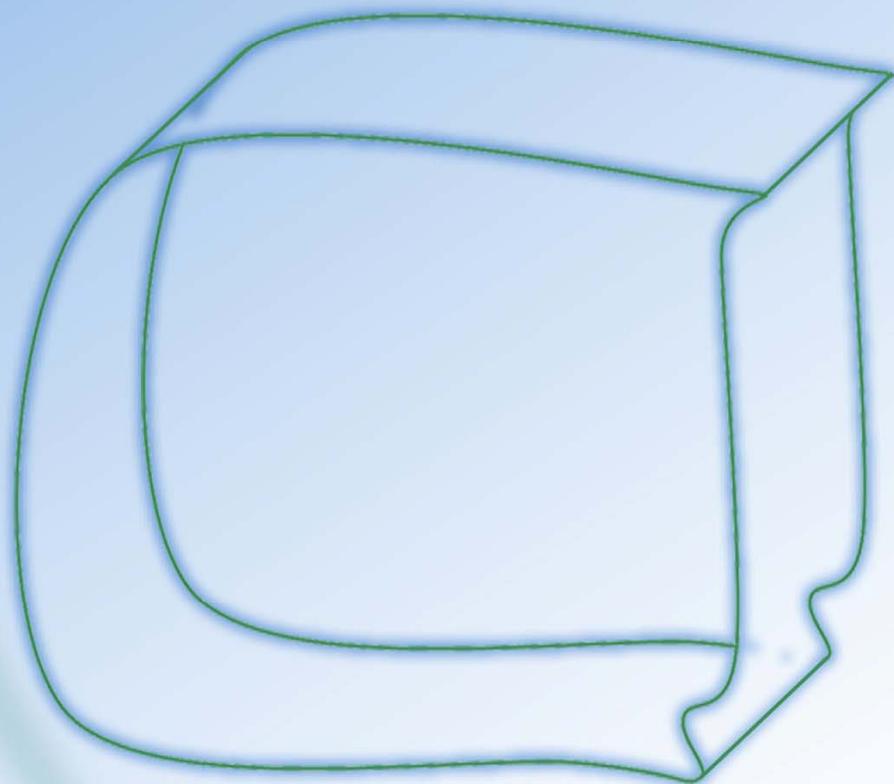


CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

PROGRAMA de SALUD INFANTIL y ADOLESCENTE de ANDALUCÍA

GUÍAS ANTICIPATORIAS Y CONSEJOS



Programa de Salud
Infantil y Adolescente
de Andalucía

**GUÍAS
ANTICIPATORIAS
CONSEJOS**



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

PROGRAMA de salud infantil y adolescente de Andalucía (PSIA-A) [Recurso electrónico]. Guías anticipatorias y consejos / autoría, Francisco Javier Garrido Torrecillas (editor coordinador) ... [et al.]. – [Sevilla] : Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, 2014

Texto electrónico (pdf), 279 p.

1. Salud del niño 2. Salud del adolescente
3. Bienestar del niño 4. Promoción de la salud
5. Andalucía I. Garrido Torrecillas, Francisco Javier
II. Andalucía. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales III. Título

WA 320

WA 330



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons
[Reconocimiento-NoComercial-Sin obras derivadas 3.0 España](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/)

Edita: Junta de Andalucía. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, 2014

Maquetación: Kastaluna

Autoría

AUTORÍA

Francisco Javier Garrido Torrecillas (Editor Coordinador)

Margarita Álvarez-Tello (Editora)

Concepción Boza Reposo (Editora)

Mónica Carretié Warleta (Editora)

Inmaculada Dorado Siles (Editora)

M^a Dolores Galindo Bas (Editora)

Antonio Manuel Gutiérrez Nieto (Editor)

Agustina Hervás de la Torre (Editora)

Ana Martínez Angulo (Editora)

Ana Martínez Rubio (Editora)

Ana Rosa Sánchez Vázquez (Editora)

AUTORÍA DE “EVALUACIÓN Y PROMOCIÓN DE COMPETENCIAS PARENTALES EN EL SISTEMA SANITARIO PÚBLICO ANDALUZ”.

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Sevilla.

Jesús Palacios González, coordinador

M^a del Mar González Rodríguez

M^a Victoria Hidalgo García

Alfredo Oliva Delgado

Lucía Antolín Suárez

Lucía Jiménez García

Francisca López Gaviño

Ana Mena Morales

Mercedes Ortega Durán

Diana M^a Pascual García

ASESORÍA TÉCNICA

Antonio Garrido Porras
Mónica Padial Espinosa

RELACIÓN DE AUTORÍA

Margarita Álvarez-Tello
Enfermera Gestora de Casos. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Rosa Maria Armijo Sánchez
Enfermera. Unidad de Gestión Clínica "Virgen de la Cabeza" Andújar. Distrito Sanitario Jaén Norte.

Rosario Benavides Román
Pediatra. Agencia Empresarial Pública. Hospital de Poniente. El Ejido. Almería.

Concepción Boza Reposo
Enfermera Gestora de casos. Unidad de Gestión Clínica La Orden. Distrito Sanitario Huelva-Costa.

María Ángeles Caballero Morales
Pediatra. Centro de Salud Miraflores de los Ángeles. Málaga.

Ana Calcerrada Labrador
Psicóloga Clínica. Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental. Agencia Empresarial Pública. Hospital de Poniente. El Ejido. Almería.

M^a Dolores Calvo Bonachera
Pediatra. Hospital Torrecárdenas. Almería.

José Emilio Callejas Pozo
Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica La Zubia. Distrito Metropolitano de Granada.

Elia Callejón Fernández
Pediatra. Agencia Empresarial Pública Hospital de Poniente. El Ejido. Almería.

M^a Eugenia Campillos Morillo

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Montequinto.
Distrito Sanitario Sevilla Sur. Sevilla.

Adolfo J. Cangas Díaz

Catedrático de Universidad en la Facultad de Psicología de la Universidad de Almería.

Francisco Cañabate Reche

Pediatra. Director del Área Integrada de Pediatría. Agencia Empresarial Pública. Hospital de
Poniente. El Ejido. Almería.

Isabel Cañabate Prados

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Churriana de la
Vega. Distrito Metropolitano de Granada.

M^a Amparo Carracedo Morales

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Los Alcores.
Distrito Sanitario Sevilla Norte. Sevilla.

Mónica Carretié Warleta

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Casa del Mar.
Distrito Cádiz Bahía-La Janda.

Luis Castillo Díaz

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica La Zubia. Distrito
Metropolitano de Granada.

Josefina Copano García

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las
Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Paloma Chinarro Martínez

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Centro de Salud Miraflores de los Ángeles.
Málaga.

Inés De Sola Jiménez

Psicóloga. Adjunta Sección Adicciones del Servicio de Salud
Delegación de Familia y Bienestar Social del Ayuntamiento de Sevilla.

Purificación De Tena Sereno

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Del Rey Alamillo, Rosario.

Profesora Psicología. Universidad de Sevilla.

Inmaculada Dorado Siles

Enfermera Especialista en Salud Mental. Programa de Interconsulta y Enlace de Salud Mental. UGC de Salud Mental Virgen del Rocío. Sevilla.

M^a Teresa Escalante García

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Montequinto. Distrito Sanitario Sevilla Sur. Sevilla.

Fátima Farfán Díaz

Enfermera especialista en salud mental. Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental Virgen del Rocío. Sevilla.

Emilia Fernández Fernández

Trabajadora Social. Centro de Salud Puerto de la Torre. Málaga.

M^a Dolores Galindo Bas

Trabajadora Social. Centro de Salud Pino Montano A y B. Distrito Sevilla.

Rosa María García Barranco

Psicóloga Clínica. Grupo Investigación Universidad de Almería.

Lourdes García Benito

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Encarnación García Fernández

Enfermera Gestora de Casos. Unidad de Gestión Clínica Polígono Sur. Distrito Sanitario Sevilla.

Patricia García Roldán

Trabajadora Social. Subdirección de Gestión y Evaluación de Resultados en Salud. Servicio Andaluz de Salud.

Amalia Garrido Hernández

Enfermera. Agencia Empresarial Pública Hospital de Poniente. El Ejido. Almería.

Francisco Javier Garrido Torrecillas

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Churriana de la Vega. Distrito Metropolitano de Granada.

M^a Isabel. Gil de la Haza

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Encarnación Gil González

Pediatra. Centro de Salud Torremolinos. Málaga.

Inmaculada Gómez Becerra

Psicóloga. Profesora Titular de la Universidad. Personalidad, Evaluación y Tratamientos psicológicos. Universidad de Almería.

Carlos González Álvarez

Enfermero. Coordinador de Cuidados. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Antonio Manuel Gutiérrez Nieto

Trabajador Social. Unidad de Gestión Clínica del Centro de Salud Loreto Puntales y Centro de Salud Puerta Tierra. Distrito Cádiz Bahía-La Janda.

María Dolores Hernández Morillas

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica La Zubia. Distrito Metropolitano de Granada.

Agustina Hervás de la Torre

Trabajadora Social. Jefa Unidad de Trabajo Social. Hospital Virgen del Rocío. Sevilla.

Manuela Hidalgo Morillo

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica LUCANO. Distrito Sanitario Córdoba.

Francisco López López

Psicólogo Clínico. Grupo de Investigación Universidad de Almería.

Encarnación Martín Medina

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Ejido Sur. Almería

Miguel Martín Medina
Psicólogo. Fundación Noesso. Almería

Ana Martínez Angulo
Trabajadora Social. Agencia Empresarial Pública Hospital de Poniente El Ejido. Almería

Ana Martínez Rubio
Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Centro de salud de Camas. Sevilla

Juan Antonio Melo Salor
Enfermero Gestor de Casos. Unidad de Gestión Clínica Montequinto y Olivar de Quinto
(Dos Hermanas) y Unidad de Gestión Clínica Campo de las Beatas (Alcalá de Guadaira).
Distrito Sanitario Sevilla Sur.

