

Desarrollo emocional y social

El objetivo de este capítulo es ayudar a los padres y madres a garantizar que sus hijos crezcan felices, afectivamente equilibrados y con hábitos adecuados de conducta.

Se pretende fomentar la comunicación intrafamiliar como elemento que refuerce la disciplina positiva y elimine el castigo físico y la violencia psicológica. Se brindan algunas herramientas para lidiar con algunas conductas específicas como las rabietas, el mentir, robar, lenguaje inadecuado y conducta agresiva.

Se abordan temas como el control de esfínteres, juegos sexuales e interés sexual, la hora de dormir, los miedos y otros.

En este capítulo se habla también de la relación de los niños y niñas con la televisión.

Con el fin de facilitar la elaboración de materiales de comunicación, la redacción y presentación de cada tema incluido en este capítulo se las concibió como una unidad independiente. La idea es que no sea necesario leer todo el Manual o todo el capítulo, para elaborar un artículo, un reportaje o un anuncio promocional.

En cada tema se seleccionó un paquete de información básica que se redactó en forma de pequeñas cápsulas. De este modo, en cada tema y en cada subtema se aportan datos que permitirán elaborar un producto sobre consejos prácticos, sobre la conveniencia de promover o evitar ciertas prácticas o bien, sobre la descripción de la manera como se suceden determinados eventos durante los primeros seis años de vida.

Indice

Desarrollo emocional y social

La autoestima	233
Enseñar a los niños y las niñas a valorarse	233
La autoestima se fortalece en casa	233
Información para la familia	235
Resiliencia	236
Fuentes de resiliencia	236
<i>Tengo</i>	236
<i>Soy</i>	236
<i>Estoy</i>	236
<i>Puedo</i>	236
Disciplina positiva	241
Datos sobre este tema	241
Información para las personas que cuidan a los niños y niñas	241
Consejos	242
<i>Para estimular una buena conducta asegúrese de:</i>	242
<i>¿Cómo enfrentar el mal comportamiento o la mala conducta?</i>	242
<i>¿Cómo responder a conductas específicas?</i>	243
<i>Reglas especiales para situaciones peligrosas</i>	246
<i>El Sí y el No para interactuar con la conducta de su niña o niño</i>	247
<i>Cuando su niña o niño se porte mal, actúe</i>	247
<i>Promover conductas positivas en los niños y las niñas es un reto</i>	249
Información para la familia	249
Las rabietas o pataletas	251
Datos sobre este tema	251
Información para la familia	251
Consejos	252
<i>Ayude a los niños a tener menos rabietas</i>	252
<i>Conozca las señales de alerta</i>	252
<i>¿Qué hacer frente a una rabieta?</i>	253
<i>Siempre mantenga la calma</i>	254
<i>¿Qué hacer después de una rabieta?</i>	255
<i>Algunos consejos para prevenir e intentar controlar las rabietas</i>	255
<i>Rabietas que pueden ser expresión de problemas más serios</i>	256
Aprendiendo a ir al baño	257
Datos sobre este tema	257
El control de la vejiga durante los primeros seis años	257
Control del movimiento intestinal	259
Información para la familia	260
<i>¿Cuándo esperar que el niño se mantenga seco toda la noche?</i>	260
<i>Niños y niñas que no se mantienen secos mientras juegan</i>	261
Consejos	261
<i>Aprendiendo a ir al baño</i>	261
Conductas e intereses sexuales	263
Datos sobre este tema	263
Información para la familia	263
<i>¿Cómo hablar de sexo con los niños y las niñas?</i>	263
<i>Juegos sexuales</i>	264
<i>¿De dónde vienen los bebés?</i>	266
Consejos	266

<i>¿Cómo responder a las preguntas de los niños?</i>	266
<i>¿Qué hacer si encuentra a su hija o hijo en juegos sexuales?</i>	268
<i>Con afecto</i>	268
<i>Los varoncitos también juegan con muñecas...</i>	269
La hora de dormir	270
Datos sobre este tema	270
Información para la familia	272
<i>Las "peticiones" a la hora de dormir</i>	272
<i>Los "rituales" a la hora de dormir</i>	272
<i>La hora de dormir</i>	273
<i>Algunos problemas relacionados con el sueño</i>	273
Los miedos	275
Datos sobre este tema	275
El miedo durante los primeros seis años	275
Información para la familia	277
Consejos	278
<i>¿Qué hacer cuando su hijo o hija tiene miedo?</i>	278
<i>¿Qué NO hacer cuando su hijo o hija tiene miedo?</i>	278
<i>Miedo a la oscuridad</i>	279
<i>Miedo al agua</i>	279
La llegada de un nuevo bebé	281
Datos sobre este tema	281
Información para la familia	281
Consejos	282
<i>Los celos</i>	282
Cómo hablarles sobre la muerte	283
Datos sobre este tema	283
El tema durante los seis primeros años	283
Información para la familia	284
Consejos	285
<i>Para hablar de la muerte</i>	285
Cómo hablarles del divorcio	286
Nos vamos a divorciar...	286
Después del divorcio...	286
Conviviendo con la TV	288
Datos sobre este tema	288
¡Cuidado con los estereotipos!	289
La TV durante los primeros seis años	291
Información para la familia	292
<i>TV, disciplina, y tipo familiar</i>	293
Consejos	293
<i>iSí!... hay vida más allá de la TV</i>	293
<i>Todos juntos frente a la pantalla</i>	294
<i>Es adecuado para ellos y ellas</i>	294
<i>No es adecuado para niños</i>	295
<i>La "dieta" de la Televisión</i>	296

La autoestima

Enseñar a los niños y las niñas a valorarse

Autoestima es el afecto que sentimos por nuestra propia persona, independientemente de nuestra condición . Es el amor y el respeto que nos damos, a partir del que recibimos de los demás en los primeros años de formación. Es necesario enseñar a los niños y niñas a quererse y valorarse, esto se logra transmitiéndoles el amor que les tenemos, el valor que les damos y el respeto que sentimos por ellos.

Para fortalecer el autoestima de los niños es necesario que los padres y las madres sepan demostrar su amor con caricias, besos, abrazos y palabras. No se debe dar por sentado que los niños saben que los queremos.

Generalmente los niños y niñas pueden decir con exactitud todo lo que hacen mal porque cuando cometen una falta o se portan mal se los decimos inmediatamente. Pocos niños y niñas tienen exacto conocimiento de sus habilidades o de sus cualidades. Dígale a sus hijas e hijos que cosas hacen bien, reconozca sus méritos.

Los niños necesitan sentir que son capaces de hacer cosas, para ello es necesario asignarles responsabilidades. Las responsabilidades, por pequeñas que sean, constituyen un reto. Nadie puede sentirse responsable si no asume obligaciones y las consecuencias de las propias decisiones. Los niños y niñas deben aprender a tomar decisiones. Si son buenas, saben que optaron bien. Si la decisión no es la mejor, aprenderán que los fracasos ayudan a construir futuros éxitos.

Los padres y las madres deben evitar ayudar demasiado a los niños y niñas, cuando los sobreprotegen generalmente les hacen sentir que no son capaces. Un elemento fortalecedor del autoestima es hacer sentir a nuestros hijos que pueden hacer las cosas por sí mismos y que lo pueden hacer bien. Los padres y las madres deben recordar que no siempre estarán allí para solucionar las dificultades de sus vástagos.

La autoestima se fortalece en casa

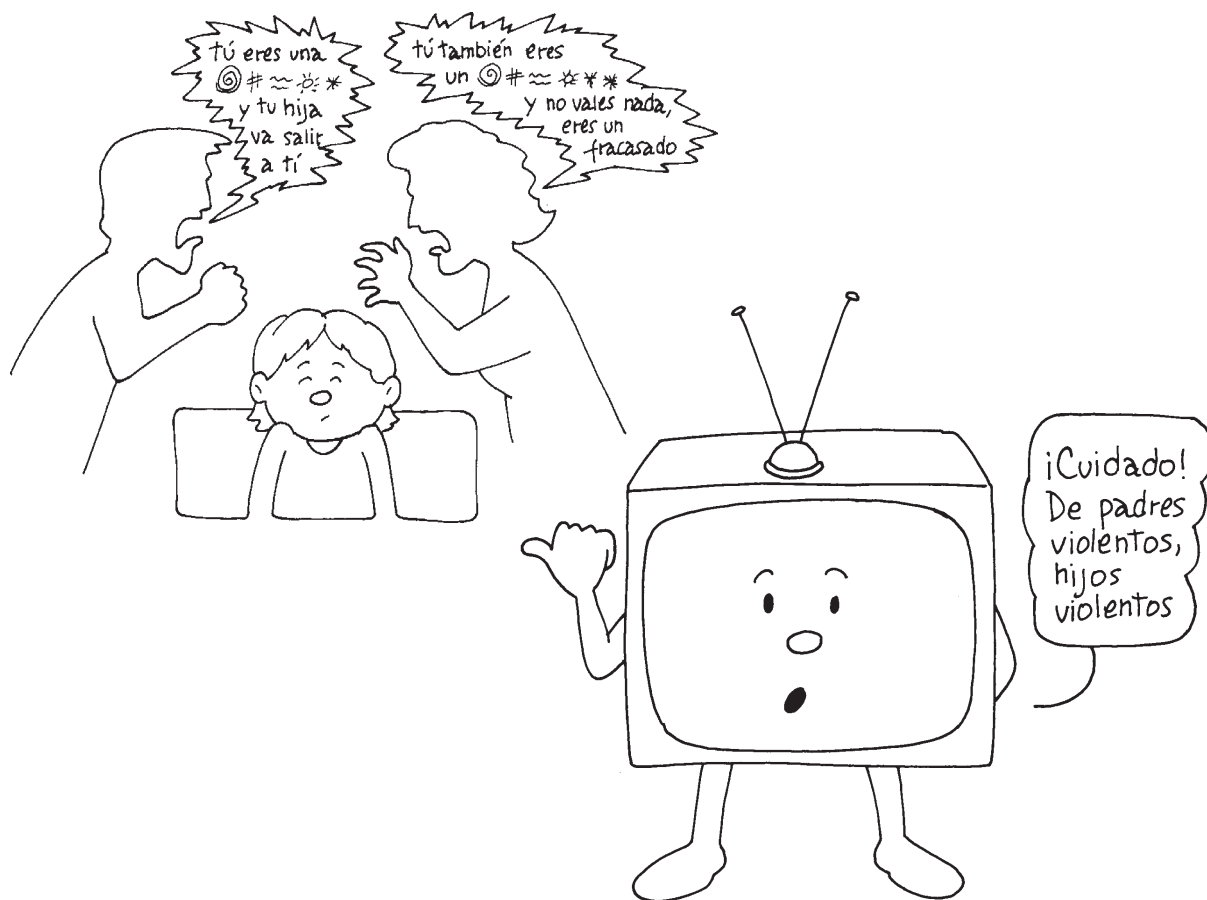
Desarrollar y fortalecer la autoestima es un proceso que empieza en casa. La autoestima familiar es de suma importancia, los padres y las madres deben aprender a valorarse y a valorar a cada uno de sus hijos e hijas por sus propios méritos y no en función de lo que hacen los demás. La autoestima familiar debe estar equilibrada, una familia no funciona bien si alguno de sus miembros se siente menospreciado o inferiorizado.

Las comparaciones son un arma de doble filo y hacen que una misma conducta genere autoestima en un niño y no en el otro. Por ejemplo, si en una familia hay un estudiante que obtiene nota 10 y su hermano siempre saca 7, el de nota 10 es el estudiante aplicado y el de nota 7 es “regular, desaplicado, poco atento”. Sin embargo en una familia donde hay un estudiante con nota 7 y un hermano que reprueba siempre, el de nota 7 será el estudiante “aplicado”.

Los padres y las madres deben recordar siempre que lo que se debe censurar e intentar corregir es la conducta mas no censurar a los hijos. Dependiendo del carácter, personalidad y temperamento de cada hijo, el autoestima deberá ser fortalecido más en unos que en otros con el fin de que se mantenga estable en el grupo familiar.

La familia debe estar siempre integrada como un equipo y por ello se recomienda a los padres y las madres que no pongan a sus hijos en evidencia frente a los demás. Las faltas o los comportamientos inadecuados no son de dominio público, deben ser tratados en casa sin exponer ni ridiculizar a los niños y niñas frente a los extraños. Esto en lugar de mejorar su conducta constituye un “permiso” para que se porten mal en público y menoscaba su autoestima.

Los padres son el espejo en el que se miran los hijos. Haga que se vean bien, que se sientan bien.



Información para la familia

Desde que nacen, una de las mayores necesidades de todos los niños es el contacto físico con otras personas, ser tocados, acariciados, tomados en brazos, que alguien les hable, ver caras y expresiones familiares y sentir reconocida su presencia.

Los niños necesitan mirar, escuchar, observar y tocar objetos nuevos e interesantes y jugar con ellos. Así comienza su proceso de aprendizaje. Lo más importante para un bebé es escuchar el sonido de voces humanas y ver caras humanas. Nunca debe dejarse solo a un niño pequeño durante períodos prolongados de tiempo.

El ejemplo de las personas adultas y de otros niños y niñas de más edad influye más que las palabras u “órdenes” en la formación del comportamiento y la personalidad del niño durante su desarrollo. Si los adultos manifiestan su enfado con gritos, agresividad y violencia, los niños aprenderán que esa es la conducta adecuada. Si los adultos tratan a los niños y demás personas con amabilidad, consideración y paciencia, los pequeños también seguirán su ejemplo.

Los niños son egocéntricos por naturaleza hasta los cuatro años aproximadamente. Aprender a compartir las cosas y a tener en cuenta a los demás es un proceso gradual. Un comportamiento egoísta y poco razonable es normal en un niño o niña de corta edad dada su inmadurez emocional y también física. Con el tiempo aprenderá a ser generoso y razonable si los demás también lo son con él. Aprenderá a tratar a las demás personas tal como se ha visto tratado por ellas.

Resiliencia

El vocablo tiene su origen en el idioma latín, en el término resilio que significa volver atrás, resaltar, rebotar. El término fue adaptado a las Ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que a pesar de haber nacido y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos (Rutter, 1993). La Resiliencia es importante porque es la capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado. La forma en que los padres o personas que cuidan a los niños responden a situaciones y la forma en que ayudan a los niños a responder distingue a los adultos que fomentan la resiliencia o que la destruyen.

Fuentes de resiliencia

Un niño resiliente posee cada una de esas características en abundancia y puede decir:

Tengo

- Personas en derredor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros o problemas.
- Personas que me muestran a través de su conducta la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

Soy

- Una persona por la que los otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.

Estoy

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos
- Seguro de que todo saldrá bien.

Puedo

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.

- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Un niño resiliente no tiene necesariamente todas estas características pero tener una sola no basta, por ejemplo un niño puede estar rodeado de afecto (TENGO), pero si no tiene fuerza interior (SOY/ESTOY) o buena disposición para las relaciones humanas (PUEDO), no es resiliente.

Un niño puede tener una gran estimación propia (SOY/ESTOY), pero si no sabe comunicarse con los demás o resolver un problema (PUEDO) y no tiene nadie que lo ayude no es resiliente.

Un niño puede ser locuaz y hablar bien (PUEDO), pero si no tiene empatía (SOY/ESTOY) o no aprende de los modelos (TENGO), no es resiliente, la resiliencia es el producto de la combinación a estas características.

De acuerdo a algunos autores (Loesel) entre los recursos más importantes que cuentan los niños resilientes, se encuentran:

- Una relación emocional estable al menos con uno de los padres o bien alguna otra persona significativa.
- Apoyo social desde fuera del núcleo familiar.
- Un clima educacional abierto, contenedor y con límites claros.
- Contar con modelos sociales que motiven el enfrentamiento constructivo.
- Tener responsabilidades sociales dosificadas, a la vez que exigencias de logro.
- Competencia cognitiva, y al menos un nivel intelectual promedio.
- Características temperamentales que favorezcan un enfrentamiento afectivo (por ejemplo flexibilidad).
- Haber vivido experiencias de autoeficacia, autoconfianza y contar con una autoimagen positiva.
- Asignar significación subjetiva y positiva al estrés y al enfrentamiento, a la vez que contextualizarlo a las características propias del desarrollo.

