REFLEXIONES SOBRE LA EDUCACION DEL NIÑO DE 0 a 3 AÑOS

ORIENTACIONES A LA FAMILIA

unicef

CELEP

Centro de Referencia Latinoamericano para la Educación Preescolar

MINED

REFLEXIONES SOBRE LA EDUCACION DEL NIÑO DE 0 a 3 AÑOS

ORIENTACIONES A LA FAMILIA

AUTORES

Dra. Josefina López Hurtado
Dra. Norma Rodríguez Barrera
MSc. Hilda Pérez Forest
Dra. Leyda Cruz Tomás
Dra. Gladys Bequer Díaz
Dr. Miguel Arteaga Páez
MSc. Elvira Alvarez Martínez
MSc. Ofelia Agrelo Estrada
MSc. Josefa Rojas Estévez
MSc. María Elena Grenier Díaz
MSc. Laura Elena Pérez León
Lic. Isis Rooms Hechevarría
Lic. Amanda Rojas Bastard
Lic. María Elena Jorge Díaz
Lic. Haydeé Vasallo Fernández
Lic. Circe Sánchez Rodríguez

ILUSTRACIONES

Cortesía Editorial Pueblo y Educación

unicef

CELEP
Centro de Referencia Latinoamericano para la Educación Preescolar

MINED

PRESENTACION

Estudios recientes realizados en nuestro país acerca del desarrollo de los niños de 0 a 6 años, así como encuentros y visitas en las provincias han mostrado la necesidad que tienen las familias de disponer de más orientaciones que las ayuden a organizar y dirigir sus acciones educativas en aras de lograr un desarrollo integral de calidad en sus hijos, en cada momento de la vida.

El desarrollo de los niños y de las niñas depende en gran medida de cómo los padres y la familia en general, organicen las influencias educativas en el hogar y del conocimiento que posean sobre cómo estimular este desarrollo. Resulta necesario, por tanto, que toda la familia, y en especial los padres, conozcan qué deben hacer, y cómo hacerlo, para que sus hijos crezcan en un ambiente rico en estimulaciones que propicien el desarrollo de todos los aspectos de su formación, fundamentalmente en una etapa de la vida, los tres primeros años, en la que son innumerables las posibilidades para su desarrollo y en la que se sientan las bases para todo su posterior crecimiento y formación.

Con este material nos proponemos brindar orientaciones a las familias sobre aspectos que, como resultado de la investigación "Caracterización del niño y la niña de 0 a 3 años", mostraron las necesidades de profundizar en el accionar educativo de las familias.

Sus autores son miembros del grupo nacional de la investigación del Centro de Referencia Latinoamericano para la Educación Preescolar (CELEP), que lo integran especialistas y profesores del Ministerio de Educación, Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, Institutos Superior Pedagógico "Enrique J. Varona" y "Félix Varela", y del Municipio de Salud de La Lisa, provincia Ciudad de La Habana.

INTRODUCCION

El niño crece y se desarrolla en tanto se estimule correctamente y, para ello, no basta con la satisfacción de algunas necesidades básicas como la alimentación; el niño debe "alimentarse" también de toda la experiencia social. Es decir, debe ir haciendo suyos de forma gradual nuevos conocimientos, desarrollar habilidades e incorporar hábitos higiénicos, de orden y de comportamiento social, establecer relaciones armoniosas con los que le rodean (adultos y otros niños), así como formar en ellos sentimientos de amor y respeto.

De ahí que la vida nos imponga el reto como familia de perfeccionar y modificar nuestro accionar como primeros educadores y enriquecer nuestros estilos de vida, ya que los pequeños van a reproducir los patrones de vida y de comportamiento de su familia. No podemos esperar que "aprenda" más adelante cuando sea mayorcito; el niño no se desarrolla solo, él no es una plantica que con echarle agua, crece; incluso la planta, necesita de cuidados de otro tipo y sabemos que cuando estos se garantizan, su crecimiento se ve favorecido. Los padres deben reflexionar acerca de cuánto están haciendo para que su hijo crezca y se desarrolle en un ambiente de rica estimulación y comunicación afectiva. La familia debe preocuparse del desarrollo del niño desde que está en el claustro materno y, como principal responsable de la organización de la vida del pequeño, tiene que saber cómo hacerlo, disponer de información actualizada y prepararse cada vez más para convertirse en verdadera promotora del desarrollo de sus hijos, en el transcurso de su vida cotidiana.

Los resultados de las investigaciones recientes han puesto de manifiesto insuficiencias en el desarrollo de los niños por falta de estimulación. Entre ellas se destaca que no siempre la organización del ambiente educativo en el hogar es la correcta. Por ambiente educativo entendemos, además de armoniosas y afectivas relaciones entre los miembros de la familia, la organización de la vida del niño, el régimen de las rutinas diarias y la armonía entre los tiempos de alimentación, descanso y actividad, en dependencia de las características de la edad del niño; es decir, el horario de vida de tu hijo debe variar en la medida que el niño crece y se desarrolla, que se fortalezca su sistema nervioso y cambien sus necesidades e intereses.

Es común que las familias tengan organizada la vida de los pequeños sin que se produzcan variaciones en los tiempos de ofrecer los alimentos y del sueño o descanso reparador durante el día. Cuando hablamos de descanso reparador nos referimos a la siesta de la mañana o de la tarde. En intercambios con padres se ha apreciado el desconocimiento de los horarios en que debe producirse la satisfacción de las necesidades de sus hijos, tanto fisiológicas como sociales y psicológicas.

De acuerdo con la edad del niño deben conocerse las recomendaciones que existen para organizar su horario de vida. Las consultas pediátricas, las conversaciones con el médico y la enfermera de la familia, y los consejos que se

ofrecen en las instituciones y grupos educativos, te ayudarán mucho. Como parte de los anexos de este material te ofrecemos los horarios más adecuados para cada año de vida.

Además de esta información de utilidad para mejorar las pautas de crianza y poner a disposición de las familias las normas para una organización correcta del horario de vida en dependencia de la edad, te anexamos el esquema de ablactación que tu médico te orienta en las consultas de Puericultura y el esquema de vacunación. Con estos documentos normativos del Ministerio de Educación y del Ministerio de Salud Pública en manos de la familia esperamos que dispongan de mayor información y conocimiento para que los esfuerzos que realicen estén encaminados a lograr que su influencia educativa sea cada día de mayor calidad.

Los autores hemos considerado oportuno ofrecer un grupo de orientaciones y sugerencias educativas organizadas por las distintas áreas del desarrollo en los tres primeros años de vida, para que la familia pueda ir valorando cómo deben variar las influencias educativas a medida que el niño o la niña van teniendo más desarrollo; recuerden que el desarrollo no se produce porque el pequeño tenga un año más, sino porque en ese año ha recibido un sistema de influencias que hace que, unido a la maduración biológica, en él se produzca un desarrollo superior como ser humano.

Para comenzar nuestras reflexiones queremos decirte que nunca debes esperar a que tu hijo “haga algo por sí solo”, él necesita que lo estimules, que de la forma más afectuosa y tierna le hables, lo acaricies para que en ese contacto estrecho que se produce entre ustedes le vayas trasmitiendo a tu niño el amor y el interés por todo lo que lo rodea. Recuerda que los adultos, en particular los padres, somos los mediadores entre el niño y el mundo de las relaciones sociales y de los objetos, nuestra actitud y disposición influirá, en gran medida, en cómo será luego el niño.

CRECIMIENTO Y SALUD:

La atención a la salud de la madre y del pequeño desde su concepción es esencial para el desarrollo y crecimiento del niño. Por ello, existen aspectos que atiende el personal de salud que son de gran importancia para los padres y la familia y que a continuación les ofrecemos para que velen por su cumplimiento.

Atención de Puericultura:
En las consultas de Puericultura se realiza un estudio por el médico y la enfermera acerca del desarrollo del niño, de las condiciones de vida y de la dinámica familiar en que éste transcurre.

Si asistes sistemáticamente a estas consultas, según las frecuencias establecidas para cada período de la infancia temprana, podrás conocer las características del desarrollo físico, motor y psicológico del niño; te informarán sobre cómo realizar los procesos de alimentación, de sueño, de baño, de aseo, y, en especial, sobre cómo lograr la estimulación del niño durante la vigilia para que tu hijo vaya alcanzando un buen ritmo de desarrollo, según los logros o indicadores esperados en cada período.

En estas consultas recibirás las orientaciones que necesites para organizar un ambiente saludable en el hogar en función del mejor desarrollo de tu hijo.

Por su importancia, debes asistir sistemáticamente a la consulta de Puericultura, según la indicación del medico o cuando sientas la necesidad de hacerlo. Recuerda que los niños en estas primeras edades dependen mucho de tu atención, cuidados y dedicación.

A continuación te ofrecemos las normativas para el número de consultas de Puericultura según los grupos de edades, establecidas por el Ministerio de Salud Pública de nuestro país.

En el recién nacido:
- En las primeras 48 horas de nacido se realiza la captación por el médico de la familia.
- En los primeros 7 días del alta hospitalaria, el pediatra evaluará al recién nacido.
- A los 15 días.
- Al mes de nacido.

En el lactante:
- En el menor de 3 meses: 1 evaluación semanal.
- De 3- 6 meses: 3 evaluaciones mensuales.
- De 6 a 12 meses: una consulta de Puericultura y una visita de terreno al mes.
- De 1 a 2 años: una evaluación trimestral.
- De 2 a 4 años: una evaluación trimestral.
- De 5 a 6 años: una evaluación semestral.

Vacunación:

La vacunación consiste en la administración al ser humano de una serie de sustancias llamadas “antígenos”, que realizan en nuestro organismo una especie de agresión y originan a la vez, una respuesta mediante la elaboración de otros tipos de sustancias llamadas “anticuerpos”, que son las encargadas de defendernos contra determinadas enfermedades.

Seguramente estás consciente de la importancia que tiene la vacunación para prevenir las enfermedades de tu hijo. En este material, en el Anexo No. 1, te ofrecemos el esquema de vacunación que se aplica en nuestro país para que lo conozcas y tanto tú como el resto de la familia garanticen su cumplimiento.

Lactancia Materna Natural:

Es la administración de la leche materna como medio de alimentación único al niño, desde su nacimiento, y que se ofrece directamente producida por el organismo de la madre, segregada por sus mamas.

Recuerda que debe mantenerse la lactancia materna natural hasta los 6 meses o al menos hasta los 4 meses, según la valoración de tu médico y las posibilidades que tengas realmente con respecto a la cantidad y calidad de la leche.

Mamá, tú debes conocer que la lactancia materna es muy importante para la salud de tu bebé y también es la vía idónea para el desarrollo del vínculo afectivo madre-hijo.

Los lactantes alimentados con leche materna contraen menos enfermedades y están mejor nutridos que los que reciben otros alimentos. Son, además, niños más felices gracias al contacto piel con piel con la madre, así como a los intercambios afectuosos que contribuyen a la formación de la relación de apego.

La lactancia materna debe ser un acto íntimo, una relación que se caracterice no sólo por suministrar los nutrientes contenidos en la leche materna, sino por una auténtica interrelación entre la madre y su hijo.

