la mamadera; de día se despide tranquilamente de nosotros, pero de noche quiere upa.





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 mimos cargados del firme mensaje de que ahora «hay que dormir».

Proveerlo de su objeto transicional, si tiene uno, lo hará sentir protegido y seguro aun estando solo o sola.

Si se angustia la o lo calmaremos, pero siempre manteniendo la consigna de que es hora de dormir, que se duerme 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 llevarlos a dormir a nuestra cama ni dejarlos dormir mirando televisión o pantallas. Lo mejor para ellos es acostumbrarse a dormir solos y en su lugar.

¡Esa sabanita que lleva a todos lados...!

Se lo llama objeto transicional. Puede ser un trozo de tela, una frazadita, un muñeco o un chupete muy usado; cualquier objeto que el niño tuvo en las primeras etapas de su vida y al que, por algún motivo, ha cargado de gran significado. Este objeto lo hace sentirse acompañado.

No todos los niños y las niñas tienen objetos transicionales.

A otros lo que los tranquiliza puede ser la succión del pulgar, el tironeo del lóbulo de la oreja, hacerse rollitos con el pelo...



Después del año, el mundo se vuelve mucho más desafiante para los niños y niñas, y además es más probable que no estén todo el tiempo con sus madres o padres. Es por eso que uno de estos objetos transicionales puede resultarles imprescindible para enfrentar lo nuevo y desconocido.

A tener en cuenta

Si en alguna etapa el uso de objetos transicionales se intensifica, vale la pena preguntarse qué es lo que provoca su nerviosismo.

El uso del objeto transicional suele ir desapareciendo gradualmente antes de los cuatro o cinco años. Es mejor que no interpongamos 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 algo así como 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 niños y niñas 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, a la soledad.





¿Cómo ayudarlos?

Lo primero que necesitan cuando están asustados es nuestra comprensión, protección y respeto.

Nuestro abrazo, nuestras palabras tranquilizadoras les irán permitiendo recobrase de lo que los asustó.

Una vez calmados podremos, con mucha delicadeza, demostrarles que no hay peligro en lo que los asustó. Si en las variadas ocasiones en que algo les da miedo 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. Nunca 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, pesadillas y terrores 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 y niñas. En mitad de la noche se incorporan gritando, aparentemente asustados, sin despertarse aunque tengan los ojos abiertos. En algunos momentos se calman y siguen durmiendo, sin recordar nada al otro día.



Una vez más, nuestra presencia serena, nuestras palabras tranquilizadoras le devolverán la calma.

Ayudarlos a encontrar sosiego con recursos que ellos mismos puedan poner en práctica es muy bueno. Cuando el niño o la niña enfrenta alguna dificultad, lo que más conviene es ofrecerle soluciones que lo ayuden a ganar autonomía. Que pueda tener consigo su objeto transicional, 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 pero no debemos negarles nuestra presencia y acompañamiento cuando algo los angustia o asusta.

El desafío de enseñarles buenos hábitos

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 juntar sus juguetes luego de utilizarlos... y tantas otras cosas.

Lo normal es que los niños y las niñas 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.



¿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 felicitarla mucho, mucho por ser una niña de dientes itaaan limpios!

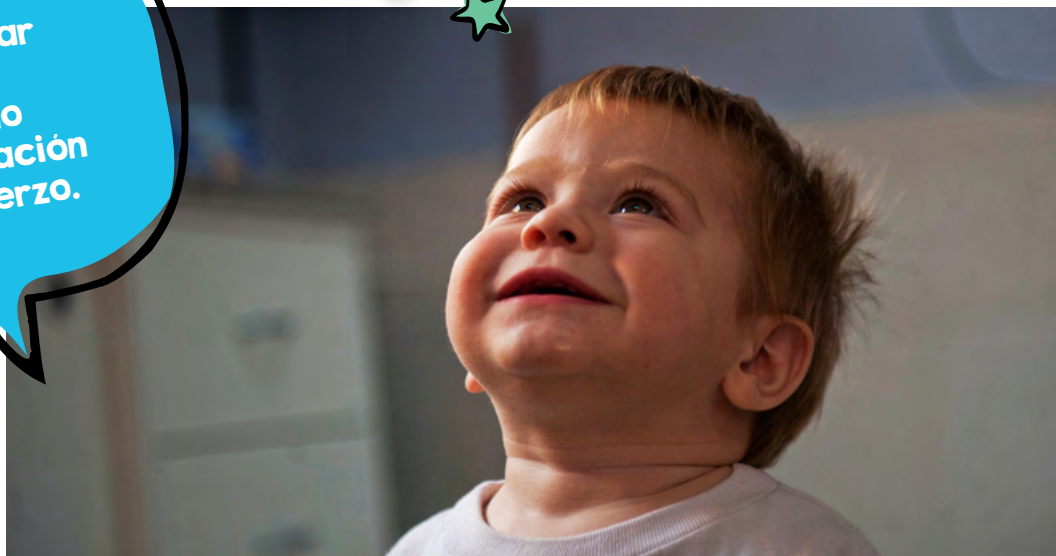
Eso no nos asegurará que incorpore enseguida el cepillado de los dientes como un hábito cotidiano, pero creará un clima más apropiado para que eso suceda que si rodeáramos el momento del cepillado de enojo y malestar.

Y 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, porque entonces es ahí cuando me miran y soy importante.



Para recordar siempre:
Sin estímulo
no hay motivación
para el esfuerzo.