Algunos ejemplos de lo que pueden hacer los padres o cuidadores para fomentar su resiliencia de un niño o niña de 0 a 3 años.

- Brindarles cariño incondicional y expresar afecto en forma física y verbal, sosteniéndolo en brazos, acunándolos y acariciándolos, tranquilizarlos con palabras dulces y ayudarlos a calmarse.

- ❑ Obligar a los niños de 2 o 3 años a cumplir las reglas; para disciplinarlos, quitarles privilegios y usar otros métodos que no los humillen, que no les hagan daño ni les haga sentirse rechazados..
- ❑ Comportarse de una forma que comunique confianza, optimismo y buenos resultados, a fin de que sirva de modelo al niño.
- ❑ Elogiar a los niños de 2 a 3 años por los progresos como usar el baño, calmarse, hablar o hacer algo.
- ❑ Impulsar a los niños de 2 a 3 años para que prueben cosas y traten de hacer cosas por su cuenta con ayuda mínima.
- ❑ Cuando se vaya desarrollando el lenguaje, reconocer los sentimientos del niño y darles nombres. Impulsar al niño que exprese y reconozca sus sentimientos así como el sentimiento de los demás (triste, contento, arrepentido, enojado, feliz).
- ❑ Preparar al niño de 2 o 3 años a situaciones adversas, gradualmente si es posible, hablándole al respecto, leyéndole libros, escenificando situaciones, etc.
- ❑ Cuando se vaya desarrollando el lenguaje usarlos para reforzar características de la resiliencia que ayuden al niño a enfrentar la adversidad. Por ejemplo una frase como «Sé que puedes hacerlo» fomenta la autonomía y refuerza la fe del niño en su capacidad para resolver problemas, y decirle «Estoy aquí». Lo tranquiliza y le recuerda las relaciones de confianza con las cuales puede contar.
- ❑ Ser conscientes de su propio temperamento y del temperamento del niño a fin de determinar con qué celeridad o lentitud pueden introducir cambios cuánto pueden empujarlos, alentarlos, etc. confianza con las cuales puede contar.

Son muchas las formas de contribuir a la resiliencia empezaremos plateándonos los motivos por los que determinados niños se desenvuelven con tanta soltura en circunstancias adversas. La respuesta podría ser algo diferente dependiendo de la situación y del lugar.

La resiliencia nos enseña que algunas dificultades nos pueden fortalecer si contamos con apoyos para hacerles frente a estos apoyos se le denomina Factores Protectores. «Factores protectores» son todas aquellas características hechos o situaciones propias del niño o de su entorno que elevan la capacidad del niño para hacer frente a las adversidades o disminuyen la posibilidad de desarrollar desajuste sicosocial frente a la presencia de factores de riesgo.

Basado en resultados de investigaciones y experiencias prácticas se han identificado ámbitos interrelacionados que merecen un examen detenido a la hora de fomentar la resiliencia infantil y que se constituyen en factores protectores:

1. Redes de apoyo social y la aceptación incondicional del niño como persona

Sentirse querido y querer dar sentido a la vida, es importante establecer vínculos cálidos y de aceptación.

La aceptación incondicional por un adulto significativo no significa aceptar cualquier conducta al contrario aceptar conductas socialmente indeseables suele ser señal de indiferencia y desamor. La aceptación incondicional suele ocurrir mas fácilmente en las relaciones informales con la familia y amigos, ésta es una de las razones de la gran importancia de las redes sociales de apoyo.

2. Clima emocional positivo para el desarrollo.

Un clima familiar y/o escolar que promueva el crecimiento en armonía, el juego, la recreación, el aprender a sentir placer y satisfacción por lo que se va logrando, que promueva el aprendizaje. Un clima positivo lo hacen las personas.

3. La capacidad para averiguar el significado de la vida, en estrecha relación con la vida espiritual.

«No solo de pan vive el hombre», todos necesitamos identificar algún sentido y significado de cuanto ocurre en la vida.

Estimular la búsqueda de significado pasar por múltiples vías según la cultura local y la edad del niño. La recreación es una vía adecuada. Puede resultar de gran provecho que el niño pruebe la belleza y la naturaleza así como estimular la expresión artística del niño, sin esperar obras maestras. A veces el descubrir un espíritu de equipo en deportes como el fútbol puede ayudar. Cuidar de una flor, un jardín, un animal puede generar significado.

Lo contrario a esto es el sin sentido, el aburrimiento, el vacío existencial.

4. Aptitudes y el sentimiento de tener algún tipo de control sobre la propia vida.

Este ámbito abarca el aprendizaje de todo tipo de aptitudes sociales y resolutivas de conflictos y problemas tales como: ¿cómo relacionarme con los demás? ¿cómo controlar mis impulsos? ¿cómo pedir ayuda u orientación? ¿cómo hacer frente a los problemas? (pensar antes de actuar). También es muy importante la adquisición de aptitudes técnicas. Las aptitudes pueden adquirirse desde la vida cotidiana o mediante procesos de formación específicos.

5. Autoestima

Una definición práctica de autoestima sería: la valoración subjetiva y afectiva que cada niño tiene de sí mismo. Es un elemento básico de la identidad de las personas y es importante porque define la seguridad personal, la satisfacción consigo mismo. La

autoestima tiene que ver con el hecho de «donde se pone el ojo» en relación a los aspectos de sí mismo. Las personas de alta autoestima rescatan siempre lo bueno que hay en ellos y a pesar de estar conscientes de sus defectos o limitaciones no enfatizan esto en el juicio de sí mismo.

La autoestima está muy ligada a los ámbitos ya mencionados pero también está muy directamente relacionada con conductas cotidianas de las personas que rodean al niño estas pueden generar o fomentar la autoestima o destruirla. Ejemplos: una disciplina severa, críticas negativas, niveles de calidad exigidos inalcanzables y una actitud de ironía frecuente son elementos destructores de autoestima. Construyen y refuerzan autoestima la crítica constructiva, el estímulo positivo (resaltar cualidades positivas que a veces están encubiertas por conductas inadecuadas) y las expectativas realistas.

6. Sentido del humor

El sentido del humor es algo más que pasarlo bien, implica cierta capacidad de reírnos de nosotros mismos y de la adversidad y está directamente relacionado a los patrones culturales. Algunos exponentes del sentido del humor son la ternura por lo imperfecto, aceptación madura de los fracasos, creatividad y fantasía. Las personas que pueden reírse de sus problemas son más fuertes que estos. El sentido del humor alivia las tensiones, ayuda a que las cosas no parezcan tan dramáticas cuando tenemos dificultades.

No hay forma de enseñar a la gente a ser graciosa pero sí podemos establecer un clima desde la familia incluso desde la escuela en que la gracia pueda desarrollarse. Se deben identificar dinámicas, juegos y situaciones que estimulen el sentido del humor.

En estos ámbitos podemos encontrar posibilidades de clases generadoras de resiliencia. La resiliencia crece en un marco interactivo entre el niño y el entorno, al no ser un concepto absoluto ni temporalmente estable, es preciso fomentar la resiliencia, siempre en un contexto cultural local específico. Nunca podría sustituir o compensar el rol de las políticas sociales sino servir de fuente de inspiración y en ocasiones de instrumento reorientador.

En términos de acción hay dos componentes que la constituyen en algo más que desenvolverse adecuadamente en la vida pese a la adversidad:

- La resistencia frente a la destrucción, esto es la capacidad para proteger la propia integridad bajo presión.
- La capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles.

Disciplina positiva

Datos sobre este tema

Los niños no son adultos en miniatura, son seres en proceso de crecimiento y necesitan constantemente de la ayuda de su padre, su madre y de quienes los cuidan, para incorporar valores, hábitos, costumbres y prácticas.

Promover conductas positivas, en niños y niñas es un reto, para lograrlo es importante: que las personas que los cuidan entiendan el por qué los niños y niñas actúan de la forma que lo hacen y que les respondan siempre de una manera positiva mostrándoles amor, además de hacerles sentir su apoyo incondicional.

Es necesario ayudar a niños y niñas a ser gentiles, correctos y solidarios con los otros, a respetar las cosas de los demás, a pensar por sí mismos, a aceptarse y a valorarse ellos mismos.

Para esto es necesario establecer reglas pues ayudan a los niños a aprender cosas y evitar el peligro.

Las reglas deben ser simples y deben adecuarse a la edad del niño o niña. Ellos necesitan reglas para cosas como:

- Hora de dormir.
- Deberes o tareas escolares.
- Dónde pueden o dónde no pueden ir.
- Qué palabras pueden o no deben usar.
- Qué programas de televisión pueden ver, cuándo y cuántos.

Información para las personas que cuidan a los niños y niñas

Los niños “se portan mal”, generalmente, por tres razones:

1. No conocen las reglas. Cuando los niños y niñas están experimentando y conociendo cosas por primera vez, con frecuencia, no saben que lo que están haciendo no es aceptable o correcto.
2. Conocen las reglas, pero las rompen de todos modos. Es normal que los niños y niñas prueben e intenten retar los límites. Generalmente rompen las reglas porque están molestos, necesitan que se les atienda o porque no pueden controlar sus deseos.
3. No se sienten bien. Los niños, al igual que todas las personas, a veces se sienten enfermos, con hambre, cansados o molestos. A diferencia de los adultos, carecen aún de los recursos o herra-

mientas para expresar adecuadamente sus necesidades y deseos.

Es importante que los padres y madres comprendan que entender la causa de la mala conducta de los niños y niñas puede ayudarles a escoger la mejor forma de responder adecuadamente.

Los padres y madres deben mantener estos tres puntos siempre en mente, cuando estén tratando con la conducta de su niña o niño.

Consejos

Para estimular una buena conducta asegúrese de:

1. Establecer reglas claras

Los niños y niñas se portan mejor si saben qué es exactamente lo que se espera de ellos. Asegúrese de que su hija o hijo sepa cuáles son las conductas aceptadas, cuáles no y por qué. Establezca una rutina para las actividades que generalmente causan conflicto como: la hora de dormir, la hora de comer, la hora de ver TV.

2. Sea consistente

Una vez establecidas las reglas, manténgase apegado a ellas y responda cada vez que su niña o niño las quiebre.

3. Sea firme

Pero trate de no sobre-reaccionar (reaccionar excesivamente o con violencia) cuando su hija o hijo rompe una regla.

4. Proporcione atención, seguimiento y tiempo de calidad a su hija o hijo

Hágale notar a su niño o niña que usted se da cuenta cuándo se porta bien. Estimule las buenas conductas que su hija o hijo tiene y que a usted le gusta ver en ellos.

¿Cómo enfrentar el mal comportamiento o la mala conducta?

Tiempo de castigo

Esto significa enviar a su hija o hijo a un lugar seguro, tranquilo y alejado de las personas y los juguetes por un lapso de tiempo.

- Use los tiempos de castigo sólo para malas conductas muy graves.

- El tiempo de castigo debe durar de 1 a 2 minutos por cada año de edad de su niña o niño.
- No regañe o sermonee a su hija o hijo después del tiempo de castigo.
- El apartarlo de los demás ya le hace saber que su conducta no es aceptable.

Desconectarse

Esto significa ignorar la mala conducta del niño porque no les estamos prestando atención, por ejemplo cuando utilizan palabras soeces. Hágale saber a la niña o al niño que sólo le dará atención cuando el mal comportamiento termine.

Eliminar privilegios

Esto significa quitarle al niño o niña algo que realmente valora. Por ejemplo: ver televisión, ir al parque o jugar con los amigos.

Nunca, nunca, nunca utilice el castigo físico

Utilizar el castigo físico no es una buena idea. Azotar y/o golpear a los niños y niñas por mala conducta, puede hacer que se porten bien por un tiempo, pero no les enseña nada sobre conductas positivas. Además, le enseña a los niños y niñas que es correcto utilizar la violencia física para resolver problemas. Azotar y/o golpear a los hijos puede causarles daños físicos y psicológicos.

¿Cómo responder a conductas específicas?

Rabietas

Pueden ocurrir cuando el niño o la niña está frustrado y pierde el autocontrol.

¿Qué hacer?:

- Garantice la seguridad de su hija o hijo. Asegúrese de que el niño no puede lastimarse, ni lastimar a los otros. Aparte todos los objetos que puedan causar daño, o lleve a su niño a un lugar seguro, y si es necesario a un lugar no público.
- Ignore la rabietas. Hágale saber a su hijo que sólo le responderá cuando él retome el autocontrol, manténgase en esa posición, hasta en un lugar público.

Para enfrentar las rabietas:

- Trate de anticiparse a las rabietas.
- Manténgase alerta a los signos de frustración creciente.
- Ayude a su niña o niño a mantenerse tranquilo y a mantener el control.
- Hágale saber cuando se ha autocontrolado bien.

Conducta agresiva

Las conductas como morder o golpear objetos y a otras personas pueden suceder porque los niños sienten que carecen de las herramientas para responder a los otros.

¿Qué hacer?:

- Detenga la mala conducta. Es importante prevenir que su hijo lastime a otra persona. Intervenga cuando sea necesario.
- Discuta o converse con su niño otra forma de responder. Ayude a su hijo o hija a que aprenda formas positivas de expresar sus sentimientos. Por ejemplo enséñele a decir: “Me molesta cuando me llamas (o me tratas) de esa manera” y no: “Deja de molestarme, idiota”.
- Use los tiempos de castigo si es necesario. Los tiempos de castigo son una buena manera de lidiar con la conducta agresiva.

Para enfrentar la conducta agresiva:

- Señale ejemplos de buena conducta en los otros, pero no compare a sus hijos e hijas con los demás niños.
- Sea usted un buen modelo cuando trate a los demás usando el respeto y la cortesía. Recuerde que un buen ejemplo vale más que mil palabras y los niños imitarán sus gestos y actuaciones.
- Enseñe métodos no violentos para resolver los problemas o las diferencias.
- Converse con su hijo racionalizando la situación sin justificarse o perder la autoridad al resolver el comportamiento inadecuado.

Uso de lenguaje inapropiado o de palabras soeces

Los niños y niñas aprenden temprano qué recursos pueden utilizar para llamar la atención.

Hay que establecer reglas claras y por ello el niño debe saber qué palabras son aceptables y cuáles no.

Ignore el mal lenguaje. Una vez que se han establecido las reglas, no preste atención cuando su niña o niño utiliza el mal lenguaje intencionalmente para llamar su atención (si usted ignora el mal comportamiento, puede desaparecer pronto). Si esto no surte efecto utilice los otros métodos (tiempo de castigo o eliminar privilegios) si el niño es pequeño y está aprendiendo el lenguaje. Si es mayorcito aborde la situación conversando y racionalizando la conducta y señale el comportamiento correcto.

Indague por las necesidades de atención de su hijo. Recuerde que el lenguaje inapropiado generalmente es una llamada de atención. Comparta el tiempo con sus hijos y elimine así la causa de su mala conducta.

Para enfrentar el uso de palabras soeces sea cuidadoso con el lenguaje que usted usa.

Ayude a su hijo a encontrar mejores formas de expresar los sentimientos.

Robar y mentir

Puede suceder cuando los niños tienen dificultades para controlar sus impulsos.

¿Qué hacer?:

- Ayude a su niña o niño a enfrentar los hechos. No trate de hacer que el niño o la niña admita que erró. Él o ella pueden mentir como respuesta. Confróntelo con los hechos.
- Explique la forma apropiada de obtener las cosas. Los niños y las niñas pueden robar o mentir porque les parece la mejor forma de obtener lo que quieren. Enséñeles la forma correcta de hacerlo.
- Como forma de reparar el daño haga que los niños y niñas paguen o repongan los objetos robados. Esto ayuda a los niños a entender el costo de robar. Hasta los menores pueden hacer pequeños “trabajos” para “pagar” por lo robado.