Cuando al lactar a tu bebé, lo haces con mucho cuidado y amor, él evidencia avances no sólo en su desarrollo físico, sino también, en el desarrollo integral de su incipiente personalidad.

Lactancia Artificial:

Es la que se realiza con leches segregadas por animales como la vaca, la chiva y los derivados de estas leches, obtenidos como productos de un proceso de elaboración industrial. Los resultados de la investigación evidenciaron que este tipo de lactancia se incrementa a partir del segundo trimestre de la vida del niño, lo que puede provocar infecciones, procesos alérgicos y la necesidad de ofrecer medicamentos al pequeño.

En los primeros 6 meses de la vida el organismo sólo necesita la lactancia materna que reporta múltiples ventajas, tanto para el bebé como para la madre:

¿Cuáles son las ventajas de la lactancia materna natural?

- Está siempre disponible a la adecuada temperatura y donde el niño la desee.
- No requiere preparación alguna, ni dedicar tiempo a ello.
- Siempre será leche fresca y libre de contaminación bacteriana, siendo así menos probable que el niño tenga trastornos gastrointestinales de origen infeccioso por esta vía.
- No provoca alteraciones alérgicas o de intolerancia, como puede suceder con otros tipos de leche.
- El saliveo, los cólicos y las reacciones en la piel son menos frecuentes en los niños con lactancia natural.
- Contiene al menos en los primeros meses de lactancia una concentración de anticuerpos que se le administran al niño por esta vía desde el organismo de la madre.
- Posee las sustancias necesarias en calidad y cantidad para el normal desarrollo del niño de las primeras edades, en lo que se refiere a proteínas, carbohidratos y grasas, así como referente a vitaminas y minerales; con excepción de la vitamina D, fluor y hierro.
- El proceso de lactancia por la madre contribuye al establecimiento de una mejor relación afectiva madre-hijo y ayuda a producir en la madre una experiencia de satisfacción y logro.

- En la lactancia materna, mediante el contacto físico temprano, la mirada y el contacto piel a piel, se producen estímulos agradables que se transmiten al niño y que no están presentes cuando se utiliza el biberón.

- La lactancia materna constituye un medio anticonceptivo natural eficiente: mientras está lactando, la mamá tiene menos posibilidad de quedar embarazada; sus órganos reproductores se reestablecen más rápidamente a su posición y estado original; la propia figura no se afecta por la lactancia, se recupera más rápidamente; el cáncer de mama es menos frecuente en las mujeres que han lactado; la lactancia materna tiene un importante impacto psicológico para la madre y para el bebé.

Mamá, el momento en que lactas a tu hijo debe ser de felicidad y placer, por tanto no debes realizar este proceso apurada, ni pensando en que perderás tu atractivo físico, recuerda que es muy importante para tu hijo. En nuestro país se han creado una serie de facilidades ofreciéndote el beneficio de las leyes de maternidad durante su primer año completo que contribuyen a eliminar situaciones de tensión. ¡Disfruten los dos este momento! Por eso, antes de tomar decisiones de suprimir la leche materna, piensa que estás dañando el futuro desarrollo y la salud de tu hijo.

Proceso de ablactación:

El proceso de ablactación consiste en la introducción paulatina de nuevos alimentos añadidos a la lactancia inicial y permite hacer llegar otros nutrientes al organismo. Son nutrientes de los cuales carecen las leches o van decreciendo en ellas, a medida que avanza la edad del niño. Su cumplimiento es muy importante para el crecimiento y salud de tu niño. Te aconsejamos que revises la guía de ablactación que aparece como Anexo No. 2.

Es recomendable que sepas que el esquema o guía de ablactación ha sido variado a través de los años en la medida que avanzan los resultados científicos; pero también influyen las costumbres propias de algunas regiones y la disponibilidad de algunos alimentos.

Otros aspectos de la alimentación:

Es muy importante que la dieta de tu niño cumpla algunos requisitos:

- Que sea balanceada respecto a los nutrientes que necesita: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y adecuada a la edad del bebé.

- Debe ser suficiente en cantidad de alimentos para que se produzca un adecuado procesamiento y aprovechamiento de ellos, sin olvidar las reglas de higiene necesarias para su elaboración y ofrecerlos en los horarios indicados. A partir de los 6 meses utiliza la cucharita y el jarro para la ingestión de los alimentos.

- Desde finales del primer año de vida tu niño es mucho más activo y su alimentación requiere la introducción de meriendas más fuertes entre el desayuno y el almuerzo, entre almuerzo y comida, así como a la hora de dormir. Las meriendas deben estar confeccionadas con alimentos sencillos o ligeros, que deben administrarse entre las comidas y nunca deben constituir el sustituto de una de ellas.

Para no administrar a los niños algunos alimentos no deseados, se han planteado razones de "creencias" arrastradas a través del tiempo ("es un alimento pesado", "es dañino", "es poco digestivo", etc.).Se conoce que a veces a los niños que han rebasado el año, inclusive (entre uno y tres años), no se les ofertan alimentos como la harina de maíz, la gelatina y el carnero; el hígado de res, otros cereales diferentes al arroz, las judías y los garbanzos se administra poco entre los 12 y los 24 meses, y algo más entre los 24 y 36 meses.

Consulta al médico y ofrécele estos alimentos sin miedo; en estas edades ya tu hijo tiene todas las posibilidades de asimilarlos.

¿Sabías que desde el embarazo y, principalmente, a partir del primer año de vida, puedes prevenir algunas enfermedades en tu hijo, por ejemplo: la llamada "malnutrición en exceso", con la presencia de pesos que sobrepasan los normales para un niño de esas edades; estos son los denominados "niños sobrepeso" y "niños obesos". Por esta razón, te aconsejamos no introducir en la dieta de tu hijo alimentos sólidos de alto contenido calórico (de energía) más temprano que lo establecido, recuerda que es mejor prevenir la obesidad, que curarla.

Accidentes:

Otro aspecto que debes tener en cuenta son los accidentes ya que en la mayoría de los casos pueden ser totalmente evitados.

Es importante que tomes en cuenta que tu hijo en los primeros tres años de vida no tiene gran desarrollo de la capacidad de reacción y reflexión, y, por tanto, debes estar atenta a los peligros potenciales de accidentes en el niño para eliminarlos inmediatamente.

Por eso te recomendamos a ti y a toda la familia:

- No dejar medicamentos o productos químicos (salfumán, lejía, tintes, talcos, etc.) al alcance de los niños.

- No permitir la presencia de objetos o partes, que pueden considerarse cuerpos extraños y que el niño pueda introducirse en vías respiratorias y provocarle asfixia.

- No permitir la presencia de objetos cortantes o con filo al alcance de ellos.

- No dejar al niño en locales con animales que puedan agredirlo.

- No llevarlo y/o despreocuparnos en lugares con alturas.

- Mantenerte vigilante en lugares próximos al tránsito.

Con estos consejos no pretendemos asustarte, pero sí promover tus reflexiones y alertarte sobre los cuidados necesarios para no lamentar hechos que pudieran evitarse.

DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD

Los movimientos en el recién nacido:

Desde los primeros meses de vida se ponen de manifiesto múltiples formas de movimiento que ya se han iniciado en el vientre materno. Los recién nacidos muestran una serie de reflejos que incluyen movimientos con las piernas, como si estuviera caminando, con las manos cerradas como si agarrara algo, éstos se van a convertir más adelante en movimientos voluntarios y coordinados.

En los primeros meses el niño deja la posición fetal y estira las extremidades abriendo las articulaciones de la cadera, hombros, rodillas y poco a poco tendrá un mayor control de la cabeza.

Las transformaciones, que se producen en las formas básicas de movimiento desde el nacimiento, se manifiestan inicialmente a través de los movimientos globales y movimientos aislados como: mover la cabeza, levantarla y mantenerla erguida, entre otros.

Se inician incipientes desplazamientos y progresivamente el bebé incrementa sus posibilidades motrices para poder agarrar, tirar, gatear, sentarse y otras formas de desplazamiento, como caminar. Cuando están acostados boca arriba los bebes estiran espontáneamente su cuerpo y extienden los brazos y las piernas.

Es importante que el adulto alterne la posición del cuerpo del bebé y que no lo mantenga en una misma posición. Tenerlo por tiempo prolongado en el coche limita las posibilidades de realizar movimientos con su cuerpo que son necesarios para el desarrollo posterior de habilidades motoras.

La mayoría de los bebés se sienten seguros acostados boca abajo en la cuna o corral, pero el adulto debe estar cerca de ellos para evitar una posible asfixia. Esta postura además de fortalecer los músculos del abdomen y el cuello, estimula al niño a reptar y a levantar la cabeza, hasta lograr en meses posteriores girar su cuerpo, en un inicio con ayuda del adulto y después de forma independiente. Puede hacerlo de izquierda a derecha y viceversa, así como mover la cabeza en todas las direcciones.

Otro logro que debe alcanzar tu hijo al finalizar el primer semestre de vida es el desplazarse gateando. Para que esto suceda es importante que lo coloques en el piso, en superficies semiduras y lo estimules colocando juguetes llamativos para que trate de alcanzarlos. No tengas temor, este movimiento es muy importante para el desarrollo de tu bebé y permite que desde esta edad comience a explorar el medio circundante y tenga diferentes vivencias motrices.

Es fundamental que se fortalezcan las estructuras musculares del niño para que posteriormente pueda sentarse y lograr la posición de pie (parado).

Estimula a que tu hijo gatee por diferentes superficies, este es un movimiento que permite la formación de las curvaturas de la columna vertebral acorde con la dirección del desarrollo.

Los primeros pasos:

Finalizando el primer año verás que tu niño comienza a desplazarse sujetándose de los muebles hasta lograr dar los primeros pasos.

Esta combinación de locomoción y visión, hace que su mundo se torne tridimensional, y pueda contemplar las cosas desde distintos lugares y posibilidades, aspectos totalmente desconocidos hasta ahora.

Actualmente está difundida la utilización de andadores que para complacencia de la familia le garantiza seguridad para que el pequeño no se dé “un golpe” y muchas veces se escuchan frases como, **mi niño camina muy bien en el andador** o **estando en el andador yo estoy segura que mi niño aprende a caminar.**

Pero, ¿has pensado si la utilización de este medio en vez de estimular el desarrollo del pequeño, le puede traer otras consecuencias desde el punto vista postural? Colocar al niño en el andador, que en ocasiones no es adaptable a su talla, hace que algunos realicen el desplazamiento caminando en puntas de pie y otros desde la posición de sentado. Ambas posturas para caminar son incorrectas y crean hábitos en el niño que son perjudiciales para su desarrollo motor.

Por otro lado, si se fuerza al niño para caminar sin tener algún apoyo que le brinde seguridad, puede dar lugar a que se retrase en el desarrollo de este movimiento o que inicie la marcha en puntas de pies y ese no es el patrón del caminar que tiene el hombre, y luego para modificarlo resulta más difícil. El tipo de zapato que tu niño utilice también puede facilitar o interferir esta habilidad.

Colocar al niño antes de tiempo en posición de parado, sin que él haya adoptado esta posición de manera independiente, pueda traer deformaciones de las piernas del pequeño y, por ende, posturales.

