


¿MUCHO, POQUITO O NADA?

GUÍA SOBRE PAUTAS
DE CRIANZA
PARA NIÑOS
Y NIÑAS
DE 0 A 5 AÑOS
DE EDAD

unicef 





La guía *¿Mucho, poquito o nada?* sobre pautas de crianza está dirigida a padres, madres y cuidadores de niños y niñas de 0 a 5 años de edad. Su objetivo es brindar consejos y herramientas respecto a la crianza de los niños con el fin de generar las condiciones para que tengan un desarrollo 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 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 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 del éxito en el desarrollo de los niños 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, dotándolos de un material que oriente y explique por qué son recomendables determinadas prácticas.

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

EGIDIO CROTTI

REPRESENTANTE
UNICEF EN URUGUAY

© **Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia**

UNICEF Uruguay 2011

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

Autora: **Natalia Trenchi**

Edición de textos: **Margarita Michelini**

Corrección de estilo: **María Cristina Dutto**

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

Diseño e ilustración: **Alejandro Sequeira**
[TROCADERO.GabineteDDiseño].

Impresión: **Gráfica Mosca**
D.L. XXXXXX

ISBN: 978-92-806-4604-7

Primera edición: setiembre de 2011

UNICEF Uruguay

Bulevar Artigas 1659, piso 12
Montevideo, Uruguay
Tel (598) 2403 0308
Fax (598) 2400 6919
e-mail: montevideo@unicef.org
www.unicef.org/uruguay

NOTA:

Esta guía es aplicable a todos los niños y niñas de entre 0 y 5 años de edad. Por criterios de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, hemos optado por usar términos generales como *niños, padres y adultos* sin que ello tenga connotaciones de discriminación de género.

CONTENIDO

0-12 MESES



6

1-3 AÑOS



44

3-5 AÑOS



32



0-12 MESES



- * **Aprendemos a ser padres y madres en el camino**
- * **Los cambios durante el embarazo**
- * **El nacimiento, esa revolución familiar**
- * **Prioridad número uno: el apego**
- * **TEMA: Temperamento y su destino**
- * **Comunicándonos con el bebé**

- * **TEMA: ¿Y los abuelos? ¿Y las abuelas?**
- * **El bebé se acerca a los tres meses**
- * **El bebé cumple seis meses**
- * **Se acerca el primer año**
- * **Algunos tóxicos emocionales del clima familiar**
- * **No hay padres ni madres perfectos**



Aprendemos a ser padres y madres en el camino

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

- ✦ Lo hacemos desde la infancia al imaginar nuestro futuro de adultos.
- ✦ Lo aprendemos, como hijos e hijas, cuando recibimos el cuidado de nuestros padres, cuando vamos descubriendo nuestra relación con ellos y el papel que juega cada uno y vamos experimentando qué nos hace bien y qué nos hace sufrir.
- ✦ También el juego es una buena escuela. Por eso es importante que las niñas y los niños jueguen a ser padres y así ensayen los papeles de mamá y papá.
- ✦ Otra fuente de aprendizaje consiste en visitar a otras familias y compartir actividades. Podremos ver cómo actúan los padres y madres en otras familias y compararlas con la nuestra en el presente, así como imaginar la futura, la que construiremos de adultos.



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



Quieren
repetir las experiencias
favorables.

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

Ninguna será una madre perfecta, ninguno será
un padre perfecto, pero todos pueden trabajar
para ser los mejores padres posible para su hijo.

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 y preocupaciones, lo que también le sucede al papá.

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

cercanas les permitirá ir encontrando la fuerza interior necesaria. Ser madre sola no es fácil, pero numerosas mujeres han demostrado con los hechos que es posible y que vale la pena el esfuerzo.



La relación con el bebé empieza antes de su nacimiento

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

La relación con el bebé empieza antes de su nacimiento. Por ejemplo, cuando le elegimos nombre.



El nacimiento, esa revolución familiar

Una vez que nace un hijo, ya nada será igual: estrenamos el sentimiento de que existe alguien a quien amamos más que a nada ni nadie y que depende absolutamente de nosotros. 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 tratar de entenderlo.

Mellizos, trillizos

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

- ✿ Con dos o tres bebés para cuidar al mismo tiempo hay que lograr organizar las actividades de la manera más práctica y sencilla posible.
- ✿ Jerarquizar lo importante y no prestar atención a los detalles es una buena política cuando hay tanto para hacer. Y, por supuesto, aceptar la ayuda que ofrezcan familiares y amigos, organizándolos para que sean un apoyo realmente eficaz.
- ✿ La mamá y el papá deben aprovechar toda la oportunidad que tengan para dormir. El orden de la casa u otras tareas pueden esperar, lo importante es que ellos repongan fuerzas.
- ✿ A los bebés que nacen de un parto múltiple los une un vínculo diferente, especial y único que hay que saber respetar. Al mismo tiempo, necesitan espacio para desarrollarse como individuos separados.
- ✿ Para cumplir este objetivo resulta un buen mensaje llamarlos desde el principio a cada uno por su nombre y no como si fueran una unidad: «los melli».
- ✿ De a poco, los papás de niños nacidos de embarazos múltiples irán descubriendo la personalidad de cada uno. Observarán cómo ellos se buscan y se



No es apropiado vestir a LOS MELLIZOS o TRILLIZOS con ropas iguales.



acompañan pero también necesitan realizar actividades por separado.

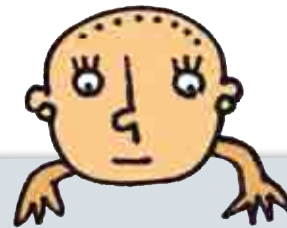
- ✦ Para las mamás y los papás de niños múltiples resulta especialmente útil conocer y buscar apoyo en otros padres que hayan vivido una experiencia semejante. No solo compartirán consejos útiles que les faciliten la tarea, sino que también les ofrecerán a sus hijos la oportunidad de conocer a otros niños que, como ellos, tienen un hermanito mellizo... o dos.

Sueños frente a realidades

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

¿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.



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



- ✿ No es raro que estén muy cansadas: el período inicial de crianza es muy exigente... pero no dura para siempre.
- ✿ En algunas madres la revolución hormonal facilita que se sientan tristes, preocupadas, abatidas o irritables en exceso. Casi todas estas madres 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.

Signos de alarma: mucha tristeza, desgano, desesperanza, falta de energía y significativa dificultad para encarar el cuidado y la relación con el bebé. Consultar con el médico de referencia, quien derivará al psiquiatra, o recurrir directamente al psiquiatra.

¿Cómo se siente el papá?

- ✿ 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 el bebé. Es un error muy humano, pero sucede que su presencia es muy importante, aunque el papel que desempeñe en estos primeros días no sea aparentemente tan protagónico como el de la mamá.





- La presencia cálida de un papá participativo en la crianza de sus hijos e hijas desde las primeras etapas pronto se reflejará en bebés y niños más felices y saludables.

Los hermanos cuando llega el más chiquito

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

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

Una ayuda importante consiste en:

- ... dejarlos participar con sus padres 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.

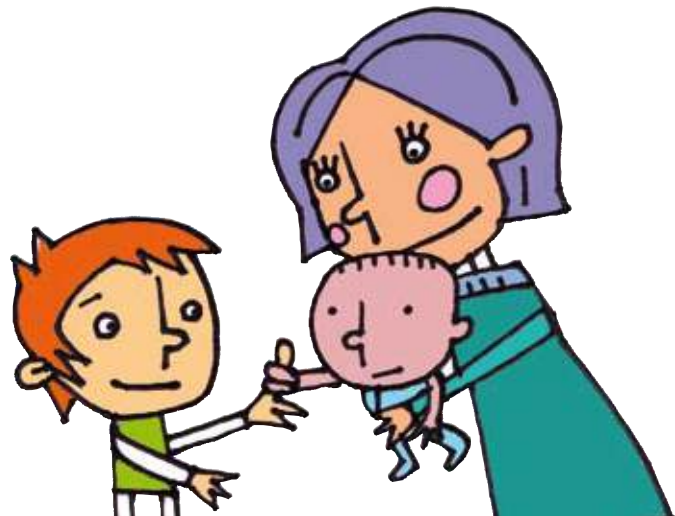


- ✦ ... anticiparles cómo serán esos días durante los cuales mamá estará fuera de casa por el nacimiento (el papá es fundamental en tales momentos y se puede enriquecer increíblemente el vínculo con el hijo o la hija compartiendo esta situación familiar).
- ✦ ... que los ayudemos a ponerle significado al todavía poco expresivo recién nacido. Decirles por ejemplo: «¿Notaste cómo le gusta agarrarte el dedito?», «Está contenta porque tú le pusiste el chupete». De esta manera, ayudamos a que el hermanito o la hermanita empiece a aprender y entender las señales del bebé y a relacionarse con él.
- ✦ ... no caer en el error de repetir frases hechas como por ejemplo: «Sos grande, hacelo solo, esperá, tené paciencia...». Haberse convertido en el hermano o en la hermana mayor no lo transforma en un ser autosuficiente y capaz de entender todo. Por el contrario, necesita atención y comprensión más que nunca. No le hagamos creer que ser el mayor lo deja desamparado.
- ✦ ... que tengamos 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 ser-



virá para que entiendan que no nos han perdido y que ser «grande» tiene su parte positiva.

- ✦ ... hacerles saber que, si bien lo entienden y le tienen paciencia, sus padres siguen poniéndole los límites y le enseñan a expresar adecuadamente sus emociones.



Prioridad número uno: el apego

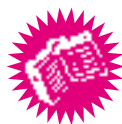
El crecimiento sano del recién nacido se apoya en el establecimiento del vínculo de apego seguro, confiable y estable con los adultos más cercanos que lo cuidan.

- ☀ 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, pero el trabajo para lograrlo tendrá su recompensa.
- ☀ Como toda relación, requiere para florecer la participación de ambos integrantes, el bebé y el adulto; también requiere tiempo para fortalecerse.
- ☀ No se logra solo atendiendo sus necesidades físicas. Es imprescindible atender también sus necesidades emocionales.

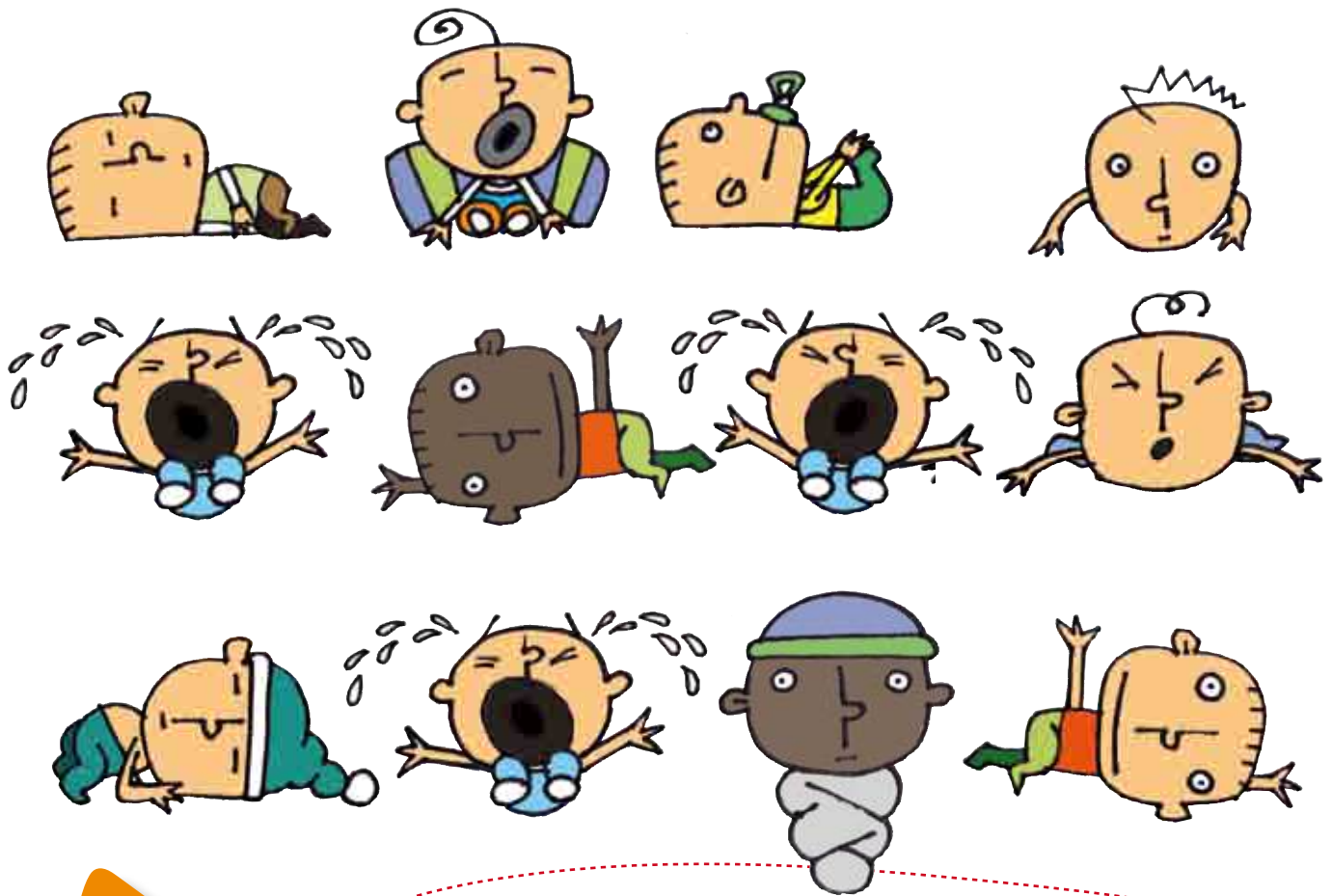
Para establecer un buen vínculo no solo tenemos que amar al bebé, sino también empezar a entenderlo.