Ali Mohmoud Mohmed Ahmed Mohmed
Pediatra. Agencia Empresarial Pública Hospital de Poniente. El Ejido

Manuel Montilla de la Torre
MIR de Psiquiatría. Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental. Hospital Virgen del Rocío.
Sevilla.

M^a Antonia Muñoz Serrano
Trabajadora Social. Centro de Salud Esperanza Macarena y Centro de Salud San Luis.
Distrito Sevilla.

M^a José Muñoz Vilches
Pediatra. Facultativo Especialista de Área. Agencia Empresarial Pública. Hospital de
Poniente. El Ejido. Almería.

Constanza Navarro Moreno
Pediatra. Hospital Universitario de Fuenlabrada. Madrid.

Francisco Javier Navarro Quesada
Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Lucano. Distrito
Sanitario Córdoba.

Bienvenida Oliver Navarro
Trabajadora Social. Coordinadora Unidad de Apoyo de Trabajo Social. Distrito Sevilla.

Susana Ordóñez Ferrer

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Rosario Ortega Ruiz

Catedrática de Psicología. Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Córdoba.

Isabel Ortiz López

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Vícar. Almería.

Lucía Palomares Ojeda

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Zaidín Sur. Distrito Sanitario Granada.

Narcisa Palomino Urda

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Las Flores. Distrito Granada.

M^a Eva Pardo Falcón

Enfermera Especialista en Salud Mental. Unidad de Hospitalización Breve del Hospital Infanta Cristina de Badajoz.

Auxiliadora Perdigones Cantos

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Eduvigis Rando Nágera

Médico de Familia. Centro de Salud Miraflores de los Ángeles. Málaga.

Ana Isabel Rodríguez Salignac

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Montequinto Distrito Sanitario Sevilla Sur. Sevilla.

Carmen Sánchez Martínez

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Francisco Javier Sánchez Ruiz Cabello

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Zaidín Sur. Granada.

Ana Rosa Sánchez Vázquez

Pediatra. Agencia Empresarial Pública. Hospital de Poniente. El Ejido. Almería.

Gema Pilar Santiago Rojano

Enfermera Especialista en Salud Mental. Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental Virgen del Rocío de Sevilla.

Ana Isabel Sieso Sevil

Enfermera Especialista en Salud Mental. Unidad de Atención y Seguimiento de las Adicciones. Hospital de Barbastro (Huesca). Servicio Aragonés de Salud.

Gema Simón Escanez

Pediatra. Agencia Empresarial Pública. Hospital de Poniente. El Ejido. Almería.

Francisco Vela Enríquez

Pediatra. Agencia Empresarial Pública. Hospital de Poniente. El Ejido. Almería.

Antonio Vicente Pintor

Pediatra. Agencia Empresarial Pública Hospital de Poniente. El Ejido. Almería.

M^a José Viejo Curiel.

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Dolores Villar Fernández

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Churriana de la Vega. Distrito Metropolitano de Granada.

Raquel Yahyaoui Macías

Bioquímica Clínica. Hospital Materno Infantil. Málaga.

Este programa se ha realizado con la colaboración de:

Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria. ASANEC

Asociación de Pediatras de Atención Primaria- Andalucía. APAP-AND

Sociedad Española de Pediatría Social.SPS

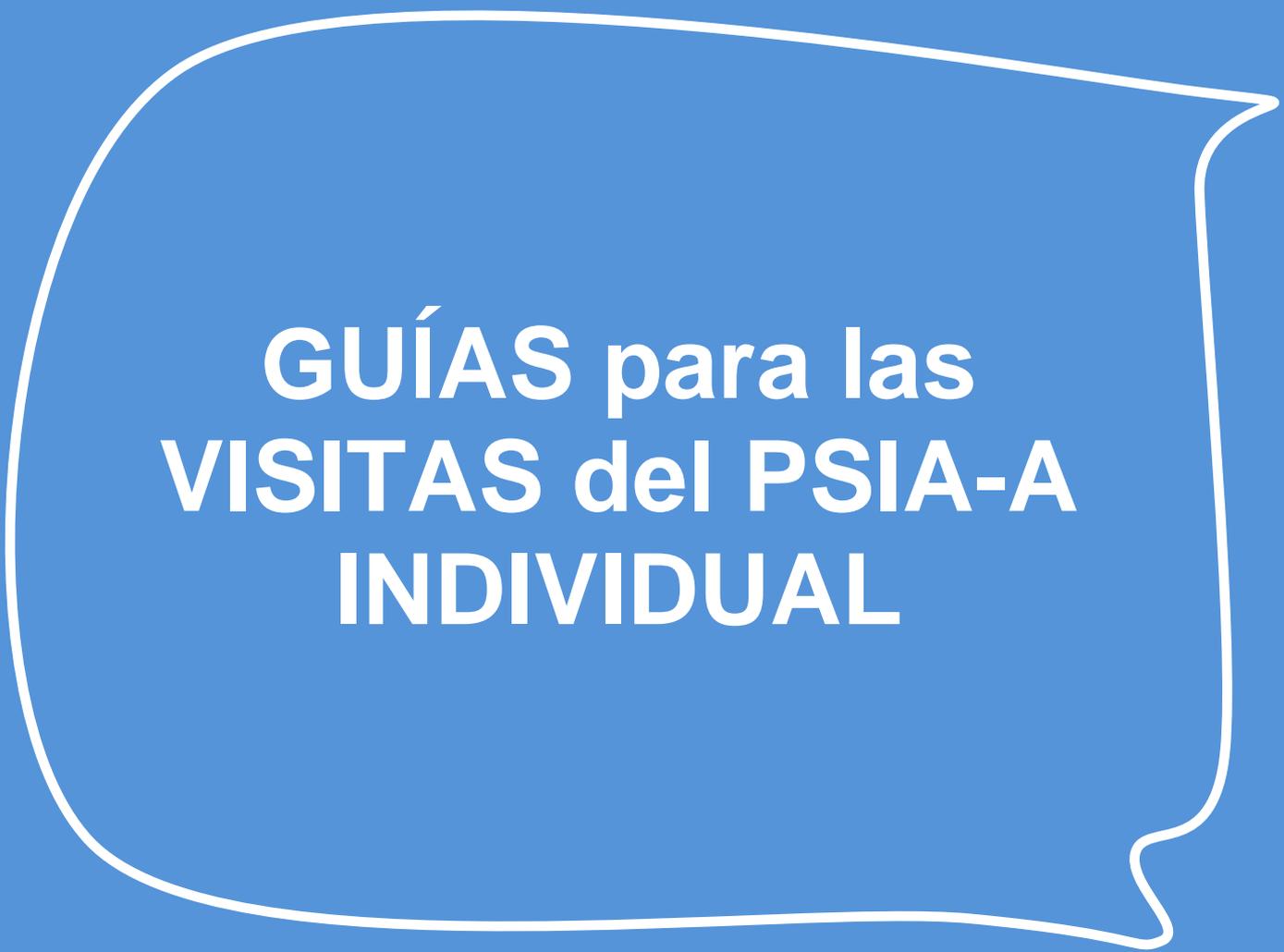
Asociación Española de Trabajo Social y Salud. AETSYS

Índice

Guías para las visitas del PSIA-A
Individual

Guías específicas para familias

Consejos específicos para
adolescentes



**GUÍAS para las
VISITAS del PSIA-A
INDIVIDUAL**

10 buenos motivos para dar el pecho



CLAVES PARA QUE LA LACTANCIA MATERNA "FUNCIONE"

Poner al bebé al pecho ya en las 2 primeras horas de vida.

Poner al bebé al pecho cuando empieza a dar señales de hambre (gira la cabeza, abre la boca, se chupa las manos) sin esperar a que lllore.

Estar cómoda mientras se da el pecho

Comprobar que el bebé succiona bien, con un bocado muy grande de pecho en la boca (no solo el pezón).

Dejar que el bebé mame todo el tiempo que quiera. Algunos bebés se quedan satisfechos con un solo pecho en cada toma.

Consultar si se tiene dolor o si el bebé nunca parece satisfecho: probablemente es que el bebé no succiona de forma eficaz.

Para producir más leche hay que dar el pecho más a menudo. Los biberones "de ayuda" contribuyen a que disminuya la producción de leche en la madre.

No usar chupetes ni tetinas hasta que el bebé sepa mamar bien (a mamar se aprende mamando, y no "chupeteando")

No hace falta dar agua ni infusiones de forma habitual.

1. Es lo natural
2. Es muy barato
3. Es muy fácil y cómodo (una vez que se aprenden algunos trucos)
4. Es muy agradable.
5. Asegura el crecimiento adecuado del bebé.
6. Protege al bebé de enfermedades a corto plazo: Tendrá menos diarreas, otitis, resfriados y neumonías.
7. Protege al bebé de enfermedades a medio y largo plazo: tendrá menos riesgo, entre otras, de alergias, diabetes, obesidad y celiaquía en el futuro.
8. Tiene ventajas para la salud de la madre a corto y medio plazo: se recupera antes la matriz, se sangra menos, se adelgaza con facilidad. No tener la regla durante unos meses permite recuperar las reservas de hierro.
9. Tiene ventajas para la salud de la madre a largo plazo: previene el cáncer de mama y las fracturas de cadera.
10. Favorece el vínculo afectivo con el bebé y mejora su inteligencia.



Consejos prácticos para dar el pecho:

Posición:

La postura mejor es aquella en la que la madre está cómoda. Conviene que el cuerpo del bebé esté frente al de la madre “barriga con barriga” y que no necesite girar la cabeza.