Durante toda la etapa del primer año de vida se recomienda que se apliquen elementos de masaje, que muchos autores, para estas edades lo denominan caricia táctil.

Importancia de los masajes:

Son una manera de transmitir al bebé seguridad y cariño. Todos los niños se sienten reconfortados, relajados y cómodos cuando sus padres los acarician. Con la realización de un masaje, no sólo conseguiremos que descanse y se relaje, también estaremos estimulando su circulación, a la vez que mejoramos su tono muscular e incluso fortalecemos su sistema inmunológico.

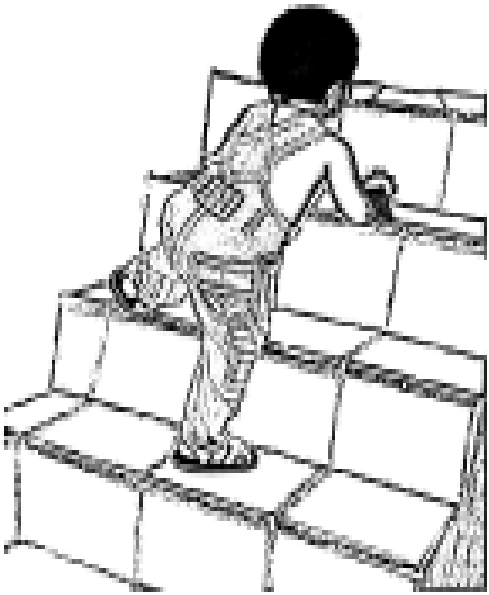
Para ofrecer masajes al bebé no hay que ser experto, simplemente hay que disponer de unos minutos para establecer este contacto tan íntimo y especial con nuestro hijo.

Los movimientos que realicemos con nuestras manos han de ser suaves y rítmicos, nunca bruscos ni fuertes. El momento ideal del día para acariciar intencionalmente al niño es después del baño y si es posible poner una música relajante a un volumen bajo.

Después de completado el año y hasta los dos años pueden formarse habilidades motrices algo más complejas basadas en el logro de la marcha independiente, esto le permite al niño ser más activo, experimentar vivencias motrices y que favorezcan el intercambio con el medio que le rodea. La actividad motriz es una vía idónea para que el niño sea un sujeto activo de su propio desarrollo, con un nivel creciente de independencia. Esta es una etapa de gran riqueza para los niños y que les provoca mucha felicidad, van dominando el espacio, todo les resulta atractivo y desean explorarlo. Comienza un período muy feliz para ellos con el logro de caminar de forma independiente.

Es común que en esta etapa la familia constantemente deba estar “detrás de su niño”, pues ya ha perdido todo el temor y camina sin ninguna conciencia del peligro, por lo que es recomendable estar a su lado para auxiliarlo si fuera necesario.

El único modo de lograr que un niño perfeccione su locomoción es permitiéndole que camine y no limitarle la marcha aunque se caiga una y otra vez. Se le debe permitir caminar por áreas abiertas o espaciosas y, específicamente, que pueda caminar más rápido, así como que existan posibilidades para que pueda trepar a diferentes objetos.



En esta etapa les encanta realizar otros movimientos como rodar pelotas, subir y bajar escaleras. Especialmente esto último resulta interesante para los niños por los puntos de vista cambiantes que obtienen desde arriba o desde abajo. Pero muchos padres limitan la experiencia de subir y bajar escaleras por temor a que sufran caídas, pero es todo lo contrario, debe propiciarse su realización, aunque con vigilancia, porque este es un ejercicio importante para el desarrollo de la motricidad.

También el niño disfruta mucho cuando camina descalzo, le satisface y lo divierte. La textura sobre la cuál el niño va a caminar es algo más que un elemento blando o rígido, agradable o agresivo para la planta de su pie. La superficie de apoyo es una valiosa fuente de información sensorial que permite al niño recibir nuevas impresiones. Por eso se recomienda que los niños caminen descalzos por superficies arenosas, que ofrezcan diferentes desniveles o diferentes alturas.

Particular atención requiere el salto; es importante que en esta etapa el adulto observe cómo cae el niño al saltar, pues, si lo hace de manera rígida, la columna vertebral recibirá fuertes golpes y, como todavía está en proceso de formación, le puede ocasionar problemas posturales al niño en el futuro.

También es recomendable que el adulto con el niño realicen ejercicios de estiramientos y especialmente ejecuten otros desde la posición de sentado o acostado para compensar el esfuerzo que produce en ellos estar parado entre el año y los dos años de vida.

Ya finalizando la edad temprana, el niño va a perfeccionar algunos movimientos aunque continúa el desarrollo de otros; veamos algunas recomendaciones específicas para las siguientes habilidades:

La acción de caminar se manifiesta con mayor equilibrio y coordinación, permite la variación de las acciones y de las condiciones en que se ejecuta. De una marcha independiente a una fase de caminar más rápido entre los 2 y 3 años surge la acción motriz de correr.

La carrera precisa de una fase de vuelo al igual que la acción de saltar, pues aunque se observa frecuentemente que los niños permanecen muy poco tiempo en el aire, pueden lograr el impulso necesario para el salto con dos pies y con un solo pie, tanto en el lugar como con desplazamiento.

La trepa también muestra sus antecedentes en el primer año de vida pero con la diferencia de que el niño entre los 2 y 3 años alcanza un nivel de desarrollo motriz que hace posible trepar y descender del objeto con mayor seguridad y con el empleo solamente de manos y pies.

En este período se aprecian mayores progresos en las acciones que necesitan la coordinación óculo-pédica, como en el caso del pateo de la pelota y la coordinación óculo-manual para el lanzamiento con una y dos manos de diferentes formas, incluida la acción de rodar la pelota por el piso y capturarla a poca distancia.

El ascenso logrado en su desarrollo motor favorece también la acción de escalar con mayor seguridad y coordinación.

Por las características del desarrollo motriz antes señaladas, habrás tomado conciencia de las necesidades de correr libremente y de saltar que tiene el niño de 2 a 3 años. Es muy importante que prestes atención a que cuando realice el salto con un pie, lo haga con el otro también; de igual manera que al lanzar la pelota, utilice ambas manos.

DESARROLLO INTELECTUAL

En el primer año de vida:

Durante los tres primeros meses de la vida de tu hijo es importante que el niño fije la mirada en un objeto o en tu rostro y, cuando estés seguro que ha fijado la vista, muevas el objeto hacia un lado y hacia otro. Verás que va a ser capaz, poco a poco, de seguirlo con la vista; más adelante tratará de alcanzarlo. En este período de la vida de tu pequeñito la vista y los movimientos siempre van a acompañarse y son el resultado de los estímulos que le organices. Pero no olvides que esto debe hacerse siempre en un ambiente de comunicación afectiva, donde la palabra adquiere gran importancia para el desarrollo de tu niño, por eso debes hablarle para que te busque y localice de dónde proviene la voz u otra estimulación auditiva.

Es recomendable que le hables al niño de forma clara aunque sea pequeñito. Además, propicia las condiciones para que escuche música, especialmente música instrumental que por su suavidad y dulce melodía crea un ambiente de paz y tranquilidad. Pero cuida que el medio sonoro no exceda las posibilidades audibles del niño, porque también el exceso puede dañar en vez de ser una condición del desarrollo. Te insistimos en la necesidad que tiene el pequeño de que le converses, aun cuando esté en su cuna, en el coche o en el corral y tú estés realizando los quehaceres del hogar. Lo importante es que el niño te escuche y también se sienta acompañado; recuerda que eres su fuente de seguridad y lo serás siempre.

Llámalo siempre por su nombre, poco a poco, notarás que el niño dirigirá su atención hacia ti cuando lo pronuncies. Siempre dile correctamente su nombre propio y no utilices apodos o diminutivos. La elección de su nombre fue una importante decisión de la familia y el llamarlo por su nombre correctamente, desde los primeros momentos, posibilitará que luego él se identifique con esa palabra cuando la escuche y se reconozca cuando lo mencionan. Aunque esto sucederá más adelante, no lo descuides: la educación se realiza con visión de futuro.

Al finalizar el primer año de vida el niño va a reconocer las expresiones de alegría y disgusto en tu rostro. Si para todo ser humano una atmósfera cordial, tranquilla y sosegada favorece el desarrollo, mucho más lo es en las primeras edades. Este ambiente confortable va a beneficiar tu estado emocional y el de tu bebé, y propiciará que se logre un mejor vínculo entre ustedes y con el resto de la familia.

En general, el ambiente del hogar donde se desenvuelve la vida del niño debe ser rico en estimulaciones visuales, auditivas, táctiles, olfativas. También requiere de momentos de silencio, sobre todo durante el sueño y la alimentación, para proteger su sistema nervioso central y preservarlo de la fatiga que tanto daño puede causar al sano avance del niño en estas edades.

Para el desarrollo de la inteligencia de tu niño son muy importantes las posibilidades que va a ir teniendo de imitar tus acciones, tus gestos, los sonidos que escucha. Con ello estás cultivando su desarrollo intelectual desde la más tierna edad.

¡Mucho la familia puede hacer cuando el niño emita un sonido!, por ejemplo, repítelo, él te escuchará con atención y verás que lo imitará nuevamente, en una continua cadena de vocalizaciones, que se convertirá en un intercambio verbal que ellos disfrutan mucho. Además, estas primeras vocalizaciones (aaa, eee) van a ir preparando su aparato fonatorio motor lo que constituye una condición necesaria para el desarrollo de su lenguaje. En esta cadena de emisiones e imitaciones, cuando escucha la repetición de sus vocalizaciones, va a imitarlas nuevamente para que tú las repitas. En este juego de vocalizaciones y de fructífera comunicación, el niño te va a observar y se interesará no sólo en la voz, sino también en tus gestos y mímica.

La imitación también es de gran importancia para el desarrollo de las acciones que tu pequeñín realiza con los objetos, este es un proceso gradual y como en todo el desarrollo de tu hijo, tú tendrás un papel de guía y conductor.

El gradual desarrollo de los movimientos de las manos lo vas a apreciar cuando al comienzo tu niño intente alcanzar un objeto; verás que realiza movimientos imprecisos, luego poco a poco irá tratando de agarrar el objeto, en un inicio utiliza toda su mano sin diferenciación de sus dedos; para ello es recomendable que le facilites objetos de un tamaño y un peso que pueda sostenerlos. Después, debido a estas experiencias, va a ir siendo capaz de agarrar objetos más pequeños, hasta que alrededor de los 8 ó 9 meses logra tomar entre los dedos índice y pulgar objetos pequeñitos que requieren mucha precisión.

Cuando el niño experimente el agarre de objetos pequeños debes estar muy atento porque tratará de llevárselos a la boca y puede resultar peligroso. Seguro te llamará la atención cuando trata de agarrar los pedacitos de pan o galleta y la diferenciación que va a lograr de sus deditos para realizar esta acción. Este logro, que se conoce como “agarre en pinza”, resulta muy importante para la realización de actividades que requieran la coordinación de sus ojos con sus manos y también para la precisión de sus movimientos motores finos. Con demostraciones y una buena vigilancia durante los juegos que realices con él, aprenderá y disfrutará mucho.