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.
- ☀ Pronto aprenden a reconocer hasta el olor de la madre.
- ☀ Ya vienen cargados con muchos reflejos que les son muy útiles: de succión, de prensión, de parpadeo.

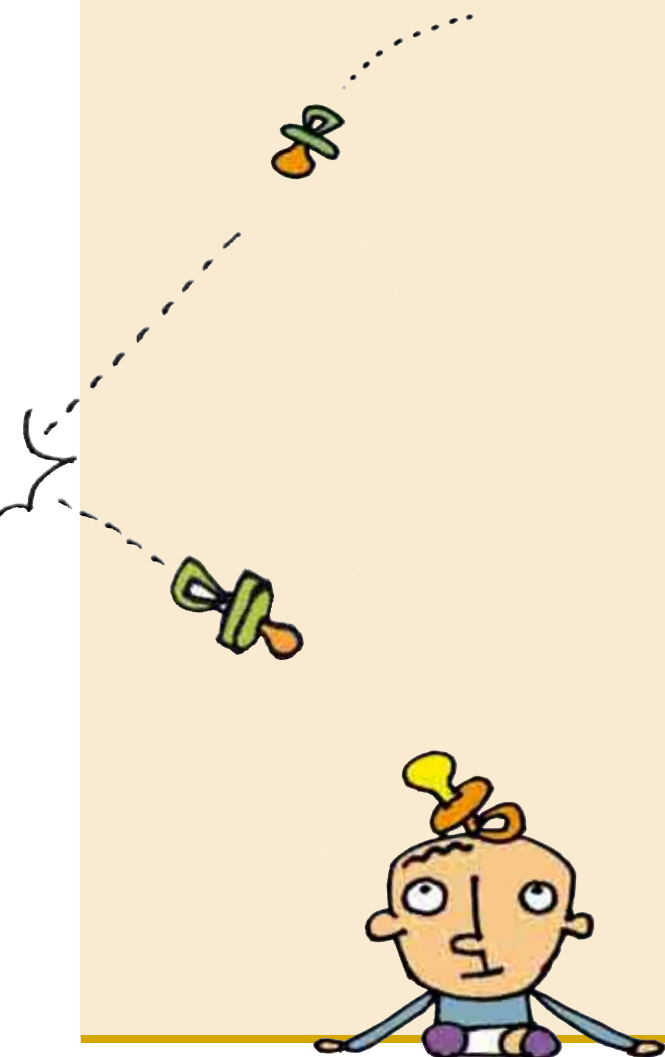


Apego: Es el lazo afectivo fuerte, perdurable y recíproco que une al niño con las personas significativas en su vida. Por ejemplo, el afecto profundo de la mamá por su bebé y de este por ella. No hay apego sin correspondencia afectiva.



EL cachorro HUMANO es 100% dependiente. EN LAS primeras etapas de su vida, LOS adultos debemos Satisfacer todas sus Necesidades.

Temperamento y su destino



- ☀ Todos nacemos con rasgos temperamentales que nos identifican desde el inicio, que hemos heredado de nuestros mayores y que se transmiten en los genes.
- ☀ Esos rasgos representan una manera perdurable de reaccionar frente a los estímulos de la vida.
- ☀ Reconocer esas características ayuda a que entendamos mejor a nuestro bebé.

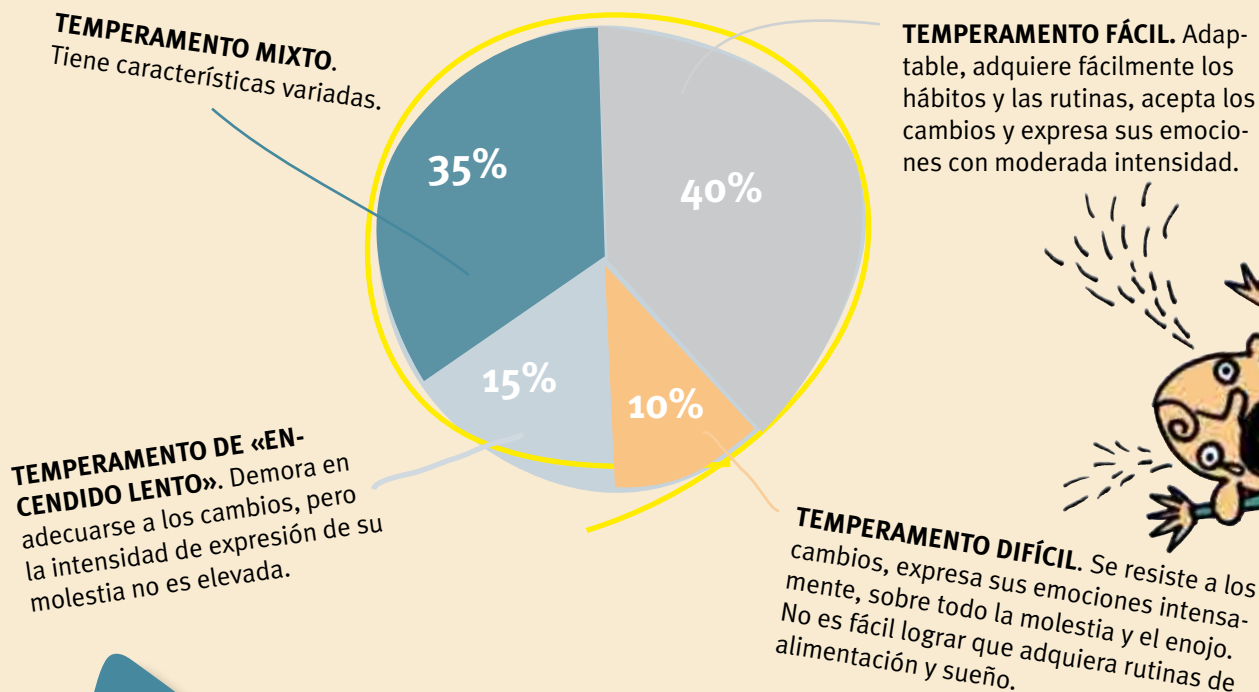
Rasgos temperamentales:

- ☀ 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.



VAMOS a darle al bebé el tiempo que necesita; MANTENIENDO NUESTRA CALMA y FIRMEZA y aplicando SOLUCIONES creativas.

TEMA

Temperamento y su destino

- ✿ 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.

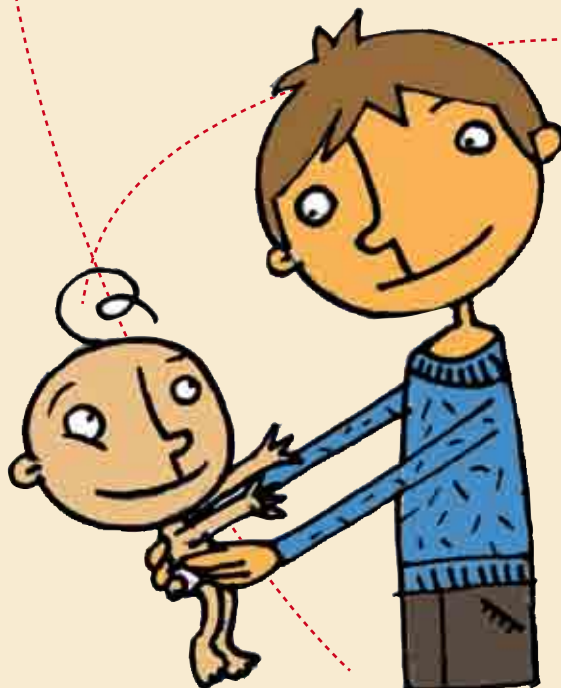
Vamos a tener que aprender a entenderlos y ser pacientes.

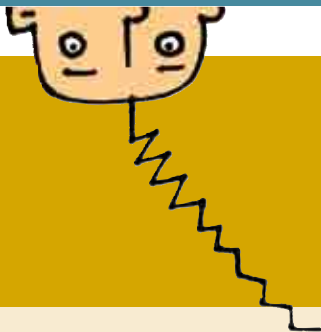
- ✿ Algunos se adaptan fácilmente a las rutinas, otros demoran más.
- ✿ Algunos son fáciles de calmar, otros no.

Conclusiones

- ✿ Si el bebé es difícil, no necesariamente los adultos están haciendo las cosas mal.

ES LA ADECUACIÓN
DEL ADULTO AL
TEMPERAMENTO
DEL BEBÉ LO QUE HACE
LA DIFERENCIA





- ✦ Si es de temperamento fácil, no quiere decir que lo será para siempre, y si es difícil también puede cambiar.
- ✦ Lo determinante es cómo papá, mamá y las demás personas que cuidan al bebé aprenden a responder y a manejarse con las reacciones de su temperamento.
- ✦ Es la adecuación del adulto al temperamento del bebé lo que hace la diferencia.

¿Cómo?



Saber darle tiempo a quien lo necesita.

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



Aprender a calmar al irritable.

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



No estimular en exceso al sensible.

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



Permitir la actividad del inquieto.

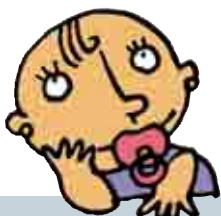
Los bebés muy activos se calman si les favorecemos algún tipo de actividad física apropiada.●

Para sobrevivir, el bebé necesita

- ☀ Cuidados físicos: alimentos, abrigo, higiene.
- ☀ Cuidados emocionales: amor, dedicación, protección, aceptación, valoración.
- ☀ Establecer una relación de apego saludable con los seres más próximos.

Al bebé le gusta

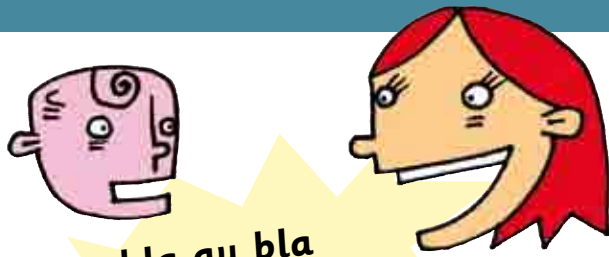
- ☀ Que lo manipulen con suavidad, firmeza y seguridad. Le gustan las caricias y los masajes suaves, que le hacen tomar conciencia de su cuerpo y de su existencia separada.
- ☀ La manera en que lo agarra su mamá, su papá y los adultos que lo cuidan, y de todos recibe mensajes poderosos.
- ☀ Que le presten atención, que le hablen, que se comuniquen con él o ella.
- ☀ Sentirse mimado y querido.



- ☀ El bebé necesita confiar en quienes lo cuidan y estar muy tranquilo los primeros meses.
- ☀ El bebé conoce el mundo que le muestran quienes lo cuidan. Puede conocer un mundo amable en el que 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.

Comunicándonos con el bebé

- ☀ Nos comunicamos principalmente con el contacto físico. Porque al bebé le gusta que lo toquen y manipulen con cariño y seguridad. Conviene que los adultos, si están nerviosos, tristes o enojados, hagan el esfuerzo de recuperar la calma antes de encargarse del bebé, para no transmitirle la tensión.
- ☀ La mirada lo alimenta tanto como la leche. Establecer contacto visual con sus figuras de apego ayuda a su desarrollo mental y emocional.
- ☀ Las vocalizaciones lo vinculan con el mundo, lo acompañan y lo embeben en el lenguaje que en algunos meses empezará a expresar también él. El tono, la



**bla gu bla
tu brr iii bla**

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

intensidad y la cadencia de las voces van adquiriendo sentido de mensaje.

- ✦ La estimulación de cada uno de los sentidos ayuda a su desarrollo sano, y a través de todos ellos podemos jugar con el bebé.



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 del bebé, necesita ser respondida y estimulada. La respuesta de la mamá, el papá y los demás seres próximos le confirmará que la comunicación está establecida.



¿Qué quiere decirnos cuando llora?

- ✿ 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 llora.
- ✿ 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, alejarnos, y pedirle a otra persona que se ocupe de él o ella en ese momento.

- ✿ Sentir rabia no nos convierte en malos padres, pero no deberíamos transmitírsela al bebé. Si los sentimientos de rabia e irritación se mantienen, se puede pedir consejo y ayuda.

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.



Los pequeños dormilones

- 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 respetarlo a él o a ella.
- Es bueno para su desarrollo que tenga su cuna o lugar propio para dormir, diferente del de los adultos; puede estar cerca, 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. **No es posible «malcriar» a un bebé tan pequeño.** 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!



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



¡Bebé despierto!

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 lo 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 él o ella y le hablaremos cuando nos mira.
- ✿ Le devolveremos la sonrisa.
- ✿ Para que el bebé aprenda que es parte de la familia hay que demostrarle que ocupa un lugar en nuestra vida.