Agarre:

Cuando se acerca al bebé hacia el pecho, y se le rozan nariz, labios o mejillas, el bebé tiene un reflejo “de búsqueda” que le hace abrir la boca. Cuando tenga la boca abierta es cuando se aprovecha para introducirle el pezón y una buena parte más de la mama. Cuando el bebé se ha agarrado bien al pecho se suele observar que:

- Una parte excéntrica de la areola ha quedado dentro de su boca.
- Sus labios están abiertos, formando un ángulo obtuso y la barbilla queda pegada al pecho.
- Al succionar, no hace apenas ruido, se mueven los músculos de las sienes y la madre no siente dolor.
- No es necesario hacer “pinza” con los dedos.

Horario y duración de las tomas:

Durante el primer mes conviene que el bebé mame a menudo (un mínimo de 8-12 veces). Cada cual tiene su ritmo: unos piden mamar más a menudo y otros algo menos. Algunos días piden más. No es necesario poner horario. Si se permite que sea el bebé quien decide, el pecho producirá justo la cantidad de leche que necesita y las mamas no estarán demasiado tensas. Las tomas nocturnas son necesarias, más aún estos primeros días.

Se puede dejar al bebé mamar todo el tiempo que sea necesario en cada pecho, hasta que el bebé se retire o se quede dormido. Si se duerme a menudo y no succiona, se puede comprimir el pecho, para animarle a seguir mamando.

Cuidados para la madre:

No es necesario lavar los pechos antes ni después de las tomas, es suficiente la higiene que aporta la ducha diaria.

La dieta de la madre lactante debe ser variada, saludable y agradable. Se suele tener sed al amamantar, por tanto conviene beber agua a menudo. Las bebidas excitantes como el café o refrescos de cola se deben evitar. No es necesario tomar leche, que puede ser sustituida por quesos o yogurt (aunque tampoco son imprescindibles). No se debe consumir alcohol ni tabaco.

El consumo regular de pescado de mar y de 1-3 gramos de sal yodada al día en la dieta materna aportan al bebé el yodo que necesita para su desarrollo psicomotor. Si no se puede asegurar este aporte conviene consultar por si precisa un suplemento de yoduro potásico.

Recursos sobre lactancia materna

- **Grupos de Apoyo:** Infórmense sobre los grupos de apoyo locales para la lactancia materna: <http://www.ihan.es/index3.asp>
- **Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría.** Ofrece enlaces, recomendaciones y un foro para hacer consultas on-line: <http://www.aeped.es/lactanciamaterna/>
- **Web del Hospital de Denia** para consultar en caso de que la madre necesite tomar algún fármaco, para saber si es o no compatible con la lactancia: www.e-lactancia.org

Algunas recomendaciones cuando se dan biberones

- Todas las fórmulas infantiles son seguras. No hay marcas mejores que otras. Aunque a algunos bebés les "sienta mejor" una que otra. Utilicen leche de inicio o fórmula 1.
- Ninguna marca es superior a la leche materna. Ninguna tiene defensas.
- Lo más importante: preparar el biberón a la concentración adecuada: 1 cacito raso por cada 30 c.c. de agua. El agua se mide en el biberón antes de echar los cacitos de fórmula.
- Se puede usar agua de grifo hervida (pero solo durante 1-2 minutos, para que no se concentren los minerales) o agua embotellada de bajo contenido en sales minerales.
- Es imprescindible el lavado de manos antes de preparar los biberones. No es necesario esterilizar los biberones ni las tetinas, basta con lavarlas bien retirando los restos de leche y dejarlos secar al aire. Son preferibles los biberones de cristal, ya que algunos plásticos, al calentarse, desprende sustancias nocivas para el organismo.
- El método ideal para calentar el biberón es "al baño María" es decir sumergiéndolo en parte en agua caliente para que aumente poco a poco la temperatura del contenido del biberón. No se recomienda el uso del horno microondas porque produce un calentamiento irregular, en ciertas zonas la leche puede estar muy caliente y provocar quemaduras. Comprueben siempre la temperatura de la leche antes de ofrecérsela al bebé, debe ser aproximada a la corporal (unos 37°C).
- Ofrecer el biberón con el bebé abrazado, pegado al cuerpo, en posición semi-sentado (nunca tumbado)



Sobre los chupetes



- El chupete no es necesario.
 - El chupete puede impedir que el bebé aprenda a mamar bien, por eso se debe evitar durante las primeras semanas de vida.
 - Entre el 2º y el 6º mes de vida, el chupete puede ser útil para prevenir el "síndrome de muerte súbita del lactante".
 - Si el bebé "lo necesita" para calmarse, conviene limitar el tiempo que lo usa (solo para dormir) y se debe eliminar antes de que cumpla un año de edad, pues luego es mucho más difícil.
- El uso prolongado de chupetes puede deformar los dientes y el paladar. También aumenta el riesgo de padecer otitis.
 - El mejor sistema para calmar a un bebé que llora es COGERLE EN BRAZOS. Esto favorece que el bebé se sienta seguro y que aprenda a confiar. No se malcría ni se hace consentido por esto.

Prevención del “síndrome muerte súbita del lactante”

Aun no se conoce la causa pero el riesgo de que esto ocurra disminuye si:

- El bebé toma el pecho, la lactancia materna contribuye a protegerle.
- El bebé se acuesta **boca arriba** para dormir y con la cabeza destapada
- No se fuma. Si no es posible abandonar el hábito del tabaco, al menos no hacerlo dentro de la casa.
- El bebé usa chupete (pero antes de empezar a dárselo, hay que asegurarse de que “sabe” mamar bien).
- Las mantas o edredones no son pesados. El colchón es firme y no se usan almohadas.

Además, conviene evitar los colgantes al cuello u otros objetos que puedan provocar asfixia durante el sueño, como cintas o cordones, en las inmediaciones de la cuna.

Sueño

Los bebés duermen la mayor parte del día, hasta un total de 16-18 horas, pero de forma intermitente, se despiertan a menudo para comer, ya que su crecimiento es muy rápido. Si su hijo toma el pecho, es normal que lo pida varias veces durante la noche. Las tomas nocturnas son muy útiles para favorecer la prolongación de la lactancia materna.



Sobre dormir en la cama con los padres

Es una **opción** de las familias. No tiene riesgos para la salud física ni mental de los bebés ni tampoco de sus progenitores. Facilita el descanso de la madre y también ayuda a mantener la lactancia materna.

Para que no haya riesgo de aplastamiento conviene que:

- El bebé se acueste boca arriba.
- La cama sea amplia (nunca se debe hacer en el sofá)
- El colchón sea firme.
- Las mantas o edredón no sean muy pesados.
- La cabeza del bebé no esté tapada.
- La madre no tome alcohol, somníferos, ni drogas.

Hábitos higiénicos

- Baño y cuidados de la piel: debe ser breve los primeros días, hasta la caída del cordón umbilical. Usen un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes. No froten la piel.



- No conviene introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo, basta con secar los pliegues de la oreja con un paño.
- Las uñas crecen muy rápido, hay que cortarlas para evitar que se arañe usando una tijera de bordes romos.
- El pañal se cambiará cuando sea preciso, utilizando agua para limpiar y un paño suave para secar. Es preferible evitar el exceso de jabones y el uso de toallitas higiénicas en esta zona pues pueden causar mayor irritación.

El lavado se realizará delante hacia atrás para evitar el arrastre de gérmenes y las infecciones de orina. Si se irrita la piel del glúteo se pueden usar aceites o cremas de barrera, sin corticoides ni antifúngicos (salvo indicación médica)

- La mayoría los niños tiene fimosis al nacer,

no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad.

- Los ruidos y secreciones nasales son normales, no hay que hacer nada al respecto si el bebé come y duerme sin dificultad.

Cuidado del ombligo

Mientras el cordón está adherido, se aplicará alcohol de 70 °, para que se mantenga seco y no se infecte. Otra alternativa es la clorhexidina. No se deben utilizar productos con yodo (betadine) pues se puede alterar la función del tiroides.

El tiempo que tarda en desprenderse es variable dependiendo del grosor del cordón. Si desprende un olor muy fétido, se enrojece la piel que rodea el ombligo o sale pus consulte a su pediatra o enfermera. Después de desprenderse es normal que sangre un poco unos días. No hace falta usar vendas, ni fajas u ombligueros.

Vitamina D

Es necesaria para que el organismo asimile el calcio de la leche. Además tiene efecto antioxidante.

Nuestro cuerpo fabrica esta vitamina en la piel, por la acción del sol. Sin embargo, no siempre llega suficiente luz solar, o el cuerpo está tapado o se han usado cremas protectoras.

Por eso todos los recién nacidos, tanto los lactados a pecho como aquéllos con lactancia artificial que tomen menos de 1 litro de leche al día, deben recibir un suplemento de Vitamina D (6 gotas) desde los primeros días.

PREVENCIÓN de ACCIDENTES

Seguridad vial

- Utilicen sistemas de retención homologados. Los primeros meses se utilizan del grupo 0 ó 0+.
- **Nunca se debe llevar al bebé en brazos cuando se viaja en coche**, incluso en trayectos cortos. Es especialmente peligroso el asiento delantero.



GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
O	0-10kG Hasta 76cm	Capazo	Instalar en el asiento posterior en posición transversal a la marcha, la cabeza del bebé hacia el interior.
O+	0-13kg Hasta 92cm	Portabebé	Colocar en el asiento delantero si tiene desinstalado el airbag, si no en el posterior. En sentido contrario a la marcha. Fijar el portabebé con el cinturón de seguridad. Al sentar al bebé hay que abrochar y ajustar el arnés.

En casa



- Nunca dejen solo al bebé en la bañera, incluso con poco agua
- Controlen la temperatura del agua del baño, abriendo primero el grifo del agua fría y modulando después con el de agua caliente. Hay que comprobar la temperatura antes de meter al bebé en el agua.
- No se debe dejar solo al bebé en superficies altas sin protección: cambiador, cama, mesa... ¡Ni por un instante!
- Las cunas deben cumplir la normativa de la comunidad europea en seguridad.
- Para evitar la asfixia debe evitar: los botones o adornos con objetos pequeños que pueda ingerir, las almohadas, dejar objetos pequeños en su cuna, las cadenas o cordones que puedan rodear su cuello.