Tema: Chau pañales

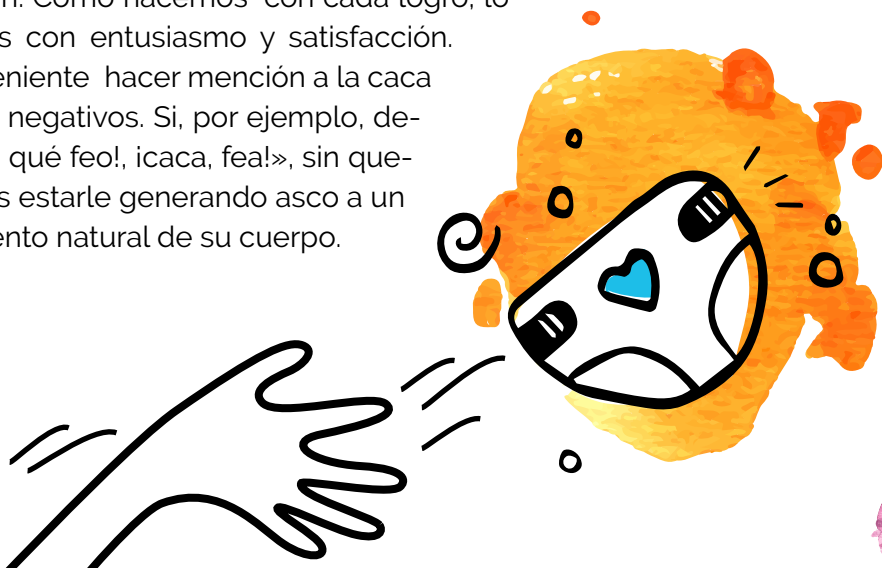
Nuestra gran ilusión es que los niños y niñas dejen los pañales pronto y para siempre, pero no conviene apurarse. Ningún sistema es infalible: si bien muchos niños y niñas aprenden fácilmente, otros lo logran con más paciencia. Algunos aprenden casi solos o solas. Otros, con la precisa intervención de una mamá, un papá o una abuela bien dispuestos pero no apurados.

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 la pelela o el inodoro durante el día, seguirá necesitando los pañales nocturnos por un buen tiempo más.

Algunos consiguen el control del pis antes que el de la caca, y otros a la inversa. Muchos tienen un ritmo bastante estable para hacer caca, lo que debe ser aprovechado para enseñarles. Por ejemplo, si el niño o la niña suele hacer caca después del desayuno, aprovecharemos esa instancia para que se siente en el inodoro o pelela, tranquilo, durante unos minutos hasta que suceda la deposición. Como hacemos con cada logro, lo festejaremos con entusiasmo y satisfacción.

No es conveniente hacer mención a la caca en términos negativos. Si, por ejemplo, decimos «¡Puf, qué feo!, icaca, fea!», sin querer podemos estarle generando asco a un funcionamiento natural de su cuerpo.





¿Cuándo empezar?

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

Requisitos de maduración física y psicológica

El control de esfínteres depende de un complejo sistema que requiere un tiempo de maduración adecuado y está muchas veces condicionado por pautas culturales.

Alrededor de los dos años de vida la mayoría de los niños y niñas inician su proceso, aunque hay niños que comienzan más tarde, acorde a su ritmo. Este es el momento en el cual los niños adquieren mayor independencia, obtienen logros en el desarrollo que permiten que se comprenda lo que expresan y entienden lo que se les pide. Desde el área motora pueden caminar y mantenerse sentados en una sillita.

Se aconseja que este momento no coincida con otras situaciones estresantes (mudanzas, separaciones, nacimiento de una hermana o hermano).

El niño va madurando con respecto al control de esfínteres y se pueden diferenciar cuatro etapas:

1. El niño percibe y puede transmitir: "me hice pis, me hice caca".
2. Luego puede percibir y transmitir que está por hacerse pis o caca, pero no puede controlar ni retener.
3. Más adelante puede retener y decidir la expulsión: "quiero hacer pis".
4. Finalmente decide por sí mismo ir al baño.



Conviene que el control de esfínteres se realice en forma progresiva. Se requiere paciencia, no imponer castigos y felicitar al niño en sus logros entendiendo que es un proceso que requiere madurez física y desarrollo intelectual de los niños y niñas.

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.

¿Pelela 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 socialmente adecuada. Para algunos es más atractiva una pelela, para otros el inodoro. Es indiferente que usen una u otro, siempre y cuando mantengamos claro que el lugar indicado para hacer pis o caca es el baño. No corresponde andar con la pelela por toda la casa. El lugar de la pelela 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 y niñas los asusta sentarse en uno común, 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.



- Utilizar pelela si la niña o el niño muestran miedo al inodoro. Ésta debe estar en el baño siempre.
- Los adultos deben estar atentos a los pedidos del niño o la niña. Cuando pide ir al baño o lo manifiesta a través de gestos hay que tratar de llevarlo en ese momento para que no se cree confusión sobre las pautas establecidas.
- En un principio se controlan los esfínteres durante el día y luego de un tiempo por la noche. Es habitual que primero controlen hacer caca y luego pis.
- Existen normalmente períodos de regresión transitorios a etapas anteriores durante el aprendizaje, esto no hay que vivirlo con angustia, entendiendo que es un proceso dinámico donde hay que acompañar a la niña o al niño.
- Se recomienda que los chicos jueguen en este período chapoteando en el agua, trasvasando líquidos, utilizando plastilinas o con barro. Es aconsejable que deje que se ensucien ya que estos juegos también estimulan el control de esfínteres.
- Es aconsejable que usen ropa cómoda, que sea práctica para que ellas y ellos mismos puedan quitársela al ir al baño.



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 hacer pis, ese será el tiempo que pase entre una ida al baño y otra. Una vez allí, no los dejaremos demasiado tiempo; cinco minutos es suficiente. Abrir una canilla y dejar correr el agua sigue funcionando como ayuda para estimular el hacer pis. 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 y niñas 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 el pis o se haga caca fuera del tiempo y el lugar acordados. Los enojos no 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 rezongos, lo llevamos al baño y le damos lo necesario para que se cambie. Hará por sí misma o 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 los cuales el niño o la niña no logra avanzar, a pesar de los buenos esfuerzos propios y de la paciencia de los adultos. Quiere decir que no llegó su momento. Se debe retomar dentro de un tiempo.

Mi cuerpo y yo

La curiosidad de niños y 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!

Tanto niñas como niños pueden empezar en esta etapa a tocar con cierta frecuencia sus genitales, tanto 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; si les decimos: «Es tu cuerpo. Debes cuidarlo, conocerlo y disfrutarlo, pero hay actividades que son privadas», aprenderán que la sexualidad es aceptada y aceptable y que todos tenemos derecho a la privacidad y el respeto de nuestro cuerpo.



Debe preocuparnos cuando se tocan excesivamente, o se irritan o lastiman; cuando lo hacen de manera compulsiva o cuando dejan de jugar o de comer por tocarse. En estos casos la consulta con el pediatra podrá orientarnos para determinar si el comportamiento es normal, si está aumentado por alguna conducta o situación o es una manera de descargar estrés.