En el segundo semestre del primer año de vida (de 6 a 12 meses), el niño empieza a interesarse en los objetos, los va a tirar, chupar, golpear y con ello comienza, poco a poco, a explorarlos. Se va a ir apropiando progresivamente de las cualidades de los objetos y sus relaciones, y para eso hay que facilitarle objetos diversos por sus formas, texturas, colores, pero debemos demostrarle cómo accionar con ellos para que el niño las imite, entre ellas puedes presentarle, cómo camina la muñequita, cómo rueda el carrito, cómo salta el gato, entre otras.

En esta etapa es importante que el niño comience a descubrir las funciones de los objetos. Así, por ejemplo, si le das un peine, el niño golpeará con él en la mesa; pero si le muestras cómo “peinar a la muñeca” o “peinar al perrito”, después él intentará hacerlo, y también peinarte a ti y luego, se peinará él mismo.

El niño va a apropiarse de la función de cada objeto porque se la muestra. En muy corto período tu hijo va a tener adquisiciones que te sorprenderán, pero para eso tienes que dedicarle tiempo todos los días, y aprovechar la realización de otros procesos como el baño, el aseo, la alimentación, para conversar y jugar con él.

Para los niños entre los 9 y los 12 meses son ideales los juguetes o materiales que posibilitan realizar acciones con ellos, como son: los bloques, los cubos, las pelotas, los aros para encajar, etc. También son de gran utilidad los juguetes que representan animalitos u objetos del medio familiar. Al observarlos y jugar con ellos va a conocer qué y cómo hacen. En esta etapa los niños aprenden y se divierten con los sonidos onomatopéyicos (jau-jau, miau-miau, tic-tac).

Siempre que vayas a comprarle juguetes a tu hijo piensa en el beneficio que pueden aportarle a su desarrollo. Te recomendamos que prepares un cajón de juguetes para tu hijo donde le tengas pomos con sus tapas para que tape y destape, cajitas en las que pueda guardar y encontrar objetos que le resulten atractivos, bloques, palitos de tendedera de colores (pinzas) que al presionarlos puede colocarlos en diversos objetos. Con todos ellos el niño puede realizar acciones variadas.

A partir de los últimos meses del primer año de vida, al niño le interesa realizar variadas acciones con los objetos y es precisamente el dominio de éstas lo que propicia el desarrollo de su inteligencia. Va a ser más preciso en sus acciones, la coordinación entre sus ojos y sus manos se perfecciona y verás que está ávido de conocer y de tocar todo lo que tenga ante su vista, es que a él le interesa mucho el mundo de los objetos y poco a poco lo va a ir dominando.

Entre uno y dos años los progresos motrices hacen que tu niño sea mucho más independiente; todo lo toca. No te preocupes si cambia rápidamente de una actividad a otra, es que es muy fuerte la atracción que siente hacia los objetos y de esta forma se familiariza con ellos y va descubriendo sus cualidades y funciones.

A esta edad explora los objetos con gran interés y se espera que realice acciones repetitivas, por ejemplo, choca un objeto contra otro, lo cual es parte del proceso de descubrimiento del pequeño; si ves que se reitera demasiado una acción, muéstrale otras que pueda hacer con esos objetos.

Incrementa los materiales en su cajón de juegos buscando variedad y nuevas posibilidades de realización de diversas acciones. Recuerda que los más interesantes para él son aquellos con los que puede realizar acciones simples como: meter y sacar, tapar y destapar, enroscar y desenroscar. Estas acciones deben tener un sentido: esconder algo, encontrar un caramelo o cualquier otro. No obstante, para que no se aburra y mantenga el interés por estos objetos (que en su mayoría pueden ser rescatados de materiales de desecho), debes cambiarlos con frecuencia y evitar ofrecerle materiales o juguetes en exceso.

Ya en este período puede empezar a tener experiencias con material pictográfico (crayolas, plumones, lápices de colores gruesos), puede hacer trazos y "dibujar", por lo que no se debe desaprovechar esta etapa para familiarizar al niño con estos materiales y que descubra que con ellos puede obtener un resultado. No esperes a que sea "grande", tu niño necesita que le permitas tener estas experiencias.

Los materiales de juego para esta edad deben ser preferiblemente de madera o plástico consistente, que sean lavables y no acumulen agua o humedad. Los juguetes didácticos como bloques, pirámides y rompecabezas deben formar parte del mundo de juegos de los niños, pero en algunas ocasiones necesitan que se les muestre cómo jugar con esos materiales lo cual puedes lograr participando con ellos en las actividades. Por ejemplo, si tratan de armar un rompecabezas en los que las fichas se unen por su forma, puedes mostrarles cómo sus bordes se unen haciendo que pasen sus deditos por los salientes y entrantes de las fichas; si construyen una torre con bloques ordenados por el tamaño, puedes mostrarles cómo el mayor sirve de sostén a los que le siguen y así sucesivamente, logrando que construyan torres cada vez más altas.

Por tal motivo debes disponer de un tiempo para juntos realizar estos juegos. Es importante que conozcas que al armar una pirámide, por ejemplo, quizás sea necesario que tú la armes primero para que él vea cómo lo haces, pero seguidamente debes darle la posibilidad de que la arme solo; si no lo lograra, invítalo a armarla juntos. Siempre debes estimular las acciones de tu niño, porque para él es muy importante tu reconocimiento y sobre todo el que le hagas sentir que sí puede.

Disfruta con tu hijo de los juegos, respeta este tiempo todos los días, que a los dos les hace mucha falta. Además de favorecer su desarrollo intelectual, esa actividad conjunta posibilita el desarrollo de una adecuada relación afectiva adulto-niño.

Recuerda que para que contribuyas al desarrollo de la inteligencia de tu hijo, cuando le presentes un nuevo objeto o uno más complejo, con el cual el niño no ha tenido experiencias anteriores, le debes brindar la oportunidad de desplegar sus posibilidades, pero si ves que es necesario, hazle una demostración completa de cómo actuar y cómo funciona, cerciórate de que te observa y atiende para que "guarde en su mente" las acciones y el orden en que debe realizarlas.

Los rompecabezas son actividades ideales para lograr un buen desarrollo intelectual, se debe comenzar con sencillas propuestas en las que se unen dos partes para obtener la figura. La presentación de materiales más complejos dependerá del éxito que tenga, comprueba qué puede hacer solo y si necesita de tu ayuda, no vaciles en dársela, pero trata siempre que tenga la posibilidad de realizarlo de forma independiente con la seguridad de que puede lograrlo. Al principio ante una dificultad tiende a cambiar de actividad, el comienzo de la perseverancia en la realización de una tarea depende mucho de cómo logremos estimularlo, esto es válido para cualquier tipo de acción, en cualquier circunstancia de la vida.

Dedica tiempo para hacerle cuentos, puedes inventarlos, a él le gusta que le hables de animalitos, sobre todo de aquellos que son cercanos a su experiencia, como es el perro, el gato, la jicotea. Al principio los reconoce en la realidad y en los juguetes. Más adelante los reconocerá en los libros en forma de representaciones.

Comienza a nombrarle los colores, las formas, los tamaños, pero no le exijas que él te los diga. Es más importante que cuando tu hijo accione con los objetos, le pidas que coloque juntos los que sean iguales. El exigirle que repita el nombre de algunas cualidades no es conveniente. Por ejemplo, al niño que aprende de memoria el nombre de los colores, después le resulta más difícil reconocerlos.

Para que logre identificar las propiedades o cualidades de los objetos (colores, formas, tamaños) puedes utilizar diferentes medios, entre ellos resultan muy útiles las tapas de pomos o envases vacíos para que juegue y ponga juntas las que son de igual color, forma o tamaño, pero siempre le debes colocar algunas que le sirvan de modelo. Es probable que al principio tu hijo no siga las instrucciones, no

insistas, otro día vuelves a proponerle. En un primer momento los objetos y su deseo de realizar acciones con ellos le impiden seguir la orientación dada, también sucede que a esta edad le cuesta trabajo cumplir una orden verbal.

En el período comprendido entre los dos y tres años, tu hijo continúa interesándose por los objetos y las acciones que se realizan con ellos. Comienza a querer descubrir qué tienen en su interior y no se conforma con la exploración externa de los mismos. Durante las actividades nómbrale los objetos y como hacen (rrrrrrr, chuchuuuuu, tun-tun, etc.). Los títeres despiertan gran interés y atención en los niños, favorecen el establecimiento de un diálogo. Entre los aspectos a los que debes prestar especial atención está la expresión verbal de tu hijo. Puede ayudarlo mucho el hacerle cuentos, luego pregúntale sobre el cuento, indaga sobre los personajes y la compresión de la trama, es decir, lo que sucedió.

Para el pequeño de dos y el de tres años también son muy divertidos los juegos verbales frente a un espejo; no sólo es importante lo que se le dice, el niño va a apreciar los cambios que se operan en su rostro cuando emite algún sonido o hace determinados gestos. Los movimientos de labios y lengua constituyen una ejercitación fonatorio-motora necesaria en esta etapa. Juega a que saque la lengua y la mueva en distintas direcciones, que sople, que se trate de tocar la punta de la nariz con la lengua, todo esto le va a resultar divertido, mucho más si está frente al espejo; con ello se favorece el control de los órganos que intervienen en el habla.

Al niño le gusta hablar por teléfono, permíteselo, participa de su mundo de fantasías. Aprovecha y realiza cambios en la modulación de tu voz, con ello despertarás su interés y te escuchará con más atención.

Que no le falten a tu hijo bloques para construir, pero recuerda que él solo no puede descubrir las posibilidades que ofrece este material; para ello debes orientarlo en cómo puede hacer una torre bien alta, lo más alta que pueda, a hacer un tren, una casita, un puente, etc. Su atención es más mantenida y va siendo capaz de seguir tus indicaciones en la actividad que realices junto a él; mucho dependerá de las características del material que utilices, si le resulta atractivo o no y de cómo organices la estimulación, si algo le interesa más, la construcción puede perder interés para él.

En general el niño va a estar más tiempo interesado en una actividad, pero su atención es involuntaria, lo que contribuye al cambio frecuente de una actividad a otra. Disfruta mucho de los juegos con arena y agua. Le gusta pescar con un jamo que puedes preparar con un viejo colador. Para ello puedes utilizar una palangana con agua donde le coloque pequeños objetos que floten (tapitas, corchos, etc.) y con este divertido juego tu hijo se enriquece notablemente, porque lo disfruta mucho y porque la acción que va a realizar con el jamo, como instrumento mediador para actuar sobre otro objeto, en este caso lo que desea pescar, le permite establecer la relación instrumento-acción.

La realización de acciones con instrumentos resulta muy necesaria para lograr niveles superiores de desarrollo de su pensamiento, en tanto establezca la relación entre el instrumento (pala, jamo, etc.) y el otro objeto sobre el cual recae la acción.

El uso de instrumentos le exige al niño mayor precisión en sus movimientos y atención a la acción que realiza; él aprende a utilizarlos en dependencia de la experiencia que vaya teniendo con los más variados instrumentos.