MÁS CUIDADOS

El bebé necesita estimulación, contacto y cariño.

- Es conveniente hablar a menudo con el bebé, en un tono suave.



- Cogerlo, acariciarlo o mecerlo en brazos a menudo le ayudará a relajarse y a acostumbrarse a su nueva vida en familia.
- Se puede aprovechar el baño y la aplicación de cremas hidratantes para masajear con cuidado al bebé.
- Desde que nacen, los bebés pueden ver objetos a corta distancia de su cara (unos 40 cm). Los primeros días les cuesta trabajo fijar la mirada pero poco a poco van aprendiendo.
- Para ayudarle a “aprender a mirar” puede mover algún objeto llamativo delante de su cara, lentamente, hacia ambos lados.

- Les gustan los contrastes de colores pero sus favoritos son las caras de personas.

Recuerden que la lactancia materna estimula la inteligencia y el desarrollo psicoafectivo del bebé.

Tabaquismo pasivo

Tener un bebé es un buen motivo para dejar de fumar. Soliciten información y ayuda en su centro de salud. Si no pueden dejar este hábito es importante que:

- No fumen dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permita que otras personas lo hagan.
- No lleven a su bebé a sitios con humo.

Vacunas:

- Constituyen la medida más eficaz para prevenir las enfermedades infecciosas.
- Al nacer se le administró a su bebé la primera dosis de la vacuna de hepatitis B.
- Recuerden que las siguientes dosis del calendario vacunal se administran a los 2 meses de vida.
- En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

Alimentación:

El mejor alimento para su bebe es la lactancia materna a demanda. En caso de no poder realizarla podrá utilizar las formulas infantiles de inicio o "formulas 1" No debe, de momento, administrar ningún otro alimento.

10 buenos motivos para dar el pecho



CLAVES PARA QUE LA LACTANCIA MATERNA "FUNCIONE"

Poner al bebé al pecho ya en las 2 primeras horas de vida.

Poner al bebé al pecho cuando empieza a dar señales de hambre (gira la cabeza, abre la boca, se chupa las manos) sin esperar a que llore.

Estar cómoda mientras se da el pecho

Comprobar que el bebé succiona bien, con un bocado muy grande de pecho en la boca (no solo el pezón).

Dejar que el bebé mame todo el tiempo que quiera. Algunos bebés se quedan satisfechos con un solo pecho en cada toma.

Consultar si se tiene dolor o si el bebé nunca parece satisfecho: probablemente es que el bebé no succiona de forma eficaz.

Para producir más leche hay que dar el pecho más a menudo. Los biberones "de ayuda" contribuyen a que disminuya la producción de leche en la madre.

No usar chupetes ni tetinas hasta que el bebé sepa mamar bien (a mamar se aprende mamando, y no "chupeteando")

No hace falta dar agua ni infusiones de forma habitual.

1. Es lo natural
2. Es muy barato
3. Es muy fácil y cómodo (una vez que se aprenden algunos trucos)
4. Es muy agradable.
5. Asegura el crecimiento adecuado del bebé.
6. Protege al bebé de enfermedades a corto plazo: Tendrá menos diarreas, otitis, resfriados y neumonías.
7. Protege al bebé de enfermedades a medio y largo plazo: tendrá menos riesgo, entre otras, de alergias, diabetes, obesidad y celiaquía en el futuro.
8. Tiene ventajas para la salud de la madre a corto y medio plazo: se recupera antes la matriz, se sangra menos, se adelgaza con facilidad. No tener la regla durante unos meses permite recuperar las reservas de hierro.
9. Tiene ventajas para la salud de la madre a largo plazo: previene el cáncer de mama y las fracturas de cadera.
10. Favorece el vínculo afectivo con el bebé y mejora su inteligencia.

Consejos prácticos para dar el pecho:

Posición: La postura mejor es aquella en la que la madre está cómoda. Conviene que el cuerpo del bebé esté frente al de la madre “barriga con barriga” y que no necesite girar la cabeza.

Agarre: Cuando se acerca al bebé hacia el pecho, y se le rozan nariz, labios o mejillas, el bebé tiene un reflejo “de búsqueda” que le hace abrir la boca. Cuando tenga la boca abierta es cuando se aprovecha para introducirle el pezón y una buena parte más de la mama. Cuando el bebé se ha agarrado bien al pecho se suele observar que:

- Una parte excéntrica de la areola ha quedado dentro de su boca.
- Sus labios están abiertos, formando un ángulo obtuso y la barbilla queda pegada al pecho.
- Al succionar, no hace apenas ruido, se mueven los músculos de las sienes y la madre no siente dolor.

No es necesario hacer “pinza” con los dedos.

Horario y duración de la toma: Durante el primer mes conviene que el bebé mame a menudo (un mínimo de 8-12 veces). Cada cual tiene su ritmo: unos piden mamar más a menudo y otros algo menos. Algunos días piden más. No es necesario poner horario. Si se permite que sea el bebé quien decide, el pecho producirá justo la cantidad de leche que necesita y las mamas no estarán demasiado tensas. Las tomas nocturnas son necesarias, más aún estos primeros días.

Se puede dejar al bebé mamar todo el tiempo que sea necesario en cada pecho, hasta que el bebé se retire o se quede dormido. Si se duerme a menudo y no succiona, se puede comprimir el pecho, para animarle a seguir mamando..

Cuidados para la madre: No es necesario lavar los pechos antes ni después de las tomas, es suficiente la higiene que aporta la ducha diaria.

La dieta de la madre lactante debe ser variada, saludable y agradable. Se suele tener sed al amamantar, por tanto conviene beber agua a menudo. Las bebidas excitantes como el café o refrescos de cola se deben evitar. No es necesario tomar leche, que puede ser sustituida por quesos o yogurt (aunque tampoco son imprescindibles). No se debe consumir alcohol ni tabaco.

El consumo regular de pescado de mar y de 1-3 gramos de sal yodada al día en la dieta materna aportan al bebé el yodo que necesita para su desarrollo psicomotor. Si no se puede asegurar este aporte conviene consultar por si precisa un suplemento de yoduro potásico.

Recursos sobre lactancia materna

- **Grupos de Apoyo:** Infórmense sobre los grupos de apoyo locales para la lactancia materna: <http://www.ihan.es/index3.asp>
- **Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría.** Ofrece enlaces, recomendaciones y un foro para hacer consultas on-line: <http://www.aeped.es/lactanciamaterna/>
- **Web del Hospital de Denia** para consultar en caso de que la madre necesite tomar algún fármaco, para saber si es o no compatible con la lactancia: www.e-lactancia.org

Algunas recomendaciones cuando se dan biberones



- Todas las fórmulas infantiles son seguras. No hay marcas mejores que otras. Aunque a algunos bebés les “sienta mejor” una que otra. Utilicen leche de inicio o fórmula 1.
- Ninguna marca es superior a la leche materna. Ninguna tiene defensas.
- Lo más importante: preparar el biberón a la concentración adecuada: 1 cacito raso por cada 30 c.c. de agua. El agua se mide en el biberón antes de echar los cacitos de fórmula.
- Se puede usar agua de grifo hervida (pero solo durante 1-2 minutos, para que no se concentren los minerales) o agua embotellada de bajo contenido en sales minerales.
- Es imprescindible el lavado de manos antes de preparar los biberones. No es necesario esterilizar los biberones ni las tetinas, basta con lavarlas bien retirando los restos de leche y dejarlos secar al aire. Son preferibles los biberones de cristal, ya que algunos plásticos, al calentarse, desprende sustancias nocivas para el organismo.
- El método ideal para calentar el biberón es “al baño María” es decir sumergiéndolo en parte en agua caliente para que aumente poco a poco la temperatura del contenido del biberón. No se recomienda el uso del horno microondas porque produce un calentamiento irregular, en ciertas zonas la leche puede estar muy caliente y provocar quemaduras. Comprueben siempre la temperatura de la leche antes de ofrecérsela al bebé, debe ser aproximada a la corporal (unos 37°C).
- Ofrecer el biberón con el bebé abrazado, pegado al cuerpo, en posición semi-sentado (nunca tumbado)

Sobre los chupetes

- El chupete no es necesario.
- El chupete puede impedir que el bebé aprenda a mamar bien, por eso se debe evitar durante las primeras semanas de vida.
- Entre el 2º y el 6º mes de vida, el chupete puede ser útil para prevenir el “síndrome de muerte súbita del lactante”.
- Si el bebé “lo necesita” para calmarse, conviene limitar el tiempo que lo usa (solo para dormir) y se debe eliminar antes de que cumpla un año de edad, pues luego es mucho más difícil.
- El uso prolongado de chupetes puede deformar los dientes y el paladar. También aumenta el riesgo de padecer otitis.
- El mejor sistema para calmar a un bebé que llora es COGERLE EN BRAZOS. Esto favorece que el bebé se sienta seguro y que aprenda a confiar. No se malcría ni se consiente por esto.



Prevención del “síndrome muerte súbita del lactante” (SMSL)

Aun no se conoce la causa pero el riesgo de que esto ocurra disminuye si:

- El bebé toma el pecho, la lactancia materna contribuye a protegerle.
- El bebé se acuesta **boca arriba** para dormir y con la cabeza destapada
- No se fuma. Si no es posible abandonar el hábito del tabaco, al menos no hacerlo dentro de la casa.
- El bebé usa chupete (pero antes de empezar a dárselo, hay que asegurarse de que “sabe” mamar bien).
- Las mantas o edredones no son pesados. El colchón es firme y no se usan almohadas.