¿Cómo enfrentar el robar y mentir?:

- No humille al niño o a la niña. Recuerde que él o ella pueden no saber que robar y mentir es malo.
- No etiquete o rotule a su niño como “mentiroso” o como “ladrón”. Ayúdele a ver que la conducta es mala, no él.

Cuando el niño responde a las indicaciones con un “NO”

Niños y niñas con frecuencia responden con un NO porque quieren tomar el control de la situación. Esto hace parte del proceso de crecimiento y desarrollo.

- Los niños y niñas pasan la mayor parte de su vida recibiendo indicaciones sobre cómo hacer las cosas. Deje que su hija o hijo tome su propia decisión, cuando sea posible y no implique ningún peligro para ella o él.
- No haga preguntas que requieran un “sí” o “no” como respuesta. No le dé a su hijo la posibilidad de responder “no”. Pídale que escoja entre dos o más opciones. Por ejemplo: ¿Quieres ayudar a preparar la cena o recoger los juguetes?
- Si el niño se mantiene respondiendo “NO” a todo lo que se le pregunta, ignore la respuesta y persista en obtener una respuesta y una conducta adecuada.

¿Cómo enfrentar esta situación?

- Trate de no responder de vuelta. Responda a su hijo y a los demás con cortesía.
- Enseñe a su niño la manera apropiada de usar la palabra “no”.

Reglas especiales para situaciones peligrosas

Mantenga esto siempre en mente cuando su hijo esté en peligro.

1. Responda inmediatamente

El primer paso debe ser sacar a su hijo de la calle, escaleras o del lugar de peligro. Acciones directas, rápidas y concretas protegen a su niño y constituyen un mensaje directo.

2. Dé explicaciones simples

No confunda a sus niños conversando extensamente, exprese el punto concreto. Por ejemplo diga: “No te subas allí” o “Nunca comas eso”. En la medida en que el niño va creciendo, ayuda explicarle la razón y necesidad de ciertas reglas.



3. No castigue a su hijo

En muchas situaciones de peligro, su niño no sabe que lo que está haciendo está mal. Utilizar el castigo solo lo confundirá o enojará.

Utilice el “tiempo de castigo” si su niño persiste en actuar o involucrase en actividades que impliquen peligro.

Recuerde que para interactuar efectivamente con su hijo e intervenir exitosamente frente a la conducta de su hijo el adulto debe, necesariamente, reconocer y considerar la etapa del desarrollo emocional y cognitivo en que se encuentra el niño.

El Sí y el No para interactuar con la conducta de su niña o niño

- Hable con su hija o hijo.
- Nunca responda con ira o enojo a la mala conducta de su niña o niño, es mejor esperar hasta que pueda hablar con calma.
- No sobreactúe, más bien escoja los problemas que ameriten una conversación o castigo. Deje a un lado problemas menores.
- No abuse de los castigos (por ejemplo, los tiempos de castigo). Estos métodos funcionan mejor si se usan para las peores conductas.
- Establezca la menor cantidad posible de reglas. Facilite las cosas para usted y sus niños.
- No espere perfección de sus niños. Todos cometemos errores.
- Actúe siempre en equipo con su pareja. Así los problemas se resuelven de la misma forma y no se confunde a los pequeños.
- No disminuya ni menosprecie a su niño cuando se porta mal. En su lugar, focalice su atención en la mala conducta.

No hay forma de prevenir ni de evitar las rabietas.

Cuando su niña o niño se porte mal, actúe

- Entienda el por qué del comportamiento.
- Sepa cómo reaccionar a las diferentes conductas.
- Busque ayuda si no sabe como enfrentar una situación o si la conducta del niño continúa causando problemas.
- Busque ayuda si teme perder el control y lastimar a su niño.

Ayude a su hijo a crecer bien con buenos hábitos de comportamiento. Esto hará los días más llevaderos para todos en casa.

Nunca llame a su hijo por apodos o nombres que menoscaben su autoestima.

Hágale siempre saber:

- Que a usted no le gustó lo que él hizo.
- Lo que usted espera de la conducta de él.
- Que usted lo ama y que lo amará siempre.

Siempre, siempre, siempre:

- Reconozca el esfuerzo de su hijo cuando cumpla con las reglas: bésele o abrácelo, dígame que hizo un buen trabajo.



Promover conductas positivas en los niños y las niñas es un reto

Para lograrlo es importante:

- ❑ Entender por qué niños actúan de la forma que lo hacen. Los niños no son adultos pequeños, sus necesidades, prioridades y habilidades son muy diferentes a las de los adultos. Entender a su hijo es la clave que tienen los padres y las madres para moderar o guiar la conducta de los pequeños.
- ❑ Responder siempre de una manera positiva mostrando amor a sus hijos; además es indispensable hacerles sentir su apoyo incondicional. Las acciones, más que las palabras, de las madres y los padres modelan la actuación de los niños. Las respuestas que los padres y las madres dan a sus hijos refuerza —o puede desestimar— la conducta positiva.

Lo que está bien y lo que está mal:

- ❑ Los niños y niñas de corta edad no saben distinguir el mundo real del mundo imaginario, por eso, a veces pareciera que mienten. Ayúdelos a diferenciar entre lo real y lo ficticio conversando sobre el tema.
- ❑ Cuando un niño hace algo inaceptable o que no está bien, debe decirse con firmeza, pero sin perder la calma, que ese no es el comportamiento adecuado, ofreciéndole una explicación sencilla y razonable. Los niños recuerdan las explicaciones y las normas recibidas de una persona adulta a la que quieren y aceptan complacer. Poco a poco van incorporando estos ejemplos y explicaciones como pauta de sus propias acciones. A través de este proceso, los niños desarrollan conciencia y aprenden a distinguir entre aquello que está bien y lo que está mal.

Para la Vida. Un reto en Comunicación. *UNICEF, OMS, UNESCO, FNUAP*

Información para la familia

Los padres estimulan el buen comportamiento de los niños cuando manifiestan visiblemente su aprobación por su conducta. Por esto es importante que estén atentos al buen comportamiento de los niños y les comuniquen su alegría y aprobación cuando hacen algo bien. Éste es un método mucho más adecuado que las constantes críticas, gritos y castigos para enseñar a comportarse correctamente a los niños y las niñas.

Los padres deben manifestar su satisfacción cuando el niño o la niña aprende una nueva habilidad, por insignificante que sea. Su afán de aprender y de adquirir nuevas habilidades disminuirá si no recibe estímulos o se le critica demasiado.

Los castigos físicos que son considerados maltrato infantil son perjudiciales para los niños. Aumentan las probabilidades de que desarrollen un comportamiento irracional y violento contra los demás, incluso en la edad adulta (futuros maltratadores). También puede volver asustadizos a los niños, destruyendo su deseo natural de complacer a sus padres, madres, maestros y aprender de ellos.

Para la Vida. Un reto en Comunicación. UNICEF, OMS, UNESCO, FNUAP

Las rabietas o pataletas

Datos sobre este tema

- ❑ Las rabietas o pataletas son un rasgo típico de la primera infancia y varían de niño a niño. Surgen, aproximadamente, cuando los niños cumplen el primer año de edad y se hacen menos frecuentes entre los cuatro y cinco años.
- ❑ Las rabietas se manifiestan a través de: gritos y llantos, contener la respiración, lanzar y romper objetos, golpearse contra las paredes o el piso, tirarse al piso o ser agresivo con los demás.
- ❑ Los niños tienen rabietas como una forma de expresar su frustración y su enojo, pues muchas veces les resulta difícil expresar a través de las palabras sus sentimientos y emociones.
- ❑ Las rabietas suelen expresar cómo se siente un niño con ira. Es su manera de decir si tiene hambre, está cansado, enojado o aburrido. Muchas veces son la forma de liberar presión de la manera que conocen.
- ❑ Las rabietas pueden colocar a las personas que cuidan a los niños en el límite de la paciencia. Es necesario lidiar con ellas de forma positiva.

Información para la familia

- ❑ Las rabietas no están relacionadas, usualmente, a una maternidad o paternidad negligente. Pero una paternidad o maternidad efectiva pueden ayudar a reducir el número de rabietas. En todo caso no hay forma de prevenir ni de evitar las rabietas.
- ❑ Es normal que niños tengan rabietas sólo cuando su padre o su madre está cerca. Es una señal de que el niño confía y se siente más seguro perdiendo el control con su padre o su madre que con extraños.
- ❑ Los niños también utilizan las rabietas como un método de mostrar independencia o probar los límites o flexibilidad de las reglas impuestas por la madre o el padre.
- ❑ Los niños retienen la respiración muchas veces hasta ponerse azules. Esto, generalmente, no les hace daño pues el cuerpo forzará la respiración antes de que pueda haber cualquier problema. Pero, si hay pérdida de conocimiento después de ponerse azul, consultar con el médico.
- ❑ Los padres y las madres no deben preocuparse si su hijo parece tener más rabietas que los otros niños. No hay un número

No hay forma de prevenir o de evitar las rabietas.

ro adecuado ni correcto de rabietas. Muchos factores intervienen en este comportamiento: sensación de independencia o de determinación más acentuada, diferencias de temperamento y carácter.

Consejos

Ayude a los niños a tener menos rabietas

1. Establezca reglas claras y definidas y apéguese a ellas. Las reglas deben ser pocas y simples. Refuércelas constantemente y sea consistente.
2. Diga “no” cuando realmente necesita decirlo. Por ejemplo, para evitar peligros. Hay que dejar a los niños decidir y manejar solos cosas pequeñas; eso les ayuda a fortalecer su auto-confianza.
3. Ofrezca alternativas. La mayoría de los niños detesta que se les dé un “no” como respuesta. Cuando tenga que detener alguna acción de su hija o hijo proponga una alternativa positiva. Por ejemplo si el niño quiere jugar con una herramienta peligrosa, déle una inofensiva.
4. Elimine las tentaciones. Mantenga fuera de la vista y del alcance de los niños las cosas con las que no deben jugar. Decirles que no deben jugar con “x” o “y” objeto no es efectivo pues son muy jóvenes para controlar la curiosidad.
5. No sobrecargue o sobrestime a su hijo. Las niñas y niños necesitan retos, pero no tan difíciles que les hagan sentir frustración. Es importante tomar en cuenta a la hora de comprar juguetes los rangos de edad para los que son adecuados y no forzar a los niños para que lean, escriban o memoricen pasajes y hechos muy elevados para su capacidad.
6. Tenga en cuenta la personalidad de su hijo. Hay niños y niñas que se apegan a la rutina mientras a otros les gusta la innovación. Ciertos niños se alteran mucho si se les modifican sus horarios de siesta o de alimentación.

Conozca las señales de alerta

Una rabieta se puede estar gestando cuando su hijo:

- Insiste en hacer algo que, evidentemente, resulta difícil para él.
- Exige algo que sabe que no puede o debe tener.
- Parece, inusualmente, deprimido o carente.

Distraiga la atención de su hijo hacia otras cosas.

- ❑ Dirija la atención de su hijo hacia otra actividad al primer indicio de problemas o de inminente rabieta.
- ❑ Use palabras suaves en tono calmado para mostrar que se interesa por su hijo.
- ❑ Ayude al niño a hablar sobre sus sentimientos, en lugar de expresarlos a través de las rabieta.

¿Qué hacer frente a una rabieta?

1. Mantenga la calma

Gritar sólo empeorará la rabieta. Mientras más quieto usted se mantenga, más rápido su hijo se calmará.

2. No atienda las demandas

Hacer concesiones le puede enseñar a su hijo a utilizar las rabieta como un mecanismo para conseguir lo que quiere.

3. Ignore la rabieta, si puede

Conozca los niveles de irritación o de enojo de su hija o hijo. Por ejemplo dígame: "Sé que estás enojado. Podemos hablar del tema cuando te calmes un poco". Manténgalo al alcance de la vista, pero continúe con lo que está haciendo hasta que su hijo se calme.

Algunos niños se calman poco a poco si son ignorados, mientras que otros no.



Rabieta que pueden ser ignoradas sin poner en peligro a su hija o hijo son aquellas que incluyen:

- Llantos, gritos, intentos de llamar la atención especialmente si son niños y niñas ya mayorcitos.
- Tirar puertas, lanzar objetos, golpear o patear cuando no daña o lastima a nadie o nada.

Rabieta que NO deben ser ignoradas:

- Aquellas en que su hijo está lastimándose a sí mismo, atacando a los otros, dañando cosas o frustrándose por ser ignorado.

En ese caso:

- Sostenga a su hijo, en un firme “abrazo de oso”. Esto lo mantiene seguro y lo puede ayudar a retomar el control.
- Si el niño se enoja más cuando se le sostiene, llévelo a un lugar seguro y manténgase cerca. En ese caso deje que la rabieta pase sola.
- Si la rabieta es en un lugar público: Saque a su hijo de escena. Mantenga la atención en su hijo, no en lo que los otros puedan estar pensando. Puede ser que tenga que suspender su paseo, almuerzo u otra actividad.

Siempre mantenga la calma

- Nunca, nunca, nunca golpee a su hija o hijo.
- Así le enseña al niño o a la niña a resolver problemas lastimando físicamente a los otros.
- Si se le golpea generalmente se calma por un corto tiempo. Sin embargo, al final esto puede irritarlo más.
- Puede que se comporte bien, cuando usted lo está observando, pero los golpes no le ayudan a aprender a controlarse.

Si usted siente que está perdiendo la paciencia:

- Cuente hasta 30.
- Salga y camine un poco o váyase a otra habitación si no es seguro o no tiene con quien dejar a su hija o hijo.
- Escuche algo de música o cante una canción.
- Llame a un amigo o familiar.
- Haga alguna cosa con las manos (hornee un dulce, dibuje o escriba sobre cómo se siente).

¿Qué hacer después de una rabieta?

Muestre su amor y apoyo. Empiece con “borrón y cuenta nueva”

- Abraze y sostenga a su hija o hijo: Esto le demuestra que usted no está enojado y le reafirma su amor.
- Estimúlelo positivamente: Si él se sobrepuso rápidamente a la rabieta, dígale: “Te calmaste o controlaste muy bien”.

Maneje la situación que actuó como “gatillo o disparador” de la rabieta.

- Si su hijo se enojó porque usted no quiso darle algo, no se lo dé después de la rabieta.
- Si su hijo se enojó porque usted quería que él hiciera algo, sugiérale que los dos lo hagan juntos.
- Si él estaba con hambre, cansado o aburrido, maneje la situación resolviendo ese problema: déle una fruta, póngalo a descansar mientras le lee un cuento o le canta una canción.
- No castigue o le reclame a su hijo por haber tenido una rabieta. Ellos no tienen las rabietas intencionalmente para enojarlo o fastidiarlo a usted.

Algunos consejos para prevenir e intentar controlar las rabietas

¿Qué hacer?:

- Háblele a su hijo sobre la buena conducta diariamente.
- Prepare a su hijo para cualquier cambio de actividad. Por ejemplo, si están en el parque o jugando, usted puede decirle: “Puedes jugar por cinco minutos más. Luego nos vamos”.
- Antes de ir a un restaurante o tienda, recuérdale a su hija o hijo las reglas, como: “Quédate cerca de mí” o “Hay que hablar en voz baja”.

¿Qué no hacer?:

- No discuta con su hijo. Ellos no están en capacidad de escuchar razones en medio de una rabieta.
- Nunca, nunca, nunca haga tratos u ofrezca recompensas para prevenir o detener una rabieta.
- No cambie las reglas establecidas para prevenir una escena.

Trate de hacer lo mejor posible, pero recuerde que algunas veces nada puede detener o evitar una rabieta. Sea paciente y deje que su hijo libere sus tensiones.

Rabietas que pueden ser expresión de problemas más serios

Algunas rabietas son la señal de que la niña o el niño, así como su padre o su madre, necesitan ayuda especializada.