- ✿ Un bebé normal está pronto para acostumbrarse a los sonidos y a las luces de su hogar. No se beneficia de excesos: multitudes, sonidos fuertes, 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, vida y fomentar el apego.
- ✿ Poder darle el pecho es lo mejor porque, además de recibir el más completo de los alimentos, el bebé quedará a la distancia perfecta para ver la cara de mamá y encontrar sus ojos, sentir su piel, su temperatura y su olor. Todo esto lo hará experimentar un gran placer.
- ✿ Cuando la mamá 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. Sin embargo, sobre todo al comienzo y cuando se trata del primer 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.
- ✿ La tranquilidad de mamá, o de quien lo alimenta, siempre trasmite paz. Bien vale

la pena destinar algunos minutos a calmar los nervios, respirando hondo, pensando cosas agradables, y solo después disponerse a alimentarlo y a brindarle un tiempo de buena calidad, tan importante para el bebé.

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 o en los centros especializados.



¿Y los abuelos? ¿Y las abuelas?

Los abuelos y abuelas son figuras muy importantes en la vida de una familia. De muy diferentes maneras pueden ejercer su influencia en la crianza de los nietos.

Ya tienen experiencia como padres, y si se los apoya pueden ser aún mejores como abuelos.

Hay diferentes tipos de abuelos. Algunos disfrutan de sus nietos en momentos de puro juego y placer, sin necesidad de hacerse cargo ni de su educación ni de sus necesidades. Otros, por diferentes motivos, son convocados para transformarse en los cuidadores sustitutos de los padres. Muchos de estos abuelos perciben su aporte a la crianza de los nietos como un regalo de la vida, como otra nueva oportunidad de sentirse útiles y activos. Para otros, la tarea puede volverse pesada, enfrentarlos a obligaciones para las que ya no tienen fuerzas o ganas de seguir cumpliendo. Unos y otros tienen seguramente entre manos una tarea muy importante.

Muchos abuelos y abuelas, deseándolo o no, se transforman en el refugio de cuidados,

amor y protección que sus nietos necesitan para llevar adelante un desarrollo saludable y feliz. Afortunadamente, buena parte de ellos encontrarán la fuerza necesaria para disfrutar la satisfacción de ver crecer bien a sus nietos y nietas.

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

- ☀ 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.
- ☀ Son una excelente referencia afectiva dentro del grupo familiar, pero lo razonable es que, pudiendo expresar sus propias ideas, respeten las de sus hijos, que tienen derecho a tenerlas y aun a equivocarse, como lo hicieron ellos.
- ☀ Lo ideal es que los abuelos sean compañeros en la tarea y formen un equipo con los padres, actuando como copilotos, apoyando, respetando y estando cerca por sí



LOS abUELOS y LAS abUELAS SON FigURAS MUY importantes EN LA vida de UNA FAMiLiA.

¿Y los abuelos? ¿Y las abuelas?

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.●

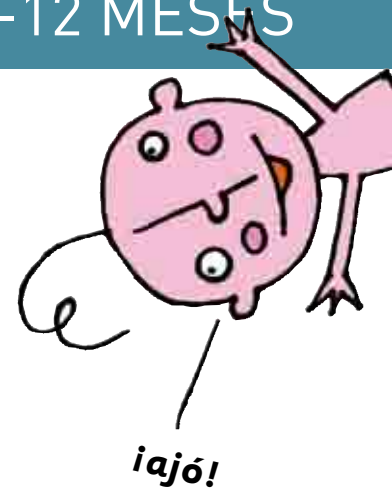


**EN LA FAMILIA TODOS SOMOS
importantes...,
pero cada UNO CUMPLE
diferente FUNCIÓN.**

El bebé se acerca a los tres meses

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

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



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



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 el bebé como para los papás y otros cuidadores.



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

- ✿ 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 la mamá, a otros el papá.
- ✿ Un objeto acompañante también puede ayudar a encontrar la necesaria calma: el chupete, una sabanita favorita o un peluche blandito.

Papá y mamá trabajan fuera de casa

- ✿ A veces antes, a veces después, los padres tienen que arreglarse para atender al bebé y además trabajar fuera

Ser padres puede ser estresante.



...❖ Criar hijos e hijas da mucho trabajo.

...❖ No nacemos sabiendo cómo hacerlo.

...❖ La buena noticia: podemos aprender y podemos pedir ayuda cuando la necesitamos.

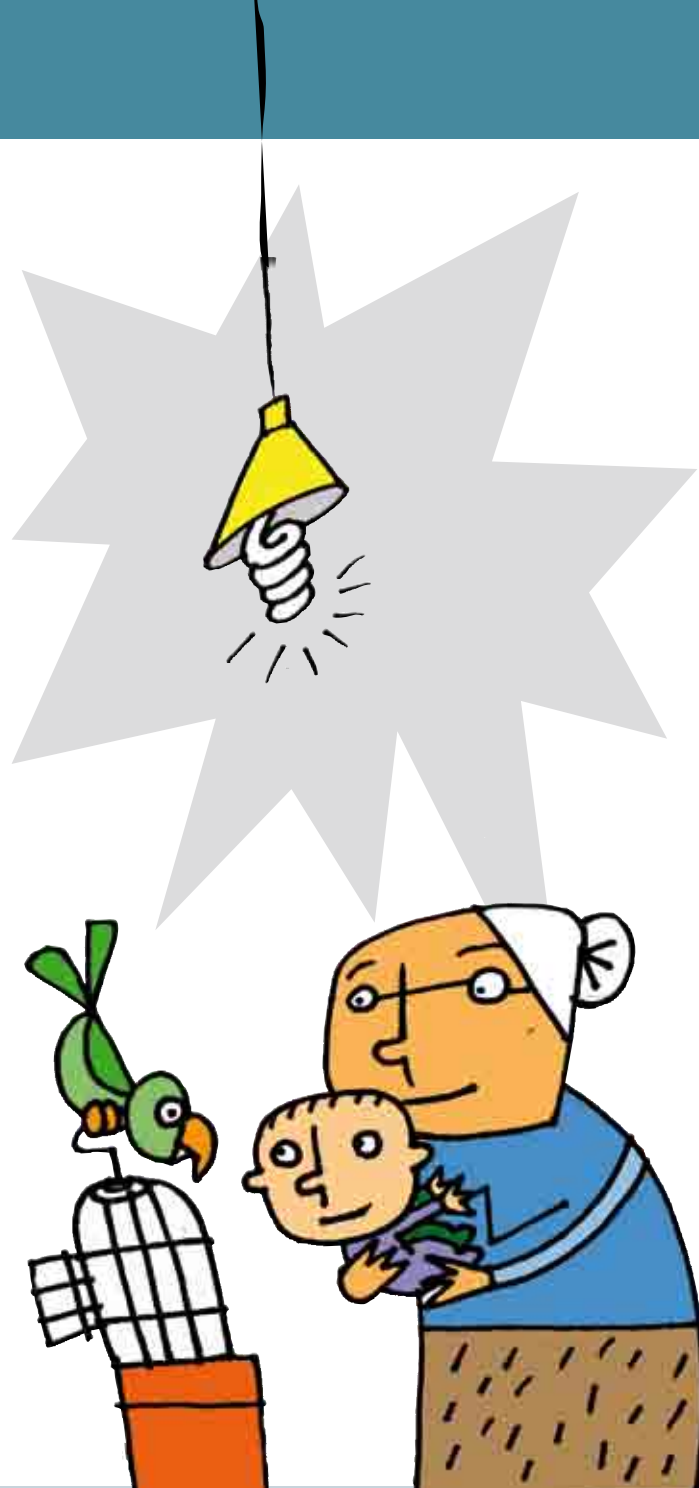
...❖ A veces alcanza con hablar con alguien que nos entienda; otras veces necesitamos soluciones prácticas o consejos útiles.

de casa. No es fácil armonizar todas las tareas; tampoco es imposible, y también tiene sus ventajas.

- ✦ Con los dos integrantes de la pareja trabajando fuera de casa, es imprescindible y crucial compartir racionalmente el trabajo familiar dentro del hogar. Más allá de las tareas de mantenimiento doméstico, lo que hay que compartir, real y significativamente, es el cuidado y la crianza de los hijos.
- ✦ Un gran desafío es elegir a quien nos supla en nuestra ausencia. Procuraremos encontrar un entorno cálido, seguro, estable, en el cual confiemos que la bebé o el bebé estará bien atendido y cuidado.
- ✦ Algunos abuelos pueden ser los indicados, si es que 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 desarrollarla si cuando vemos que el bebé presta atención a algo, también lo hacemos y le decimos algo al respecto. Por ejemplo: «¿Te gusta ese perrito, eh?», «¡Nunca habías visto la playa!», «¿Viste qué grande es?».
- ✿ Cumplido el primer semestre, el bebé ya se sienta y eso le permite acceder mejor a los objetos.
- ✿ Para él, una buena manera de conocer 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.
- ✿ 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 manipularla.
- ✿ Las relaciones con sus familiares son aún su fuente principal de placer, aprendizaje y desarrollo. Que le hablen, le canten, le muestren objetos y que lo hagan reír son sus mejores *juguetes*.
- ✿ Cuando todo va marchando bien, unos meses antes del año el bebé ya puede

darse cuenta de que los objetos existen aunque no los vea. Puede jugar a esconder y descubrir un objeto y disfrutar cuando, escondido, de todos modos sabe que allí está.

¡Empezó a *extrañar*!

- ✿ Los primeros meses el bebé parecía muy *dado*; 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, 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 «está, no está» es una manera rudimentaria de aprender y entender que lo que no se ve no desaparece para siempre.
- ✿ De a poquito es bueno 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, salvo que nos necesite por su seguridad, demoremos un poquito; quizás podamos hablarle desde lejos para tranquilizarlo. De esa manera, poco a poco aprenderá a estar consigo mismo y a calmarse solito.
- ✿ Si el bebé es muy sensible a las caras desconocidas, debemos presentárselas de a poco. Que no lo acosen ni lo invadan, que se queden en la periferia interactuando con los conocidos hasta que el bebé se acostumbre un poco. Si es en su casa, le va a resultar más fácil.

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



- ✿ Nunca nos vayamos sin *despedirnos*. Aunque 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 al bebé le enseña a no confiar y le 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 esté cerca de despertar. Si va aprendiendo de a poco a calmarse y acompañarse a sí mismo, y si está tranquilo, retomará el sueño sin problemas y sin la presencia de sus padres en ese momento.
- ✿ Los llantos nocturnos no siempre significan que se haya despertado. Si los adultos prestan atención al llanto sabrán distinguir cuando se trata de un llanto de dolor o miedo. En ese caso irán enseguida hasta la cuna. Si no se precipitan, muchos de los otros llantos duran muy poco y toda la familia podrá seguir durmiendo.
- ✿ Cuando el papá o la mamá va hasta el bebé, lo indicado es tranquilizarlo con la palabra, con algún masajecito, pero no

hacerle upa. Llorar un ratito no le hace mal y puede ser una buena inversión para su aprendizaje del autocontrol.

- ✿ La respuesta del adulto debe ser tranquilizadora sin sumarse al nerviosismo.
- ✿ En esta etapa, alimentar al bebé de noche puede empeorar las cosas: le produce más incomodidad en los pañales y es un mal hábito. De a poco se espaciarán las mamadas, hasta lograr un buen tirón nocturno.

Le enseñamos a comer «comida»

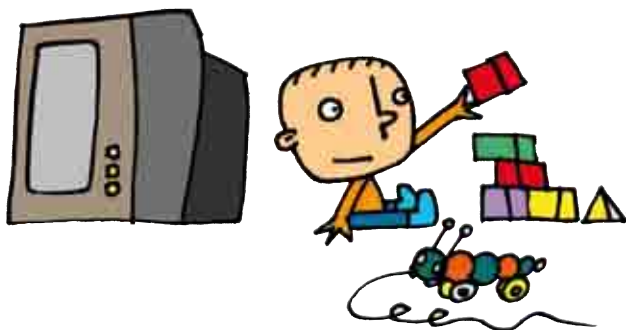
- ✿ A los seis meses, o cuando el pediatra lo indique, el bebé empezará a comer alimentos, con nuevos sabores y consistencias. Para algunos este paso es fácil y divertido; para otros, desagradable y raro.
- ✿ La mejor manera de que aprenda a comer es dedicándole tiempo y paciencia, dejándolo relacionarse con la novedad que va a entrar en su cuerpo.



- ☀ No queremos hacer de la comida una batalla. Le daremos tiempo para habituarse, respetaremos sus señales de saciedad o de disgusto, sin forzarlo o forzarla a comer cuando no 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.
- ☀ 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.
- ☀ 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.

Juegos y juguetes

- ☀ El juego es una actividad instintiva e imprescindible en el desarrollo de los seres humanos.
- ☀ El juego no es un pasatiempo. Es una manera de explorar y de aprender sobre el mundo, la vida, los demás y uno mismo.
- ☀ Para el bebé chiquito el mejor juguete es otro ser humano. ¡No solo disfruta que lo toquen, lo mimen y le hagan ruiditos, sino que también aprende mucho en esos juegos!
- ☀ 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.
- ☀ 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.

- ✦ Al bebé no le hace bien estar expuesto a la televisión porque le puede afectar el desarrollo cerebral. En las primeras etapas de la vida, el desarrollo del cerebro del bebé es muy intenso y crucial para su futuro. Exponerlo a la televisión está relacionado con un mal funcionamiento de su capacidad de mantener la atención frente a estímulos menos intensos o menos rápidos, lo que puede ser una importante interferencia para su futuro rendimiento escolar y relacionamiento social.