La cuchara es uno de los primeros instrumentos con que el niño experimenta al intentar llevarse los alimentos a la boca; el cepillo de dientes es otro. Como puedes apreciar el dominio de los instrumentos no se logra solamente con materiales didácticos, la vida diaria exige al niño el uso adecuado de instrumentos en función del objetivo que se persiga.

Tu hijo en esta etapa va a apreciar mucho el resultado que obtenga en la realización de diferentes actividades con objetos y siempre va a buscar tu reconocimiento y aprobación, con lo cual se sentirá seguro y será un poderoso acicate para que se mantenga motivado y desee continuar realizándola. Puedes preparar divertidos juegos con tarjetas que tengan representados objetos que él conozca, ya puede participar en juegos en los que se utilicen representaciones gráficas de los objetos.

El cajón de juguetes continúa siendo un recurso muy útil, no descuides el incrementar objetos que le ofrezcan nuevas posibilidades de realizar acciones variadas con ellos, que experimente y descubra nuevas cosas en sus juegos.

Conversa con tu hijo, óyelo. No basta con que hablemos los padres, debemos lograr que nuestros hijos hablen y se sientan escuchados, aprovecha todos los momentos de la vida diaria.

Al niño le gusta mucho que le regales libros, los de ilustraciones son ideales para él; deja que voltee las páginas, hazle preguntas o sugerencias, ¿dónde está el perro?, ¿quién está volando?, busca el pececito. Las preguntas e indicaciones las debes hacer en dependencia de las imágenes y del conocimiento que tienes de la experiencia de tu niño y de sus gustos.

Disfruta de la fantasía y de la imaginación de tu hijo. No le trasmitas el mismo patrón para realizar una actividad; por ejemplo, no le enseñes a pintar la casita con una chimenea en el techo, cuando las casas que él conoce no la tienen.

No quieras que tu hijo sea como el hijo de la vecina, piensa siempre qué estás haciendo para que él tenga cada día más oportunidades de adquirir nuevos conocimientos, de desarrollar habilidades y de consolidar o de formar nuevos hábitos. Pero no lo obligues a pintar el elefante gris si él lo quiere pintar de rosado.

DESARROLLO SOCIO-AFECTIVO

¿Qué es la relación de apego?

La relación de apego es un vínculo afectivo privilegiado que se establece entre el lactante y su madre u otro familiar allegado que se va formando sobre la base de la comunicación afectiva con el bebé y en la actividad conjunta. Generalmente la madre es la primera en comunicarse con el niño e iniciar esta relación.

Mamá, tú que eres la que con mayor frecuencia, solicitud y ternura interactúas con tu hijo, debes hablarle, arrullarlo, besarlo, acudir a sus llamados con prontitud. Transmítele seguridad y no olvides que el vínculo con el papá es también muy necesario. No escatimes momentos para comunicarte con tu hijo.

Cuando organices la vida de tu hijo, tienes que situar en el centro de tu atención la permanente y efectiva comunicación con él. Esto significa hablar, intercambiar, tocar, acariciar, mirar al niño, besarlo y abrazarlo, escucharlo siempre.

En la formación de la relación de apego madre - hijo o niño - familiar allegado, el niño comienza a diferenciarlos de las demás personas y a demostrarles predilección por sus cuidados y atenciones.

La familia debe mantener una preocupación constante por brindar al pequeño el afecto, la estimulación integral que necesita para su desarrollo.

Si la familia coordina sus acciones y esfuerzos para el logro de una adecuada relación de apego con sus hijos, esto contribuirá a la salud, bienestar y desarrollo de los niños así como, al adecuado funcionamiento familiar.

Recuerda que si desarrollas un contacto íntimo y altamente emotivo con tu hijo, si eres capaz de interpretar sus mensajes, si lo consideras como un participante activo en la relación, podrás contribuir eficientemente a la estimulación de su desarrollo. Si por el contrario, el vínculo es inadecuado, dejará una huella negativa en el posterior desarrollo de su personalidad y puede, además, influir en sus perspectivas.

Una relación inadecuada con tu hijo, en la que el niño no reciba el afecto, la comprensión y la atención que necesita en los primeros años de su vida, perjudica su desarrollo emocional.

Recuerda que siempre es mejor que tus relaciones afectivas con el niño sean las mejores desde el inicio de la vida, porque es mejor educar que reeducar.

Debes saber que las relaciones familiares inadecuadas, conducen a la aparición de alteraciones en los niños, tales como: la ansiedad, la inseguridad, la disminución de la autoestima, una pobre socialización, entre otras.

Cuando un niño se ha apegado a su mamá u otro familiar, y esta relación es adecuada, él se muestra feliz, busca la proximidad de esa figura de apego, se calma fácilmente en sus brazos, lo prefiere en momentos de aflicción, enfermedad y en sus juegos, le tira los brazos, reclama su atención y se angustia cuando ésta se marcha o se separa de él.

Propicia la relación afectiva de tu hijo con otros familiares. Esta relación privilegiada, se da inicialmente entre la madre y el bebé, pero también puede establecerse con el padre, los abuelos, hermanos y hasta con un vecino muy cercano, si ellos le prodigan afecto, cuidados y son sensibles, y comprensivos ante sus demandas.

Debes comprender que la falta o limitada expresión de afecto, provoca en los niños pobreza en la capacidad para dar respuestas afectivas. Para un niño el amor y los cuidados sensibles y comprensivos son tan importantes como los alimentos. El besar, acariciar, arrullar, cantarle a tu pequeño, lo hará más feliz y sociable.

Las relaciones sociales como un aspecto importante del desarrollo socioafectivo:

El niño es un ser social y como tal desea estar próximo a las personas, interactuar con ellas y comprender e influir en el ambiente social que lo rodea. El niño se siente más seguro de expresarse si amplía sus relaciones sociales y las diferentes formas de comunicación con los otros, en los intercambios sociales con adultos y con los niños.

Al finalizar el primer año de vida, el niño imita diferentes acciones sociales realizadas por los adultos allegados, sin embargo, no ocurre lo mismo con sus iguales, es decir, con otros niños. En un principio en los juegos, la acción de otro niño hace que él lo contemple, pero no actúan juntos ni se aprecian intercambios entre ellos. A partir de los dos años, y principalmente cerca de los tres, es característico que el niño imite los roles de los adultos que conviven con él en el hogar y al otro niño en el juego.

Es muy importante que el niño hasta los dos años imite los gestos, expresiones faciales y acciones de las personas con las cuales convive.

En el segundo y tercer años de vida la comunicación en la acción conjunta es un recurso fundamental para que el niño imite las acciones de los otros niños, en este sentido la presencia de juguetes facilita este proceso, así como la colaboración de mamá, papá o de un adulto allegado.

El juego es una vía fundamental para el niño de tres años. Mediante la fantasía y la imaginación él aprende a vivenciar las emociones y sentimientos de los otros y las relaciones sociales que ocurren en la realidad cotidiana.

Mediante el juego, la familia puede influir indirectamente para que el niño de esta edad utilice algunas reglas de comportamiento social, recursos emocionales para resolver una situación de interacción social, y forme nuevos sentimientos y patrones morales de conducta.

La conciencia personal en el desarrollo socioafectivo:

Uno de los momentos más importantes en la formación de la personalidad del niño en las edades tempranas es cuando él es capaz de reconocerse como persona y tomar conciencia de sí mismo, de verse como una individualidad.

Con la formación de la identidad personal, es decir, la idea de la existencia de sí mismo como persona independiente de los otros, el niño acrecienta su independencia y la comprensión de que por él mismo puede realizar diferentes acciones sin la ayuda del adulto. El desarrollo de la conciencia de sí está muy unido al conocimiento y valoración que tiene el niño de su yo corporal.

Al nacer el niño se encuentra en un estado de fusión con su madre, no diferencia su propio cuerpo y los límites de sus deseos. Paulatinamente, durante los primeros meses de vida, el niño juega con su propio cuerpo de manera casual. Ya en el segundo semestre del primer año, comienza a diferenciar su cuerpo y observa las consecuencias de sus movimientos y acciones en el medio circundante. Fija la vista en sus manos o en sus pies, los explora, descubre que puede dirigir sus movimientos, se sorprende cuando él mismo se muerde o se da un golpe. Por todo ello debes estimularlo en la realización de sus primeras acciones con objetos y a conocer su cuerpo al realizar movimientos.

El niño entre el año y los dos años señala diferentes partes de su cuerpo y ya alrededor de los dos años es consciente de su cuerpo, tiene una idea coherente de las partes que lo constituyen y es capaz de reconocerse en el espejo cuando ve su imagen corporal.

Para que el pequeño forme la noción de su cuerpo es muy importante que los padres, tanto la mamá como el papá, propicien diferentes experiencias en los cuidados que le dan al bebé durante el baño, la higiene personal, u otros procesos y actividades.

Durante el primer año de vida es conveniente:

- Promover los cambios en las posiciones y movimientos de su cuerpo.
- Posibilitar que el pequeño se encuentre con su propio cuerpo, que juegue con sus manos, pies, con su cuerpo en general.
- Influir para que pueda tener un equilibrio en su tono o tensión muscular; es conveniente cargar, balancear, acariciar o darle algún tipo de masaje al niño si manifiesta hipertonicidad muscular.

Si es un niño del segundo o tercer año de vida, se recomienda:

- Realizar juegos conjuntos en los cuales el niño se ejercite en sus movimientos y en el control y la regulación de su cuerpo.
- Jugar a que identifique los rasgos singulares que distinguen a algunas personas que él conoce.
- Jugar a identificar las partes del cuerpo que la mamá o el papá le solicite. Nombrar las diferentes partes del cuerpo cuando se baña o se viste.
- El espejo es un importante medio para que el niño pueda construir su identidad personal. Por medio de diferentes juegos frente al espejo podemos ayudarlo a que comience a reconocer la imagen de los otros y la suya propia; las características físicas de otros y las suyas. Es aconsejable que el niño pueda mirarse en un espejo de cuerpo entero.

La alimentación, el juego, el cambio de ropa deben ser para el niño en los tres primeros años de vida momentos de dar y recibir en los cuales él aprende a tener confianza en la persona que lo cuida.

Según las investigaciones realizadas, el niño adquiere la conciencia de su identidad personal en el tercer año de vida, se refiere a sí mismo en primera persona, comienza a compararse con los adultos, quiere ser como ellos y a la vez ser independiente de ellos.

La diferenciación del yo es resultado de un complejo proceso, el cual depende de las interacciones que el niño ha establecido con otras personas y de las vivencias de algunas experiencias esenciales, principalmente asociadas a los vínculos que ha tenido con sus padres.

La oposición es un recurso fundamental que tiene el pequeño para formar su identidad personal. Varios son los contextos donde se manifiesta y su intensidad depende de diferentes factores tales como: las características personales del niño, el grado de libertad que el adulto le permita, el momento específico de desarrollo personal del niño, etc. Por otra parte, pueden ser muy variados los temas acerca de los cuales el niño expresa su oposición, por ejemplo, disputas por un mismo juguete, por iniciar un juego, por expresar su autonomía frente al adulto, etc.