Además, conviene evitar los colgantes al cuello u otros objetos que puedan provocar asfixia durante el sueño, como cintas o cordones, en las inmediaciones de la cuna.

Sueño

Los bebés duermen la mayor parte del día, hasta un total de 16-18 horas, pero de forma intermitente, se despiertan a menudo para comer, ya que su crecimiento es muy rápido. Si su hijo toma el pecho, es normal que lo pida varias veces durante la noche. Las tomas nocturnas son muy útiles para favorecer la prolongación de la lactancia materna.



Sobre dormir en la cama con los padres

Es una **opción** de las familias. No tiene riesgos para la salud física ni mental de los bebés ni tampoco de sus progenitores. Facilita el descanso de la madre y también ayuda a mantener la lactancia materna.

Para que no haya riesgo de aplastamiento conviene que:

- El bebé se acueste boca arriba.
- La cama sea amplia (nunca se debe hacer en el sofá)
- El colchón sea firme.
- Las mantas o edredón no sean muy pesados.
- La cabeza del bebé no esté tapada.
- La madre no tome alcohol, somníferos, ni drogas.

Hábitos higiénicos

- Baño y cuidados de la piel: debe ser breve los primeros días, hasta la caída del cordón umbilical. Usen un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes. No froten la piel.



- No conviene introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo, basta con secar los pliegues de la oreja con un paño.
- Las uñas crecen muy rápido, hay que cortarlas para evitar que se arañe usando una tijera de bordes romos.
- El pañal se cambiará cuando sea preciso, utilizando agua para limpiar y un paño suave para secar. Es preferible evitar el exceso de jabones y el uso de toallitas higiénicas en esta zona pues pueden causar mayor irritación.

El lavado se realizará delante hacia atrás para evitar el arrastre de gérmenes y las infecciones de orina. Si se irrita la piel del glúteo se pueden usar aceites o cremas de barrera, sin corticoides ni antifúngicos (salvo indicación médica)

- La mayoría los niños tiene fimosis al nacer, no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad.
- Los ruidos y secreciones nasales son normales, no hay que hacer nada al respecto si el bebé come y duerme sin dificultad.

Cuidado del ombligo

Mientras el cordón está adherido, se aplicará alcohol de 70 °, para que se mantenga seco y no se infecte. Otra alternativa es la clorhexidina. No se deben utilizar productos con yodo (betadine) pues se puede alterar la función del tiroides.

El tiempo que tarda en desprenderse es variable dependiendo del grosor del cordón. Si desprende un olor muy fétido, se enrojece la piel que rodea el ombligo o sale pus consulte a su pediatra o enfermera. Después de desprenderse es normal que sangre un poco unos días. No hace falta usar vendas, ni fajas u ombligueros.

Vitamina D

Es necesaria para que el organismo asimile el calcio de la leche. Además tiene efecto antioxidante.

Nuestro cuerpo fabrica esta vitamina en la piel, por la acción del sol. Sin embargo, no siempre llega suficiente luz solar, o el cuerpo está tapado o se han usado cremas protectoras.

Por eso todos los recién nacidos, tanto los lactados a pecho como aquéllos con lactancia artificial que tomen menos de 1 litro de leche al día, deben recibir un suplemento de Vitamina D (6 gotas) desde los primeros días.

PREVENCIÓN de ACCIDENTES

Seguridad vial

- Utilicen sistemas de retención homologados. Los primeros meses se utilizan del grupo 0 ó 0+.
- **Nunca se debe llevar al bebé en brazos cuando se viaja en coche**, incluso en trayectos cortos. Es especialmente peligroso el asiento delantero.

GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
0	0-10kG Hasta 76cm	Capazo	Instalar en el asiento posterior en posición transversal a la marcha, la cabeza del bebé hacia el interior.
0+	0-13kg Hasta 92cm	Portabebé	Colocar en el asiento delantero si tiene desinstalado el airbag, si no en el posterior. En sentido contrario a la marcha. Fijar el portabebé con el cinturón de seguridad. Al sentar al bebé hay que abrochar y ajustar el arnés.

En casa

- Nunca dejen solo al bebé en la bañera, incluso con poco agua
- Controlen la temperatura del agua del baño, abriendo primero el grifo del agua fría y modulando después con el de agua caliente. Hay que comprobar la temperatura antes de meter al bebé en el agua.
- No se debe dejar solo al bebé en superficies altas sin protección: cambiador, cama, mesa... ¡Ni por un instante!
- Las cunas deben cumplir la normativa de la comunidad europea en seguridad.
- Para evitar la asfixia debe evitar: los botones o adornos con objetos pequeños que pueda ingerir, las almohadas, dejar objetos pequeños en su cuna, las cadenas o cordones que puedan rodear su cuello.



MÁS CUIDADOS

El bebé necesita estimulación, contacto y cariño.

- Es conveniente hablar a menudo con el bebé, en un tono suave.
- Cogerlo, acariciarlo o mecerlo en brazos a menudo le ayudará a relajarse y a acostumbrarse a su nueva vida en familia.
- Se puede aprovechar el baño y la aplicación de cremas hidratantes para masajear con cuidado al bebé.



- Desde que nacen, los bebés pueden ver objetos a corta distancia de su cara (unos 40 cm). Los primeros días les cuesta trabajo fijar la mirada pero poco a poco van aprendiendo.
- Para ayudarle a “aprender a mirar” puede mover algún objeto llamativo delante de su cara, lentamente, hacia ambos lados. Les gustan los contrastes de colores pero sus favoritos son las caras de personas.

Recuerden que la lactancia materna estimula la inteligencia y el desarrollo psicoafectivo del bebé.

Tabaquismo pasivo

Tener un bebé es un buen motivo para dejar de fumar. Soliciten información y ayuda en su centro de salud. Si no pueden dejar este hábito es importante que:

- No fumen dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permita que otras personas lo hagan.
- No lleven a su bebé a sitios con humo.

Vacunas:

- Constituyen la medida más eficaz para prevenir las enfermedades infecciosas.
- Al nacer se le administró a su bebé la primera dosis de la vacuna de hepatitis B.
- Recuerden que las siguientes dosis del calendario vacunal se administran a los 2 meses de vida.
- En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

Fotoprotección



El paseo diario al aire libre es muy recomendable para el bebé y la madre. Tengan en cuenta que la piel a esta edad es extremadamente sensible y es necesario observar las siguientes precauciones:

- No conviene exponer directamente al sol más de 5 minutos a los bebés antes de los 6 meses de edad ni usar en ellos cremas fotoprotectoras.
 - La ropa es la forma más útil de protección. Son preferibles las prendas de manga y pantalones largos y de colores claros.
- Se debe evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano)

ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DEL PRIMER AL SEGUNDO MES DE VIDA

Aprendiendo a controlar el cuerpo

Desde su nacimiento vuestro bebé se mueve, agita las manos y las piernas, pero todavía son movimientos sin control e involuntarios.

Con vuestra ayuda, muy rápidamente esos movimientos se irán volviendo cada vez más controlados y coordinados. Con el tiempo irá controlando distintas partes del cuerpo: primero la cabeza, luego los brazos y más tarde las piernas.



Mi cuerpo es todavía muy frágil, especialmente mi cabeza. Necesito que me protejáis.

Quando cambiáis a vuestro bebé de postura para darle de comer, lavarle o cambiarle de ropa, estáis estimulando poco a poco sus músculos y movimiento.

Conociendo el mundo a través de los sentidos

Desde el nacimiento, todos los sentidos de vuestro bebé están funcionando; puede ver, oír, oler, sentir y saborear. A través de todos

ellos comenzará a percibir y conocer el mundo que le rodea.

Debéis aprovechar que vuestro bebé puede ver, oír, y sentir para relacionaros con él o con ella. Podéis aprovechar muchos momentos distintos: cuando le cogéis en brazos, cuando paseáis juntos, cuando le bañáis, cuando le dais de comer...

En las primeras semanas de vida, el bebé oye casi tan bien como un adulto y es capaz de ver, aunque no con nitidez. La distancia entre vuestras caras cuando le tenéis en brazos es la más adecuada para que vea con claridad.

De todas formas, su visión mejorará mucho en los próximos meses: verá cada vez más claro y podrá enfocar mejor a mayor distancia.

- Tened en cuenta la distancia a la que vuestro bebé puede ver mejor. Tenedlo en brazos cuando le habléis y juguéis con ella o él.
- Protegedle de los sonidos fuertes. Habladle y cantadle con frecuencia, así conseguiréis llamar su atención.

En los primeros meses uno de los sentidos más desarrollados es el tacto. La piel de vuestro bebé es muy sensible: puede sentir dolor y placer. El contacto piel con piel es una de las principales vías de estimulación y conocimiento durante el primer año de vida.

El bebé necesita el contacto físico con las personas que le cuidan. Cogedle en brazos y acariciadle con frecuencia mientras le habláis suavemente; es la mejor forma de ayudarle a relajarse, tranquilizarle y hacerle sentirse seguro en vuestra compañía.

¿Qué atrae la atención de vuestro bebé?

Su sonido preferido es la voz humana. También le gustan sonidos rítmicos como el latido del corazón, música relajante y otros sonidos a los que se haya acostumbrado durante el embarazo.

Tiene una clara preferencia por el rostro humano; pronto aprenderá a reconocer vuestra cara. Además de las caras de las personas, le atraen los colores vivos y los contrastes.

- Los juguetes que le resultan más atractivos son los que combinan movimientos, sonidos, colores vivos y diferentes texturas (suave, lisa, rugosa...).

Pero por encima de todo, vuestro bebé prefiere a las personas. Todos los bebés nacen preparados y equipados para interesarse por las personas y relacionarse con ellas. Vosotros sois su objeto preferido.