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



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 los niños y que es posible resolver con algún tipo de asesoramiento.

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



No hay padres perfectos

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

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





1-3 AÑOS



- * **Los deambuladores**
- * **TEMA: El tartamudeo de los primeros años**
- * **TEMA: ¡Esas fastidiosas rabieta!**
- * **¡A jugar!**
- * **Aprender a «comer bien»**
- * **El llanto**

- * **Es hora de irse a la cama**
- * **TEMA: Los miedos**
- * **El desafío de enseñarles buenos hábitos**
- * **TEMA: ¡Chau pañales!**
- * **Mi cuerpo y yo**
- * **TEMA: Mamá y papá discuten**
- * **TEMA: Cuando los padres se separan**



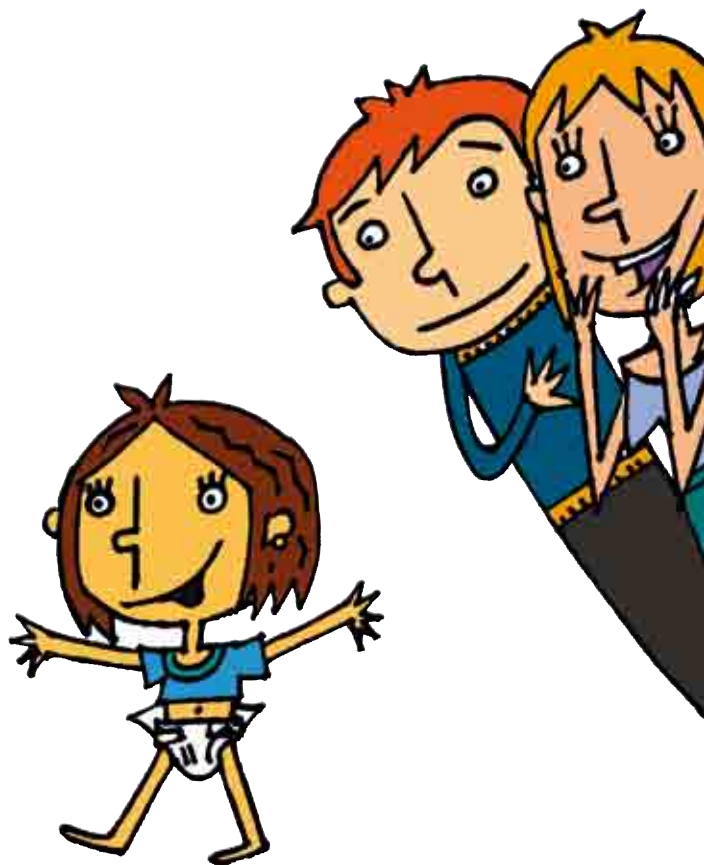
Los deambuladores

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 los niños y las niñas 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 le permite al niño un mayor control de sus movimientos y una coordinación creciente de la información que le llega por los sentidos.
- ☀ Es también una etapa de grandes avances en su capacidad de entender y aprender, así como de experimentar y expresar emociones.
- ☀ Muestran un creciente interés por experimentar y amplían sus habilidades para hacerlo.
- ☀ Aumenta su habilidad para solucionar problemas.



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



- ☀ Progresa 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 mismos como personas independientes, al mismo tiempo que una percepción más definida del otro.
- ☀ Viven en forma simultánea un doble proceso. Por un lado, toman distancia de los adultos, mientras, por otro, se acrecienta su identificación con ellos. Así, se van reconociendo a sí mismos 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.



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.

El camino será largo. Sabemos que los grandes cambios se producen de a pasitos.



¿Qué esperamos ahora de estos pequeños?

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

- ☀ Que fortalezca los vínculos familiares y empiece a establecer vínculos con otras personas.
- ☀ Que se muestre motivado a aprender, 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.



¡A caminar solo!

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

- ☀ Caminar significa que su desarrollo avanza. Al mismo tiempo, caminar le estimula el desarrollo de muchas habilidades y capacidades.
- ☀ La marcha le permite no solo acceder por sus propios medios a lo que le interesa, sino también experimentar la libertad de valerse por sí mismo.
- ☀ Nuestra función consiste en celebrar sus logros y ofrecerle oportunidades de practicar.
- ☀ Debemos darle la seguridad necesaria para que se anime a 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 es capaz de entender que existimos aunque no nos esté 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.
- ☀ 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.

Nuestras reacciones son una poderosa lección.



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 todas maneras, entienden mucho más de lo que pueden expresar en palabras.
- ☀ De las palabras sueltas pasan a las frases cortas... y pronto empezarán a nombrarse a sí mismos. Esta es una 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 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 chiquitos de su edad.



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 período de «tartamudez». Pensar, hablar y comunicar todo lo que quieren no son al principio tareas fáciles de organizar, y eso puede favorecer una tartamudez transitoria. Si estas vicisitudes del lenguaje son bien manejadas por el entorno, seguramente el problema se superará sin dejar rastros.
- ☀ La tartamudez puede acentuarse en momentos de excitación, o de duda sobre cómo expresar algo, ya sea en frases largas o complejas, o cuando el niño busca la palabra precisa, o cuando está muy exigido a comunicar algo.
- ☀ Esto que le pasa al niño no le genera preocupación ni respuesta emocional significativa.

- ☀ Es bueno tener presente que el 85% 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?

- ✦ Prestándole atención cuando el niño nos hable y dándole el tiempo que necesite. Escuchando lo que nos dice, no cómo lo dice.
- ✦ Dándole el tiempo necesario, sin apurarlo, sin completar las palabras ni las frases antes que él, ni hacerle repetir lo que no dijo correctamente.
- ✦ Sin presionarlo para que hable cuando está llorando o muy molesto o ansioso.
- ✦ Sin ponerlo «en exhibición» frente a terceros para que demuestre lo que ha aprendido a decir.

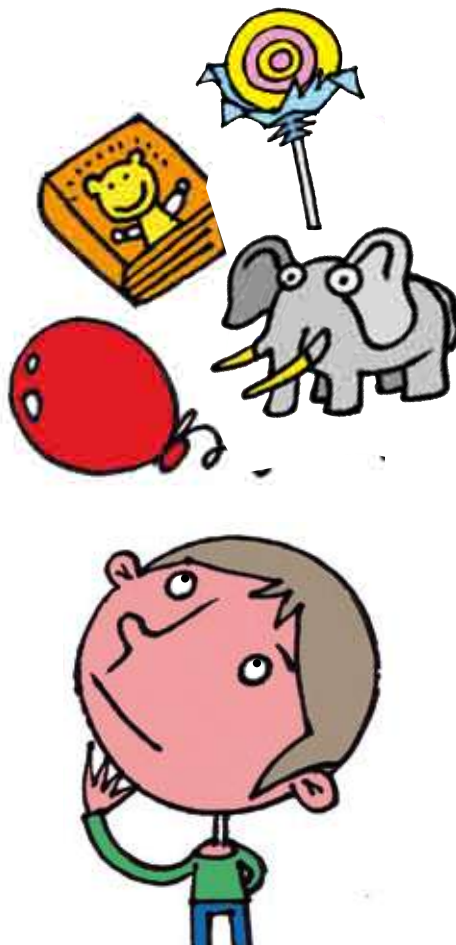
- ❖ Hablándole clara y pausadamente.
- ❖ Sin darle consejos de qué hacer cuando tartamudea. Decirle «respirá hondo» o «hablá más lento» solo puede servir para aumentarle la ansiedad y empeorar la situación. La mejor ayuda es el modelo que le demos nosotros al hablar pausada y tranquilamente.
- ❖ El día que está «muy trancado», promovamos actividades que no impliquen de manera protagónica el lenguaje (deportes, actividades musicales, de pintura, etc.).
- ❖ Si, por el contrario, está en un «buen día», ofrezcámosle oportunidades atractivas en las que haya que hablar (títeres, juegos interactivos, conversaciones estimulantes, etc.).
- ❖ No nos burlemos nunca, ni permitamos que nadie lo haga.●



El pedigüeño de hoy puede ser la persona segura de mañana

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

- ✿ 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 incorporamos el *gracias* y el *por favor*, ellos lo irán adoptando naturalmente.
- ✿ Una vez que pueden empezar a pedir, no les «leamos el pensamiento» como cuando eran más chiquitos. Debemos darles la oportunidad de expresarse por sí mismos, usando palabras, 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 *no* de los chiquitos

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.

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 atemorizaran 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 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?».



¡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.

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



¡Esas fastidiosas rabietas!

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 una buena rabieta?

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

Cuando el lenguaje se amplía, si hacemos las cosas bien, las rabietas empiezan a disminuir, ya que poder hablarse a sí mismo le permite al niño regular sus emociones y reacciones. La capacidad de hablar consigo mismo es un logro fundamental en el desarrollo del ser humano. El acceso a esa habilidad le permite controlar los impulsos de manera más eficiente. Es frecuente que a los más chiquitos los escuchemos hablarse

a sí mismos. Por ejemplo, pueden decirse: «No se toca». A medida que van creciendo, esos monólogos se transforman en discursos internos, en pensamientos que controlan el comportamiento voluntariamente.



¿Qué podemos hacer?

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 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?

Acción

- ☀ Si no pudimos evitar la rabieta, es importante mantener la calma. ¡No ayuda responder a la rabieta del niño con una rabieta de los adultos! Nuestra reacción es una lección de cómo responder frente a un conflicto.
- ☀ Siempre que sea posible, lo mejor es ignorar la rabieta. Si estamos seguros de que el niño o la niña no corre peligro, tratemos de continuar con lo que se estaba haciendo, como si no pasara nada.
- ☀ Si no es posible sostener esa actitud porque puede lastimarse o está en un lugar o situación inadecuado, lo cargaremos de manera firme pero no violenta y lo llevaremos a un lugar más apropiado para dejar que la rabieta se calme sola.

¡Esas fastidiosas rabietas!

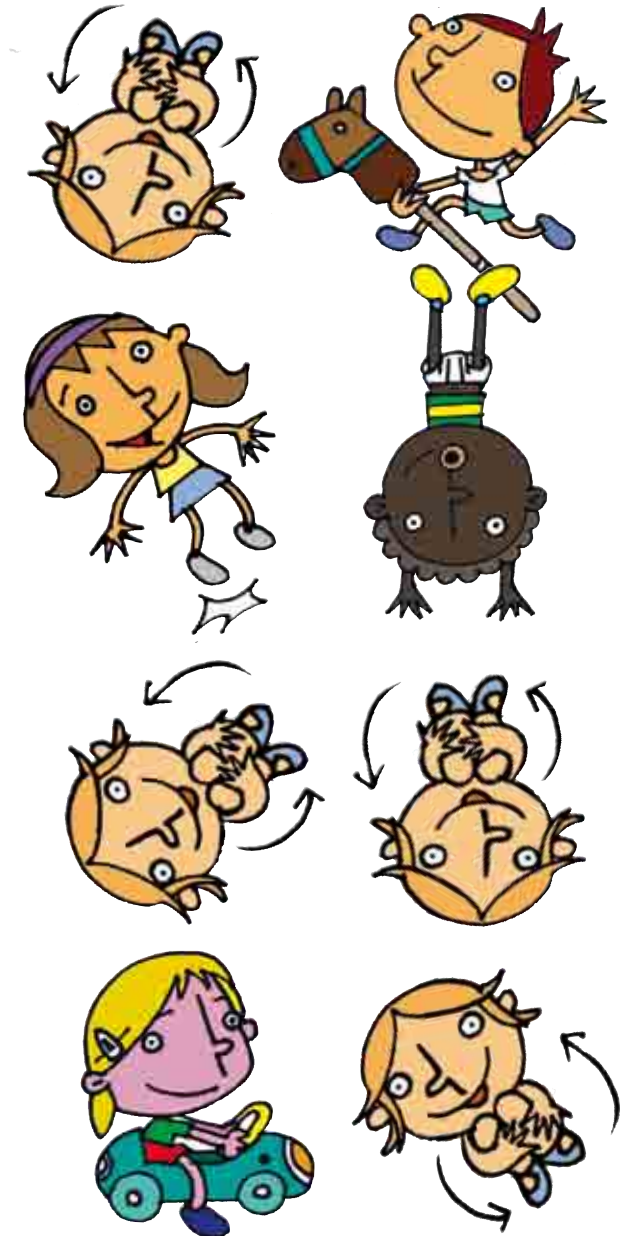
- ☀ Si le cuesta salir de su rabieta y no sabemos cómo ayudarlo, podemos hacerlo diciéndole: «Te voy a ayudar a que salgas de esto». También se lo puede hamacar, cantarle o abrazarlo para calmarlo.
- ☀ Nunca vamos a acceder a darle o hacer lo que quería, aunque sea posible o razonable. Tiene que aprender claramente que una rabieta no lo acerca a ninguna solución.
- ☀ Una vez que la rabieta pasó, podemos manifestarle la alegría de que haya recuperado el control y enseñarle cuál habría sido la mejor manera de actuar o de expresar lo que sentía, estimulando el uso de palabras.●



¡A jugar!