Para que las manifestaciones de oposición no se conviertan en un impedimento para el desarrollo personal del niño es recomendable que la mamá y el papá desarrollen la crianza infantil en un ambiente en el cual el pequeño pueda tener posibilidades para expresar su autonomía, tomar iniciativas, coordinar sus acciones con las de los adultos y otros niños, intercambiar sus vivencias y expresar sus sentimientos en el proceso de interacción con las otras personas, confrontar sus puntos de vista, tener iniciativas para resolver pequeños problemas de la vida cotidiana, participar en tareas en las cuales desarrolle acciones de cooperación, de ayuda y solidaridad.

DESARROLLO PERSONAL SOCIAL

El niño recién nacido y durante todo su primer año de vida, necesita del adulto para todo su quehacer; pasar de un lugar a otro, asearse, alimentarse. Esta posibilidad de relación adulto-niño debes aprovecharla en cada momento para ofrecerle las más diversas estimulaciones para todo su integral desarrollo, sus primeros movimientos, sus inicios de expresión verbal, su comunicación afectiva, gestual, aceptación y disfrute de los momentos de su vida cotidiana.

Las particularidades del comportamiento del niño dependen, en gran medida, de la educación y de la forma en que se organice su vida en el hogar, mediante el establecimiento de un régimen de vida estable, lo cual puedes lograr a partir de la regulación de los procesos de sueño, alimentación y vigilia; es decir, con la instauración de un horario de vida adecuado a su edad.

Cuando el bebé nace la organización de su vida depende del adulto. Se hace necesario, entonces, su regulación en el tiempo, mediante la organización de los hábitos de alimentarse, dormir, asearse y estar despierto, de manera que el niño logre satisfacer plenamente estas necesidades básicas. Al principio puede ser que no obtengas los resultados que deseas en el establecimiento de un horario de vida estable, pero con paciencia, cariño, atención y cuidado, el organismo del niño irá aceptando la organización de sus procesos fundamentales.

Por el contrario, si no satisfaces oportunamente las necesidades de tu hijo y esto se convierte en un modo de actuar cotidiano, ello repercutirá no solamente en la estabilidad de su horario de vida sino también en su desarrollo físico, psíquico y en particular, en su conducta social.

Para el desarrollo personal-social debes tener en cuenta procesos tan importantes como el sueño, la alimentación, el aseo y la vigilia. Es por eso que te ofrecemos reflexiones que te ayudarán a su exitosa realización.

Sueño:

Dentro del horario de vida, un proceso importante lo constituye el sueño. En la investigación realizada se constató que en ocasiones no se cumplen adecuadamente los horarios y la alternancia del sueño diurno y nocturno, que

para propiciar y conciliar el sueño la familia generalmente recurre al uso innecesario del tete, pañitos para manipularlos o chupar, dormir siempre en brazos de la madre, paseándolo con constantes movimientos y dándole palmaditas en los glúteos.

El sueño es tan necesario para tu niño como la alimentación y tu bebé a esta edad duerme mucho, paulatinamente disminuyen las horas de sueño. Si tu niño es un recién nacido, es bueno que duerma de 19 a 20 horas diarias aproximadamente hasta alcanzar al final del primer año de vida de 13 a 15 horas de sueño.

Es necesario que tu niño duerma las horas que requiere su organismo, sobre todo durante la noche. A partir del tercer trimestre los niños deben dormir de 11 a 10 horas aproximadamente durante la noche.

Mientras tu niño sea lactante, al acostarlo, debes hacerlo unas veces de lado, calzado con almohaditas, y otras, boca abajo, alternando las posiciones. Evita que tu niño sufra un accidente, no lo acuestes contigo en la cama, lo puedes asfixiar o aplastar con tu cuerpo.

Los niños al dormir deben vestirse con ropa ligera y cómoda. Recuerda crear las condiciones necesarias para que se produzca un proceso satisfactorio y agradable para tu niño; la habitación ventilada, sin ruidos y con poca iluminación, el lugar debe ser tranquilo, evita que se altere antes de dormir.

Mamá, tu niño en los primeros meses de vida necesita que lo acaricies, lo beses le muestres afecto, este es uno de esos momentos que puedes aprovechar; al dormir cántale nanas, arrullos, bésalo, acarícialo, se sentirá seguro y protegido. Si llora, atiéndelo en su cuna hasta calmarlo, no lo lleves a tu cama.
Como ustedes conocen, el sueño es la vía fundamental para recuperar la energía nerviosa después de mantenerse la persona durante determinado tiempo de actividad.

Si no propician las condiciones para que el niño duerma el tiempo que le corresponde de acuerdo a la edad, sentirá fatiga y pocos deseos para jugar o para resolver cualquier tarea que se le haya encomendado. Mientras que, si duerme profundamente las horas necesarias y está bien alimentado, se encontrará en condiciones para disfrutar de una vigilia activa, es decir, jugar alegremente, concentrarse en lo que hace, disfrutar de nuevas experiencias y establecer relaciones positivas con los demás niños y con los adultos, todo lo cual contribuye al logro de un mayor desarrollo.

Las condiciones que debes crear para que tu hijo alcance un sueño profundo y reparador son las siguientes:

- Llevarlo a dormir siempre a las horas que señala su horario de vida, tanto de día como de noche.

- El período de vigilia anterior al sueño debe tener el tiempo establecido y transcurrir en forma activa; pero próximo al sueño, debe evitarse el exceso de estimulación que excite demasiado su sistema nervioso, por ejemplo, juegos agitados, cuentos o narraciones que lo asusten, etc.

- Evitar los ruidos en la habitación en que duerme el niño, así como las conversaciones en voz alta o los programas de televisión y de radio cercanos a él.

- Apagar las luces de la habitación y tratar de que otras iluminen el lugar. Además, no deben decir nunca delante de su hijo que él le teme a la oscuridad y tiene que dormir con alguna luz encendida o algo similar. Ningún niño le tiene miedo a la oscuridad si no se lo hemos inculcado o ha tenido vivencias negativas.

- Establecer condiciones favorables de temperatura y ventilación, así como acostarlo con ropa limpia y holgada porque las prendas de vestir ajustadas le puede impedir la completa relajación de sus músculos y por tanto la conciliación del sueño a causa de la presión que comprime y afecta su tierno cuerpo.

- Acostumbrarlo a que la cama es para dormir y no para otras actividades; así su hijo irá identificando que la cama es para dormir y que cuando lo ponen en ella es con esa finalidad.

Todas estas condiciones no se refieren solo al sueño nocturno, sino que es necesario tenerlas en cuenta para facilitarle el sueño diurno, de acuerdo con el horario correspondiente a su edad.

Alimentación:

El momento de la alimentación del niño es muy propicio para estimular su desarrollo personal-social.

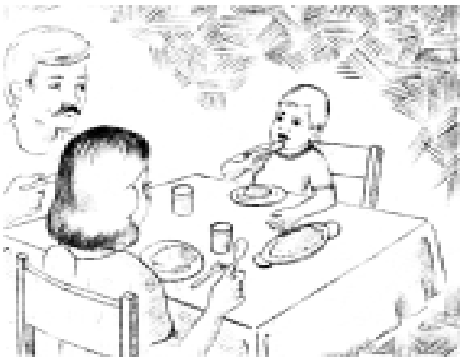
En todo el transcurso de la edad temprana este proceso varía pero siempre ofrece la posibilidad para la adquisición de normas y costumbres adecuadas que van a favorecer el propio proceso nutricional, la satisfacción al ingerir los alimentos y la formación del inicio de hábitos adecuados.

Durante el período de la lactancia debes observar algunas reglas higiénicas con tu propio cuerpo, las mamas deben estar limpias; desde aquí comienza la higiene alimentaria. Debes colocar al niño en una posición cómoda para que se sienta en situación agradable, acostumbrarlo a un ambiente sano y tranquilo, y aprovecha este hermoso momento para brindarle todo tu afecto. No te muestres incómoda, el niño debe sentir también tu agrado al alimentarlo.

Como ya se expresó al hablar de la lactancia, son muchas las ventajas que tiene mantener la nutrición con tu leche tanto para el bebé como para ti misma; por ello, no trates de eliminarla antes de tiempo.

Entre uno y dos años, el proceso de alimentación del niño adquiere nuevas características: se introducen otros nutrientes y con ello la utilización de forma independiente de uno de los primeros instrumentos que el niño aprende a utilizar: el jarro para tomar la leche complementaria o sustituta de la leche materna y de la cuchara. Sin embargo, el pequeño puede manejarlo por sí mismo si lo colocas en buena posición y por supuesto, bajo tu vigilancia para evitar cualquier error en sus usos y ayudarlo cuando lo necesite. Contribuye al logro de esta primera expresión de su independencia.

Te sugerimos que para favorecer la posición del niño en la alimentación utilices su "mesita" para comer o lo acomodes en la mesa de los adultos.



Ya entre los dos y tres años, el niño puede haber adquirido hábitos que tú debes haber favorecido y estimulado durante el proceso diario.

La organización de la alimentación comprende: el establecimiento de un horario según la edad, confeccionar una dieta balanceada que garantice al niño las proteínas, los carbohidratos, las vitaminas y los minerales que son necesarios para su desarrollo normal, así como la creación de hábitos higiénico - culturales relacionados con la alimentación y la nutrición, de acuerdo con las reglas instituidas por la sociedad.

Es importante que tomes en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El cumplimiento de un horario, o sea, que el niño se habitúe a ingerir alimentos siempre a la misma hora, es de gran importancia en estas edades.

- Si, por ejemplo, la ingestión de nutrientes se produce después de lo acostumbrado, por una respuesta condicionada al tiempo, se desencadena una excitación que va desde el centro alimentario (encéfalo) hasta las glándulas salivares y a las que segregan el jugo gástrico estomacal, el cual, al no encontrarse con el alimento, ejerce su influencia desfavorable sobre la mucosa del estómago lo que puede originar enfermedades que no siempre aparecen de inmediato, sino que pueden surgir al transcurrir los años.

- Si sucede lo contrario, es decir, se alimenta antes del horario establecido, no se logra la preparación previa que desde el punto de vista fisiológico se produce y por tanto, no aparece el apetito o sea, el deseo de ingerir alimentos y el proceso digestivo también tiene sus afectaciones.

- Debes tener presente, además, que este proceso requiere la creación de un ambiente higiénico, con adecuada ventilación e iluminación, y un clima psicológico favorable que posibiliten que la alimentación constituya un momento placentero para el niño; por otra parte, los alimentos bien confeccionados y presentados de forma agradable inducen a una mayor aceptación y atracción por los pequeños.

- Eviten apurar o tratar con demasiada insistencia la alimentación porque, como mecanismo psicológico, con esta nutrición forzada, se puede formar en el niño una reacción alimentaria negativa que puede terminar con la devolución de lo ingerido.

- A partir del segundo trimestre ofrécele el agua en el jarrito. Debes, siempre que sea necesario, colocarle el babero y dejar que tu niño participe en su alimentación, no importa que se embarre.