La importancia de una educación con perspectiva de género





Mujeres y hombres, niñas y niños, 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 nenas» o «los nenes no lloran» o «los nenes son mejor haciendo deporte».

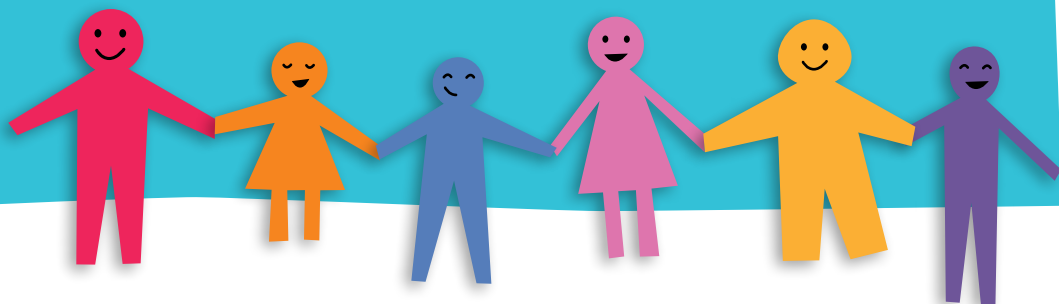
Criarlos sabiendo que su sexo no es una limitación para sentirse realizados y satisfechos consigo mismos les allanará el camino en la vida y los ayudará a respetar y respetarse por ser ellas mismas y ellos mismos.

Podemos valorar de ellas y de ellos características que no han estado asociadas tradicionalmente a los distintos géneros. Por ejemplo, podemos resaltar en las niñas características positivas que no sean la belleza. "Qué fuerte sos, qué rápido corrés" O en los niños debemos respetar que les gusten actividades no asociadas tradicionalmente al género masculino, como cocinar.

La manera en que las niñas y los niños aprenden es observando e imitando a los adultos, es por eso que la distribución de tareas domésticas de manera equitativa entre mujeres y varones, contribuirá a la perspectiva que los niños y niñas tendrán sobre el mundo.

Estereotipos:

Esquemas rígidos 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





Tema: Cuando los adultos 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 adultos, para el hijo o la hija que la presencia puede significar dolor, estrés y preocupación extrema.

El niño o niña 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 los papás y/o mamás que viven juntos como para los que viven 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 de los niños se multiplican. También aprenderá que la violencia «es buena» 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 episodios que no están listos para comprender.

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.

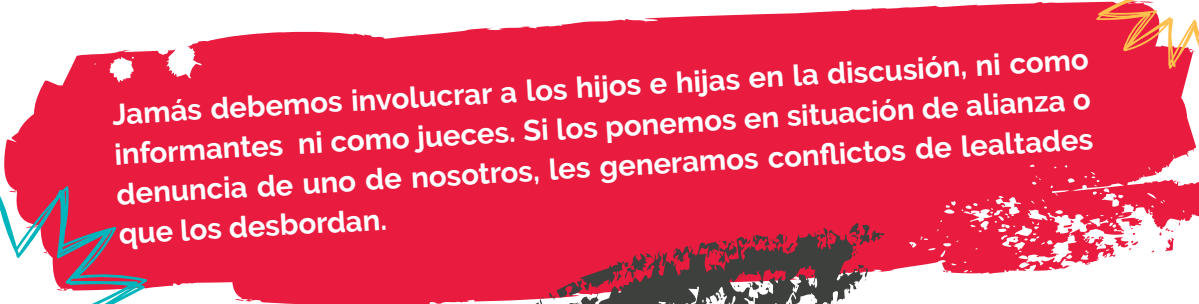
No es conveniente tener frente a los niños discusiones con relación al estilo de crianza o disciplina, y mucho menos que los adultos se desautoricen entre ellos ante sus ojos.



Es importante no discutir cuando se ha consumido alcohol u otras sustancias que alteran el control de uno mismo y las posibilidades de intercambio de opiniones.

Cuando los adultos 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 adultos, habrá que aferrarse al respeto y la consideración que el otro merece por el hijo o la hija compartidos, y terminar la discusión o con un acuerdo o con un «lo seguiremos pensando» que le demuestren a la niña o al niño que los adultos seguirán buscando la mejor manera de entenderse en esa tarea tan importante que es criarlos.



Jamás debemos involucrar a los hijos e hijas 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.

El niño sufre dificultades y aprende a afrontarlos

No hay vida sin dificultades.

Cierto grado de dificultades es normal y necesario para avanzar y para fortalecerse.

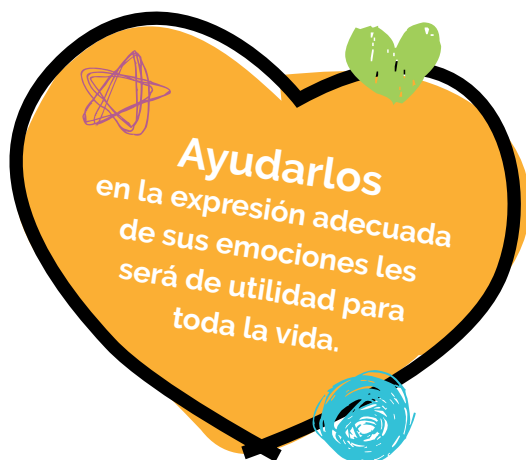
Las dificultades que hacen mal son las que son demasiado intensas o sostenidas; vivir con dificultades enferma a cualquier edad.



En los tres primeros años del niño suele haber eventos vitales difíciles típicos: el nacimiento de un hermanito o hermanita, una mudanza, el ingreso a la escuela.

Debemos enseñar a niños y niñas a enfrentar las dificultades adecuadamente.

Un niño o niña enfrentando una situación difícil necesita más que nunca de nuestra comprensión, protección y presencia, pero también que le enseñemos a expresar adecuadamente sus emociones. Podemos entender que pegue más por lo que genera el nacimiento de un hermanito, pero no vamos a permitirle pegar aunque lo entendamos. Los favorecerá mucho que reafirmemos nuestro amor y su lugar en la familia al mismo tiempo que seguimos poniéndoles límites saludables. Les diremos: «Pegar no está permitido, aunque estés muy enojada».



Tema: cuando los adultos se separan

En algún momento de su infancia, unos cuantos niños experimentarán la separación de sus padres o madres.

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 pueden causar más estrés en la vida de los niños y niñas.