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

- ✿ Ahora ya son capaces de ponerse sus propias metas y de persistir hasta alcanzarlas, experimentando por ello una satisfacción particular.
- ✿ Disfrutan imitando lo que hacen los demás, que es una manera muy buena de aprender muchas cosas.
- ✿ Durante el segundo año de vida aparece el juego simbólico. ¡Muy buena noticia! indica que el desarrollo de los niños marcha muy bien y que ya pueden imaginar.
- ✿ Pocos meses después de 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 varones. 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 niñas que adoran jugar con muñecas y otras que prefieren los autos. Tanto las niñas como los niños deben sentirse libres para jugar a lo que les gusta o le surge como necesidad.

No es conveniente intentar forzar un cambio de gustos, sino respetar la identidad única de cada niño.

- ✻ El juego físico con movimiento contribuye a desarrollar sus destrezas motoras y ganar dominio sobre su cuerpo. Además de descargar el estrés, aprenden a disfrutar de su cuerpo y a cuidarlo.
- ✻ El contacto con el aire libre y la naturaleza los habilita a explorar, para perder miedos y conocer el mundo.
- ✻ Los juegos con agua y arena o tierra les permiten experimentar y crear.
- ✻ Algunos objetos también pueden divertirlos. Cualquiera capaces de ser encastrados, 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 TV. Si su capacidad de atención se regula con los intensos y rápidos estímulos de la TV, luego les costará prestar atención a estímulos menos intensos o más lentos, pero también valiosos.

¿Jugar con amigos?

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

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



¿Ir al jardín?

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

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



Aprender a «comer bien»

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

- ☀ 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.



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



La 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; si es con la mano o con la cuchara no es tan importante ahora.
- ☀ A partir de los dos años le hace bien compartir la mesa familiar. Papá, mamá y los adultos que compartan la mesa no solo serán buenos modelos para que el niño aprenda a comer bien, sino que su compañía lo hará sentirse parte del grupo familiar. Para lograrlo habrá que ajustar



- ✿ No darle solamente sus platos preferidos.
- ✿ No enseñarle a comer apurado ni nervioso.
- ✿ No usar la comida como calmante, ni como compañía, ni quitapenas.

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.

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

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.



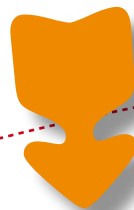
El llanto

Las emociones a esta edad son fuertes y 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.



**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, lo 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 que pida o se exprese sin llanto.



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 chiquito irse a dormir significa perderse la fiesta que son la vida y el mundo y, además, alejarse de nosotros.

- ☀ Muchos arranques independentistas diurnos cesan en la nochecita. Por ejemplo: de día toma en vaso, pero de noche reclama la mema; de día es independiente, 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 acompañante lo hará sentir protegido y seguro aun estando solo.
- ☀ Si se angustia lo calmaremos, pero siempre manteniendo la consigna de que es hora de dormir, que 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 llevarlo a dormir a nuestra cama ni dejarlo dormirse mirando TV. Lo mejor para él es acostumbrarse a dormirse solo y en su lugar.



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

Se lo llama *objeto acompañante*. Puede ser un trozo de tela, una frazadita, un muñeco o un chupete súper 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, lo ayuda a tolerar la soledad.

- ✿ No todos los niños y las niñas tienen objetos acompañantes.
- ✿ 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 chiquitos, y además es más probable que no estén todo el tiempo con sus padres. Es por eso que uno de estos objetos acompañantes puede resultarles imprescindible para enfrentar lo desconocido.



A tener en cuenta

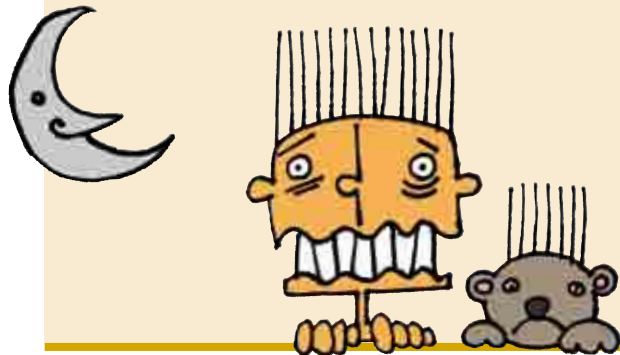
- ✿ Si en alguna etapa el uso de objetos acompañantes se intensifica, vale la pena preguntarse qué es lo que provoca su nerviosismo.
- ✿ El uso del objeto acompañante suele ir desapareciendo gradualmente antes de los cuatro o cinco años. Es mejor que no intervengamos en esto y que dejemos que él mismo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



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 chiquitos 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 recobrar de lo que los asustó.
- ☀ Una vez calmados podremos, con mucha delicadeza, demostrarles que no hay peligro en lo que los asustó. No hay abracadabra que funcione siempre. 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. No debemos enojarnos o ponerles la etiqueta de miedoso o cobarde.



- ✦ Jamás lo asustaremos en vano, ni por diversión ni para conseguir que haga algo.

Las pesadillas y los terrores nocturnos

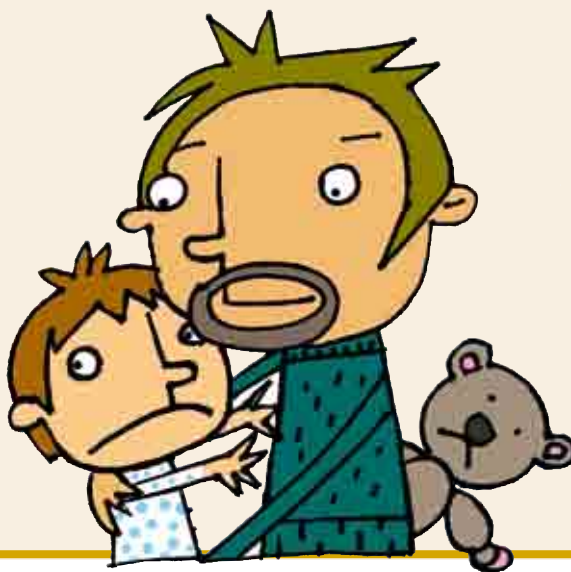
Algunas veces, sobre todo después de un día estresante, el miedo invade los sueños y aparecen las pesadillas, los terrores nocturnos y, en ocasiones, pesadillas y terrores al mismo tiempo.

- ✦ 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. 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.

Los miedos

- ☀ 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. Si únicamente aprende a tranquilizarse con nuestra compañía, aumentará su dependencia y eso no lo beneficia. Por eso es recomendable ayudarlo a encontrar sosiego con recursos que no requieran nuestra presencia. Que pueda tener consigo su objeto acompañante, que escuche música, que se cante una canción que le gusta son recursos que contribuyen a que el niño atraviese mejor ese momento de angustia.
- ☀ Bajo ningún concepto lo llevaremos a nuestra cama para calmarlo. Lo que puede parecer una solución a corto plazo, a

la larga tiene altos costos. Además de ser una perturbación para el sueño de todos y para la intimidad de los adultos, le hace perder al niño la confianza en su propia capacidad para superar las dificultades.●



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



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 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?

- ✿ Debemos 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, ha-

cer del lavado de dientes un momento amable y compartido, y felicitarlo mucho, mucho por ser un niño de dientes itaaan limpitos!

- ✿ 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.

¡Chau, pañales!

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

Algunas pautas que conviene recordar:

- ☀ Solo podemos enseñar control de la **continencia** diurna. La continencia nocturna no se entrena, depende exclusivamente de la maduración. A menudo, cuando se logra una, pronto se logra la otra. Otras veces, aunque el niño



haya aprendido a avisar cuando quiere usar la pelela o el water durante el día, seguirá necesitando los pañales nocturnos por un buen tiempo más.

- ☀ Algunos consiguen el control del pis antes que el de las materias, y otros a la inversa. Muchos tienen un ritmo bastante estable para hacer caca, lo que debe ser aprovechado en el entrenamiento. Por ejemplo, si el niño o la niña suele hacer caca después del desayuno, aprovecharemos esa instancia para que se siente en el water 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!, ¡caca, fea!», sin querer podemos estarle generando asco a una producción sana de su cuerpo.
- ☀ **¿Cuándo empezar?** Dice la experiencia que en este tema más vale no apurarse. El niño aprenderá sólo si está maduro tanto física como psicológicamente.

Requisitos de maduración física y psicológica

- ☀ Ya logra pasar seco más de una hora, lo que demuestra que su cuerpo está madurando.
- ☀ Comprende el lenguaje y el sentido de lo que se le explica y entiende la propuesta.
- ☀ Está bien seguro al caminar y es capaz de manipular su ropa con razonable facilidad.
- ☀ Ya es capaz de aprender por imitación.
- ☀ Para enseñarle a dejar los pañales, ¡necesitamos que quiera hacerlo! Debe estar en una etapa en la que se muestre dispuesto a complacer a quienes lo cuidan y disfrute los avances en su autonomía como algo favorable y no como una amenaza o una pérdida.
- ☀ Tratemos de no comenzar el entrenamiento en una etapa en la cual el niño o su familia estén exigidos por otras situaciones estresantes, como pueden ser el

¡Chau, pañales!

inicio de la escuela, el nacimiento de un hermanito o una mudanza.

- ✻ Es importante tener en cuenta que para encarar la tarea de la mejor manera necesitaremos dedicación, tiempo, paciencia y buena onda. Si estamos muy exigidos, estresados, con poco tiempo o muy preocupados por otros asuntos... más vale esperar hasta que los tiempos sean más favorables.

¿Pelela o water? 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 water. 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 water, conviene tener en cuenta que a algunos niños los asusta sentarse en uno



común, construido de acuerdo a las dimensiones adultas. En este caso, puede ser favorable colocar un adaptador en el water. También es útil que pueda apoyar los pies al estar sentado porque eso le da mayor seguridad y puede hacer mejor uso de sus músculos.

¡Hoy es el día!

Ya estamos decididos, pensamos que nuestro pequeño está maduro para dejar los pañales y... un día hay que empezar. Algunas pautas para hacer más llevadero este aprendizaje.

☀ **Explicación clara y entusiasta.** Una vez que están dadas las condiciones, le explicaremos al niño o niña breve y claramente el objetivo que le proponemos y cómo lo vamos a lograr. El tono debe ser positivo y esperanzado. Es bueno asociar esta tarea con la idea de que está creciendo y que eso le ofrece muchas ventajas. Si él o ella admiran a un hermano, prima o amiguito en particular, podemos aprovechar para decirle que ya está en condiciones de hacer

lo mismo que ellos. Una opción en épocas cálidas es dejarlo sin pañales y con un pantaloncito liviano o bombachita para darnos cuenta del momento en que empieza a hacer pis y señalárselo para que aprenda a ligar sensaciones con significados.

☀ **Claridad y firmeza.** Cuando enseñamos algo a un niño es indispensable que el mensaje sea bien claro, y que haya coherencia entre la palabra y la acción. De modo que, una vez que le planteamos el objetivo, es imprescindible quitarle los pañales y no volvérselos a poner hasta el momento de ir a dormir. Los pañales de la noche se los sacaremos cuando pase un período durante el cual aparezcan secos por la mañana.

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

¡Chau, pañales!

☀ **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 lo dejaremos demasiado tiempo; cinco minutos es suficiente. La vieja treta de abrir una canilla y dejar correr el agua sigue funcionando como ayuda para estimular la **micción**. Algunos necesitan un librito o un juguete para entretenerse en ese momento. Conviene que ese objeto sea de uso exclusivo para cuando va al baño.



☀ **La invaluable ayuda del estímulo.** Todos necesitamos una motivación válida para hacer un esfuerzo. Para los chiquitos 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. Ni los enojos ni los castigos ayudan. Con calma, pero demostrando que estamos seguros de corregir un problema, iremos hacia el «accidentado» expresándole nuestra convicción de que la próxima vez logrará hacerlo mejor. Sin rezongos, lo



Micción: Acto de orinar.

llevamos al baño y le damos lo necesario para que se cambie. Hará por sí mismo todo lo que esté a su alcance. Lo ayudaremos únicamente cuando no pueda solo.

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



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 nenas como varones 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», apren-

derán que la sexualidad es aceptada y aceptable y que todos tenemos derecho a la privacidad y el respeto de nuestro cuerpo.

- ☀ Si por motivos religiosos o filosóficos queremos enseñarles a no hacerlo, les

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 erotizante del entorno o es una manera de descargar el estrés.

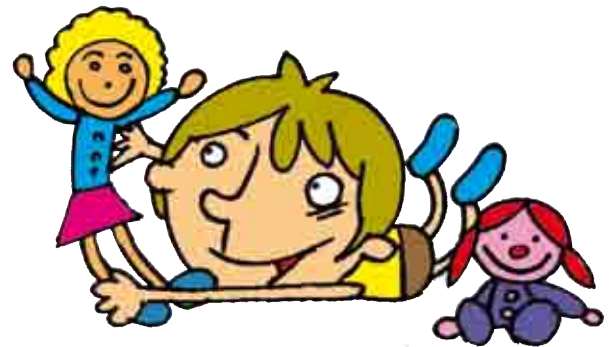


explicaremos los motivos, y podrán ir aprendiendo que hay veces que tenemos que dejar de lado nuestros deseos por valores que consideramos superiores.

La importancia de una educación no sexista

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

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



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.