Entre otros hábitos que debes formar en el niño durante estos tres años al realizar el proceso de alimentación se encuentran:

- Masticar despacio y con la boca cerrada.
- No mezclar los alimentos con el postre.
- Utilizar correctamente los cubiertos y el jarrito.
- Utilizar la servilleta.
- Lavarse las manos antes y después de ingerir el alimento.
- Cepillarse los dientes.

Baño y aseo:

Mamá, bañar y asear diariamente a tu niño contribuirá a mantener su salud.

Para la realización del baño o el aseo debes tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Preparar todas las condiciones requeridas para este proceso, previo a su realización, para no dejar al niño solo en el baño para salir a buscar algo necesario en este proceso.

- Recuerda que a partir de que tu niño camina debes bañarlo en posición de pie, no debes sumergirlo en palanganas u otros recipientes, sobre todo si es niña, así evitarás infecciones en las vías urinarias o algún accidente.

- Es importante que mientras lo bañas o lo aseas converses con tu niño, le cantes. Recuerda que este es un momento que debes aprovechar para comunicarte con él y transmitirle afecto y seguridad.

- Al realizar el baño, debes crear condiciones que favorezcan un estado de ánimo agradable en el niño, que se sienta contento, alegre, satisfecho y manifieste deseos de realizar nuevamente el proceso, para ello proporciónale juguetes que podrá utilizar a la hora del baño.

- Mantener una ventilación e iluminación adecuada.

- Debes iniciar el baño del niño por su cara la que lavarás con agua solamente y secarás inmediatamente. Si vas a lavarle el cabello, procederás de igual forma que en el caso anterior. A continuación, enjabonarás el resto del cuerpo en el siguiente orden: cuello, torso, genitales, piernas y pies. Enjuagar con suficiente agua, secar y vestir.

- Debes cerciorarte de que el agua posee la temperatura adecuada para evitar accidentes, por quemaduras o enfriamiento, durante este proceso.

Autonomía y formación de hábitos:

En la educación y desarrollo personal-social de los niños de edad temprana, el proceso de socialización, es decir, la asimilación de las normas de comportamiento establecidas por la sociedad y la actuación del pequeño conforme a estas normas, ocupa un lugar primordial.

Aunque la socialización del niño depende de varios factores, fundamentalmente de índole psicológico, es muy importantes considerar: el desarrollo de la autonomía o independencia de tu hijo, la formación de sus hábitos higiénico-culturales y la existencia de patrones positivos en el hogar que constituyan para él verdaderos ejemplos de conductas adecuadas.

Por tal motivo, sistemáticamente, como parte de la educación que llevas a cabo con tu hijo en el hogar, debes prestar atención a:

- La asimilación de sencillas normas sociales, sobre la base de lo que se puede o no hacer y lo que se debe o no hacer.
- La formación de hábitos alimentarios, culturales y de autonomía o independencia.
- La realización de sencillas encomiendas o tareas que con tu orientación, tu hijo disfrutará con agrado y satisfacción.

Una de las características de los niños de uno a dos años es su creciente necesidad de independencia, por eso habrás notado que en muchas de las acciones que realiza, demuestra o solicita autonomía, lo cual favorece la formación de los hábitos higiénicos y culturales propios de estas edades así como de las normas de comportamiento adecuadas en cada una de las actividades y procesos de su vida diaria.

Por ello, para lograr el avance personal social esperado, es necesario que atiendas al desarrollo de los tres aspectos educativos antes descritos, de forma integrada, porque de lo contrario no obtendrás resultados exitosos en esta labor.

Aunque todo el trabajo educativo que realices con tu niño durante la etapa de lactante, en función de la formación de hábitos y de comportamiento social, constituye la base para todo el trabajo posterior, es durante los dos o tres primeros años donde se aprecian con más evidencia los resultados de esta labor.

Para formar correctos hábitos en tu hijo debes aprovechar todos los momentos del día y tener en cuenta sus características individuales en cuanto al desarrollo de estas costumbres y las propias de este año de vida.

Es importante que prestes especial atención a los hábitos alimentarios por su contribución al estado y preservación de la salud del pequeño considerando que si es necesario, puedes insistir para que coma, pero no obligarlo.

Con el niño de uno a dos años debes desarrollar las siguientes costumbres:

- A partir de esta edad debes propiciar las condiciones para que tu hijo paulatinamente coma solo toda la variedad de alimentos, con la utilización de la cuchara y la cucharita; tome del jarrito sin derramar los líquidos y se inicie en la práctica de buenos modales en la mesa.

- Durante la alimentación demostrarás al niño las acciones necesarias para la formación de estos hábitos, estimularás las acciones independientes que vaya adquiriendo en este proceso, así como una actitud positiva hacia los alimentos que le has presentado.

- Debes estimular los progresos del niño de manera que cuando coma solo, aunque se embarre, lo elogiarás con palabras como: "¡qué bien lo haces, ya comes solito"!

Con la organización del horario de vida en los niños, se educan los hábitos higiénico - culturales, de cortesía, la independencia y normas de conducta positivas. En los niños de 2 a 3 años se espera que alcancen un nivel de autonomía tal que les permita realizar por sí solos procesos tan importantes como la alimentación, el sueño y el aseo.

Entre los principales hábitos que determinan el grado de autonomía que alcanzan los niños en esta edad se encuentran:

- Comer y beber del jarro por sí solos.
- Utilizar la servilleta y agradecer cuando se le brinda el alimento.
- Por sí mismo quitarse algunas prendas de vestir, los zapatos y recoger su ropa y calzarse los zapatos.
- Lavarse la cara, las manos, cepillarse los dientes sin ayuda del adulto.
- Conciliar el sueño diurno y nocturno sin hábitos especiales negativos.
- Ayudar en algunas tareas de la casa y cumplir encomiendas sencillas que le solicites.
- Cumplir normas de cortesía en la realización de los procesos y actividades.

En la formación de estos hábitos, el ejemplo del adulto es fundamental dada la capacidad imitativa que poseen los niños de estas edades. Por tanto, estos hábitos deben ser practicados siempre por los adultos en el hogar.

El control de esfínter a esta edad es resultado del grado de maduración del sistema nervioso, del desarrollo de la personalidad del niño, del clima emocional y la actitud de la familia frente a esto. Teniendo en cuenta la bibliografía consultada, el niño debe lograr el control de su esfínter vesical posterior al anal y su descontrol a la hora del sueño, sobre todo, el sueño nocturno, no se considera una dificultad hasta los cinco años.

Para la formación de hábitos de higiene es fundamental rodear al niño de un ambiente limpio y agradable. El baño diario mantiene la piel limpia y evita posibilidades de infecciones. Debe llegar a constituir una necesidad y un hábito permanente de vida. Entre los dos y los tres años de edad, puede esperarse en los niños una serie de hábitos antes, durante y posterior al proceso de baño, que contribuyen aún más al desarrollo de su autonomía.

Te sugerimos que a partir de los doce meses, aproximadamente, observes el horario del día en que tu niño orina y hace caca, para que al acercarse esa hora lo estimules a sentarse en el orinal. Poco a poco, con paciencia y cariño irá aprendiendo a avisarte antes de hacerlo.

¿Sabías que es normal que en estas edades puede lograr el control del deseo de orinar de noche después de alcanzar este hábito por el día? Si aún no ha logrado el control de esfínter y continua orinándose durante la noche, no lo regañes, no lo castigues, por el contrario, trata de que alcance un estado emocional favorable y de seguridad antes de dormir.

Si ya tu niño se sienta y utiliza el orinal, con paciencia y afecto irás creando un hábito importante en la vida de tu hijo.

Vigilia:

La vigilia es el período en que el niño se encuentra en estado activo, es decir, está despierto.

En la investigación realizada y en otras vías de contacto con la familia se ha podido conocer que durante el tiempo de la vigilia no siempre se proporciona al niño la cantidad suficiente de juguetes y materiales que propicien la realización de acciones necesarias para la edad, así como la permanencia del adulto junto a los niños durante dichas acciones. Se conoció también que, en ocasiones, el horario de vigilia se extiende de manera inadecuada hasta altas horas de la noche.

La vigilia tiene como característica fundamental que su duración y frecuencia dependen de la edad y del nivel de satisfacción de los procesos de sueño y alimentación. Así, un niño que haya dormido con profundidad las horas necesarias y esté bien alimentado, seguramente estará en condiciones de lograr una vigilia activa.

Por el contrario, si el pequeño no durmió el tiempo requerido y éste, además, no fue estable, es probable que no acepte agradablemente el proceso de alimentación y sobre todo, no pueda mantenerse en actividad durante todo el horario de vigilia que le corresponde porque sobreviene la fatiga. Generalmente, estos niños se muestran pasivos la mayor parte del tiempo de la vigilia, muestran poco interés por los juguetes y estimulaciones que se le ofrecen e incluso, pueden presentar alteraciones emocionales como: llanto o retraimiento, entre otras.

La vigilia constituye un momento muy importante para proporcionar distintas actividades y experiencias que contribuyan al desarrollo del niño en estos primeros años.

- Durante el período de vigilia del niño dedica tiempo a conversar, pasear, jugar, hacer cosas con tu hijo, los niños disfrutan con esto y esa relación positiva con ellos hace que acepten e incorporen nuevas formas de comportamiento, las normas de vida familiar y que se sientan partes del funcionamiento hogareño.

- En los primeros meses proporciónale juguetes sonoros, de goma, de colores vivos, que estén en su campo visual. Evita tenerlo mucho tiempo en tus brazos, porque así estarás limitándole su desarrollo.

- Durante el primer año de vida, debes proporcionarle juguetes y materiales que favorezcan la realización de acciones muy necesarias para el desarrollo de tu niño en estas edades: gatear, caminar, accionar con los objetos.

- El lugar para que tu niño realice las acciones NUNCA debe ser en tus brazos, ni sentado en el coche, facilítale espacio y las condiciones que le permitan moverse, buscar, tocar.

- Ahora bien, cuando has logrado el establecimiento de un horario de vida estable en tu hijo y satisfecho sus necesidades de alimentación y sueño, el niño se mostrará activo y con un estado emocional positivo, alegre y deseoso de jugar o estar realizando alguna actividad con los objetos del medio.

- En este caso, les corresponde a ustedes, garantizar que el pequeño pueda satisfacer esta necesidad, no sólo proporcionándole dichos objetos, sino participando con ellos en determinados momentos de su actividad y lograr que en realidad esta sea desarrolladora y esté acorde a los requerimientos de la edad.

- Es importante que consideres también que el niño en sus primeros años no puede mantenerse concentrado por mucho tiempo en una misma actividad o con un mismo juguete, porque con rapidez pierde el interés por ellos y por tales motivos con frecuencia pasa de una cosa para otra o abandona con facilidad lo que está haciendo y se dirige hacia otro lugar.

- Esto presupone la necesidad de organizar correctamente la actividad de tus hijos en el hogar de manera que puedas variarle oportunamente la actividad y, además, velar porque se alternen las actividades que les ofrecen, es decir, combinar las activas con las pasivas; por ejemplo, si realizan el juego de movimiento “el ratón y el gato”, después deben realizar una actividad de mesa o narrarle un cuento y así sucesivamente.