Busque ayuda para su hija o hijo si:

- Sufre de rabietas más violentas o incontrolables después de los cuatro o cinco años o si tiene rabietas en la escuela.
- Esta deprimido por largos períodos de tiempo.
- Intenta, con frecuencia, hacerse daño a sí mismo o a los demás durante la rabieta.
- Tiene problemas para dormir, conciliar el sueño, tiene frecuentes pesadillas, sufre de dolores de cabeza o de estómago o si rehusa comer.
- No soporta y se resiste a ser separado del padre o de la madre.

Busque ayuda para usted o su pareja si:

- Con frecuencia se siente enojado o triste.
- Se siente sobrecargado por problemas cotidianos.
- Responde de manera violenta cuando su hija o hijo tiene una rabieta.
- Tiene miedo de lastimar a su hijo.
- Pierde el control y golpea a su hijo.
- Reacciona con gritos o con silencios ignorando a su hijo.

Dónde buscar ayuda:

- Con el personal de salud.
- En la escuela de su hijo.
- En su templo religioso.
- Con una amiga o un amigo.

Recuerde siempre:

- Las rabietas son normales en niños y niñas hasta los cuatro o cinco años.
- Hay que minimizar las frustraciones o enseñarles a tolerarlas para que tengan menos rabietas.
- Es necesario mantener la calma y responder de manera firme pero cariñosa cuando su niña o niño tenga rabietas.
- Enseñarle el valor de las cosas y de lo correcto y lo incorrecto.

Aprendiendo a ir al baño

Datos sobre este tema

- ❑ El control de los esfínteres, contrariamente a lo que muchos padres y muchas madres piensan, no depende de si los niños y las niñas son colocados a tiempo en la bacinilla o en el inodoro, de su voluntad de cooperación, o de decidir cuando sí o cuando no quieren hacer sus necesidades fisiológicas.
- ❑ El control de los esfínteres depende del desarrollo de algunas “conexiones” del sistema nervioso que toman su tiempo en madurar. En el desarrollo del control de los esfínteres hay marcadas variaciones individuales. Se podría decir que el proceso de control empieza, aproximadamente, a los 2 ½ años y termina cerca de los cinco años.
- ❑ Los padres y las madres, al igual que en otras facetas del crecimiento y desarrollo no deben presionar a sus hijos debido a que el control de esfínteres se logra poco a poco. Muchas habilidades no se desarrollan simultáneamente ni a igual velocidad. Así como hay infantes que caminan “temprano” pero hablan “tarde”, hay los que controlan perfectamente sus esfínteres antes de que su padre y su madre piensen en el tema, pero que desarrollan su parte social y afectiva después. Por otro lado hay niños que están más avanzados en su conducta social con relación a otros de su misma edad pero que mojan la cama después de los cinco años o manchan su ropa interior; verifique si es por higiene deficiente o por pérdida del control de los esfínteres.

El control de la vejiga durante los primeros seis años

- ❑ Al *mes* de nacido el bebé puede llorar durante el sueño cuando se moja y puede, algunas veces, despertarse.
- ❑ A los *cuatro meses* de nacido el número de micciones diarias (veces que orina) disminuye y el volumen de cada una aumenta. El bebé orina menos veces al día que cuando tenía cuatro semanas, pero orina una mayor cantidad.
- ❑ A los *siete meses* empapan los pañales y los intervalos en los que se mantienen secos van de una a dos horas de duración.
- ❑ A los *diez meses* el bebé puede mantenerse seco después de una siesta o de un paseo. Los padres y las madres pueden tener éxito temporal al colocarlo en la bacinilla o inodoro.

- ❑ Al *año de edad* el niño está generalmente, seco después de una siesta y no tolera estar mojado. Con frecuencia llama la atención hasta conseguir que se le cambien los pañales o la ropita interior.
- ❑ Al *año y medio* le gusta sentarse en el inodoro y responde en la mayoría de los casos, aunque a veces se resiste a orinar. El período entre las idas al baño puede durar hasta tres horas. A esta edad responde con un movimiento de la cabeza o con un “no” si se le pregunta si quiere ir al baño. Se avergüenza si no consigue controlarse y defeca la ropa. También suele ocurrir que se moja, mientras intenta quitarse la ropa para orinar.
- ❑ Al *año y nueve meses* generalmente dice que quiere orinar o a veces lo dice después de que está mojado.
- ❑ A los *dos años* de edad tiene un mejor control. No se resiste a las rutinas (orinar en las mañanas, antes de ir a jugar, después de las comidas, antes de ir a dormir la siesta, al despertar de la siesta y otros). Los niños de esta edad verbalizan su necesidad de ir al baño constantemente. Es necesario estimularles, reforzarles y reconocerles la buena labor cada vez que se mantienen secos y avisan que necesitan ir al baño.
- ❑ A los *dos años y medio* de edad el período entre las micciones es hasta de cinco horas. Los niños a esta edad pueden interrumpir y reasumir la micción.
- ❑ A los *tres años* los niños están bien adecuados a sus rutinas. Aceptan asistencia si la necesitan. Muchos aún tienen algunos accidentes (se orinan). La mayoría se mantiene sin mojarse la noche entera o puede despertarse en el medio de la noche y pedir que se le lleve al baño. Las niñas a esta edad quieren, algunas veces, orinar de pie igual que los varoncitos o viceversa.
- ❑ Entre los cuatro y los cinco años, los niños, asumen la responsabilidad de mantenerse secos, aunque necesitan que se les recuerde que deben ir al baño antes de salir de la casa. Hay muy pocos “accidentes” durante el día y ocasionales “accidentes” en la noche. Se despiertan en la noche y piden ir al baño.
- ❑ A los seis años ya controla perfectamente bien sus esfínteres. Los accidentes son muy raros y si ocurren es porque la niña o el niño está perturbado por algún problema específico o se encuentra alterado y se hace necesario buscar ayuda con el personal de salud.
- ❑ Si el niño ha controlado esfínteres y súbitamente se presentan los accidentes, de día o de noche, es necesario que los padres busquen ayuda con el personal de salud.

Control del movimiento intestinal

- ❑ Entrenar a los niños para controlar su movimiento intestinal es una de las labores menos atractivas pero más necesarias de la paternidad o maternidad en los primeros años de vida.
- ❑ Los padres no deben empezar demasiado temprano a intentar controlar los horarios de movimiento intestinal y de defecar de sus hijos ni tampoco deben tomar muy en serio los “éxitos” o las “fallas” antes de los dos a dos años y medio.
- ❑ Cuando los bebés tienen de tres a cuatro meses de edad, la relación entre la alimentación y el movimiento intestinal puede ayudar a quien lo cuida a tener “éxito” en mantener la ropa del bebé limpia, pero no influye en el comportamiento del mismo.
- ❑ Entre los nueve meses y el año algunos bebés emiten sonidos vigorosos justo antes de defecar, sus caras se ponen rojas y observan a su padre o madre mientras defecan. Reconocer estas señales permite colocarlo justo a tiempo en la bacinilla o en el inodoro.



- ❑ Entre el año y el año y medio muchos niños y niñas no evidencian estas señales de alerta y defecan mientras están de pie en su cuna o corralito o mientras juegan.
- ❑ A los dos años de edad o un poco antes, algunos son capaces —si su madre o padre les quita la ropa interior o el pañal y se les deja cerca de una bacinilla o de un inodoro que puedan usar— de realizar sus necesidades por su cuenta. Aparentemente algunos niños y niñas se sienten más cómodos si se les desviste totalmente, incluyendo zapatos y medias.
- ❑ Cerca de los dos años y medio, muchos de los niños y niñas desarrollan un espíritu de privacidad sobre sus funciones fisiológicas. A partir de entonces relacionan bien los movimientos intestinales y la defecación.
- ❑ Sin embargo es importante tener en mente que esperar que el niño o niña tenga sus movimientos intestinales todas las mañanas es totalmente irreal.
- ❑ A partir de los tres años las tendencias en los niños y niñas es de movimiento intestinal después del almuerzo o después de la siesta.

Información para la familia

¿Cuándo esperar que el niño se mantenga seco toda la noche?

Parece haber una relación entre la capacidad o habilidad de un niño para que se mantenga seco durante la siesta y el desarrollo posterior de la capacidad de mantenerse seco toda la noche.

Normalmente, muchos bebés despiertan secos después de una siesta antes del año de edad. A los dieciocho meses (1 ½ años) muchos están razonablemente bien regulados, sin embargo el “éxito” de que se mantengan secos se logra al sentarlos en la bacinilla cada cierto período de tiempo y no porque el niño haya logrado regular y controlar la vejiga.

Cerca de los dos años de edad los niños pueden estar secos en la mañana si se les ha llevado al inodoro en el medio de la noche. Sin embargo, despertarlos en el medio de la noche perturba y altera su rutina de sueño y no es muy recomendable. Entre los dos y dos años y medio es importante, si despiertan secos, llevarlos al inodoro inmediatamente, pues de lo contrario pueden mojar la ropa.

A los tres años ya muchos de los niños se mantienen secos durante toda la noche. Hay que recordar que los niños se demoran un poco más en este proceso que las niñas.

Nos referimos a edades promedio. Se sabe que algunos niños y niñas controlan su vejiga sólo después de los tres años de edad y que en muchos

casos algunos sólo se mantienen secos con éxito llegados a los cinco o seis años.

Con toda seguridad, como afirmamos anteriormente, antes de que el padre o la madre empiecen a tener esperanzas de que su hijo se mantenga seco toda la noche, deben pasar por el periodo de que se mantenga seco durante la siesta.

Niños y niñas que no se mantienen secos mientras juegan

Un fenómeno conocido es el del niño o niña, generalmente niño, de tres a cuatro años de edad que no se mantiene seco mientras juega fuera de casa. Cuando sale a la calle con la madre o el padre de compras o de visita nunca tiene un “accidente” de este tipo. Generalmente los padres y las madres castigan este tipo de conducta, aunque esto no resuelve nada. La acción a seguir debe ser intentar entender que el niño hace esto por incapacidad de control y no intencionalmente.

Para un niño de esta edad, tres a cuatro años, resulta engorroso interrumpir su divertido juego, dejar a sus amiguitos y entrar a la casa... esto es pedirle demasiado. Los padres y las madres deben trabajar junto con el niño para ayudarlo a controlar los horarios para que vaya al baño.

Lo que se puede hacer, haciendo un acuerdo con el niño, es que el padre, la madre o quien lo cuida lo llame cada cierto período de tiempo — se hace necesario que se sepa cuál es la frecuencia de su intervalo entre una ida al baño y otra— para prevenir los “accidentes”. Esta práctica le ayudará a medir bien el punto en que se hace necesario interrumpir el juego temporalmente para satisfacer la necesidad.

Consejos

Aprendiendo a ir al baño

- No ridiculice al niño o niña por no controlar sus esfínteres.
- Nunca se debe castigar ni llamar sucio o cochino a un niño por eventuales “accidentes”, producto de no controlar sus esfínteres. No resulta fácil para ellos llegar al nivel de control de los adultos.
- El castigo puede hacer que el niño se sienta menospreciado o inferior y puede influir de manera negativa en su comportamiento y en el efectivo control de los esfínteres.
- Recuerde que el niño o la niña depende de la madurez de su sistema nervioso para tener la habilidad de mantenerse seco o de defecar en un horario establecido.
- No considere que es normal que el niño o la niña no controle sus esfínteres después de cumplidos los cinco años porque

el padre o la madre presentaron este problema hasta la adolescencia; controlar esfínteres no es hereditario.

- ❑ Es necesario enseñar a los niños —especialmente— los hábitos de higiene y la limpieza adecuada de los genitales después de orinar o defecar. Es importante enseñarles a lavarse las manos después de orinar o defecar.
- ❑ Nunca castigue a su hijo por jugar con sus heces. Si lo sorprende en esto, indíquele que no es correcto, lávelo y distraiga su atención con algo más entretenido.

Conductas e intereses sexuales

Datos sobre este tema

- ❑ Como en todas los temas que hemos tratado, en el área sexual existen las diferencias individuales. Estas diferencias son producto de las diferencias de temperamento, carácter, intereses o de la edad de niños y niñas.
- ❑ Hay niños y niñas que tienen gran interés en los temas sexuales y que lo manifiestan desde muy pequeños. No sólo preguntan sino que intentan obtener información y experimentar cosas por sí mismos.
- ❑ Otros tienen mediano interés en el tema y preguntan muy poco al respecto. Hay los intelectuales que necesitan mucha información temprana.
- ❑ Algunos niños y niñas prefieren una aproximación directa. Estos niños quieren y necesitan respuestas cortas y directas. Hay los que no se aproximan de manera directa a ningún tema y preguntan un poco hoy, otro poco un mes después y aceptan mejor la información sobre la sexualidad de los animales que de las personas.
- ❑ En todo caso en algún momento en la vida todo niño pregunta sobre sexo. El mejor consejo a los padres y las madres es tratar el tema con naturalidad. Para los niños y niñas hablar del sexo es tan natural como cualquier otra cosa. Por eso muchas veces pueden preguntar cosas como: ¿Por qué la luna sale de noche? ¿Qué hace mover los autos? ¿De dónde vienen los bebés?

Información para la familia

¿Cómo hablar de sexo con los niños y las niñas?

- ❑ El primer consejo para los padres y las madres es que hablen con sus hijas e hijos de manera natural sobre el tema. Es necesario pensar en el sexo como un tema para el cual están calificados para hablar.
- ❑ Lo importante es sentirse confiados y no avergonzados. Los padres y las madres deben saber que con toda seguridad conocen las respuestas a las preguntas de sus hijos. Lo que

se le responda a los niños y niñas es importante, pero más importante es el cómo se responda.

- ❑ El segundo consejo para los padres —y esta es una de las reglas más importantes— es que se basen en las preguntas de los niños y niñas para responder. Responder o dar la información específica que el niño o niña solicita es la mejor forma de evitar el error de hablar demasiado.
- ❑ Los niños y niñas preguntan lo que quieren saber. Si no entendieron preguntarán de nuevo; si la respuesta les provoca dudas, preguntarán para ampliar información. Si no preguntan más nada es porque en ese instante no desean saber nada más.
- ❑ El tercer consejo es no leer “entre líneas” las preguntas de niños y niñas. No se debe proporcionar detalles que no han sido solicitados. Especialmente esto sucede porque los padres y las madres piensan erróneamente que una vez respondida la pregunta el tema se agota “para siempre”. Si los padres y las madres responden de manera veraz y simple a sus hijos, ellos acudirán siempre que precisen de más información.
- ❑ Si los niños y las niñas notan tensión, incomodidad, medias palabras, evasiones, disimulos en sus padres y madres al abordar el tema, posiblemente vayan en busca de información en otro lugar. En ese caso en lugar de sentirse aliviados, los padres y las madres deben preocuparse por la calidad de información que sus hijos puedan estar recibiendo sobre un tema de vital importancia en sus vidas.

Juegos sexuales

El interés en las actividades sexuales avergüenza y hace titubear a muchas madres y padres. Preguntas sobre el origen de los bebés también, pero no hay nada más devastador que las reacciones de los padres y las madres frente a los juegos sexuales de los niños.

Estos juegos son perfectamente normales y manifiestan la curiosidad de los niños y las niñas. Hay un breve recuento de algunas de las etapas de juegos sexuales que los psicólogos han observado en niños y niñas saludables, estables y completamente “normales”.

Conocer estas conductas puede ayudar a los padres y las madres a enfrentar estas situaciones de manera más calmada.

- ❑ A los *dos años y medio* los niños y las niñas muestran interés en las diferencias de posturas entre los sexos a la hora de orinar y se interesan en las diferencias físicas entre los dos sexos.
- ❑ A los *tres años* expresan verbalmente interés en las diferencias físicas entre los sexos y la diferente postura para orinar. Las niñas intentan orinar de pie.

- ❑ A los *cuatro años* son muy conscientes de sus órganos genitales. Bajo presión social pueden tocarse los órganos y sentir la necesidad de orinar. Juegan a mostrar los órganos sexuales, realizan juegos verbales sobre defecar y muestran interés en los cuartos de baño de las otras personas.