Mamá y papá discuten

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

- ☀ El niño necesita sentir que sus padres son una unidad fuerte para cuidarlo, protegerlo y acompañarlo en la vida. La amenaza de perder esa protección le genera mucha angustia. Esto vale tanto para el papá y la mamá que viven juntos como para los padres separados.
- ☀ Si además es una discusión que implica cualquier forma de violencia (emocional, verbal o física), las consecuencias para el estado anímico y la seguridad del niño se multiplican. También aprenderá que la violencia «es 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 prontos 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 papá y mamá se desautoricen uno al otro ante sus ojos.
- ☀ Es importante no discutir cuando se ha consumido alcohol u otras sustancias que

alteran el control de uno mismo y las posibilidades de intercambio de opiniones.

- ☀ Cuando los padres son una pareja que se quiere, puede ser positivo terminar la discusión con una demostración de cariño. A los hijos debe quedarles claro que enojarse o pensar diferente no significa dejar de quererse.
- ☀ Si no hay amor entre los padres, habrá que aferrarse al respeto y la consideración que el otro merece por ser el padre o la madre del hijo compartido, y terminar la discusión o con un acuerdo o con un «lo seguiremos pensando» que le demuestren al niño que sus padres seguirán buscando la mejor manera de entenderse en esa tarea tan importante que es criarlo.●

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



El niño sufre estrés y aprende a afrontarlo

- ☀ No hay vida sin estrés.
- ☀ Cierta grado de estrés es normal y necesario para avanzar y para fortalecerse.
- ☀ El estrés que hace mal es el estrés demasiado intenso o sostenido; vivir con estrés enferma a cualquier edad.
- ☀ En los tres primeros años del niño suele haber eventos vitales estresantes típicos: el nacimiento de un hermanito o hermanita, una mudanza, la entrada a la escolita.
- ☀ No es saludable evitar el estrés normal, sino enseñar a niños y niñas a enfrentarlo adecuadamente.
- ☀ Un niño enfrentando una situación estresante 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 causa del estrés que genera el nacimiento de un hermanito, pero no vamos a permitirle pegar aunque lo entendamos. Lo favorecerá mucho que reafirmemos nuestro amor y su lugar en la familia al mismo tiempo que seguimos poniéndole límites saludables. Le diremos: «Pegar no está permitido, aunque tengas mucha rabia».

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



La escuelita hermanito Mudanza



estrés

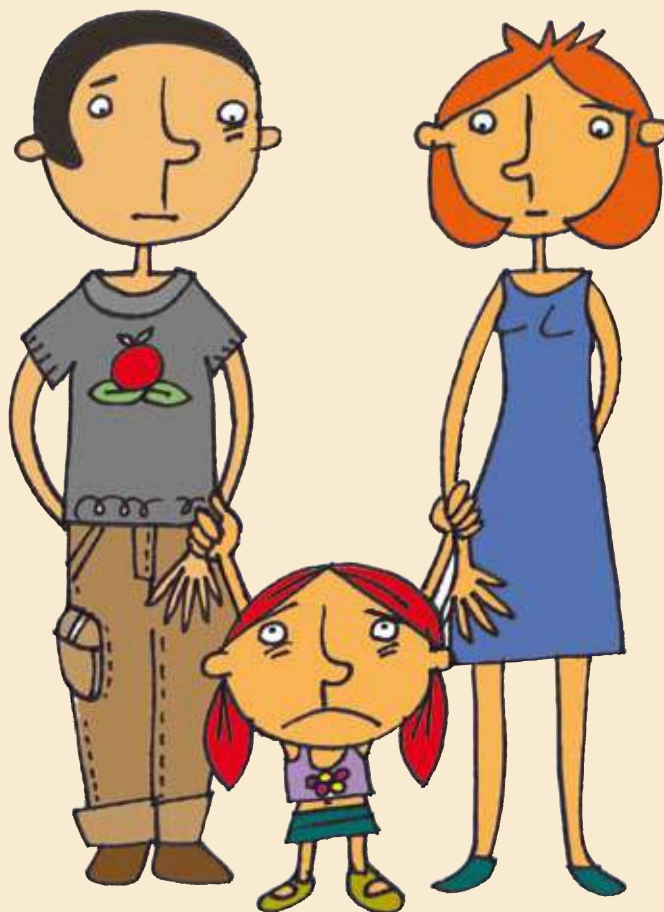
Cuando los padres se separan

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

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

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

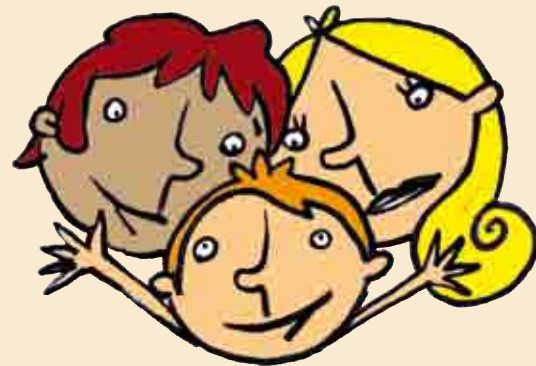
El mejor ecosistema para el desarrollo de los niños sigue siendo el de la familia de padre y madre, cuando es armónica y estable. Cuando ello no es así y los padres deciden separarse, también es posible encontrar nuevos ecosistemas saludables en los cuales criar hijos sanos y felices aunque cambie la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



¿La separación es la culpable?

Cuando un niño tiene a sus padres separados no es raro que quienes lo rodean adjudiquen cualquier dificultad en su comportamiento a la separación de sus padres. Sin embargo, muchas de las consecuencias emocionales negativas que popularmente 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 están relacionadas con el pésimo clima familiar en que han vivido, más que con la decisión de sus padres de poner fin a una convivencia infeliz y conflictiva. El verdadero daño no se produce cuando se separan los padres en conflicto sino cuando se pelean, se agreden, se humillan, se engañan, se ignoran, se subestiman y se tratan con desamor.



Daños que se pueden evitar

En cualquier separación hay una cuota de dolor que es inevitable. Los niños quieren y necesitan a ambos padres y se sentirían 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 padres saben conducir el proceso de manera saludable.

Los padres deben ser muy conscientes de que, si bien es posible romper un vínculo de pareja, cuando se tienen hijos se generó un compromiso compartido de crianza y responsabilidad

Cuando los padres se separan

que no se puede disolver. Es imprescindible que logren diferenciar estos dos aspectos para que los conflictos de la pareja no se mezclen con el ejercicio de las funciones como madre y padre.

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

¿Cómo les explicamos?

Para los padres, enfrentar a sus hijos 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 padres y las madres descubren que es posible dejar de lado momentáneamente el duelo personal para hacerse cargo del dolor de sus hijos.

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

- ☀ Es ideal que ambos padres le den juntos al niño —o a los niños— la noticia de la separación, en un clima de serenidad, aunque estén tristes o enojados. Al mismo tiempo le manifestarán la seguridad de que los dos seguirán estando allí para cuidarlo y protegerlo.

- ☀ Lo que se le diga al niño o a la niña dependerá de la edad y de su capacidad de comprensión.

- ☀ Es importante que se transmita la información principal con claridad. Por ejemplo: «Vamos a vivir en casas separadas, no seremos más pareja («novios» para los más chiquitos), pero seguiremos siendo mamá y papá siempre».

- ☀ También es bueno decirles que se trata de una decisión de ambos padres, que ha sido muy pensada y que, aunque los hijos hoy no lo entiendan, es lo que creen más conveniente para la familia.

- ☀ En el caso de que la decisión de separarse fuera de uno solo de los padres, no conviene explicarlo. A los niños no los favo-

rece conocer detalles internos de la pareja de sus padres 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 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 padre, cómo se comunicarán y cómo se organizarán para verse.

Las reacciones inmediatas de los niños son muy variables. Algunos demoran en entender lo que realmente significa una separación.

Otros hasta pueden sentirse aliviados si vivían en un clima muy tenso. Muchos manifestarán su tristeza, su enojo y se resistirán a aceptar algo que no quieren. Sea cual sea la reacción, conviene darles la oportunidad de expresarla y de hacer todas las preguntas que se les vayan ocurriendo.●



Cuando los padres se separan

¿Y después? La etapa más importante

Es vital que los niños sientan que sus padres están disponibles y que se puede hablar de la nueva realidad familiar. Sin embargo, lo que

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, a confiar en los dos y a sentirse seguro y protegido.



de verdad pesa es la práctica. Serán los hechos sostenidos en el tiempo los que determinarán que los niños crezcan sanos y fuertes o que queden malheridos por el conflicto de sus padres.

- ☀ Es primordial respetar el derecho del niño a entablar una relación de amor y respeto con sus dos padres, libremente, sin tensiones, sin culpas ni conflictos de lealtad, y a disfrutar plenamente de ese vínculo.
- ☀ A veces el conflicto de pareja genera emociones muy fuertes, que no son fáciles de controlar. Sin embargo, resulta imprescindible no caer en la tentación de utilizar al niño para «vengarse» del otro o para hacerlo sufrir.
- ☀ Los padres y madres separados deben seguir cumpliendo plenamente su rol a pesar de la separación. Eso implica pasar con el hijo el tiempo suficiente que les permita compartir momentos significativos de la vida cotidiana y continuar poniendo límites, ofreciendo guía y orientación para lo que está bien y lo que está mal.

- ☀ La capacidad de los padres de demostrar que pueden seguir adelante con sus vidas es fundamental para el desarrollo favorable de los niños, aun en una situación de estrés como lo es la separación. El ejemplo positivo de papá y mamá contribuirá a que logren, a pesar de todo, mantener expectativas realistas de lo que es la vida en pareja o en familia.
- ☀ Cuando el padre y la madre entienden que, más allá de las desavenencias, seguirán siendo socios para siempre en la empresa de ser padres y encuentran una nueva manera de relacionarse que apunta a conseguir el bienestar de los hijos, es posible esperar que ellos tengan un desarrollo saludable.
- ☀ La existencia de una red de apoyo familiar y social disponible y confiable es de gran valor en esta situación. Se necesitan abuelos que no tomen partido, sino que cuiden, protejan y den esos buenos consejos que solo puede dar quien ha vivido más. Se necesitan tíos y amigos cercanos que pue-

dan estar ahí para acompañar, escuchar y aportar fuerzas para seguir construyendo.

- ☀ Estas actitudes son las que pueden enseñar a los niños lo que no puede ningún discurso, por bonito que sea: que el mundo no se termina con una crisis familiar, y que, pase lo que pase, pueden confiar en que tienen quien los quiera, quien los cuide y quien los acompañe.●





3-5 AÑOS



- * **Aprenden a aprender**
- * **Aprenden a aplicar los conocimientos a la acción**
- * **Aprenden a ser la mejor versión de sí mismos**
- * **Aprenden a vivir alegremente en sociedad**
- * **Aprenden a controlar sus emociones**

- * **TEMA: Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad**
- * **Un plan para que incorporen hábitos**
- * **Juegos y juguetes**
- * **Los miedos y sus remedios**
- * **TEMA: La educación sexual**



¿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.



- ✱ 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, 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.



Si aceptamos y toleramos sus errores e imperfecciones, 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.

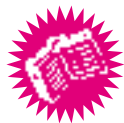


Aprenden a ser la mejor versión de sí mismos

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 el estrés, a aprender a valorarse, a confiar en sí mismos, a tener esperanza, a saber relacionarse con los demás.



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

- ✱ La fortaleza emocional no nace con el bebé. Vamos aprendiendo a ser fuertes desde el primer momento y a lo largo de la vida, a partir de lo que vivimos con los adultos que nos cuidaron y educaron.



Aprenden a vivir alegremente en sociedad

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

- ✱ Un chiquito que tiene amigos aprende a relacionarse con sus semejantes y descubre un mundo de alegrías y desafíos. Te-

ner amigos lo hará sentirse más seguro, más apoyado y más valioso.

- ✿ Es solo en la relación con los pares que se aprende y se practica el complejo intercambio social.
- ✿ Con la práctica, el niño logra desarrollar estrategias para relacionarse: sumarse a un juego, pedir algo que quiere, defenderse de una agresión, y tantas otras habilidades que seguirá incorporando a lo largo del tiempo.

Abuela... ¡me pegaron!

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

- ✿ Si respondemos con violencia, aprenderá que así se solucionan los conflictos.
- ✿ Si respondemos con indiferencia, aprenderán que están solos para defenderse en este mundo.
- ✿ Si los humillamos o inferiorizamos por estar asustados o «venir con cuentos»,

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.



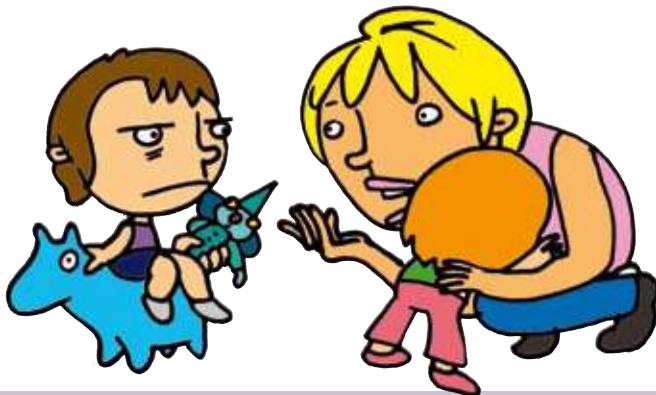
aprenderán que no tienen derecho a expresar algunas emociones en su familia.

¡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!