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

El mejor ecosistema para el desarrollo de los niños y niñas sigue siendo el de una fami-



lia armónica y estable. Cuando ello no es así y los adultos deciden separarse, también es posible encontrar nuevos ecosistemas saludables en los cuales criar hijos e hijas 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?

Cuando un niño o niña tiene a sus padres separados no es raro que quienes lo rodean adjudiquen cualquier dificultad en su comportamiento a la separación. Sin embargo, muchas de las consecuencias emocionales negativas que popularmente se le adjudican a la separación o el divorcio, en realidad, tienen su

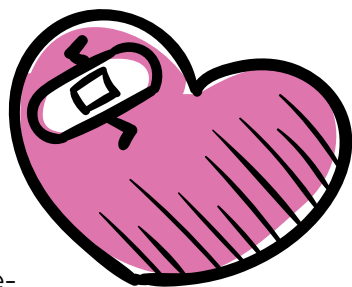


origen en los tiempos de discordia o de infelicidad previos a la separación.

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

Daños que se pueden evitar

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



Los adultos deben ser muy conscientes de que, si bien es posible romper un vínculo de pareja, cuando se tienen hijos se generó 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 parentales.

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 ellos.

¿Cómo les explicamos?

Para los adultos, enfrentar a sus hijos e hijas con una información que saben que los hará sufrir no es nada fácil, y menos aún cuando están pasando un momento personal tan complicado. En este caso, como en tantos otros, los adultos descubren que



es posible dejar de lado momentáneamente el duelo personal para hacerse cargo del dolor de sus hijos e hijas.

Lo mejor es darles la información de la separación en algún momento en que tengamos tiempo para estar con ellas y ellos, para estar disponibles si nos necesitan.

Es ideal que los adultos 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 siempre las personas más importantes y presentes para ustedes».

También es bueno decirles que se trata de una decisión tomada en conjunto, 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 decisión de separarse fuera de uno solo de los adultos, no conviene explicarlo. A los niños y niñas no les favorece conocer detalles internos de la pareja ni rotularlos como culpable y 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 y niñas 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 ellos, dónde vivirá



el otro o la otra, cómo se comunicarán y cómo se organizarán para verse. Las reacciones inmediatas de los niños y niñas 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.

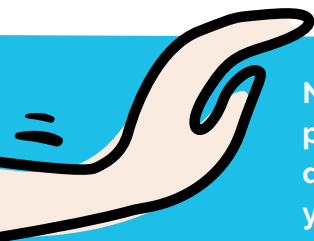
¿Y después? La etapa más importante

Es vital que los niños y niñas sientan que sus padres o madres 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 y niñas crezcan sanos y fuertes o que queden malheridos por el conflicto de los adultos.

Es primordial respetar el derecho del niño a entablar una relación de amor y respeto con ambos, 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 o a la niña para «vengarse» del otro o para hacerlo sufrir.

Los adultos separados deben seguir cumpliendo plenamente su rol a pesar de la separación. Eso implica pasar con sus hijas e hijos 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.



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



La capacidad de los adultos de demostrar que pueden seguir adelante con sus vidas es fundamental para el desarrollo favorable de los niños y niñas, aun en una situación difícil como lo es la separación. El ejemplo positivo de los adultos contribuirá a que logren, a pesar de todo, mantener expectativas realistas de lo que es la vida en pareja o en familia.

Cuando los adultos entienden que, más allá de las desavenencias, seguirán siendo socios para siempre en la empresa de criar a sus hijos e hijas y encuentran una nueva manera de relacionarse que apunta a conseguir el bienestar de los hijos, es posible esperar los niños y niñas tendrán 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 y abuelas que no tomen partido, sino que cuiden, protejan y den esos buenos consejos que solo puede dar quien ha vivido más. Se necesitan tíos, tías y amigos cercanos que puedan estar ahí para acompañar, escuchar y aportar fuerzas para seguir construyendo.

Estas actitudes son las que pueden enseñar a los niños y niñas 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.





3 a 5 años





¿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.

Aprenden a aprender

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

Por eso es importante:

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

¿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 pensás vos?»
- Otras veces podemos guiarlos hacia un libro o a alguna persona que pueda tener la respuesta.

Aprenden a aplicar los conocimientos a la acción

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 o limpiarse cuando van al baño, aunque no lo hagan de manera perfecta—, si bien quedan unas cuantas que todavía no pueden —como abotonar la ropa y anudar los cordones—.

Si los dejamos hacer lo que pueden, aunque no lo hagan perfecto, los ayudamos a fortalecer el gusto por la autonomía, practicar y mejorar sus habilidades y aprender a tolerar y solucionar dificultades.

Si los dejamos hacer, sin apuro ni nerviosismo de nuestra parte, ellas y ellos reciben un claro mensaje 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.



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

Aprenden a ser la mejor versión de sí mismos y sí mismas

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

A partir de ellas y a través de la experiencia en la vida es que se van desarrollando diferentes habilidades y capacidades que conforman lo que llamamos **fortaleza emocional**.

Nuestra prioridad debe ser criar niños y niñas fuertes emocionalmente. Esto significa educarlos de tal forma que puedan ir de a poco aprendiendo 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 la adversidad, a aprender a valorarse, a confiar en sí mismos, a tener esperanza, a saber relacionarse con los demás.

La fortaleza emocional se aprende. Vamos aprendiendo a ser fuertes a medida que vamos creciendo 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

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



Una niña que tiene amigos aprende a relacionarse con sus semejantes y descubre un mundo de alegrías y desafíos. Un niño que tiene 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 y la niña logran desarrollar estrategias para relacionarse: sumarse a un juego, pedir algo que quieren, defenderse de una agresión, y tantas otras habilidades que seguirán incorporando a lo largo del tiempo.

Fortaleza emocional

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



¡Me pegaron!

Más allá de que algún compañerito o compañerita del jardín puedan ser especialmente peleadores, 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, aprenderán que están solos o solas para defenderse en este mundo.

Si los humillamos o ridiculizamos por estar asustados o asustadas o «venir con cuentos», aprenderán 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 así, y para que se sientan apoyados y apoyadas!

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



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

Entender y acompañar

Para un niño o niña acostumbrado a ser bien tratados es muy perturbador sentirse maltratado, rechazado y agredido. Así como lo es para sus padres, madres, tíos y abuelos, que no están dispuestos a tolerar que lo traten mal. Pero deben proponerse mantener la calma, dar el ejemplo y actuar inteligentemente.