A esta edad exigen privacidad para sí mismos a la hora de ir al baño, pero están extremadamente interesados en las actividades de las otras personas.

- ❑ A los *cinco años* están familiarizados, pero no muy interesados en las diferencias entre los sexos. Muestran sus genitales mucho menos y son más modestos y reservados.
- ❑ A los *seis años* de edad los niños y las niñas manifiestan un marcado interés en las diferencias entre los sexos en lo que se refiere a la estructura corporal. A esta edad preguntan e investigan mucho.

Hay exhibicionismo en los juegos y en los sanitarios de las escuelas. Juegan al “doctor” o “doctora”, se exploran y se toman la temperatura rectal.

Surgen las “risitas”, los apodosos y los nombres relacionados con los genitales, con funciones de eliminación (micción y evacuación del intestino). En esta edad algunos niños y niñas están sujetos a juegos sexuales con niños o niñas mayores, o algunas niñas o niños pueden ser molestados por personas mayores lo que obliga a enseñar al niño a no permitir que persona alguna, excepto mamá o papá, debe tocar sus órganos genitales.



En algunos momentos se introducen objetos (granitos, palitos, bolitas) con riesgo para su salud sexual.

¿De dónde vienen los bebés?

Los niños y niñas de *tres años* de edad empiezan a tener interés en los bebés. Quieren que la familia tenga uno. Generalmente preguntan ¿Qué puede hacer el bebé cuando venga? ¿De dónde viene el bebé?

La mayoría no entiende cuándo se les dice que el bebé crece dentro de la mamá. Pero, entienden si se les dice que viene del hospital. Muchos, espontáneamente, creen que se “compra u obtiene” un bebé como un vegetal o fruta en el mercado.

Los niños y las niñas de *cuatro años* también preguntan ¿de dónde vienen los bebés? A esta edad pueden creer que crece dentro de la “barriga” de la mamá, pero también se mantienen en el concepto de que se le compra o consigue en una tienda.

Preguntan ¿Cómo el bebé entre y sale de la barriga de mamá? Muchos pueden creer que el bebé nace a través del ombligo de la mamá.

Los niños y niñas de *cinco años* tienen interés en los bebés y su origen. Ellos quieren tener su propio bebé y pueden dramatizar esto en sus juegos —colocándose bultos dentro de la ropa o jugando con muñecas.

Siguen preguntando ¿de dónde vienen los bebés? La mayoría acepta la respuesta de que los bebés vienen del “estómago” de mamá.

A los *seis años* la curiosidad aumenta y se diversifica. Niños y niñas de esta edad quieren saber sobre: el origen de los bebés, el embarazo y el nacimiento. Tienen, a esta edad, una vaga idea de la relación entre matrimonio o unión y nacimiento de los bebés.

Se interesan en el parto, quieren saber cómo exactamente el bebé “sale” de dentro de la madre y si duele. Algunos quieren saber como “empieza” el bebé. Aceptan la idea de que el bebé crece en el estómago de mamá y que empieza de una semilla.

Consejos

¿Cómo responder a las preguntas de los niños?

Los padres deben responder las preguntas en relación con la edad del niño o la niña.

Deben aprovechar estas preguntas para brindar educación sexual y explicar de manera natural y sencilla sobre el amor y las relaciones sexuales. Por ejemplo:

“Los niños y niñas son producto del amor del papá y la mamá. Cada uno pone una semilla que se une en la barriga de la mamá, allí y por nueve meses el bebé crece. Cuando el bebé ha crecido lo suficiente nace por un orificio que tiene la mamá que se llama vagina. El bebé crece muy cerca del corazón de la mamá por eso la mamá lo quiere desde antes de nacer”.

- ❑ **Converse** con sus hijos sobre sexo de forma natural. La actitud que usted tome respecto al tema influirá en ellos el resto de sus vidas.
- ❑ **Proporcione** información veraz, sencilla y puntual.
- ❑ **Procure** ceñirse a lo que su niña o niño le pregunte. No le dé respuestas muy largas, pues tienden a ser confusas.
- ❑ **No reprima** las preguntas de su niña o niño que tengan que ver con sexo. Si lo hace, él buscará información en otra parte.
- ❑ **No castigue** a su niña o niño por hacer preguntas sobre temas sexuales.
- ❑ **No castigue** a su niña o niño si usted lo descubre en algún juego sexual. Hable con ellos sobre el tema. Si usted se alarma, escandaliza o lo reprime, su hija o hijo entenderá que el sexo es reprochable, obsceno y no natural.



- Usted** tiene la capacidad y el conocimiento para conversar con su niño sobre sexualidad. Muchas veces los niños y niñas preguntan sobre temas —como astronomía, armas nucleares o biodiversidad— en los que los padres y las madres arriesgan una respuesta no siempre veraz. ¿Por qué no responder de igual forma, con la ventaja de tener el conocimiento, sobre la temática sexual?
- Déjele** la iniciativa a su niña o niño. Muchas veces ellos no preguntan porque aún no tienen interés en el tema.
- Enséñele** a su niño o niña que ninguna persona, a excepción de papá, mamá o quien lo cuida, debe tocar sus órganos genitales.
- Enséñele** a su niño o niña que no debe dejarse tocar por personas desconocidas.

¿Qué hacer si encuentra a su hija o hijo en juegos sexuales?

- No se escandalice.
- No lo reprima o castigue.
- No lo golpee.
- No lo ridiculice.
- Aproveche esta oportunidad para educarlo sobre el cuidado de su cuerpo y los riesgos a los que puede estar expuesto por el uso de objetos.
- Edúquelo en el cuidado de su cuerpo y la manipulación de personas extrañas o conocidas.
- Enséñeles los nombres correctos y adecuado de los órganos genitales.
- Conteste todas sus preguntas.
- Desvíe su atención con un juguete, juego u otra actividad.

Con afecto

La información sobre sexualidad debe ir siempre acompañada de afecto. Los padres y las madres son responsables por transmitir a sus hijos la dimensión humana del sexo, pues los niños deben asociar la sexualidad al amor.

Es importante que niños y niñas conozcan la diferencia entre el sexo —como una actividad fisiológica— y una relación sexual, como una expresión de amor. Es también importante referirse al sexo con respeto, si queremos que ellos y ellas traten su sexualidad con respeto.

Los padres y madres deben evitar el excesivo formalismo al abordar el tema pero deben evitar el uso de términos peyorativos al referirse al cuerpo. Por ejemplo, se debe llamar a los órganos genitales —así como lo

hacemos con el resto del cuerpo— por su nombre y así se evitan confusiones y se da la información correcta.

Los varoncitos también juegan con muñecas...

Algunos niños juegan con muñecas. Ésta es una curiosidad natural y representa la posibilidad —si están rodeados de niñas— de ser incluidos en sus juegos. Los padres generalmente tienen reacciones violentas: "los niños que juegan con muñecas son 'maricas'..."

Esa reacción es contraproducente pues genera en el niño sentimientos de inadecuación y tiende a aislarlo de los demás. El padre debe reaccionar positivamente diciéndole al hijo que los hombres deben ensayar su futuro papel de padres y mostrarle que él, como papá, sabe cambiar un pañal y demostrar su afecto con besos y abrazos. Esto le enseña al niño que un hombre íntegro puede demostrar su afecto sin que eso menoscabe su identidad sexual.

La hora de dormir

Datos sobre este tema

Hacer que un niño o niña se vaya a la cama y hacerlo dormir, puede ser una tarea ardua y exasperante para cualquier padre o madre.

Algunas niñas y niños se duermen en el momento en que sus cabezas tocan la almohada y duermen profundamente la noche entera.

Otros niños y niñas desde su más temprana infancia tienen dificultades para dormir. Particularmente tienen dificultades para la transición entre estar despiertos y empezar el sueño.

Se debe tener siempre presente que esta “dificultad” para dormir es una real dificultad y no un percance intencional que el niño o niña colocan para mantenerse despiertos.

Teniendo esto siempre en mente, el papel del padre o la madre debe ser ayudar a su hijo a suavizar esta transición y no castigarlo por no poder dormir.

La mejor manera de “poner a dormir” o meter a la cama al niño o niña varía dependiendo de las diferencias individuales de cada uno de los infantes y de su edad. Lamentablemente, hay que decirles a los padres y las madres que no existe un método garantizado.

Algunos padres y madres no tienen establecida una hora para que sus niños y niñas se vayan a dormir. Acostumbran dejarles en la sala o en las áreas comunes de la vivienda hasta que tengan sueño.

Otros padres y madres están contra esta permisividad, que les roba tiempo en el que pueden conversar y estar con su pareja.

Algunas familias prefieren poner a los niños y las niñas en la cama antes de que estén preparados para dormir y terminan invirtiendo mucho tiempo en atender, responder y hasta ignorar las demandas por atención de los infantes.

Algunos padres y madres permiten, inadecuadamente, que sus hijos se acuesten a dormir en la cama de la pareja. Los niños se acostumbran y luego no pueden conciliar el sueño en su propia cama, sino en la de papá y mamá.

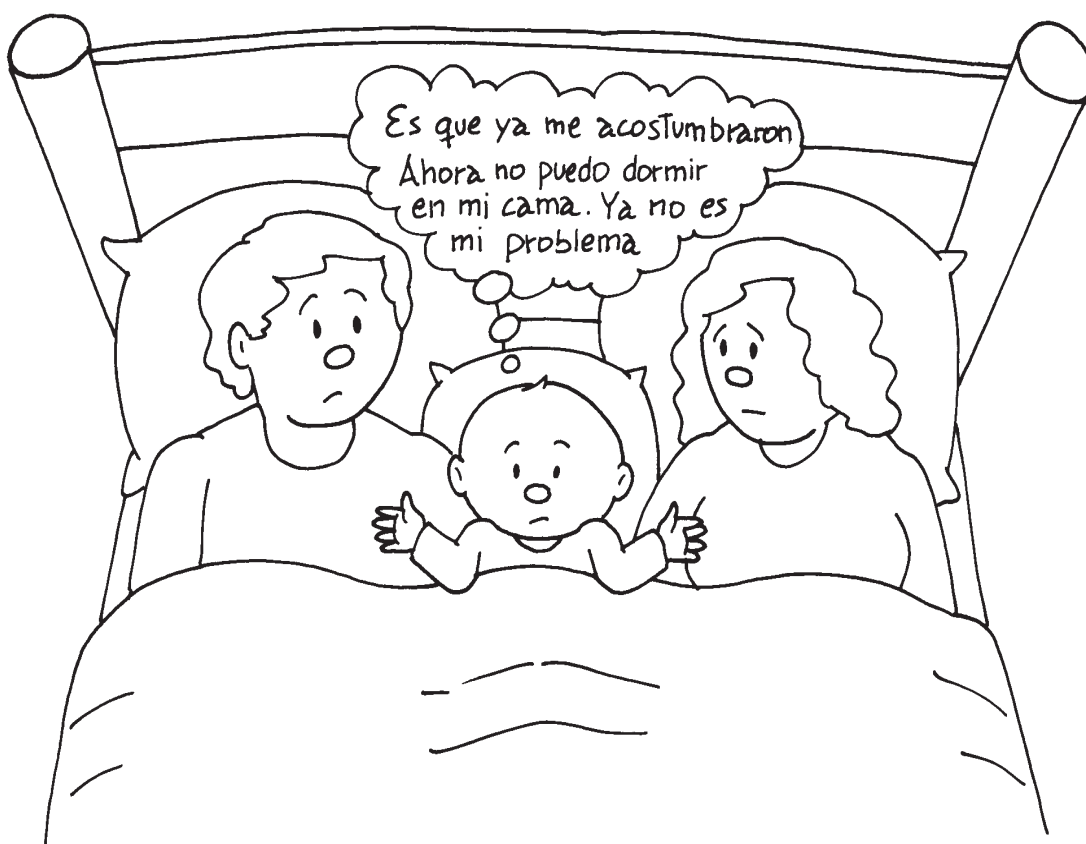
Dar al bebé pecho antes de dormir es un método efectivo para inducirlo al sueño. Recuerde no darle bebidas azucaradas y no dejar el biberón en la boca del bebé después de que se ha dormido, pues corre el riesgo de una bronco-aspiración que puede tener consecuencias fatales. Además este tipo de práctica perjudica la incipiente dentadura del bebé y produce caries.

La música suave provoca sueño en algunos bebés. Otros se duermen en la oscuridad pero también hay los que necesitan una luz tenue.

Lo que es cierto es que en el proceso de desarrollo de habilidades, los bebés desarrollarán métodos para dormir desde mecerse en la cuna hasta chuparse el dedo.

Los bebés no tienen generalmente dificultad para dormir. Es imprescindible que su padre y madre conozcan sus ritmos de sueño y vigilia.

Los problemas a la hora de dormir suelen empezar cerca de los dos años de edad.



Información para la familia

Las “peticiones” a la hora de dormir

A los dos años de edad

Los niños y niñas de dos años de edad, muchas veces se resisten a ser apartados de la familia y de la diversión para irse a la cama. Generalmente tratan de dilatar el momento de ir a dormir lo más posible. “Otro beso”, “un vaso de agua”, “ir al baño” o “un abrazo” son una muestra de las peticiones que pueden ser hechas para mantener la atención del padre o madre antes de que dejen al niño en su cama.

Aquello que los niños y niñas realmente desean —más que los objetos y las exigencias— es la presencia y atención continua de su padre o madre— algunos padres y madres son más pacientes que otros y algunos niños y niñas son más o menos exigentes que otros.

Ese ritual de la hora de dormir puede simplificarse si el padre o la madre, con base en la conducta de su niño, se anticipa a las peticiones más comunes. Por ejemplo, darle su beso de buenas noches, su vaso de agua, la ida a “hacer pipí” o “chichi”, su juguete favorito, su manta favorita, leerle un cuento, darle las buenas noches y decirle, de ser necesario, que el padre o la madre no volverá a la habitación.

Si el niño es dócil o si el padre y la madre acostumbran ceñirse a las reglas que han establecido, el niño y la niña saben que la afirmación es en serio. Puede que llame a “papá” o a “mamá” un par de veces y al no obtener respuesta se duerma.

En caso de que no se duerma, las alternativas dependen de los padres y las madres. A veces ellos atienden una o dos veces más las peticiones de los niños y niñas y luego de eso los ignoran.

Los “rituales” a la hora de dormir

Los rituales se acentúan a los dos años y medio. A esta edad a niños y niñas no les gustan la variedad ni los cambios. Todo debe estar en su lugar y aquello que se hizo el día anterior debe hacerse al siguiente.

Los rituales a la hora de dormir en este rango de edad pueden ser de una complejidad sorprendente. Desde la forma de decir buenas noches a todos los miembros de la familia, en un determinado orden, con una cantidad pre-establecida de besos para cada uno, hasta la preparación para meterse a la cama, el baño, el cepillado de los dientes, desvestirse y vestir la pijama. Esto sin contar los rituales una vez que el niño ya está en la cama. Las historias o cuentos que hay que leer, la música que necesita oír y otros.

Las posibilidades pueden ser muchas. Hay niños y niñas que antes de ir a dormir necesitan bañarse con ciertos juguetes favoritos y hay los que necesitan dejar sus cosas arregladas en un orden determinado en la habitación antes de meterse a la cama.

Los padres y las madres deben saber que estos rituales son importantes para los niños y en base a esto pueden controlar que no se vuelvan tan sofisticados y largos. Simplificar lo más posible estos rituales—que son naturales a esta edad— cansa menos a los padres y las madres, además de que al cumplirlos los niños duermen más tranquilos.

La hora de dormir

Los problemas a la hora de dormir disminuyen significativamente de los tres años de edad en adelante.

- ❑ A los **tres años** pasar momentos tranquilos con música o leerles un cuento pueden ayudar a los niños a conciliar el sueño. Las actividades muy intensas o los juegos de gran exigencia física en lugar de agotar al niño pueden sobre excitarlo y provocarle insomnio.
- ❑ A los **cuatro años**, la situación puede simplificarse dejando a los niños mirar algún libro de imágenes, fotografías o pinturas que ellos escojan, para que luego apaguen su luz cuando se vayan a dormir.
- ❑ Entre los **cinco y los seis años** los niños pueden preferir colorear o leer, así como una corta conversación con su padre o madre.

Actividades muy intensas, en lugar de agotar al niño o a la niña pueden provarle insomnio.

Algunos problemas relacionados con el sueño

Muchos niños y niñas por naturaleza duermen bien pero, infelizmente, algunos tienen problemas. Dormir poco, mal, tener sueño leve y despertar con sensación de cansancio son males que aquejan no sólo a las personas adultas, sino también a niños y niñas.

Si los padres y las madres conocen sobre estas alteraciones del sueño pueden ayudar a sus niños y niñas. Despertarse en medio de la noche es frecuente en todas las edades. Muchas veces el bebé se mantiene en la cuna y juega solo, y lo mismo sucede con los niños y niñas.

Si el bebé despierta y llora puede ser para llamar la atención sobre el hecho de que está mojado, tiene hambre o necesita compañía. En ese caso, cambiarle el pañal, un poco de comida o de pecho o quizás arrullarlo y cantarle surtan efecto. Sin embargo, si los episodios de llanto se repiten por muchas noches y resulta difícil tranquilizar a su bebé, busque ayuda con el personal de salud.

La mayoría de niños y niñas a los dos años de edad duerme profundamente la noche entera, sin interrupciones. Al llegar a los tres años la situación varía un poco. En medio de la noche, cuando la familia está dormida, algunos niños y niñas se levantan, juegan en su habitación, van al baño, buscan comida en el refrigerador, encienden la TV y si encuentran una puerta abierta, pueden hasta salir a la calle. Esta actividad no es dañina

ni es peligrosa si las puertas están bien cerradas y los objetos peligrosos y/o de valor están fuera del alcance de los pequeños.

Algunos niños y niñas se dirigen a la habitación de su padre y su madre y se meten a la cama con ellos. En la mayoría de los casos los padres y las madres sienten que la situación no es tan desagradable y que parece hacerle mucho bien a la niña o al niño. Generalmente, una vez que el niño se duerme, lo devuelven a su propia cama.

El hecho de ir a la cama del padre y de la madre puede persistir. Lo mejor es interrumpirlo antes de que se convierta en una costumbre difícil de romper. Se le puede decir al niño que no debe ir más a la cama de los padres. Esto puede implicar que llore y proteste las primeras noches, luego se habituará.

Muchos niños tienen pesadillas y hasta terrores nocturnos, que les hacen despertar asustados. Esto se hace más frecuente entre los 4 ½ y 5 años de edad. Algunas veces los niños o niñas gritan y tienen dificultad para salir del sueño aunque el padre o la madre estén con ellos. En otras ocasiones despiertan tan asustados que corren a la habitación de sus padres.

Como regla, no importa cuán aterrorizado esté el niño, el padre o la madre deben mantenerse en calma. Muchas veces les resulta difícil a los infantes volver a dormir y necesitan el apoyo y la compañía de su mamá o su papá. Si estos episodios son frecuentes es necesario buscar ayuda ya que algunas veces son la expresión de miedos o angustias del niño. Estos terrores no son provocados y los niños no los controlan.

Los miedos

Datos sobre este tema

- ❑ La mayoría de niños y niñas tienen miedos generalizados o algún miedo específico. Estos miedos pueden entrar a sus vidas producto de incidentes inesperados o de infelicidad, así como también porque alguien los amenace con el “hombre del saco”, las brujas u otros personajes imaginarios o no imaginarios (perros, policías y demás).
- ❑ Los niños y niñas pueden presentar miedo a perder al padre o a la madre, sobre todo si han pasado por la experiencia de perder una mascota o un ser querido.
- ❑ Los padres y madres intentan proteger a sus hijas e hijos de cualquier incidente que asuste o pueda provocar perturbaciones en los pequeños.
- ❑ Resulta imposible proteger a los niños y niñas de todos sus miedos. En la medida en que crecen, ellos atravesarán una serie de miedos que irán superando.
- ❑ Cada niño es diferente con relación a sus miedos y a las edades que los enfrenta y los supera. Pero en general cada edad trae, muchas veces, sus miedos característicos.

El miedo durante los primeros seis años

Ésta es una lista de miedos generalizados por edad. Recuerde que así como todos los otros temas, los miedos varían de un niño a otro. El secreto es observar al niño o niña para saber qué cosas le producen temor.

- ❑ A los **dos años** los pequeños tienen muchos miedos. Por ejemplo, pueden temer a los trenes, camiones y truenos.

Miedos visuales: temen a objetos grandes, colores oscuros, sombreros.

Miedos espaciales: un juguete o su cuna fuera del lugar de costumbre, una mudanza de casa, miedo de caer en el sumidero de agua o desagüe.

Miedos personales: partida de la madre o separación de la madre o del padre a la hora de dormir. Temen al viento y a la lluvia.

Temen generalmente a los animales salvajes.

- ❑ A los **dos años y medio** los niños y las niñas tienen algunos miedos, principalmente de tipo espacial: temor del movimiento o de que se muevan objetos que ellos sienten fijos (mobiliario principalmente).

Cualquier orientación diferente les causa temor, como cuando alguien entran a la casa por una puerta diferente.

Temen también la aproximación de objetos grandes como los camiones, trenes o aviones.

- ❑ Los miedos visuales son los predominantes en los niños y las niñas de **tres años** de edad. Temen a personas viejas o arrugadas, máscaras, personas extrañas.

Temen también a la oscuridad, a algunos animales, a los policías y ladrones, así como a la salida del padre o la madre en horas de la noche.

- ❑ A los **cuatro** años, los niños temen a los trenes, camiones y truenos. Temen a la oscuridad y a los animales salvajes. También sienten temor cuando el padre o la madre sale de casa en horas de la noche.

- ❑ A los **cinco años** los miedos son en su mayoría visuales. Los niños y niñas tienen menos miedo a los animales y a las personas extrañas o consideradas malas por ellos.

Los miedos se vuelven más concretos: miedo a lesiones corporales dañinas, caerse y golpearse, mordidas de perro.

Temen también a la oscuridad y que la madre o el padre no vuelva a casa.



- ❑ A los **seis años** los miedos aumentan. Los niños y niñas temen a los timbres, teléfonos, estática, voces sintetizadas o tonos feos de voz, ruidos de insectos y de pájaros.

Sienten miedo por lo sobrenatural —duendes, fantasmas y brujas. Miedo a que alguien esté escondido bajo su cama.

Miedos espaciales: a perderse, miedo del bosque.

Miedo a los elementos: fuego, agua, truenos y relámpagos.

Miedo de dormir solo en un cuarto o de ser el único en un piso o casa.

Miedo de que el padre, la madre o quien lo cuida no esté en la casa a la hora en que el niño o niña llegue.

Miedo de que alguna cosa haya sucedido o que estas personas cercanas estén muertas.

Miedo al terror transmitido por películas en la TV.

Miedo a lo desconocido, como la muerte.

También sienten miedo de que alguien los golpee.

Son valientes para grandes dolores pero temen pequeñas cortadas, ver sangre y las gotas nasales o en los oídos.

Información para la familia

Los niños y las niñas pequeños/as superan pronto sus miedos si se sienten seguros en su hogar y confían en el cariño y protección de su padre, madre u otros familiares adultos.

Los padres y madres deben comprender y aceptar las emociones de los niños. Las emociones infantiles son muy vívidas e intensas y muchas veces los adultos las consideran exageradas. Los niños y niñas pueden tener miedo a las personas desconocidas y a la oscuridad y a veces se alteran mucho y lloran por causas insignificantes. A veces también experimentan una frustración e irritación exageradas cuando no son capaces de hacer alguna cosa o se les niega algo que desean.

Los padres y madres deben comprender y aceptar las emociones del niño. Los niños y niñas pueden desarrollar un carácter tímido y retraído, incapaz de expresar las emociones con normalidad, si se toma a broma, se castiga o se ignora su llanto, su enfado o miedo. Los padres aumentarán las posibilidades de que su hija o hijo crezca feliz y bien equilibrado si le tratan con paciencia y consideración cuando experimenta fuertes emociones.

Para la Vida. Un reto en Comunicación. UNICEF, OMS, UNESCO, FNUAP.

Consejos

¿Qué hacer cuando su hijo o hija tiene miedo?

- Respete sus miedos.
- Pídale que comparta sus miedos con usted.
- Comprenda que el crecerá y superará la mayoría de sus miedos.
- Dé al niño o niña un período razonable de tiempo para alejarse de las cosas que le producen miedo antes de intentar hacer que se adapte a ellas.
- Proporciónele la oportunidad de acostumbrarse a situaciones a las que teme poco a poco. Por ejemplo, si su hija o hijo teme a las alturas, acostúmbrelo a pequeñas elevaciones; si teme a los perros regáله un cachorrito.
- Analice los miedos de su hija o hijo en relación a su propia personalidad e intente familiarizarse con las clases de miedos que él ha experimentado en sus años de vida.
- Explíquelo el fenómeno de la muerte en el caso de personas y mascotas.
- Si el miedo de su hijo o hija por alguna situación u objeto determinado es muy grande y le causa problemas, si usted no puede encontrar las causas de ese miedo y el niño o niña no parece sobreponerse con el tiempo, busque ayuda con el personal de salud.

¿Qué NO hacer cuando su hijo o hija tiene miedo?

- Nunca se burle de sus miedos.
- No lo avergüence delante de los demás por sus miedos.
- No lo ridiculice por sus miedos.
- No lo fuerce a enfrentar los miedos antes de que esté preparado para hacerlo, a menos que como padre o madre usted esté seguro de que su hija o hijo lo está.
- No sea impaciente ni lo trate como un tonto o bebé porque tiene miedo.
- No asuma que es necesariamente culpa suya o de su niño que él tenga miedo.
- No sienta que es malo o anormal para su hijo o hija tener algunos miedos.

Miedo a la oscuridad

El miedo a la oscuridad es uno de los más comunes y persistentes en la infancia. Generalmente empieza cerca de los dos años y medio y se mantiene de una forma u otra hasta la adolescencia. El miedo a la oscuridad se relaciona muchas veces con los miedos a la hora de dormir.

Niños y niñas temen las sombras en la pared, tienen temor de que algo o alguien esté bajo la cama o dentro del armario. El número, la variedad y la intensidad de estos miedos son diferentes dependiendo de cada niña o niño. Si su hijo sufre de miedo a la oscuridad es importante que usted trate su miedo, por más tonto que pueda parecerle, con apoyo y respeto. Por encima de todo, no se burle del niño ni de su miedo.

Para ayudar a niños y niñas a sobreponerse al temor a la oscuridad es recomendable colocar una luz tenue en la habitación donde duermen, o dejar encendida la luz del pasillo o corredor adyacente a la habitación.

A los niños y niñas de cuatro años se les puede dar una pequeña linterna para que la tengan consigo y la puedan encender si lo consideran necesario. Generalmente tener la linterna es suficiente razón para sentir seguridad y el niño no considera necesario utilizarla.

A medida que los niños, el miedo a la oscuridad ya no es tan fuerte pero aumenta el miedo a las sombras. Las sombras en la pared y en el cielo raso pueden parecerle figuras de fantasmas, ladrones, monstruos u otras aterradoras criaturas. Adecúe si es posible las luces externas, las cortinas o mude de lugar la cama del niño. Si no hay forma de evitar las sombras, muéstrole a su hija o hijo, cómo aparecen y se proyectan las sombras, enséñeles que son inofensivas. Así mismo explíquele sobre los sonidos nocturnos. Muchas veces esos ruidos aterradoros y misteriosos son ranas o insectos.

Child Behavior Ilg, Ames and Baker. Harper & Row, New York, 1992.

Miedo al agua

El temor más común y temprano con relación al agua acostumbra a aparecer a la hora del baño. Esto puede suceder a cualquier edad, pero es más frecuente entre los dieciocho y los veinticuatro meses de edad. El niño o niña, de pronto, rehúsa bañarse y grita cada vez que se le aproxima una esponja.

Como regla, cuando esta conducta surge es mejor respetarla. Mientras más se fuerce a un niño a bañarse, más gritará y la resistencia aumentará.

Lo mejor es suspender la rutina de baño establecida por algunos días y asearlo en la tina colocada en la cocina, en el área de lavar o cerca de la ducha en el cuarto de baño. El tipo de baño, en esos días, debe ser de esponja, aproximándose siempre desde atrás. La duración del baño debe ser lo menor posible.

Los viejos remedios de meterlo a la ducha para que pierda el miedo o de avergonzarlo porque le tiene miedo al agua no ayudan a mejorar la situación y pueden aumentar la resistencia y los miedos de niños y niñas.

El temor al agua generalmente se supera a los siete años de edad y a esas edades a ellos les empieza a interesar las playas y las piscinas. Tenga paciencia y deje que su niño o niña se meta a la tina o a la ducha con su juguete preferido.



La llegada de un nuevo bebé

Datos sobre este tema

- ❑ Los padres y las madres generalmente no saben cómo decirle a su hija o hijo pequeña que va a tener un hermanito. Sin embargo, hablar sobre el tema con los niños y niñas es más fácil de lo que se cree.
- ❑ Al igual que al hablar de sexo, los padres conocen la información. Lo importante es hablar con el niño, calmados, de manera tranquila y dar la información de la manera más simple y clara posible.
- ❑ El secreto del éxito, para hablar con el niño sobre el nacimiento de un hermanito, está en no dar demasiados detalles y no darles la noticia muy temprano. Los niños y niñas muy pequeños —hasta los cinco o seis años— tienen una percepción del tiempo muy diferente a la de los adultos. Para ellos esperar seis meses hasta que nazca el bebé puede ser una eternidad.
- ❑ Se recomienda —salvo si el niño o niña pregunta— decirle que va a tener un hermanito en los últimos meses.
- ❑ Muchas veces los niños y las niñas tienen expectativa con el nuevo hermanito. Los padres deben darles información veraz para que no alimenten falsas esperanzas. Hay niños y niñas que creen que el recién nacido será una especie de juguete nuevo y divertido.
- ❑ Se hace necesario informar a los niños y niñas sobre el tamaño, fragilidad y falta de movilidad del futuro miembro de la familia y mencionarles que llorará mucho y que necesitará de cuidados y de protección.

Información para la familia

La llegada de un nuevo miembro altera y modifica la estructura del hogar. Los niños y niñas de hasta cinco o seis años son muy sensibles a las variaciones dentro de la casa, sobre todo en su habitación.

Se hace necesario no darle la impresión al niño de que su cuna, su mesita de comer, su armario, su corralito y demás enseres les serán “decomisados” para ser entregados al nuevo miembro de la familia.

Es preferible no mover al niño de su cuna antes de los tres años. En todo caso si se encuentra cerca de los tres años y con un hermanito por llegar, es preferible conseguirle una cama y que se acostumbre a ella para luego “consultarle” sobre dejar “su vieja cuna” al bebé que está por nacer.

Consejos

Los celos

Muchos niños y niñas sienten que serán desplazados por el nuevo hermanito. Algunos pequeños sufren regresiones —quieren ser cargados aunque ya saben caminar, quieren que se les dé la comida a pesar de que manipulan perfectamente bien el tenedor y la cuchara—, otros lloran con frecuencia para ser atendidos inmediatamente y reclaman la atención de la madre o del padre cuando el nuevo hermanito está presente.

Existen niños y niñas que le dicen a sus padres que no gustan de su nuevo hermanito y piden a la madre que lo lleve de vuelta al hospital o que lo regalen. Otros adoran a “su” nuevo bebé y quieren vestirlo, cargarlo y jugar como si fuera su nuevo juguete.