Entender y acompañar

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

- ✿ La prioridad es calmarlo, acompañarlo y hacerlo sentir seguro. ¡Un buen abrazo logra todo esto!



- ✿ Tratemos de entender cómo fue el conflicto y dónde estuvo el problema. No nos ceguemos al descubrir cuál fue la «responsabilidad» de nuestro pequeño en el asunto. Por ejemplo, descubrir que no respeta los turnos o que siempre quiere ser el primero en la fila puede ser importante.
- ✿ Hay que tener claro que estas son experiencias necesarias de aprendizaje. Por eso, lo que hagamos hoy traerá consecuencias en el futuro.
- ✿ Promovamos una solución efectiva, que le haga aprender a reconocer y defender sus derechos, sin violencia.
- ✿ Solo gracias a la resolución de conflictos se desarrollan las siguientes habilidades: aprender las reglas de cooperación, aprender a negociar, llegar a compromisos, compartir y defender 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, a sus familias y se interesen por ellos. Eso no significa andar controlando o querer saber todo. Demostrar un genuino interés posibilita establecer vínculos que nos previenen contra los prejuicios y permiten una acción más positiva si es necesario intervenir.
- ✿ No participar como un compañero de juego más. Es bueno que los padres jueguen y compartan actividades con sus hijos e hijas como padres, no como amigos. Es imprescindible que respeten el espacio que ocupan los amigos en la vida de los niños.



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

Aprenden a controlar sus emociones

¡Quiero! ¡Quiero! ¡Quiero!

Las emociones de los chiquitos 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».



Autocontrol o control de uno mismo

El autocontrol en los niños es la capacidad de resistir a las ganas de hacer algo que no debe. Es la habilidad del niño para decir *no* a algo que puede gustarle pero que le traerá malas consecuencias. También lo ayuda 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 enojas» o «Respirá hondo y no le pegues».
- ✱ Alejarse de la tentación. Es otro buen recurso que podemos enseñarles para que logren controlar un impulso. Les haremos notar esa posibilidad. La tentación puede ser algo que no debe ser tocado o pegarle a una hermana que los provoca.
- ✱ Si los adultos que rodean al niño saben controlarse a sí mismos, serán buenos modelos 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, con otras personas, dentro de casa y fuera de casa.

¿Qué hago con la rabia?



Carta de los grandes a los niños

Ahora somos adultos pero, como antes fuimos niños, sabemos cómo te sentís a veces. Por eso te comprendemos y queremos ayudarte.

Sabemos que hay algunas cosas que te enojan mucho: que se aprovechen de ti, que te hagan burlas, que te humillen, que algo no salga como querés. Entonces te da por gritar, pelear, patear o romper cosas.

Sí, tenés razón y derecho a enojarte. Pero no tenés ni razón ni derecho a expresar tu enojo de cualquier manera.

Es mucho mejor que logres expresar tu enojo hablando, vas a evitar meterte en líos y vas a estar más cerca de la solución.

Y seguro te vas a sentir mucho mejor. Vas a estar orgulloso de ti mismo y también de quienes te queremos.

Lo vas a lograr controlando el enojo y la rabia que no te dejan pensar con inteligencia.

Sí, estás furioso y tenés pensamientos furiosos, como «¡Te odio!», «¡No quiero verte más!». Gritar, insultar, romper, pegar, temblar, llorar, no sirve. Solo lograrás tener palpitaciones, calor, músculos tensos.

Cuando te sentís furioso, es una señal de peligro y un aviso de que tenés que tranquilizarte.

Si tu cuerpo se está preparando para pelear, lo mejor es que respires hondo y lento. Verás que tu

rabia se irá yendo junto con el aire que soltás. Aflojás tus músculos. Verás que eso te irá tranquilizando.

También vas a poder pensar con inteligencia y hacer lo que realmente te conviene, porque si estás tranquilo podrás elegir las mejores soluciones para superar ese lío.

Es posible que te cueste tranquilizarte, pero vale la pena que lo sigas intentando y que trates de alejarte de lo que te hizo enojar.

Y, una vez que te hayas tranquilizado, podrás pararte a pensar. Vas a descubrir que no es tan difícil actuar bien.

Si no te gusta que algún niño te llame de cierta manera, podés decirle: «¡No lo hagas más!». Y, si no tenés éxito, pedinos ayuda a nosotros, los adultos.

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

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

Ya sabés que pelear no es la única opción.

Sabés defenderte hablando.

Sos dueño de ti mismo, no te dejás dominar por los otros y tampoco por tus emociones furiosas.

¿No es lindo sentirte así?

Los grandes



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

La agresividad «normal»

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



A falta de otros recursos, apelan, por ejemplo, a un empujón para subir al tobogán, 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.



Negociar

compartir

tomar

turnos

SON ALGUNAS DE LAS ESTRATEGIAS QUE EMPEZAREMOS A ENSEÑAR.



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: padres, maestros, hermanos, 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.
- ✱ 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.



¿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.

Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad

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

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



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

Al poner límites les damos:

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

La puesta de límites 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**.
- ☀ Que empiecen a aprender a tomar decisiones y a responsabilizarse de los resultados.
- ☀ 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.

A «portarse bien»
o «portarse mal» se aprende

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

- ☀ Para poner límites saludablemente hay que querer hacerlo y saber cómo hacerlo.
- ☀ La puesta de límites 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.

PONER LÍMITES NO QUIERE DECIR REACCIONAR A LO QUE HACEN MAL.

PONER LÍMITES ES ENSEÑARLES LO QUE ESTÁ BIEN.

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



PONER LÍMITES ES ENSEÑAR A CUMPLIR LAS REGLAS

Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad



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

Las reglas 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.

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.

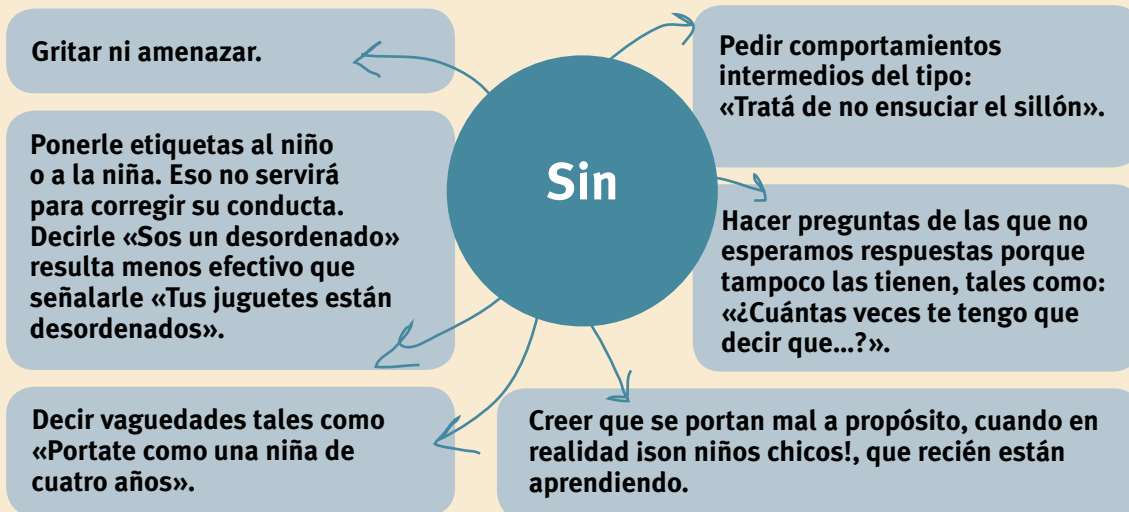
Cuando un niño está sometido a una exigencia razonable, crece más seguro de sí mismo y más fuerte emocionalmente. Exigirle algo que puede hacer si se esfuerza un poquito es darle un voto de confianza en su capacidad para superarse y favorece su autoestima.

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 convincentes.
- Explicitar las consecuencias por su cumplimiento y por su incumplimiento.
- Ser muy persistentes.



Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad

El gran secreto

- ☀ Si lo que hacen les trae, desde su perspectiva, una consecuencia positiva, probablemente seguirán haciéndolo.
- ☀ Si lo que hacen les trae una consecuencia negativa, también desde su perspectiva, probablemente no lo hagan con tanta frecuencia.
- ☀ La atención que recibe el niño por lo que hace es una consecuencia tan poderosa que funciona cuando les prestamos una atención tanto positiva como negativa.

Por ejemplo:

La mamá está hablando por teléfono. Su pequeña hija grita o hace algo para demandar que la atiendan.

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

2. Si la mamá sigue hablando, le enseñará que ese recurso es inadecuado y no funciona.
3. Si la hija permanece razonablemente tranquila, será muy bueno felicitarla, darle un gran abrazo y, si es posible, jugar un ratito con ella.

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



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 preescolar sano 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!

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

Para 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, ¿de acuerdo?».
- ✱ Hacerlos participar de alguna manera en la decisión. Proponerles que decidan sobre algo los ilusiona. No pueden decidir no bañarse, pero les preguntamos: «¿Cuándo te 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 ha-

¿Me ayudás y juntás los juguetes?



cer 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 más desafiantes que otros, 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.

- ☼ Puede que algo los esté inquietando emocionalmente, como el nacimiento de un hermanito, 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, discordia, 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. Cuando los los padres o adultos a cargo sienten que la situación se les va de las manos, es aconsejable pedir ayuda.

En ocasiones, el niño expresa que padece un trastorno por medio de su conducta intranquila o desafiante. Este trastorno puede ser represión, ansiedad, hiperactividad u otro. Cuando se sospecha esto, hay que hacer la consulta al pediatra.



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

Cómo manejar las «desobediencias»

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

- ✿ Dar explicaciones y criterios es bueno para los «obedientes» y puede ser problemático para los «desobedientes». Si creemos que el niño conoce los motivos por los que le pedimos que se comporte de determinada manera, no está bien repetirlos para «convencerlo».
- ✿ 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 anun-



ciado: la pérdida de alguna diversión o privilegio, o aplicar una penitencia o tiempo fuera manteniendo nuestra calma y firmeza. No son buenos ni los gritos ni los exabruptos. Cuanto más serenos estemos, mejores serán los resultados obtenidos.

- ✿ Si se establece una lucha de poder, lo mejor que podemos hacer es tratar de salirnos de ella. Si es posible, intentemos retirarnos del lugar donde está el niño, asegurándonos de que no corre peligro.



Corregir sin violencia

Siempre vamos a estimular los buenos hábitos y comportamientos para conseguir que los niños y las niñas los pongan en práctica. Cuando eso no alcanza, tendremos que aplicar sanciones al comportamiento inadecuado.

Para que una sanción sea saludable y efectiva, debe cumplir algunas condiciones:

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

Sanciones no violentas

Indiferencia: no hacer caso a sus caprichos

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

Pérdida de privilegios

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



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



Penitencia o tiempo fuera

Las penitencias, cuando se usan bien, son efectivas y favorables para el proceso de aprendizaje social de los niños. No debe abusarse de ellas, sino reservarse para cuando aparece una transgresión repetida y voluntaria a una norma claramente establecida por los adultos.

- * El método del tiempo fuera o penitencia consiste en trasladar al niño de un lugar donde quiere estar a otro donde no quiere



estar porque es aburrido, pero no atemorizante. Ese lugar puede ser una silla en el pasillo, o el escalón de la escalera desde el cual no se ve la tele ni hay juguetes cerca.

- * El tiempo que se quedará en ese lugar debe ser breve y limitado, y cumplido en calma.
- * El mismo procedimiento se aplicará cada vez que se transgreda la norma.

Si queremos que esa penitencia modifique los comportamientos indeseados del niño, es imprescindible:

- * Que los estímulos por lo que hacen bien sean mayores que las consecuencias negativas por lo que hacen mal. Si el niño recibe demasiadas penitencias, pronto estas se volverán inútiles.
- * Que las sanciones impuestas no pongan en cuestión el vínculo cálido, confiable y seguro entre adultos y niños, el cual no debe alterarse por inconvenientes cotidianos.

La pesadilla de los berrinches en público

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

- Lo que más nos ayuda en estas circunstancias es estar bien seguros de que sabemos hacer lo que es mejor para el niño. 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 rabieta.
- 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 ajustarse a la tiranía de la realidad.
- Lo mejor es hacer en público lo mismo que haríamos si estuviéramos solos: no prestar atención a la rabieta.

Y ser sordos y ciegos a la reacción de los que miran de afuera.

- Cuando no es posible, o sencillamente no nos sentimos cómodos, llevaremos al pequeño sin violencia pero con firmeza a un lugar privado hasta que se calme, sin sentir la presión de la mirada de la gente.





¿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 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, rabia, impotencia y desamparo.
- * Siempre afecta la autoestima y la confianza en uno mismo y en los demás.
- * Cuando el niño se cría en un vínculo de

dominación y autoritarismo no le resulta fácil salir de él. Lo más probable es que cuando sea mayor se transforme en un ser autoritario o, por el contrario, que sea una persona sometida durante toda la vida.

- * Aprenderá que los problemas deben enfrentarse con violencia y aplicará esta enseñanza en todos los ámbitos de su vida.

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

Si a los niños 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.

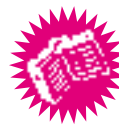


Un plan para que incorporen hábitos

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 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 los SOLES



	LUN lunes	MAR martes	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–. En la página 142 publicamos una tabla para recortar y pegar.

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

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

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

¿Dar premios es chantajear?