- Es importante que brindes apoyo y seguridad al niño, para que manifieste sus iniciativas y que vea que estas son eficaces. Permítele sentirse activo, capaz de reclamar lo que necesite y entre los dos y tres años, ofrécele la posibilidad de conocer nuevos espacios y realizar otras acciones, así contribuirás al desarrollo de sus movimientos, de las acciones con los objetos que le rodean y a orientarse en situaciones, y espacios diferentes.

- El mejor apoyo que puedes darle a tu hijo de 2 ó 3 años durante su actividad exploratoria del mundo circundante, es tu compañía cálida, aprobar sus esfuerzos con palabras y gestos de aliento. Si fracasa, estimúlalo a seguir probando y colabora con él siempre que sea necesario, así afianzarás sus intentos de realizar nuevas acciones.

El no tomar en cuenta estas consideraciones, conlleva a que surjan, durante la vigilia, trastornos emocionales y alteraciones en la conducta del pequeño.

Desde el nacimiento, el niño tiene que enfrentarse a diversas situaciones que son nuevas para él y a las cuales tiene que adaptarse.

Cuando tu niño tenga que acostumbrarse a nuevas situaciones, apóyalo y transmítele seguridad. Tus palabras, tu tono de voz y tus gestos, que son conocidos por él, le infundirán confianza en tales circunstancias.

Ante las manifestaciones de rechazo del niño a las nuevas situaciones, reacciona con serenidad y sin desesperarte. Nunca hagas comentarios negativos en presencia del niño sobre lo difícil o angustiante que puede ser para ti la separación. Recuerda que tu hijo conoce cada uno de tus gestos, las tonalidades de tu voz y hasta en el tono muscular de tu cuerpo al cargarlo.

¡Acostumbra a despedirte del niño, con afecto y alegría!

En el caso de la separación familiar que puede producirse por múltiples causas, debes tener en cuenta que tú debes prepararlo adecuadamente para su aceptación.

Las reacciones a esta separación pueden ser mínimas, si tomas en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Debes acostumbrar a tu niño a visitar distintos lugares en los que encontrará otras personas y nuevas situaciones.

- Comprende que su incorporación a la nueva situación debe ser progresiva, al igual que la separación de él.

- Relaciónate con las nuevas personas de forma afable en presencia del niño, eso contribuirá a que él se sienta seguro con ellas.

- Siempre despídete del niño cuando te vayas a separar de él, debe estar seguro que no lo abandonas, sino que regresarás a buscarlo.

- La aceptación de estas nuevas condiciones se facilitarán si ya has promovido las relaciones del niño con otros de su misma edad en situaciones de juegos, paseos u otras.

Nadie mejor que la familia conoce a su hijo, explícale al desconocido que comenzará a relacionarse con el niño, cómo es él, cuáles son sus preferencias, hábitos y costumbres. Esta aclaración favorecerá el establecimiento de la relación entre ellos. Recuerda, tú eres el mejor mediador entre tu hijo y todo lo que le rodea.

Reflexiones finales:

La familia debe saber que la comunicación con sus hijos no debe ser sólo en los momentos de satisfacción de necesidades primarias, sino que deben establecer una amplía comunicación en todo momento y muy especialmente al jugar con ellos y estimular así su desarrollo.

Una relación afectiva de calidad, esto es, de contactos físicos cálidos, acompañado de palabras afectuosas, con un tono de voz dulce, es un factor esencial para el desarrollo emocional de tu hijo.

Cuando los familiares de los niños de edad temprana son afectivos, reconocen sus necesidades y las satisfacen, los pequeños tienen más posibilidades de crecer emocionalmente, seguros y confiados. Por el contrario, la falta de afecto, la indiferencia, el abuso, la negligencia y el castigo darán origen a conductas inseguras y desconfiadas, así como, afectarán la capacidad de comunicación y las relaciones con los familiares allegados.

Los niños que tienen familiares que los quieren, los aceptan y los ayudan, son más felices y seguros.

ANEXO No. 1.- NUEVO ESQUEMA OFICIAL DE VACUNACION DE LA REPUBLICA DE CUBA:

NUEVO ESQUEMA OFICIAL DE VACUNACION DE LA REPUBLICA DE CUBA

VACUNA	DOSIS	EDAD O GRADO
BCG	Unica	Al nacer
HB (*)	1ra dosis	12 a 24 horas
	2da dosis	1 mes
	3ra dosis	2 meses
	Reactivación	12 meses
HB (**)	1ra dosis	12 a 24 horas
DPT más HB (**)	1ra dosis	1 mes
	2da dosis	4 meses
	3ra dosis	6 meses
DPT	Reactivación	18 meses
HiB	1ra dosis	2 meses
	2da dosis	4 meses
	3ra dosis	6 meses
	Reactivación	18 meses
AM " BC	1ra dosis	3 meses
	2da dosis	5 meses
PRS	1ra dosis	1 año
	Reactivación	1er grado escolar (6 años)
DT	Reactivación	1er grado escolar (6 años)
AT (Vi)	1ra dosis	5to grado escolar (9"10 años)
	Reactivación	8vo grado escolar (12"13 años)
	Reactivación	11no grado escolar (15"16 años)
TT	Reactivación	9no grado escolar (13"14 años)

Nota: La primera vacuna que recibe el niño es la Lactancia Materna Exclusiva.

Antipolio: Por campañas

LEYENDA:
HB (*) Hijos de madres positivas al HbsAg
HB (**)"negativas" "Recibe una dosis de HB al nacer y se aplica tetravalente a los 2, 4 y 6 meses.
DPT+HB(**): Vacuna tetravalente a hijos de madres + al HbsAg.
BCG: Vacuna Antituberculosa.
DPT: Vacuna Difteria-Tosferina-Tétanos.
Hib : Vacuna Hemopillus Influenzae B.
AM-BC : Vacuna Antimeningocócica B y C.
PRS : Vacuna Parotiditis-Rubéola-Sarampión.
DT : Vacuna Dúplex Difteria-Tétanos.
AT: Vacuna Antitifoidea.
TT: Vacuna Toxoide Tetánico.

ANEXO No. 2.- GUIAS DE ALIMENTACION PARA MENORES DE UN AÑO

0-6 MESES

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

6 MESES

Jugos de frutas no cítricas y vegetales:
Guayaba, Piña, Mame y Fruta Bomba, Plátano,Tamarindo, Melón, Mango,Tomate, Puré de frutas y vegetales en conservas(Compotas)
Purés de frutas, viandas y vegetales, Papa Plátano Malanga Boniato Yuca Zanahoria Calabaza

7 MESES

Cereales sin gluten:
Arroz, Avena, Maíz, Verduras:
Acelgas, Habichuela, Chayote, Berza, Leguminosas, Lentejas, Frijoles negros, Colorados, Bayos, Chícharos, Oleaginosas, Aceites vegetales de maní, soya, girasol.

8 MESES

Carnes: Res, Pollo, Otras aves, Carnero, Caballo, Pescado,
Vísceras: Hígado, Yema de huevo, Cereales con glutenTrigo (pan, galletas)
Pastas alimenticias, Coditos, espaguetis, fideos,
Jugos y purés de frutas cítricas: naranja, limón, lima, toronja, mandarina

9 MESES

Otras carnes: Cerdo, Magra, Frutas y vegetales en trocitos, Helado sin clara, Arroz con leche, Natilla, flan, pudín sin clara de huevo.

10 MESES

Mantequilla, Judías, Garbanzos

11 MESES

Queso crema, gelatina

12 MESES

Huevo completo, Jamón, Otros quesos, Chocolate, Remolacha, Aguacate, Pepino, Col, Coliflor, Quimbombó, Alimentos Fritos, Carnes enlatadas.

ANEXO No. 3.- HORARIOS DE VIDA

1er año

SUBGRUPO DE 0 A 3 MESES
6.00 a 6.30 Despertar. Leche
8.00 a 9.00 Sueño
9.00 Leche
9.30 Baño de sol.
9.45 Vigila
10.30 a 12.00 Sueño
12.00 Baño
12.15 Leche
1.00 a 3.00 Sueño
3.00 Leche
3.30 Vigilia
4.30 a 6.00 Sueño
6.00 Leche
7.30 a 6.00 Sueño Nocturno

Según se despierte el niño, se le ofrecerá leche fundamentalmente a las 9.00 y 12.00 de la noche.

SUBGRUPO DE 3 A 6 MESES
6.00 a 6.30 Despertar. Leche
8.15 a 10.00 Sueño
10.00 Alimentación (leche). Aseo y baño de sol
11.00 Baño
11.30 a 1.30 Sueño
1.45 Leche
2.15 Vigilia
3.30 a 4.30 Sueño
4.30 Alimentación (leche). Aseo
6.00 a 7.00 Sueño
7.30 Leche
8.30 a 6.00 Sueño Nocturno

A las 10.00 y 12.00 de la noche se le ofrece leche, si se despierta.

SUBGRUPO DE 6 A 9 MESES
6.00 a 6.30 Despertar. Leche
8.00 Baño de sol
8.15 Jugo
8.30 a 10.30 Sueño
10.30 Alimentación. Aseo
11.30 a 2.00 Sueño
2.00 Leche
3.30 Baño
4.00 a 5.00 Sueño
5.00 Alimentación. Aseo
8.00 Leche
8.00 a 6.00 Sueño Nocturno

A las 12.00 de la noche se le puede ofrecer leche, es opcional.
Si el niño desayuna después de las 7.00 de la mañana no se le ofrecerá el jugo de la merienda.

SUBGRUPO DE 9 A 12 MESES

7.00 Despertar. Leche
8.45 Jugo
9.00 Baño de sol.
9.30 a 11.30 Sueño
11.30 Alimentación. Aseo
1.15 Baño
2.00 Leche
2.15 a 4.15 Sueño
4.15 Alimentación. Aseo
8:00 Leche
8:30 a 7:00 Sueño Nocturno

A las 11:00 ó 12:00 de la noche se le ofrecerá leche opcional.

SUBGRUPO 12 A 18 MESES

7.00 Despertar y desayuno
8.30 Merienda y aseo
10.00 a 11.00 Sueño
11.30 Alimentación. Aseo
1.45 Baño
2.15 a 3.45 Sueño
3.45 Merienda. Aseo
7.00 Alimentación. Sueño
8.00 a 7.00 Sueño Nocturno

SUBGRUPO 18 A 24 MESES

7.00 Despertar y desayuno
8.30 Merienda. Aseo
10.00 Baño
11.00 Alimentación. Aseo
11.45 a 2.45 Sueño
3.30 Merienda. Aseo
7.00 Alimentación. Aseo
8.30 a 7.00 Sueño Nocturno

SUBGRUPO 3ER AÑO DE VIDA

7.00 Despertar y desayuno
9.00 Merienda. Aseo
10.00 Baño
11.15 Alimentación. Aseo.
12.00 a 2.30 Sueño
3.00 Merienda. Aseo
7.00 Alimentación. Aseo
8.30 a 7.00 Sueño Nocturno

INDICE

Contenido	Pág.
Presentación	3
Introducción	5
Crecimiento y Salud	7
Desarrollo de la Motricidad	12
Desarrollo Intelectual	16
Desarrollo Socioafectivo	24
Desarrollo Personal-social	28
Anexos	40