Todas estas son manifestaciones normales de celos por la presencia de una nueva figura en el hogar. Las reacciones pueden ser más acentuadas si el niño o niña eran hijos únicos y sienten que pierden su exclusividad con el bebé.

Es importante que los padres no dejen de dar atención a su hijo mayor y sobre todo que le expliquen que el amor que sienten por él no ha disminuido ni se ha extinguido. Por otro lado es importante que el padre, la madre o quien cuida al bebé se mantenga pendiente, pues muchas veces y sin querer los niños y niñas de hasta siete años no son lo suficientemente “delicados o cuidadosos” y pueden causarle daño al bebé.

Generalmente, enviar al niño a un maternal, escuelita o jardín de infantes si aún no está en edad escolar puede “curarlo” de los celos. Mantenerlo feliz, ocupado y atendido le distrae de sus sentimientos de inseguridad y le proporciona otras actividades y vivencias lo cual ayuda a reducir sus celos.

Cómo hablarles sobre la muerte

Datos sobre este tema

- ❑ Cuando y cómo abordar el tema de la muerte con los niños y niñas depende, principalmente, de dos cosas: de la interpretación personal que tengan el padre y la madre sobre el particular y de la edad de la niña o niño.
- ❑ Los niños y niñas muy pequeños —hasta los cuatro años— tienen una concepción limitada de la muerte y a menos que muera una mascota muy querida o un miembro de la familia cuya ausencia naturalmente extrañen, sus reacciones tienden a ser mínimas.
- ❑ A los cuatro años los niños y niñas tienen nociones muy limitadas sobre la muerte. Generalmente no expresan ninguna emoción particular, aunque pueden verbalizar una noción rudimentaria de la relación entre la muerte y la tristeza o el sentimiento de dolor.
- ❑ A los cinco años, algunos niños y niñas tienen un conocimiento un poco más detallado y puntual. Muchos reconocen la inmovilidad de la muerte y la identifican con “el fin”.

El tema durante los seis primeros años

- ❑ Antes de los cuatro años se hace muy difícil hablar de la muerte. Si alguna persona o una mascota muy cercana al niño o niña muere, se tendrá —inevitablemente— que abordar el tema. La explicación debe ser lo más simple posible.
- ❑ A los cinco años los niños y niñas tienen la noción de que vivirán para siempre y que sólo las otras personas mueren. A esta edad algunos creen en la reversibilidad de la muerte —las personas mueren por un tiempo y luego vuelven a la vida.
- ❑ A partir de los cinco años los niños y niñas empiezan a temer que su madre muera. Este temor se acentúa a los seis años.
- ❑ Muchos niños y niñas de cinco años generalizan la información sobre la muerte. Por ejemplo: si el padre de un niño de esta edad muere, él puede pensar que los papás mueren antes de los abuelos.

A los seis años muchos niños y niñas creen que las personas mueren por un rato y ya...

- ❑ A los seis años de edad, los niños y niñas aún no tienen claro que ellos morirán, pero relacionan la muerte con edades avanzadas y saben que las personas mayores “mueren primero”.

Existe alguna tendencia a mantener la creencia de la reversibilidad de la muerte.

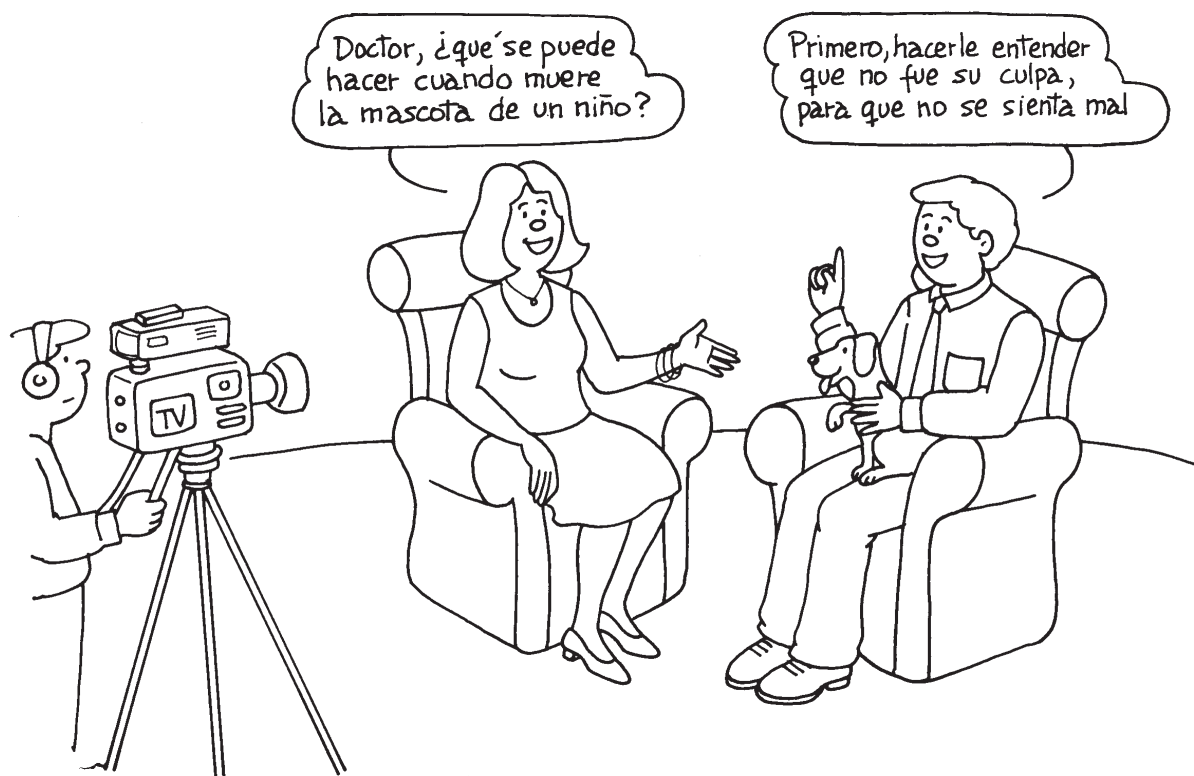
Información para la familia

Los niños y niñas pequeños aún no han aprendido a reaccionar frente a la muerte de la forma en que nuestra cultura lo exige.

Por eso muchas veces pareciera que son indolentes o desapegados. La verdad es que, además de no estar completamente socializados, no comprenden la dimensión ni el determinismo de la muerte.

Por eso en edades tempranas —hasta los seis años— no es recomendable que el niño o niña asista a servicios fúnebres, aunque esto depende de las costumbres del grupo familiar.

En todo caso se debe responder a las preguntas del niño o niña diciendo la verdad y hablándole de manera sencilla. Los padres madres deben estar preparados para enfrentar, en algunos casos, la ira o la tristeza de los niños que no se resignan a que la muerte es para siempre.



Consejos

Para hablar de la muerte

- ❑ Siempre diga la verdad. No diga cosas que su hija o su hijo tendrá que desaprender luego. Además de confundirlo, dejará de confiar en usted.
- ❑ Esté preparado para enfrentar de manera calmada la desesperación, el miedo, la tristeza o el desconsuelo de su hijo.
- ❑ No intente explicar todo en la primera ocasión. Su niña o niño volverá a preguntar.
- ❑ Deje claro que la persona o la mascota murió y que por ningún motivo esto tiene que ver con algo que su hija o hijo hizo o dejó de hacer. Aclárele a su niño que él no tuvo responsabilidad ni es culpable.
- ❑ No sienta que su hija o hijo necesita una explicación teológica elaborada sobre la muerte o qué sucede después. En la medida en que su niña o niño crezca compartirá las creencias religiosas en las que sea educado. No lo presione demasiado con los conceptos de “cielo o paraíso”.

Cómo hablarles del divorcio

Nos vamos a divorciar...

Muchos niños y niñas ya escucharon esta frase en boca de su padre o de su madre. El “matrimonio indisoluble” no lo es tanto, y aunque muchas parejas tienen relaciones estables y duraderas, otras parejas deben aceptar que la decisión de unirse no fue buena o que el amor se acabó en el camino. ¿Qué sucede con los niños de estas uniones? ¿Cómo deben actuar los padres para que el divorcio o la separación no les afecte?

Para ese fin los padres deben tomar en cuenta algunas sugerencias básicas:

- Pese a la dolorosa o lamentable situación, coloque a su hija o hijo en el primer lugar.
- Intente mantener su vida cotidiana como siempre.
- No proyecte la hostilidad que siente por su ex-pareja en su hija o hijo. No le hable mal a su niño o niña de su padre o de su madre.
- Si es posible, el padre y la madre juntos deben hablar con el niño o niña sobre el divorcio o la separación.
- Explíquelo a su niño o niña que el divorcio o la separación no es por culpa de él. Que esto no está ocurriendo por algo que él hizo o dejó de hacer.
- Asegúrele a su hijo que ustedes —su padre y su madre— se están divorciando, pero que no se están divorciando de sus hijas o hijos. Deje claro que su padre —o si es el caso— su madre seguirá siéndolo, aunque no viva en casa.
- Hágales saber que la situación es definitiva para que no alimenten falsas esperanzas de reconciliación.
- Asegúrese de que sepan y hágales sentir a sus hijos e hijas que son lo más importante. Si el padre o la madre deja el hogar, el niño o niña puede temer que “todos” lo dejen y que nadie tomará cuenta de él. Hágale saber que eso no pasará nunca.

Después del divorcio...

- No manifieste ninguna hostilidad hacia su ex-pareja, frente a su hija o hijo.
- No le haga sentir a su hija o hijo que debe tomar partido por alguno de los dos (el padre o la madre).

- ❑ No utilice a su hijo como un espía de la vida de su ex-pareja. No lo/a someta a un interrogatorio sobre las condiciones de vida de su ex-pareja después de la visita de fin de semana.
- ❑ No utilice a su hija e hijo como emisario o mensajero de temas como pago de pensión, dinero de escuela y temas similares.
- ❑ La visita del niño al padre o madre ausente exige, una vez que regresa al hogar, un período de reajuste. Acéptelo y no haga comentarios ni preguntas irónicas.
- ❑ La probabilidad de que usted, que tiene la custodia de su hija o hijo, se vuelva a casar es grande al igual que su ex-pareja. Su niño o niña tendrá entonces padrastro o madrastra y esto complica un poco más las relaciones familiares. Por esa razón es importante que el padre y la madre biológicos recuerden siempre dar atención a hijos.

Conviviendo con la TV

Datos sobre este tema

Desde la década de los años cincuenta hasta la actualidad, en diferentes países del mundo, centenas de investigaciones se han realizado intentando analizar los *efectos* que tiene la programación de la TV en los niños y niñas.

Estas investigaciones engloban los más diversos aspectos, como los efectos sobre la socialización (valores sociales, reglas y normas de convivencia social), conducta sexual, incorporación de estereotipos, consumo de alimentos, juguetes, ropas y accesorios, incorporación de la violencia, sometimiento a valores familiares, comportamiento afectivo, miedos e inseguridades, adquisición de conocimientos, diaria incorporación y desarrollo de la fantasía o ficción, construcción del imaginario y otros.

Además de analizar la influencia de la TV en las actitudes, la conducta y las necesidades de los niños y niñas, hay que entender que la familia es la primera institución social que debe influir en su comportamiento. La familia es el primer horizonte de interacción con el mundo y es ella la que determina conductas, hábitos y actitudes en el nivel socio económico del universo cultural y del lugar que ocupan los padres y las madres en la división del trabajo.

La importancia que la TV tenga para el niño depende de cuán importante ese medio sea para su familia, fundamentalmente, su padre, su madre y hermanos mayores. Los hábitos familiares en relación con la TV influyen en el comportamiento del niño frente a la TV.

La conducta que los niños y niñas tienen ante la TV es aprendida y ellos *se tornan en* tele-espectadores.

Los hábitos familiares más comunes en relación con la TV pueden ser definidos a través de: cómo, cuándo, qué, quién y con qué frecuencia se ve TV en el hogar. En función de las respuestas a estas simples preguntas se determina si es la TV la que domina las relaciones familiares o no.

La televisión es un factor muy importante en la vida de los bebés y de los niños porque ambos dependen mucho de la estimulación visual y auditiva para su desarrollo.

Tienen la televisión al alcance de sus sentidos, en sus casas y son muy sensibles al tipo de estímulo que el medio televisivo emplea —sonidos e imágenes.

Para los niños y niñas la televisión es la moderna narradora de historias de cuentos y de fantásticas historias épicas.

Estudios realizados con niños muy pequeños, en el seno de sus hogares, muestran que su relación con la TV depende de la relación que su familia tenga con el medio.

Algunas investigaciones han demostrado que las personas que cuidan a los niños y niñas menores de cinco años generalmente ignoran cuánto tiempo éstos ven TV diariamente y qué programas ven.

La TV generalmente es considerada como una “nana” electrónica pues en la medida que los niños y niñas se mantienen con los ojos en la pantalla se quedan tranquilos, “no molestan” y permiten que las personas que los cuidan realicen otras actividades “con tranquilidad”.

Muchas veces los contenidos que la TV transmite son incomprensibles para niños y niñas. En la ausencia de una persona adulta, los menores de cinco años terminan generando explicaciones que no son las más adecuadas.

Muchos de los miedos que se manifiestan a la hora de ir a dormir, pueden provenir de contenidos transmitidos por la TV que son inadecuados para los niños.

Además de esto, la TV transmite modelos, hábitos, conductas y valores inadecuados así como estereotipos que no corresponden a la realidad. Los niños pueden asumirlos como válidos y legítimos si no se les explica que lo que se transmite por la TV no es siempre verdad.

Se hace necesario delimitar y supervisar los productos de la TV que ven los niños, así como también variar el menú de las fuentes de información y diversión.

Nunca dejamos a nuestros hijos e hijas con personas extrañas. ¿Por qué, entonces, dejarlos en las manos de los Power Ranger, las Tortugas Ninjas o de Freddy Krueger?

¡Cuidado con los estereotipos!

Existen muchas representaciones y comportamientos estereotipados en la TV que no corresponden a la realidad. Las personas adultas muchas veces tienen la capacidad de descifrarlos. Los niños y niñas por su poca experiencia pueden aceptar como “normales” comportamientos, realidades y actitudes que no son precisamente los modelos más aceptables.

- ❑ En los programas de TV aparecen pocas personas de la tercera edad y niños y niñas. Casi todos los personajes son de clase media y son personas delgadas. Los pocos personajes gordos que aparecen en la TV generalmente lo hacen en comedias o haciendo papeles cómicos; la mayoría de las personas que aparecen en la TV son blancas, ricas y famosas.
- ❑ En términos de comportamientos y hábitos: las bebidas alcohólicas son las más consumidas en la TV, la publicidad de productos comestibles de bajo valor nutritivo y ricos en grasas es realizada, contradictoriamente, por personas atléticas y algunos comerciales de cigarrillos relacionan simbólicamente los deportes a los fumadores y el consumo de alcohol a las personas que poseen dinero y éxito.