Utilizad juguetes seguros, adecuados y estimulantes. Es natural que vuestro bebé se lleve cosas a la boca; entregadle objetos que no pueda tragar pero sí morder y chupar.

Aprendiendo a comunicarse

En el momento de nacer, vuestro bebé viene al mundo con una única forma de pedir lo que necesita: el llanto. Es importante tener en cuenta que a esta edad los bebés nunca lloran por gusto ni por molestar, Aunque en alguna ocasión pueden llorar sin motivo, lo normal es que lloren para expresar sus necesidades: hambre, sed, frío, calor, gases, dificultad para respirar...

Es muy importante que si vuestro bebé llora le atendáis cuanto antes, independientemente de la hora o de lo cansados que estéis. En la medida en que atendáis adecuadamente sus necesidades, vuestro bebé se irá adaptando mejor a los horarios y las rutinas que tengáis en casa, llorando cada vez menos.

Además del llanto, el bebé expresa emociones positivas para comunicarse. Así, sonríe sin motivo aparente cuando está dormido, recostado en vuestros brazos, cuando le acariciáis o durante el baño. Es lo que se llama "sonrisa biológica", una sonrisa que expresa el bienestar físico.

En la medida en que tratéis a vuestro bebé como una persona y tratéis de entenderle y responder a sus necesidades, antes aprenderá a relacionarse con los demás.

Habladle desde el principio

Aunque queda mucho tiempo para que vuestro bebé diga sus primeras palabras, es conveniente hablarle a menudo, de forma clara y en un tono suave. Aprovechad cualquier momento y habladle mientras le bañáis, le cambiáis los pañales, le alimentáis...

Apego, aprendiendo a querer y relacionarse

Desde el primer mes de vida, vuestro bebé empieza a reconoceros y a confiar en vosotros. Poco a poco, y a través del contacto cercano al alimentarle, bañarle, cambiarle, acariciarle, hablarle... vuestro bebé os va reconociendo.

Además, como siempre que aparecéis y estáis con él o con ella le producís sensaciones agradables, vuestra presencia le anuncia bienestar y relajación. De este modo, se va estableciendo un vínculo afectivo entre vosotros y os vais poco a poco convirtiendo en sus personas preferidas.

Disfrutad de vuestro bebé y dejad que ella o él disfrute de vosotros. Así aprendéis a quereros mutuamente.

Los bebés aprenden a conocer las emociones a partir de los rostros de los demás. Las emociones que expreséis con vuestra cara y vuestra voz serán la primera fuente de información que tiene el bebé acerca de los sentimientos de las personas.

Sonreid y habla con dulzura a vuestro bebé; es la mejor forma de transmitirle emociones positivas y tranquilizarle.

Ideas para jugar con vuestro bebé

La bicicleta: Flexionad y estirad los brazos de vuestra hija o hijo suavemente, realizando delicados movimientos circulares hacia arriba y hacia los lados. Coged sus piernas y realizad movimientos de bicicleta. Recordad reír y hablar a vuestro bebé mientras tanto. Estos ejercicios fortalecen los músculos de las extremidades.

¡Atención, atención! Sostened un objeto que le resulte llamativo al bebé y ponédlo en su campo de visión. Movedlo suavemente de un lado a otro, hacia delante y hacia atrás, asegurándoos de que el bebé lo sigue con la mirada. Ayudaréis a vuestro bebé a centrar su atención y desarrollar su vista.

Masaje infantil: Dad masajes y caricias suaves a vuestro bebé. Con los masajes le ayudáis a descubrir su cuerpo y a que se relaje cuando está irritado o angustiado. Podéis masajearle con distintas cremas o aceites que transmitan al bebé distintas sensaciones en cuanto al tacto, temperatura, olores...

Recordad

- El cuerpo de vuestro bebé es muy frágil y debéis protegerlo. Sobre todo, tened mucho cuidado con su cabeza.
- Vuestro bebé puede oír, ver, oler, sentir y saborear desde el principio. Ayudadle a conocer el mundo a través de todos sus sentidos.
- Vuestro bebé se siente especialmente atraído por las personas y relacionarse con vosotros es fundamental para su desarrollo. Cantadle, habladle con frecuencia y transmitidle sentimientos positivos.
- Vuestro bebé viene al mundo con una única forma de pedir lo que necesita: el llanto. Atendedle cuanto antes ya que nunca llora por gusto. Si le atendéis cuando lo necesite, se sentirá seguro y querido.



Alimentación

Debe continuar tomando el **pecho a demanda** (o fórmula infantil de inicio, preparada con 1 cacito raso por cada 30 c.c. de agua). Es normal que continúe tomando el pecho varias veces durante la noche. Las tomas nocturnas favorecen el mantenimiento de la producción de leche y suelen retrasar el regreso de la menstruación (lo que ayuda a recuperarse de la anemia del embarazo).

El bebé no debe tomar otros alimentos distintos de la leche. Tampoco necesitará infusiones de forma rutinaria. Puede beber agua si tiene sed, pero es raro que la acepte. La sed normalmente se alivia dando el pecho a demanda.

Las capacidades del bebé esta edad

Mirar cuando alguien habla, especialmente su madre o su padre. Sonreír cuando se le habla de cerca. Hacer ruiditos. Sostener la cabeza unos segundos.

Estimulación

Oído y comunicación: Cantar al bebé, hablarle y hacerle reír.

Vista: Juguetes móviles de colores. Mostrarle un juguete cerca de la cara para que gire el cuello.

Tacto: Abrazos, besos, caricias y masajes.

Habilidades:

- Mover sus piernas y brazos.
- Ayudar a que se dé la vuelta.
- Tirar de sus bracitos para que levante el cuello.
- Conviene, cuando esté despierto, ponerle a ratos boca abajo, para fortalecer los músculos del tronco y el cuello y evitar que el cráneo se deforme ("dormir boca arriba, jugar boca abajo")

Cuidados generales

Conviene sacarlo de paseo a diario, a las horas "buenas del día". Las personas fabricamos vitamina D por la acción del sol en la piel. Aunque bastan 10-15 minutos diarios, con la cabeza y/o los brazos descubiertos, no siempre se consigue la cantidad suficiente de esa vitamina.

Prevención de Raquitismo:

Todos los recién nacidos, tanto los lactados a pecho como aquellos con lactancia artificial que tomen menos de 1 litro de leche al día, deben recibir un suplemento de Vitamina D (6 gotas)

Hábitos higiénicos

- Baño diario, usar un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes.
- No introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo, secar los pliegues de la oreja con un paño.
- Cambiar el pañal cuando lo precise, lavando con agua y secando con un paño. Evitar el exceso de jabones en esta zona y el uso de toallitas higiénicas puesto que causan mayor irritación. El lavado se realiza delante hacia atrás para evitar el arrastre de gérmenes y las infecciones de orina. Si se irrita la piel del glúteo se pueden usar aceites o cremas de barrera, sin corticoides ni antifúngicos (salvo indicación médica).
- La mayoría de los niños tiene todavía fimosis, no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad. Solo lavar sin forzar la retracción.

Prevención del “síndrome muerte súbita del lactante” (SMSL)

Aun no se conoce la causa pero el riesgo de que esto ocurra disminuye si:

- El bebé toma el pecho, la lactancia materna contribuye a protegerle.
- El bebé se acuesta **boca arriba** para dormir y con la cabeza destapada
- No se fuma. Si no es posible abandonar el hábito del tabaco, al menos no hacerlo dentro de la casa.
- El bebé usa chupete.
- Las mantas o edredones no son pesados. El colchón es firme y no se usan almohadas.

Además, conviene evitar los colgantes al cuello u otros objetos que puedan provocar asfixia durante el sueño, como cintas o cordones, en las inmediaciones de la cuna.



Tabaquismo pasivo

La exposición humo del tabaco favorece el desarrollo de enfermedades (asma, infecciones respiratorias,...). Tener un bebé es un buen motivo para dejar de fumar. Solicite información y ayuda en su centro de salud.

Si no puede dejar este hábito es importante que:

- No se fume dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permitan que otras personas lo hagan.
- No lleven a su bebé a sitios con humo.
- Evite fumar delante de su hijo o hija (recuerden que ellos “hacen lo que ven”)

Fotoprotección

El paseo diario al aire libre es muy recomendable para el bebé y la madre. Tenga en cuenta que la piel a esta edad es extremadamente sensible y es necesario observar las siguientes precauciones:

- No conviene exponer directamente al sol a los bebés antes de los 6 meses de edad ni usar en ellos cremas fotoprotectoras.
- La ropa es la forma más útil de protección. Utilicen prendas de manga y pantalones largos y de colores claros.
- Eviten la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES



- Nunca dejen solo al bebé en la bañera, incluso con poca agua.
- Controlen la temperatura del agua del baño, abriendo primero el grifo del agua fría y modulando después con el de agua caliente. Comprueben siempre la temperatura antes de meter al bebé en el agua.
- No dejen solo al bebé en superficies altas ni por un instante (cambiador, cama, mesa...) ya que puede girar y caerse.
- Para prevenir la asfixia se deben evitar: los botones, adornos u objetos pequeños que pueda ingerir, las almohadas, las cadenas o cordones que puedan rodear su cuello.

Seguridad vial:

- Utilicen sistemas de retención homologados, los bebés deben utilizar el grupo 0 ó 0+.
- **Nunca lleven al bebé en brazos cuando viajan en coche,** incluso en trayectos cortos. El asiento delantero es especialmente peligroso.



GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
O	0-10kg Hasta 76cm	Capazo	Instalar en el asiento posterior en posición transversal a la marcha, la cabeza del bebé hacia el interior.
O+	0-13kg Hasta 92cm	Portabebé	Colocar en el asiento delantero si tiene desinstalado el airbag, sino en el posterior. En sentido contrario a la marcha. Fijar el portabebé con el cinturón de seguridad. Al sentar al bebé hay que abrochar y ajustar el arnés.