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

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

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

- ✱ Estimular la práctica de hábitos saludables es la mejor manera de favorecer su aprendizaje.
- ✱ La recompensa es solo un incentivo para hacer el esfuerzo de postergar un placer inmediato y ajustarse a una norma. Además,

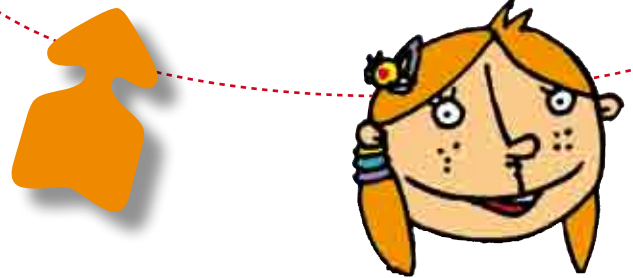


siempre es bienvenido el estímulo como reconocimiento por lo que se hace bien, ino importa si era una «obligación» o no!

¿Tendré que premiarlo siempre?

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

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 es-

tas 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».



...reSPetUoso

Está bien, está mal

Es imprescindible trabajar para que los niños 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.

...JUSto



...SOLIdario

Está bien Ser...

...SeNSible



...COMPaÑero

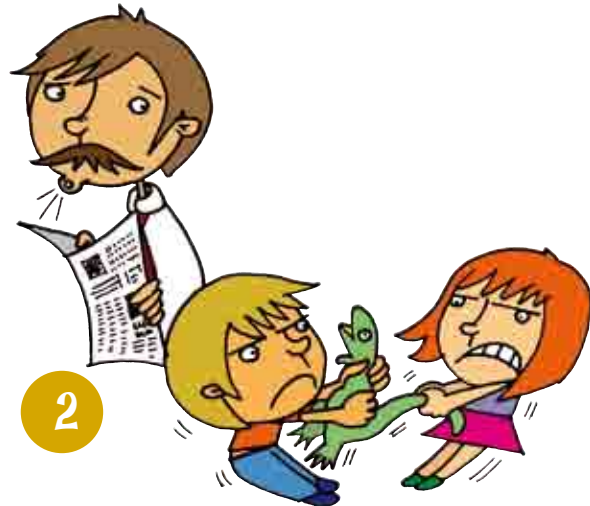


* Ante un conflicto —por ejemplo, un niño que pega o le saca el juguete a otro más pequeño—, los adultos pueden reaccionar con una actitud punitiva, permisiva o saludable.

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 haber cedido a la tentación, pero que deberá esforzarse en el futuro, devolver lo quitado y disculparse.



¡Yo no fui!



Las mentiras

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

- ✿ Mentir no es lo mismo que fabular o fantasear. Un niño que fabula está haciendo un ejercicio de imaginación, está creando un mundo diferente por el placer de hacerlo.
- ✿ Cuando un preescolar «miente», significa que se ha desarrollado y ha madurado lo suficiente y que descubrió un nuevo poder.

- ✿ Por lo general, una de las primeras mentiras es decir «yo no fui», con el fin de evitar responsabilidades en algún percance.

Una vez más, nuestra respuesta marcará el rumbo futuro.

- ✿ Sin violencia, pero haciéndoles notar nuestro desagrado, tenemos que dejar bien en claro que la mentira no es una salida aceptable.
- ✿ Se trata de criticar el hecho, no a la persona. Todos hemos mentido alguna vez y eso no nos vuelve «mentirosos», o «mentirosas».
- ✿ Ante una mentira, podemos ofrecerle al niño la oportunidad de decir la verdad y felicitarlo si lo hace.
- ✿ Jamás les mintamos ni utilicemos mentiras de ningún tipo delante de ellos.

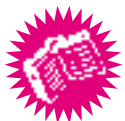
Si queremos que nuestros niños y niñas se transformen en personas confiables y honestas, debemos enseñarles a manejarse con la verdad.



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.

- ✿ Cuantas más **neuronas** utilicen, más inteligentes serán. Si no se usan, las neuronas se eliminan. En cambio, si se usan, permanecen, y el ser humano es más rico intelectualmente. Por eso es bueno que los niños y niñas tengan actividades variadas que involucren diferentes habilidades: artísticas, motrices, intelectuales y la imaginación.
- ✿ No será fácil entusiasmar a un futbolero para ilustrar un cuento, o a una soñadora para que se anime a zambullirse, pero no es imposible si los acompañamos y estimulamos a explorar y desarrollar diferentes facetas de la vida.



Neuronas. Son las células que conforman el cerebro.



- ✿ 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, tener siempre disponibles crayones y papel, acompañarlos con música, favorece muchos aspectos de su desarrollo y les revela fuentes de placer que les serán provechosas para toda la vida.
- ✿ Los juguetes frágiles, con muchas piezas o muy caros no son una buena opción a esta edad, en la que tienen una imperfecta capacidad para manipularlos con cuidado y gran afán exploratorio.



- * Los juguetes violentos pueden colaborar a que perciban la violencia como algo banal o a que pierdan sensibilidad frente a ella. Que no les regalemos metralletas o granadas no quiere decir que tengan prohibido jugar a la guerra o a matarse, 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, al movimiento físico ni al despliegue imaginativo.
- * Es de enorme importancia que los adultos supervisen lo que los niños 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 rica 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 preescolares hablan de sus amigos imaginarios como si existieran de verdad y muchas veces les ponen nombre.
- ✿ Una vez más, la buena respuesta de los padres implicará respeto y sentido común. No es bueno para el niño ni la burla ni negar la existencia de ese amigo, pero tampoco aceptaremos como válido el hecho de que fue ese amigo quien rompió el florero o escribió en la pared.

El amigo imaginario irá desapareciendo a medida que el niño crezca y su mundo se pueble de amigos de carne y hueso.

Los miedos y sus remedios

Los preescolares normales sienten 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».



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

una interrogante detrás de un comentario, de algún silencio, de la mirada. Podemos entonces atender esa demanda silenciosa preguntando, por ejemplo: «¿Te llamó la atención la panza de esa señora?».

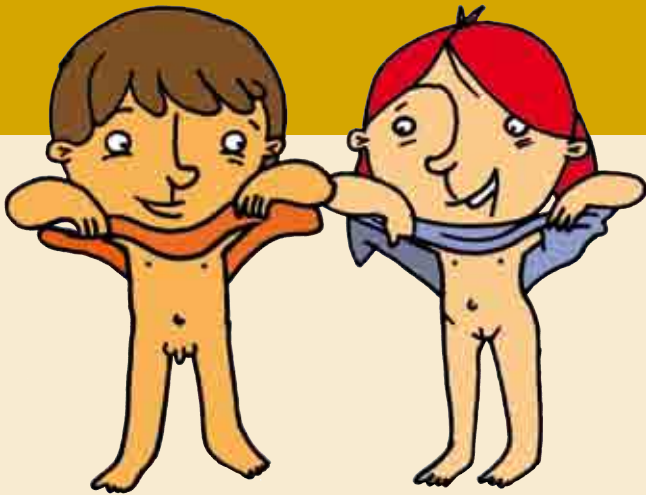
- ☀ Las respuestas tienen que ser:

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 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.



La educación sexual



Los preescolares 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.





Quando la religión o la creencia de la familia no acepta la masturbación, corresponde explicarles a los niños los motivos filosóficos o ideológicos por los cuales no deben masturbarse, pero sin asustarlos, engañarlos o hacerlos sentir culpables. Por ejemplo: «Masturbarse es algo que hacen muchas personas y que según los médicos no es anormal. Sin embargo, nuestra religión lo prohíbe porque... De modo que te pedimos que no lo hagas».

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

Consultamos al pediatra si:
La masturbación interrumpe juegos o si aparece en la escuela.

Quando es de tal intensidad o frecuencia que provoca irritaciones o lesiones.

Quando implica la introducción de objetos en la vagina o el ano.

Quando se acompaña de otros comportamientos erotizados inapropiados para la edad.

La educación sexual



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

La educación sexual

Prevención del **abuso sexual**

A los padres y adultos nos cuesta creer que el abuso sexual existe y que la mayor parte de las veces viene de personas conocidas en las que confían tanto el niño como los padres y

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.



adultos encargados de cuidarlo. Nos cuesta aceptar que puede pasarle a cualquiera... aun a nuestros hijos, sobrinos o nietos.

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.



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



- ☀ El clima familiar sea propicio para que puedan expresarse, hablar, contar sus preocupaciones.

Para trabajar con ellos este tema es muy útil plantearles situaciones no reales pero posibles, explorar sus reacciones y darles estrategias útiles y protectoras. Se les puede decir, por ejemplo: «¿Qué harías si el abuelo de un amiguito te quisiera tocar...?», «¿Qué harías si en la escuela un niño más grande te invitara a ir solo al baño con él?».

Para evitar atemorizarlos y que sientan una total desconfianza en quienes los rodean, podemos decirles que «por suerte en el mundo hay muchas más personas buenas y sanas que de las otras». De esta forma, no les damos la idea de que el mundo es más peligroso de lo que realmente es.

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

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

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.

La educación sexual

- ☀ 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 travesti?». Respuesta: «Un señor a quien le gusta vestirse de señora».
- ☀ Lo importante es que aun frente a las preguntas más escabrosas mantengamos un tono honesto y tranquilo que le transmita al niño el mensaje irrefutable: «En mi familia no hay temas prohibidos».
- ☀ La salud, la higiene y la sexualidad son cuestiones que deben tratarse con naturalidad en la crianza de los niños. No es bueno que reciban información solamente cuando nos pregunten, ni informarles solo sobre aspectos negativos o espinosos de la sexualidad.●

Bibliografía consultada

BRAZELTON, T. Berry & GREENSPAN, Stanley I.: *The Irreducible Needs of Children*, Perseus Publishing, Cambridge (Massachusetts), 2000.

CHERRO AGUERRE, Miguel: *¿Acaso mellizos?*, Roca Viva, Montevideo, 1993.

GIEP: *Cuidando el potencial del futuro: el desarrollo de niños preescolares en familias pobres del Uruguay*, Montevideo, GIEP, 1996.

GREENSPAN, Stanley: *Building Healthy Minds*, A Merloyd Lawrence Book, Nueva York, 2000.

— *The Secure Child*, Perseus Publishing, Cambridge (Massachusetts), 2002.

HOFFMANN, Juan Miguel: *Los árboles no crecen tirando de las hojas*, Nuevo Extremo, Buenos Aires, 2002.

LECANELLIER, Felipe: *Apego e intersubjetividad*, LOM, Santiago de Chile, 2006.

LIEBERMAN, Alicia: *The Emotional Life of the Toddler*, The Free Press, Nueva York, 1993.

OSOFSKY, Joy & FITZGERALD, Hiram: *WAIMH Handbook of Infant Mental Health*, John Wiley & Sons, Nueva York, 2000.

SAMEROFF, Arnold & EMDE, Robert: *Relationship Disturbances in Early Childhood*, Basic Books, Nueva York, 1989.

SCHORE, Allan: «Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation and infant mental health», en *Infant Mental Health Journal*, vol. 22, n.º 1-2, pp. 7-66.

SHAFFER, David: *Psicología del desarrollo*, 5.ª edición, Thomson, México, 2000.

STASSEN BERGER, K. & THOMPSON, R.: *El desarrollo de la persona*, 4.ª edición, Panamericana, Madrid, 1997.

THE AMERICAN ACADEMY OF CHILD & ADOLESCENT PSYCHIATRY: *Your Child*, Harper Collins, Washington, 1998.

TRENCHI, Natalia: *Educar en tiempos difíciles*, Grupo Abierto Comunicaciones, Buenos Aires, 2006.

— *Todo sobre tu hijo*, Aguilar, Montevideo, 2009.

WALLERSTEIN, J., LEWIS, J. & BLAKESLEE, S.: *El inesperado legado del divorcio*, Atlántida, Buenos Aires, 2000.

ZEANAH, Charles: *Handbook of Infant Mental Health*, The Guilford Press, Nueva York y Londres, 1993.

Bibliografía recomendada

MSP: *Guía nacional para la vigilancia del desarrollo del niño y de la niña menores de 5 años*, MSP, Montevideo, 2010.

RUANDI, UNICEF & MSP: *Los primeros olores de la cocina de mi casa*, UNICEF, RUANDI y MSP, Montevideo, 2008.

— *33 meses en los que se define el partido: 33 ideas para jugarlo*, UNICEF, RUANDI y MSP, Programa Nacional de Salud de la Niñez, Montevideo, 2008.

UNICEF: *Bienvenido bebé: guía completa para el cuidado del recién nacido. 0 a 3 meses*, UNICEF, Montevideo, 2005.

UNICEF & CEP: Colección Niños contentos. Guía para el cuidado y desarrollo del niño de 6 a 12 años (incluye tres librillos para padres y tres guías para maestros), UNICEF y CEP, Montevideo, 2008.

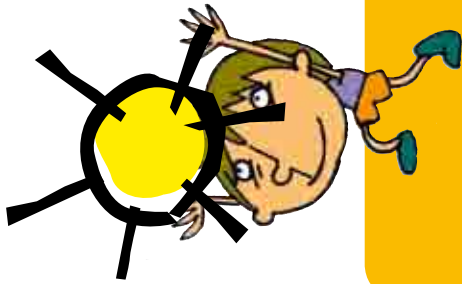


Tabla de los SOLES



LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo