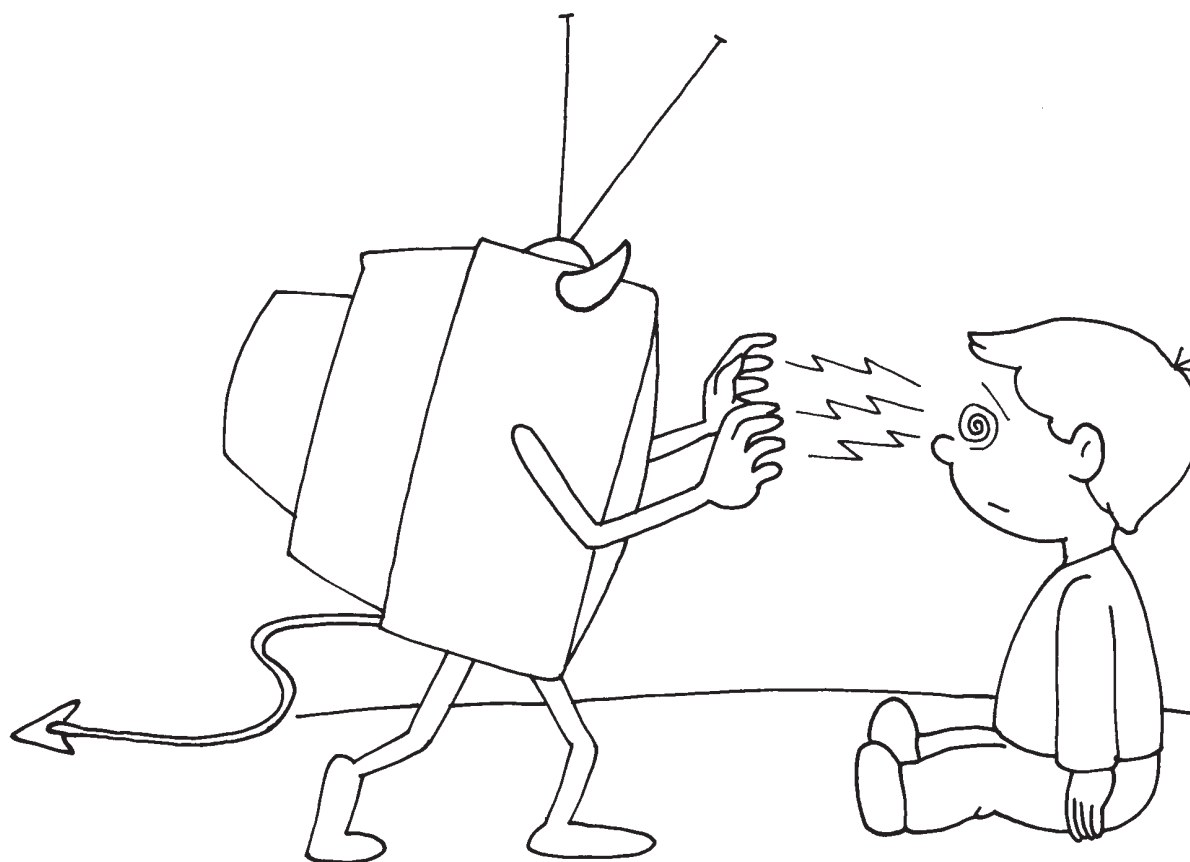
- ❑ Los personajes principales en la mayoría de las series y películas son normalmente hombres, las mujeres ejercen en la mayoría de los casos —a excepción de las novelas donde el drama y el llanto son el plato fuerte—, papeles secundarios en los cuales generalmente son sumisas amas de casa o están bajo la tutela y protección de un hombre.
- ❑ Los hombres toman sus decisiones y son independientes, mientras que las mujeres que trabajan fuera de casa no se sienten realizadas sin familia y sin hijos.
- ❑ Las cualidades más apreciadas en el hombre son la fuerza y la inteligencia mientras que las mujeres son valoradas por su apariencia física. Es decir la mujer no necesita inteligencia para conseguir lo que quiere ya que posee otras formas de persuasión.
- ❑ En el caso de las profesiones, las más frecuentes en la TV son las de abogados, médicos, detectives, policías, espías, bailarinas de cabaret y prostitutas.
- ❑ Todos los héroes y las pocas heroínas son solitarios y nunca pueden conciliar una vida familiar y afectiva con su profesión.
- ❑ Algunos grupos étnicos aparecen casi siempre, en la TV, en el papel de criminales o de marginales. En los Estados Unidos, donde se produce el 85% de lo que se consume en la TV de América Latina, ese papel correspondió a los negros, siendo sustituidos por minorías étnicas y extranjeros (latinoamericanos, árabes, italianos y asiáticos). En América Latina y el Caribe donde se produce muy poco de lo que se consume por TV, negros, indígenas y mestizos con frecuencia están ausentes de la programación y cuando aparecen lo hacen como subalternos o delincuentes.
- ❑ La violencia en la TV no corresponde a la realidad. La tasa de asesinatos, estupro, robos y violaciones a la ley supera, por amplio margen, a la violencia real. La extorsión y el chantaje son conductas “normales” y el “héroe” puede recurrir a ellas y a otros tipos de violencias sin sufrir ninguna punición.
- ❑ El sexo en la TV no es mostrado de forma natural. En algunos casos es asociado a la violencia o como medio de obtener favores o ganancias. Un 70% del sexo en la TV alude a la prostitución o a la extorsión. La vida afectiva entre personajes adultos no aparece representada, casi nunca, en la pantalla y el erotismo, generalmente, está despojado de afecto.
- ❑ Conductas como la infidelidad y las relaciones amorosas con más de una persona en la televisión son presentadas la mayoría de las veces como conductas “normales”.

La TV durante los primeros seis años

- ❑ Los bebés **menores de 6 meses** cuando miran la TV lo hacen de forma errática, no fijan la vista. Pocas veces dirigen su mirada sobre la pantalla de TV.
- ❑ Los bebés de **más de 6 meses** hasta los 18 meses dirigen su atención hacia donde la mayoría de la familia dirige su atención. Si la familia es televidente asidua, ellos mirarán la pantalla y prestarán cada vez más atención en la medida en que se hacen mayorcitos.
- ❑ Cuando los niños y niñas de **un año** de edad están en un lugar donde hay un TV prendido sólo le dedican el 6% de su atención. Eso equivale a tres minutos de cada hora.

A esta edad ya han agregado a su desarrollo algunas preferencias sobre lo que se muestra en la pantalla. Les gusta mucho los comerciales más que cualquier otro programa, sobre todo si aparecen otros bebés o niños. Esto se debe a la repetición y a las músicas o melodías que los animan.

- ❑ A los **dos años** el salto es significativo, los niños miran la pantalla un 40% del tiempo. Eso equivale a 24 minutos de cada hora.



Encender y apagar la TV y hacer *zapping* con el control remoto toma parte de la vida diaria de los niños y niñas entre los 16 y 24 meses. Al final de su segundo año de vida ya saben pedir el programa que quieren ver.

- ❑ Entre los **tres y cuatro años** la capacidad de concentrarse en un solo objeto o situación aumenta. Los niños y niñas dominan el control remoto de la TV y saben utilizar diversos equipos electrónicos (videograbadoras, grabadoras de audio y unidades de discos compactos). A esta edad le dan atención continua a la TV el 67% del tiempo. Esto equivale a 40 minutos de cada hora.
- ❑ A los **cinco años**, los niños mantienen su atención casi exclusivamente en los contenidos transmitidos por la TV, desatendiendo sólo el 25% del tiempo que la ven. Esto equivale a 45 minutos de atención continua por cada hora de transmisión.

Información para la familia

Los niños y niñas menores seis años no distinguen claramente la diferencia entre realidad y fantasía.

La fantasía se construye en diferentes formas y estados: el inconsciente colectivo de Jung contiene fantasías míticas compartidas por la humanidad. Las fantasías lúdicas se realizan a través de los juegos y son necesarias para representar un papel en un momento específico. Las fantasías oníricas son aquellas que se manifiestan a través de los sueños por medio de imágenes simbólicas. También existen las fantasías que se tienen en el estado de vigilia.

Las fantasías en el estado de vigilia representan la construcción consciente de deseos, en los que se juntan lo real y lo imaginario. Muchas veces son mecanismos para evadir la realidad cuando no es atrayente.

Los niños y niñas usan la fantasía mucho más que los adultos y son capaces de vivir las más increíbles historias, ya que complementan toda su falta de información con fantasías.

La fantasía es un componente de extrema importancia en el desarrollo psíquico de niños y niñas y es un recurso para vivir emociones. En la fantasía como en la simulación, no existe decepción porque en ellas reina el principio del placer.

La TV ofrece fantasías ajenas al vivir y garantiza la satisfacción limitada y simulada de los deseos.

La TV, además de esos estímulos positivos, transmite contenidos con estereotipos y conductas que no son aceptables y que son susceptibles de influir a los niños y niñas en función de su corta edad y de su inexperiencia.

TV, disciplina, y tipo familiar

Algunas investigaciones concluyen que el tipo de control o disciplina, al cual son sometidos los niños en casa, influye en la relación que éstos establecen con la TV. Analizando la relación entre disciplina e influencia de la TV, comunicadores norteamericanos estudiaron diversas familias, catalogándolas como inductivas y represivas.

En las familias inductivas, la disciplina se basa en el respeto, y los argumentos utilizados son la conversación y la persuasión. Las familias represivas utilizan recursos como la coacción, represión y castigo, sin utilizar argumentos racionales.

En las familias inductivas, los niños y niñas son menos susceptibles a creer en todo lo que la TV presenta, principalmente en los comerciales; en familias represivas por el contrario, los niños y las niñas creen con mayor facilidad en los contenidos presentados a través de la TV.

Los patrones de disciplina e interacción establecen también, entre el padre, la madre y los hijos, la manera en la que se incorpora a la cotidianidad lo que la TV transmite. Niños y niñas que tienen madres y padres con normas de disciplina tolerantes y más interactivos son menos afectados por las ofertas de la TV.

El patrón de disciplina establece también, entre el padre, la madre y los hijos, un tipo particular de comunicación. Las familias se dividen en: sociales (socio orientadas) y conceptuales (concepto orientadas).

En las primeras, la madre y el padre instan a sus hijos e hijas a mantener un clima de armonía en las relaciones interpersonales, evitando discusiones o cualquier forma de controversia en su expresión o conducta. En las segundas, por el contrario, los hijos y hijas son incentivados a expresar sus ideas y sentimientos, aunque sean controversiales y desafíen las creencias e ideas de los otros. Esta división no es excluyente, pues existen familias que no son enteramente “sociales” ni “conceptuales” sino una mezcla de ambas en proporciones variables. ¿Ya sabe que tipo de familia es la suya?

Consejos

iSí!... hay vida más allá de la TV

La TV deja de ser preponderante para niños y niñas si deja de ser fundamental para la familia. Enriquecer el horizonte de los niños y niñas implica exponerlos a otros tipos de actividades:

- Inculque y fomente el hábito de la lectura en sus hijos.
- Supla sus necesidades de historias mágicas contándoles y leyéndoles cuentos.
- Practique algún deporte o actividad recreativa con frecuencia.

- Desarrolle el área espiritual de sus hijos.
- Desarrolle sus habilidades para la música enseñándoles a tocar un instrumento.
- Mantenga o recupere la herencia cultural de la familia alentando a los abuelos para que hablen de su juventud.
- Realice con ellos excursiones, paseos y actividades al aire libre.
- Asista a obras de teatro, conciertos y exposiciones dirigidas al público infantil.

Todos juntos frente a la pantalla

De los seis meses a los cinco años, vea la TV con sus hijos.

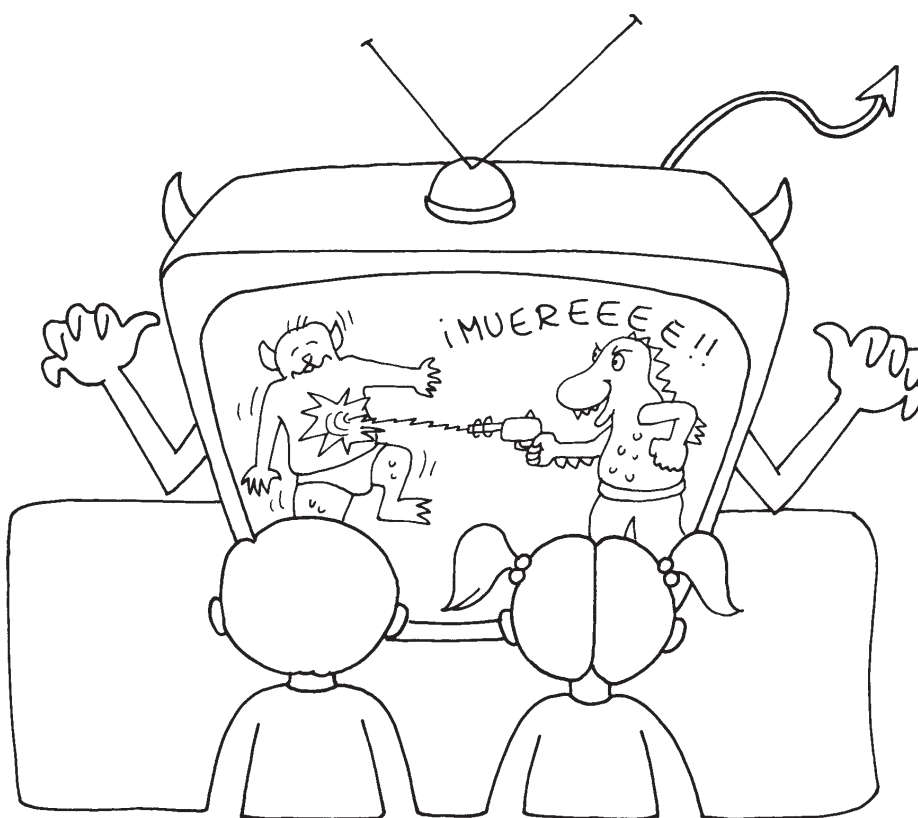
- Los niños y niñas hasta los cinco años necesitan ayuda para distinguir la realidad de la fantasía.
- Los programas que tienen relatos no lineales, con muchos cortes en la hilación y numerosos personajes colaterales les resultan incomprensibles.
- No pueden distinguir las claves que separan los elementos centrales en el relato de los accesorios. Para ellos todo tiene el mismo valor.
- No pueden establecer, en este rango de edad, relaciones causa-efecto. Por lo tanto, se confunden especialmente con los libretos donde la historia va para atrás u otras historias que se intercalan en la secuencia que están viendo.
- La compañía de un adulto permite que alguien les explique la información que resulta incomprensible y que los traiga “de vuelta” a la realidad, comentándoles que determinadas conductas y actitudes no son aceptables en la familia y en la sociedad, o que les diga que esos contenidos son fantasía.

Es adecuado para ellos y ellas

- Programas que cuenten las historias claramente.
- Los cuentos mágicos, los mitos antiguos y las aventuras (de exploración, no de violencia).
- Programas educativos y documentales sobre los animales y la naturaleza.
- Programas protagonizados por animales que se comportan «humanamente», como *Lassie* y *Flipper*, que despiertan el cariño de los niños a los animales.

No es adecuado para niños

- ❑ Las imágenes de desmembramiento. Los dibujos animados o las escenas con actores en donde las personas o animales son destrozados.
- ❑ En cuanto a los noticieros, las imágenes de personas heridas, las mutilaciones, accidentes y cadáveres que aparecen en ellos no son recomendables.
- ❑ Las serie donde se muestran episodios de la vida de «familias televisivas» requieren a esta edad de la compañía de los mayores. Es necesario que los adultos puedan señalar las semejanzas y diferencias entre lo que se ve en la pantalla y su propia familia.
- ❑ Programas, dibujos animados o comerciales con violencia excesiva o donde los personajes son adultos cínicos y/o crueles.
- ❑ Programas y contenidos con escenas de sexo implícito o explícito, los niños y niñas aún no entienden el significado de las relaciones sexuales y pueden formarse ideas erróneas.
- ❑ La televisión puede ser tan dañina o educativa como los padres quieran. Todo depende de las opciones que le den a sus hijos y de sus propias conductas.



- ❑ Los padres tienen una influencia mucho mayor que la de los amigos, amigas o la televisión y esto debe darles seguridad para actuar adecuadamente en la formación de sus hijos.
- ❑ **No** podemos cambiar los hábitos televisivos de niños y niñas mientras, como padres y madres, juguemos toda la tarde con el control remoto y usemos la televisión para que nos haga compañía.

La “dieta” de la Televisión

1. Mantenga el consumo bajo control. Dosifique el tiempo que los niños y niñas ven la tele.
2. Prepare una dieta balanceada. Establezca tipos de programas que sean variados y adecuados.
3. Haga «ejercicio» después. Discuta, comente, use la información como estímulo para otras actividades.

Dr. Milton Chen The Smart Parents Guide to Kids TV.