Vacunas

Constituyen sin lugar a dudas la medida más eficaz para prevenir las enfermedades infecciosas. A los 2 meses se administran las vacunas según el calendario vigente.

Los preparados actuales producen pocos efectos secundarios. Por favor, consulten si tras la vacuna tiene fiebre alta o se inflama mucho la zona de la inyección.

Recuerden que las siguientes dosis del calendario vacunal se administran a los 4 meses de vida.

En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

Además...

- Aunque el cuidado del bebé puede ser muy absorbente conviene dedicar algún rato a la vida **de pareja**, para hablar de los sentimientos y mimarse mutuamente.
- Utilicen un método seguro de **anticoncepción** en las relaciones sexuales.
- Si hay más **hijos o hijas**, necesitarán algún momento de “dedicación exclusiva”.
- Los **celos** son un sentimiento normal que hay que comprender. La mejor forma de afrontarlo es permitir que el hermano o hermana mayor participe en el cuidado del menor y se alaben sus logros “de mayor” y evitar las comparaciones.

ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DEL SEGUNDO AL CUARTO MES DE VIDA

Aprendiendo a controlar el cuerpo

En esta etapa vuestro hijo o hija ya controla bien su cabeza y, cuando está de lado, comienza a ser capaz de girarse hasta ponerse boca arriba.

Aunque todavía vuestro bebé no se mueve solo, podéis ponerle en distintas posiciones para que aprenda a girarse.

También podéis ayudarle colocándole objetos atractivos y móviles en distintos lugares para que ella o él intente alcanzarlos. Jugando con él o con ella también promovéis su desarrollo psicomotor; podéis realizar juegos que impliquen movimiento o utilizar algún juguete que invite al bebé a moverse, por ejemplo los gimnasios y alfombras de actividades.

Conociendo el mundo a través de los sentidos

Aunque pueda parecer que en esta etapa los bebés son pasivos, en realidad ya exploran el mundo que les rodea. Para ello utilizan sobre todo el gusto y el tacto. Por eso, es normal que vuestro bebé se lleve objetos o partes de su propio cuerpo a la boca.

Dad a vuestro bebé objetos de distintas texturas que pueda llevarse a la boca, aseguraos de que son suficientemente grandes y no puede tragárselos. Además, en el baño y al cambiarlo podéis acariciarle con objetos, telas, cremas o aceites que le permitan experimentar distintas sensaciones.



Vuestro bebé se fija cada vez más en los objetos que se le ponen a la vista, es capaz de seguirlos con la mirada, intenta alcanzarlos y, en ocasiones, los agarra. Es así como empieza a explorar el mundo que le rodea.

Podéis mejorar la coordinación manual de vuestro bebé poniéndole objetos a la vista que trate de alcanzar. Al principio, tendréis que acercárselos para que pueda tocarlos; poco a poco tratará de alcanzarlos y agarrarlos por sus propios medios.

Ahora podréis ver más claramente cómo a vuestro bebé le encanta mirar las caras de las personas, siendo ya capaz de reconocer visualmente a su madre. Además, busca con la mirada de dónde proceden los sonidos que oye. Por ejemplo, mira hacia su madre cuando oye su voz o hacia el teléfono cuando suena.

Los juguetes de colores vivos, con sonido y movimiento, favorecerán la atención que vuestro bebé presta a los mismos y son fundamentales para estimular el desarrollo de la vista y el oído. Es importante que juguéis con ella o él, hablándole y llamando su atención desde distintos lugares para que os busque con la mirada.

No es recomendable que el bebé esté rodeado de demasiados objetos. Son preferibles unos pocos, atractivos y adecuados a su edad. Y, sobre todo, lo más importante es que juguéis juntos con ellos.

Aprendiendo a comunicarse

Cuando le habláis a vuestro bebé, es posible que todavía no comprenda lo que le decís, pero sí percibe las emociones que le transmitís con vuestro rostro y vuestro tono de voz. Es normal que cuando os dirigís a ella o él cambiéis vuestra forma de actuar y de hablar, imitándole, acompasando

Estimulación y desarrollo del segundo al cuarto mes de vida

vuestros movimientos y gestos a lo que hace, como si estuvieseis conversando. De este modo fomentáis su interés por las personas y la comunicación.

Los inicios de la comunicación.

Para impulsar el desarrollo comunicativo debéis hablar a vuestro bebé desde el principio, mucho antes de que pueda entenderos. Cread un diálogo con ella o él, como si os entendiera, preguntadle, dadle tiempo para responder aunque no lo haga, siendo sensible siempre a sus gestos, expresiones y vocalizaciones. Con ello, vuestro bebé comenzará a aprender que existen unas pautas para comunicarse, con turnos de palabra y donde los gestos y la voz dan información.

Dos idiomas en casa. Si vuestro hijo o hija tiene la suerte de crecer en un hogar bilingüe, es muy importante que desde el primer día le habléis cada uno en vuestro idioma natal; así el bebé aprenderá ambos idiomas de forma natural y espontánea.

Apego, aprendiendo a querer y relacionarse

Vuestro bebé ya reconoce vuestra voz, vuestro olor, vuestro tacto... Y poco a poco os va reconociendo como las personas que le aliviáis cuando algo le duele, le proporcionáis sensaciones agradables al hablarle o acariciarle, y le hacéis reír con vuestros gestos y juegos. A través del contacto constante y cercano, el buen trato y el cariño se va estableciendo entre vosotros un vínculo de afecto y cariño muy importante y distinto del resto de relaciones personales, llamado vínculo de apego, que solo se crea entre un bebé y las personas que le cuidan.

No dejéis de dar a vuestro bebé la oportunidad de disfrutar de vosotros.

Gracias al contacto que mantiene con las personas y objetos que le rodean, vuestro bebé comienza a conocer cómo se comportan las personas y comienza a crear expectativas sobre qué ocurre en su entorno.

Podéis ayudar a vuestro bebé a entender el mundo que le rodea estableciendo unas rutinas repetitivas, respetando unos horarios y empleando habitualmente expresiones y diálogos hasta hacerlos familiares. Estas pautas le ayudarán a adaptarse mejor a los hábitos cotidianos de vuestro hogar.



En estos meses vuestro bebé empieza a sonreír cuando os ve y le habláis. Aunque antes sonreía de forma involuntaria expresando su bienestar físico, ahora sonríe de una forma nueva y aprendida, demostrando su interés y gusto por relacionarse con las personas.

Cuanto más atendáis y reforcéis su sonrisa, más sonreirá y aprenderá que es una forma de comunicación muy valiosa.

En esta etapa se puede observar cómo vuestro bebé llora cuando otros bebés lloran, o se ríe cuando otros se ríen. Es lo que se llama "contagio emocional". Alrededor de los 3 meses, vuestro bebé se va haciendo más experto en entender qué quieren decir vuestros gestos y el tono en el que le habláis. Estas pistas le ayudan a distinguir cómo os sentís en cada momento.

Si durante los cuidados y rutinas diarias mostráis estrés o enfado vuestro bebé se contagiará de este malestar, lo que dificultará aún más la tarea.

Es importante relajarse y disfrutar de estos cuidados, así vuestro bebé disfrutará también.

Ideas para jugar con vuestro bebé

La ranita:

Acostad al bebé boca abajo y sujetad frente a ella o él objetos que le resulten llamativos para que intente mirarlos. Id moviendo el objeto hacia arriba para que vuestro bebé intente seguirlo con la mirada y ejercite así la musculatura del cuello.

De este modo favoreceréis su desarrollo físico.

Intentando coger objetos:

Cuando vuestra niña o niño esté boca arriba podéis colocar objetos o juguetes atractivos a su alcance.

Veréis cómo vuestro bebé los mira, intenta tocarlos y agarrarlos.

Cantando nanas:

Las nanas ayudan al bebé a tranquilizarse. Podéis utilizarlas para que se relaje a la hora de dormir o como una actividad más durante el día.

No importa si desafináis, al bebé lo que le gusta es escuchar vuestra voz.

Cantadle bajito, mirándole a los ojos para que explore vuestra cara y os conozca cada vez mejor.

Recordad



Ayudad a vuestro bebé a moverse poniéndole en diferentes posiciones para que ejercite distintas partes de su cuerpo.

Utilizad juguetes de colores vivos, con sonido y movimiento; favorecen la atención de vuestro bebé y son fundamentales para estimular el desarrollo de la vista y el oído.

Aprovechad cada momento con vuestro bebé para hablarle aunque todavía no os entienda. Le ayudaréis a aprender cómo se comunican las personas y se interesará por quienes le rodean.

Vuestro bebé empieza a reconocer vuestras emociones y a contagiarse de ellas. Intentad relajaros y disfrutad mientras le cuidáis, así vuestro bebé disfrutará también.



Alimentación

Debe continuar tomando el **pecho a demanda** (o fórmula infantil de inicio, preparada con 1 cacito raso por cada 30 c.c. de agua).

Puede beber agua si tiene sed. Mejor que aprenda a tomarla con vaso. Si toma lactancia materna, hasta los 6 meses no es necesario que tome alimentos distintos de la leche, porque empezar a darle otras comidas suele disminuir la producción de leche. Además, frutas y verduras tienen menos valor nutricional que la leche.

Si toma lactancia artificial puede iniciar la introducción de alimentación complementaria.

En caso de empezar antes de los 6 meses, se debe ofrecer de 1 en 1 los nuevos alimentos para facilitar la adaptación y observar como los tolera.

Las capacidades del bebé a esta edad

Gira la cabeza cuando oye ruidos, especialmente la voz de sus progenitores. Sonríe a menudo. Inicia balbuceo y vocalizaciones. Se lleva las manos a la boca y se las chupa con placer. Si se pone boca abajo, levanta la cabeza apoyándose en los brazos. Comienza a coger cosas.