La prioridad es calmarlo, acompañarla y hacerlos sentir seguros. ¡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 nuestros hijos 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 puntos de vista e intereses.

También favorece la socialización

Ofrecerles oportunidades de relacionarse socialmente, como visitar amiguitos.

Ofrecerles un buen modelo. Si nos ven relacionarnos adecuadamente, seguirán nuestro ejemplo. También si lo hacemos en forma inadecuada.





Siempre es buena cosa que los padres conozcan a los amigos y amigas de sus hijos, 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 adultos jueguen y compartan actividades con sus hijos e hijas como padres, no como amigos. Es imprescindible que respeten el espacio que ocupan los amigos y amigas en la vida de los niños y niñas.

Aprenden a controlar sus emociones

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

Tener 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».

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



Autocontrol o control de uno mismo

El autocontrol en los niños y niñas es la capacidad de resistir a las ganas de hacer algo que no deben. Es la habilidad del niño para decir no a algo que puede gustarle pero que le traerá malas consecuencias. También lo ayuda 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, Fulanito, no te enojés» o «Respirá hondo y no le pegues».

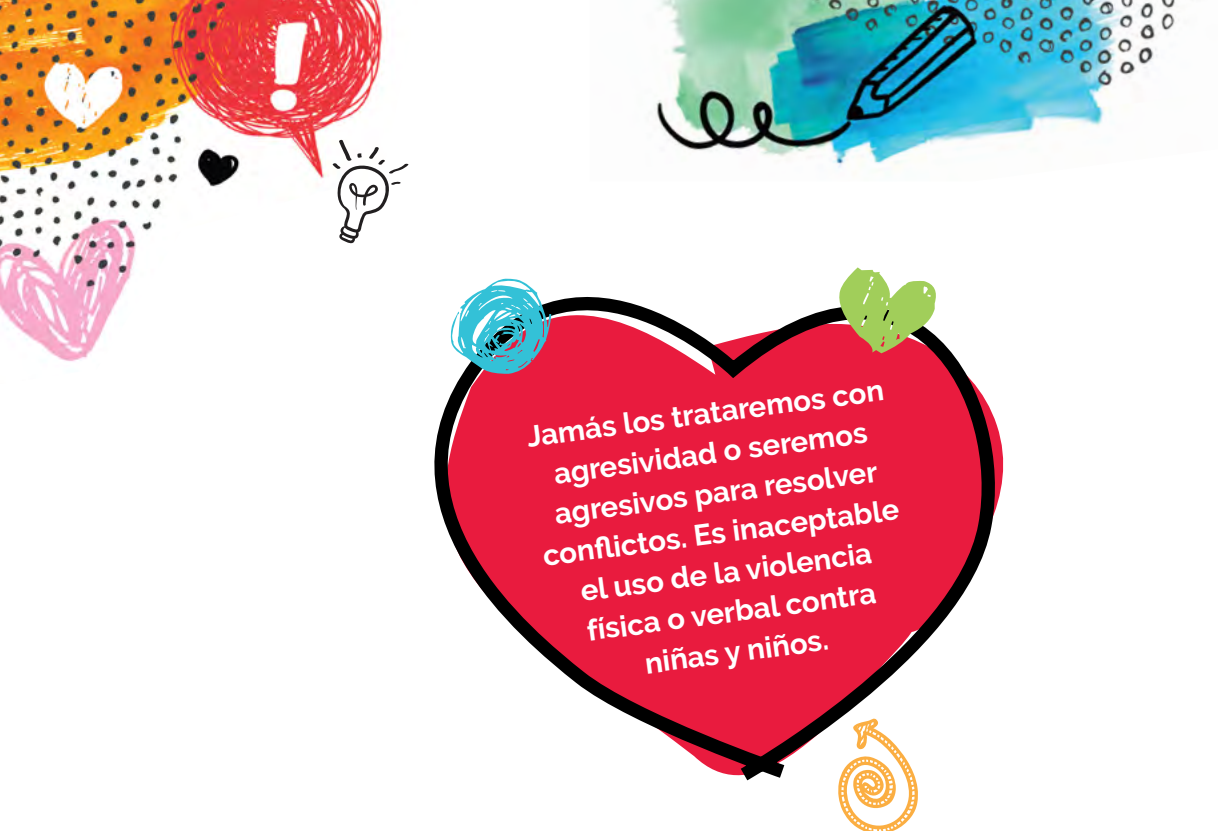
Alejarse del foco de conflicto. Es otro buen recurso que podemos enseñarles para que logren controlar un impulso. Les haremos notar esa posibilidad. El foco de conflicto puede ser algo que no debe ser tocado o pegarle a una hermana.

Si los adultos que rodean al niño saben controlarse a sí mismos, serán buenos modelos que favorecerán 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 y ellas, con otras personas, dentro de casa y fuera de casa.



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.



NEGOCIAR — COMPARTIR — TOMAR TURNOS
son las estrategias que les empezaremos a enseñar

A falta de otros recursos, apelan, por ejemplo, a un empujón para subir al tobogán o a un tirón de pelo para que el otro suelte el autito.

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

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.

Cuando la agresividad es “excesiva”

- El comportamiento agresivo no se hereda, se aprende:
- De cómo somos tratados desde etapas bien tempranas.



- Imitando los comportamientos de quienes son nuestros modelos: madres, padres, maestros, abuelos, hermanas, personajes de juegos o TV.
- Si descubrimos que con la agresividad conseguimos lo que queremos.

Cómo prevenir la agresividad en los primeros años

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



¿Cuándo es conveniente consultar al 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.



También debemos prestar atención cuando una niña o un niño nunca, nunca es agresivo, ni siquiera un poquito. Y si no sabe defenderse cuando lo agreden.



Tema: Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad

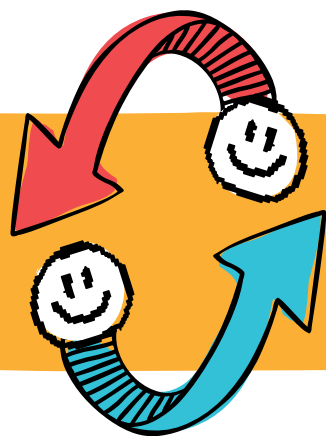
- La puesta de límites es la gran herramienta de crianza que impacta sobre la fortaleza emocional de los niños y niñas.
- Poner límites es enseñarles qué es lo que está bien y qué es lo que está mal, y ayudarlos a desarrollar la capacidad de ajustarse al mundo que los rodea.
- Cuando ponemos bien los límites, los niños y niñas se sienten más seguros, cuidados y valorados.
- 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 y ellas.
- La puesta de límites saludable tiene varios objetivos:
- Que entiendan el sentido de las reglas y aprendan a respetarlas porque las entienden y no por miedo u obediencia ciega.
- Que desarrollen la capacidad de controlar sus impulsos.



- Que desarrollen empatía con los demás.
- Que empiecen a aprender a tomar decisiones y a responsabilizarse de los resultados.
- Que aprendan a reconocer las situaciones que son peligrosas para ellos y ellas.
- Que aprendan a pensar, desarrollar y madurar su conciencia sobre lo que está bien y lo que está mal.
- Que se logre un buen clima de convivencia, disfrutable también para ellos y ellas.

Empatía:

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



- Poner límites saludables 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 saludable 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. Por ejemplo: será más efectivo no criticar a nuestro vecino cuando acaba de salir de nuestra casa que decirle a nuestra hija: "Tenés que jugar con todos los chicos de la cuadra".



PONER LÍMITES NO QUIERE DECIR REACCIONAR A LO QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS HACEN MAL.



PONER LÍMITES ES ENSEÑARLES LO QUE ESTÁ BIEN.



PARA PONER LÍMITES NO HAY QUE ESTAR ENOJADO, SINO CONVENCIDO.



PONER LÍMITES ES ENSEÑAR A CUMPLIR LAS REGLAS DE CONVIVENCIA.

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 esté muy enojada, la estamos confrontando a la dura pero imprescindible tarea de aprender a controlarse a sí misma.

- Las reglas tienen que 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 cabeza 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. Por ejemplo: No podemos pedirle a un niño de dos años que se quede sentado en la mesa durante toda la cena. Podrá hacerlo a medida que crezca.

- Las reglas proponen desafíos que puedan cumplirse con algo de esfuerzo.
- Deben 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 cumplir y de transgredir.
- 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.

Como adultos, debemos recordar que las reglas pueden revisarse, sobre todo si los niños o niñas dan cuenta de una incoherencia. Aceptando nuestros errores y explicando nuestras intenciones les enseñamos a que los errores pueden rectificarse y corregirse. Eso no es perder autoridad, por el contrario es construirla.



- Cuando pedimos determinado comportamiento es necesario:
- Describir con claridad qué queremos y cuál es la conducta que deseamos.
- Asegurarnos de que nos escuchó y entendió.
- Ser lo más breves posible.
- Ser coherentes. (Si ayer no lo dejamos pintar las paredes con tiza, hoy tampoco lo dejaremos aunque sea preferible que se entretenga así puedo hablar por teléfono).
- Ser muy persistentes. (No alcanzará con decírselo diez veces, seguramente serán necesarias más).
- Explicitar las consecuencias por su cumplimiento y por su incumplimiento.



Lo que no debemos hacer:

- Ponerle etiquetas al niño o a la niña. Eso no servirá para corregir su conducta. Decirle «Sos un desordenado» resulta menos efectivo que señalarle «Tus juguetes están desordenados».
- Pedir comportamientos intermedios del tipo: «Tratá de no ensuciar el sillón».
- Decir vaguedades tales como «Portate como una niña de cuatro años».
- Hacer preguntas de las que no esperamos respuestas porque tampoco las tienen, tales como: «¿Cuántas veces te tengo que decir que...?».
- Creer que se portan mal a propósito, cuando en realidad son niños chicos!, que recién están aprendiendo.
- Gritar ni amenazar.



NUESTRA RESPONSABILIDAD ES ENSEÑARLES A ACEPTAR LAS REGLAS DE LA CONVIVENCIA SOCIAL, DE A POCO Y DE BUENA MANERA.

Trabajemos en los límites recordando que:

- ¡Los niños y las niñas normales «se portan mal»! Un niño o niña de esta edad explora el mundo, y por eso hace cosas inadecuadas. Trabaja por su identidad y autonomía y así 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 se debe... Y todo eso es normal! La curiosidad nunca debe reprimirse.
- 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!

Los niños y niñas de esta edad están practicando su cada vez mayor 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 facilitar 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, levánta tus juguetes del piso mientras yo cocino, ¿dale?».
- 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 querés bañar?, ¿antes o después de la merienda?».
- Siempre que hagan caso, no nos olvidemos de alabar su actitud y demostrarles la alegría que nos produce.
- 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 lavás 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.



¿Por qué no hace caso?

Criar niños y niñas da bastante trabajo, por varios motivos. Uno de ellos es que los niños pequeños naturalmente quieren hacer cosas que están en contra de nuestros deseos como adultos. Que lo hagan es normal, como también es normal que, a veces, los adultos nos cansemos.

También es cierto que hay niños y niñas que pasan por etapas más desafiantes que otras, y vale la pena preguntarse por qué. Cuando las cosas no marchan como esperamos, es indispensable pensar qué está pasando.

Puede ser que estén viviendo una fase normal de autoafirmación que los hace especialmente opositores. Si es así, ya pasará.



Autoafirmación:

Es la experiencia de ir ganando seguridad en uno mismo y capacidad de incidir en el entorno.

Puede que algo los esté inquietando emocionalmente, como el nacimiento de una hermanita, y lo expresen a través de un comportamiento molesto.

Algunos pueden comportarse de manera conflictiva como resultado de vivir en un clima familiar no saludable, en el que hay tensión, discusiones, violencia, inestabilidad, tristeza o estrés excesivo.

Otra posibilidad es que los adultos no estén practicando un buen estilo de puesta de límites, lo que provoca el desborde en el comportamiento del niño o la niña. Cuando los adultos a cargo sienten que la situación se les va de las manos, es aconsejable pedir ayuda.





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 enojar 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 o niña conoce los motivos por los que le pedimos que se comporte de determinada manera, no está bien repetirlos para «convencerlo».
- Un buen sistema 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 cumplir nosotros con la consecuencia que habíamos anunciado: la pérdida de alguna diversión o privilegio. 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 o la niña, asegurándonos de que no corre peligro.



En síntesis los objetivos que debemos buscar como adultos al poner límites son:

- Brindar seguridad y protección
- Favorecer el desarrollo de las competencias sociales
- Estimular el desarrollo de la iniciativa
- Aprender a compartir y ponerse en el lugar del otro
- Aprender a tomar decisiones
- Aprender a resolver situaciones conflictivas
- Desarrollar el sentido de responsabilidad sobre sus actos
- Aprender a manejar sus impulsos y las consecuencias de los mismos
- Tolerar la frustración
- Lograr capacidad de espera

Las características de los límites:

- Adecuados para la etapa evolutiva por la que transcurre el niño o la niña
- Pensados y consensuados por los adultos que cuidan al niño o a la niña
- Coherentes, es decir, basados en el modelo de comportamiento de los padres y no deben variar en días distintos
- Firmes y a la vez con plasticidad para repensarlos
- Adecuados al contexto cultural



De 3 a 5 años:

Los niños y las niñas comienzan a resolver situaciones en forma más independiente, ya pueden esperar y reflexionar al observar a sus padres.

Adquieren dos nociones importantes: la noción del tiempo y el interés por aprender.

Educar a los niños y las niñas supone permitirles caminar por la senda que del conocimiento de sus límites, sin mutilar su personalidad.

Esto obliga al adulto a mantenerse dentro de ciertos límites y a dar el ejemplo con sus acciones. Si, como adultos, logramos tener paciencia y acompañarlos en el conocimiento de los límites, nos encontraremos aprendiendo más sobre nosotros mismos y nuestro accionar, nuestra tolerancia a la frustración, etc.



Recordemos que es muy difícil enseñar lo que no se tiene o no se maneja, ya sea la capacidad de espera, la tolerancia a la frustración o el respeto por los demás.



La pesadilla de los berrinches en público

Ya es bastante desafiante manejar las desobediencias de los niños dentro de la casa, pero hacerlo en el supermercado, o a la salida de la escuela, o en medio de una fiesta familiar.

Lo que más nos ayuda en estas circunstancias es estar bien seguros de que sabemos hacer lo que es mejor para el niño o la niña. A ningún niño lo 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 es fácil o cómodo hacerlo.

Es fundamental no acceder a su pedido hecho con berrinche.

El supuesto «papelón» del berrinche en público no dice nada malo del adulto que pacientemente se mantiene en su posición esperando 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: mantener la calma, contenerlos, ponerse a la altura del niño o la niña, poner en palabras lo que está sintiendo y explicarle, tener paciencia y si nos vemos sobrepasados podemos decidir salir junto a nuestro hijo o hija a un lugar más tranquilo hasta que el berrinche pase.



Si a los niños y a las niñas les ponemos límites de manera saludable, los ayudamos a fortalecer el control de sus impulsos, a aprender a actuar de acuerdo con su voluntad y pensamiento, y no por imposición ajena o por miedo.



¿Por qué rechazamos el castigo violento?

Ejercer violencia hacia niños y niñas, sea esta 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 de corto efecto y siempre con 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, enojo, impotencia y desamparo.

Siempre afecta la autoestima y la confianza en uno mismo y en los demás.

Cuando el niño o la niña 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, verbal o psicológica no enseña a portarse bien, sino a evitar el castigo. Por ese camino, los niños y las niñas 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

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

Recordemos siempre que sin estímulo no hay motivación para el esfuerzo, y el mejor estímulo para los niños y las niñas 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 también se pondrá contento. A veces eso es suficiente estímulo; otras 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.



Hábitos:

Comportamientos que terminan transformándose en una costumbre.



Tabla de soles

	LUN LUNES	MAR MARTE	MIE MIÉRCOLES	JUE JUEVES	VIE VIERNES	SAB SÁBADO	DOM DOMINGO
DESAYUNO							
ALMUERZO							
CENA							

La tabla de los soles permite estimular los hábitos que deseamos que aprendan, ya se trate de la higiene, la alimentación o la ida a dormir. El ejemplo superior muestra una tabla dedicada al lavado de dientes. Si el niño se lava los dientes después de las comidas, recibe 3 soles –uno por cada vez que lo hace– y será «premiado» con algún tipo de privilegio extra, –doble cuento de noche, por ejemplo, o la preparación de un plato de su preferencia, etcétera–.



El uso inteligente de las recompensas: sus beneficios

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, un rato más de dibujitos.

Muchas veces es útil y necesario anunciarles la obtención de una recompensa por cumplir lo que se les pide, a fin de aumentar la motivación por hacer y mantener un esfuerzo.

Esto no solo permite hacer el esfuerzo, 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 sentís muy bien por haberlo logrado?».

Para que una recompensa funcione

No cualquier recompensa funcionará como un estímulo positivo, sobre todo cuando se le ofrece al niño o a la niña 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 cueste 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 hermana se lo leerá de todos modos.

- Conviene que el niño o la niña reciba lo antes posible la recompensa por el comportamiento que queremos estimular.

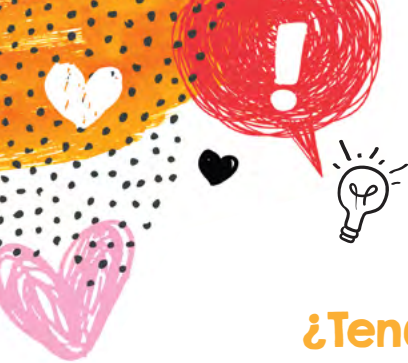
Si utilizamos el mismo estímulo una y otra vez, llegará un momento en el cual perderán el interés por él y dejará de motivarlos. Es importante ir variando los estímulos para que sigan teniendo el efecto que buscamos.

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

El objetivo es que los niños y las niñas 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!





¿Tendré que premiarlo siempre?



¡Por cierto que no! Una vez que el hábito está incorporado, no es necesario. Tampoco los niños y las niñas 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.

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

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 comprás tal cosa, entonces me lavo los dientes».
- Si pasa esto, hay algo que no está funcionando bien. Cuando pasan estas cosas, 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 hay que hacer se hace porque hay que hacerlo. Si a veces te premio por ello, es como un festejo, pero no 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 y las niñas sean fuertes emocionalmente. También, 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 pega o le saca el juguete a otro más pequeño—, los adultos no pueden reaccionar con una actitud punitiva o permisiva. Deben tener una respuesta saludable.

- 1. Punitiva:** Gritos, rezongos, penitencia.
- 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 sacarle el juguete al hermano. Proponerle pensar en cómo se siente el otro. Hacerlo tomar conciencia de que no es malo por haberle querido pegar, pero que deberá esforzarse en el futuro, devolver lo quitado y disculparse.

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 o una niña que fabula está haciendo un ejercicio de imaginación, está creando un mundo diferente por el placer de hacerlo.



- Cuando un niño o niña «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 o a la niña la oportunidad de decir la verdad y felicitarlo si lo hace.
- Jamás les mintamos ni utilicemos 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, los juegos de armar, que puedan despertar otras preferencias que aún no descubrieron.

Cuanto más conexiones neuronales utilicen, más inteligentes serán. Por eso es bueno que los niños y niñas tengan actividades variadas que involucren diferentes habilidades: artísticas, motrices, intelectuales y la imaginación.

No será fácil entusiasmar a una deportista para ilustrar un cuento, o a un soñador para que se anime a zambullirse, 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: hacen que se afeitan, que cocinan o que van a trabajar.

También disfrutan de «transformarse» en otro. Los disfraces los fascinan y pueden sentir que son Batman solo por ponerse una toalla como capa.





Leerles cuentos o inventarlos para ellos y ellas, 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, pero lo harán según su propia necesidad y 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 y niñas, al movimiento físico ni al despliegue imaginativo.

Es de enorme importancia que los adultos supervisen lo que los niños y las niñas consumen a través de las pantallas.

El exceso de juguetes y actividades, lejos de estimular, debilita la creatividad, la motivación y la capacidad de disfrute. El uso del tiempo libre sin planes prefijados los enfrenta a desarrollar algo muy importante para su vida: la capacidad de entretenerse solos.





Amigos imaginarios

A estas edades, sobre todo si son hijas o hijos únicos, creativos y de gran imaginación, pueden inventar algún personaje que funciona como amigo imaginario. Estos «amigos» son muy útiles: sirven para acompañar, para echarles las culpas de todo lo malo, para que se animen o lo puedan todo y también para descargar emociones pesadas.

Los niños y niñas de esta edad 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 o la niña ni la burla ni negar la existencia de ese amigo, pero tampoco aceptaremos como válido el hecho de que fue esa amiga imaginaria quien rompió el florero o escribió en la pared. El amigo imaginario irá desapareciendo a medida que el niño y la niña crezcan y su mundo se pueble de amigos de carne y hueso.

Los miedos y sus remedios

Los niños y las niñas de esta edad suelen sentir algún miedo. Su imaginación frondosa puede volverse en su contra, y llegan a sentir 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.





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, nunca los dejemos sin respuestas. Si no sabemos contestar, podemos decírselo, buscar información o asesorarnos.

Algunas veces no hacen preguntas concretas, pero en ocasiones percibimos un 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?».



Las respuestas tienen que 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 o la niña no solo entenderá mejor la explicación, sino que confirmará que puede confiar en lo que le dicen.

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

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

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 aun 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 y niñas no tienen mucho pudor y disfrutan de su desnudez

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

Ver desnudos a sus iguales, 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 pudor, el derecho a la privacidad y la intimidad.

La masturbación

La búsqueda de placer en su propio cuerpo 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 el placer de la sexualidad y de alguna manera sienta bases para el futuro del goce sexual adulto.

La actividad masturbatoria normal suele aparecer en momentos de aburrimiento o de inactividad: al irse a dormir, cuando miran TV. Lo habitual es que durante la mayor parte del día jueguen, corran, se relacionen.

El placer lo obtienen de 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 o ellas 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.



Consultamos al pediatra si:

- La masturbación interrumpe juegos o si aparece en la escuela.
- Cuando es de tal intensidad o frecuencia que provoca irritaciones o lesiones.
- Cuando implica la introducción de objetos en la vagina o el ano.
- Cuando se acompaña de otros comportamientos erotizados inapropiados para la edad.

Los niños y niñas y los juegos sexuales

A esta edad la sana curiosidad lleva a niños y niñas a explorar el cuerpo propio y el de otros. Esta exploración toma la forma de juegos sexuales típicos de la edad.

Características del juego sexual normal:

- Se da entre pares: hermanos, hermanas, primas, 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.



¿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 clima agradable sobre lo que está explorando el niño o la niña con su juego; la diferencia de sexos, por ejemplo. También es buena oportunidad para referirnos a conceptos como el de la intimidad o la privacidad.

Digamos al niño o la niña que nadie tiene derecho a tocar ni a 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 y amigas.
- Interfiere con otras actividades.
- Se da entre niños de diferentes niveles de edad o 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 enojo.
- 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 y otras (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 es alguien de la propia familia o del entorno cercano y de confianza de los niños y niñas y sus familias. Nos cuesta aceptar que puede pasarle a cualquiera... aun a nuestros hijos, hijas, sobrinos o nietas.

- 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, contar sus preocupaciones.

El abuso sexual ocurre cuando un niño o niña es utilizado para la estimulación sexual de su agresor (un adulto conocido o desconocido, un pariente u otro niño) o la gratificación de un observador. Implica toda interacción sexual en la que el consentimiento no existe o no puede ser dado, independientemente de si el niño entiende la naturaleza sexual de la actividad e incluso cuando no muestre signos de rechazo.

El contacto sexual entre un adolescente y un niño o una niña más pequeños también puede ser abusivo si hay una significativa disparidad en la edad, el desarrollo, el tamaño o si existe un aprovechamiento intencional de esas diferencias.

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.



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

Escucharlos, 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 ayudarlos.

Preguntarle de qué manera le parece a él o ella que lo podamos ayudar.

Se puede llamar a la línea telefónica 0800-222-1717 del Programa Las Víctimas contra las Violencias para obtener información y asesoramiento.





Preguntas incómodas

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 y ellas.

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. Un ejemplo: «¿Qué es un homosexual?». Respuesta: «Un hombre al que le gusta otro hombre o una mujer a la que le gusta otra mujer ».

Lo importante es que aun frente a las preguntas más difíciles mantengamos un tono honesto y tranquilo que le transmita al niño y a la niña 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 y las niñas. No es bueno que reciban información solamente cuando nos pregunten, ni informarles solo sobre aspectos negativos o espinosos de la sexualidad.