Estimulación psicomotriz

Oído y comunicación: Llamarle por su nombre. Nombrar objetos. Escuchar música. Hablarle mucho.

Vista: Ponerle delante de un espejo. Mostrarle objetos de colores vivos.

Tacto: Abrazos, besos, caricias y masajes.

Habilidades: Enseñarle a cambiar de la postura boca arriba a boca abajo. Sentarle por periodos cortos. Jugar con llaves de plástico, sonajeros y juguetes de "gimnasia infantil".

Ponerle a ratos boca abajo, siempre despierto y supervisado, para favorecer desarrollo músculos cuello espalda, se pueden utilizar "mantas de actividades".

Cuidados generales

Prevención de Raquitismo:

Todos los bebés alimentados al pecho y aquellos con lactancia artificial que tomen menos de 1 litro de leche al día, deben recibir un suplemento de Vitamina D (6 gotas)

Hábitos higiénicos:

- Baño diario, usar un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes.





- No introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo, secar los pliegues de la oreja con un paño.
- Cambiar el pañal cuando lo precise, lavando con agua y secando con un paño. Evitar el
- La mayoría los niños tiene todavía fimosis, pero no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad. Solo lavar sin forzar la retracción.

Prevención del “síndrome muerte súbita del lactante”

Aun no se conoce la causa pero el riesgo de que esto ocurra disminuye si:

- El bebé toma el pecho, la lactancia materna contribuye a protegerle.
- El bebé se acuesta **boca arriba** para dormir y con la cabeza destapada
- No se fuma. Si no es posible abandonar el hábito del tabaco, al menos no hacerlo dentro de la casa.
- El bebé usa chupete.
- Las mantas o edredones no son pesados. El colchón es firme y no usamos almohadas.

Además, conviene evitar los colgantes al cuello u otros objetos que puedan provocar asfixia durante el sueño, como cintas o cordones, en las inmediaciones de la cuna.

Tabaquismo pasivo

La exposición humo del tabaco favorece el desarrollo de enfermedades (asma, infecciones respiratorias,...)

exceso de jabones en esta zona y el uso de toallitas higiénicas puesto que causan mayor irritación. El lavado se realiza delante hacia atrás para evitar el arrastre de gérmenes y las infecciones de orina. Si se irrita la piel del glúteo se pueden usar aceites o cremas de barrera, sin corticoides ni antifúngicos (salvo indicación médica).

Tener un bebé es un buen motivo para dejar de fumar. Solicite información y ayuda en su centro de salud.

- Si no puede dejar este hábito es importante que:
- No se fume dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permitan que otros lo hagan.
- No lleven a su bebé a sitios con humo.
- Evite fumar delante de su hijo o hija (recuerden que ellos “hacen lo que ven”)

Fotoprotección

El paseo diario al aire libre es muy recomendable para el bebé y la madre. No conviene exponer directamente al sol más de 5 minutos a los bebés antes de los 6 meses de edad ni usar en ellos cremas fotoprotectoras.

La ropa es la forma más útil de protección. Utilicen prendas de manga y pantalones largos y de colores claros.

Eviten la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- Nunca dejen solo al bebé en la bañera, incluso con poco agua.
- Controlen la temperatura del agua del baño, abriendo primero el grifo del agua fría y modulando después con el de agua caliente. Comprueben siempre la temperatura antes de meter al bebé en el agua.
- No dejen solo al bebé en superficies altas ni por un instante (cambiador, cama, mesa...) ya que puede girar y caerse.
- Para prevenir la asfixia se deben evitar: los botones, adornos u objetos pequeños que pueda ingerir, las almohadas, las cadenas o cordones que puedan rodear su cuello.

Seguridad en el coche:

- Utilicen sistemas de retención homologados, los bebés deben utilizar el grupo 0 ó 0+.
- **Nunca lleven al bebé en brazos cuando viajan en coche**, incluso en trayectos cortos. El asiento delantero es especialmente peligroso.



GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
0	0-10kg Hasta 76cm	Capazo	Instalar en el asiento posterior en posición transversal a la marcha, la cabeza del bebé hacia el interior.
0+	0-13kg Hasta 92cm	Portabebé	Colocar en el asiento delantero si tiene desinstalado el airbag, sino en el posterior. En sentido contrario a la marcha. Fijar el portabebé con el cinturón de seguridad. Al sentar al bebé hay que abrochar y ajustar el arnés.

Vacunas

- Constituyen sin lugar a dudas la medida más eficaz para prevenir las enfermedades infecciosas.
- A los 4 meses continúa la administración de vacunas.
- Los preparados actuales producen pocos efectos secundarios. Por favor, consulten si tras la vacuna tiene fiebre alta o se inflama mucho la zona de la inyección.
- Recuerden que las siguientes dosis del calendario vacunal se administran a los 6 meses de vida.
- En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

Amamantar y trabajar



Si la madre va a volver a trabajar al finalizar la baja maternal y desea seguir amamantando puede hacerlo. Hay varias soluciones posibles que dependerán de quién va a cuidar al bebé, su edad y el horario de trabajo.

Se recomienda dar el pecho antes de irse al trabajo y nada más regresar y durante la noche.

Cuando la madre está fuera, el bebé puede tomar: leche materna extraída (congelada o del día previo), fórmula, papillas o puré.

Si desea más información, se puede consultar en:
Comité de Lactancia Materna
de la Asociación Española de Pediatría: www.aeped.es.

ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DEL CUARTO AL SEXTO MES DE VIDA

Aprendiendo a controlar el cuerpo

A esta edad vuestro bebé va adquiriendo mayor movilidad, más fuerza y mejor control de su cuerpo. Cuando está boca arriba, es capaz de girarse hacia un lado y puede permanecer sentado con ayuda.

Es importante dar a vuestro bebé la oportunidad de moverse para que vaya controlando cada vez mejor su cuerpo. Ya comienza a tener mayor movilidad y conviene que le coloquéis en distintas posiciones, animándole a que se gire y ayudándole a permanecer incorporado algunos ratitos.



“Pero, ¡cuidado!, mi cuerpo sigue siendo frágil. Mis piernas y mi tronco aún no son lo suficientemente fuertes como para sostenerme de pie”.

Además, vuestro bebé cada vez domina mejor sus manos: no solo agarra cosas, sino que ya es capaz de cambiárselas de una mano a otra.

Mientras le cuidáis, es importante dar a vuestro bebé cosas manejables que pueda agarrar, manipular y cambiar de mano. Recordad que los juguetes con distintas texturas, colores y con sonido son más atractivos para vuestro hijo o hija y estimulan todos sus sentidos.

Aunque tenéis muchas ganas de que vuestro bebé comience a desplazarse sin ayuda, el uso del taca-taca demasiado pronto o demasiado tiempo suele ser contraproducente: dificulta que el bebé aprenda a gatear e incluso puede ser peligroso porque accede a sitios no apropiados para él o ella (por ejemplo, las escaleras).

Cada día más inteligente

La inteligencia comienza a desarrollarse desde el nacimiento. Sin embargo, la inteligencia de los bebés no es como la de los adultos. La suya es una inteligencia “práctica”, lo que significa que a estas edades niñas y niños necesitan manipular las cosas y explorar el mundo que les rodea para aprender. Por ello, durante los dos primeros años de vida, la inteligencia de vuestro bebé se desarrollará a través del contacto físico y la exploración del entorno que le rodea: manipulando objetos, probando cosas, experimentado...

A la hora de jugar, podéis empezar a utilizar juguetes que “responden”, es decir, aquellos que producen sonidos, movimientos o luces cuando se hace algo con ellos.

Estimulación y desarrollo del cuarto al sexto mes de vida

Así el bebé se dará cuenta de que puede influir en las cosas que le rodean, que sus acciones tienen consecuencias. Por ejemplo, si aprieta un botón se enciende una luz, si golpea una pieza suena una música.

Una de las mejores formas de aprender que tienen los bebés es imitar lo que hacen los adultos.

Desde muy pronto repiten todo lo que ven y oyen de las personas que les rodean. Recordad que sois su objeto favorito.

Aprovechad el interés de vuestro bebé por imitaros para enseñarle a jugar, utilizar distintos objetos, hablar, expresar lo que siente, relacionarse... Aprenderá muchas cosas imitándoos.

Aprendiendo a comunicarse

En estos meses el bebé empezará a mostrar cierta iniciativa a la hora de comunicarse con vosotros, tratando de llamar y conseguir vuestra atención en algunas ocasiones.

Animad a vuestro bebé a participar en juegos comunicativos como “el cucú-tras”, “ahora yo, luego tú”, “el caballito” o “los cinco lobitos”. Repetir muchas veces los mismos juegos permite al bebé aprender cuál es su papel y ser cada vez más activo en la comunicación con los demás.

Entre los 4 y los 6 meses los bebés comienzan a experimentar con los sonidos del lenguaje, balbuceando y pronunciando las primeras sílabas repetitivas: “bababa”, “papapa”. Son los inicios del lenguaje; todavía no utilizan los sonidos para comunicarse, sino que los repiten una y otra vez simplemente por el placer de escucharse.

Tenéis que reforzar a vuestro bebé cada vez que produzca un sonido, de modo que hablar le resulte agradable. Repetid los sonidos que pronuncia, sonreídele, contestadle siempre....

Hablad con vuestro bebé como si os entendiese, dadle tiempo para “responder” con sus balbuceos, preguntadle e intentad adivinar qué quiere decir. Aprovechad cada momento para “dialogar” con vuestro bebé: al cuidarlo, en los momentos de juego...

Apego, aprendiendo a querer y relacionarse

En estos meses vuestro bebé sigue interesándose por las personas que le rodean de forma cada vez más activa, pidiendo su cariño y atención. Disfrutar del cariño incondicional de las personas que le cuidan es fundamental para que vuestro bebé aprenda a relacionarse con los demás y establezca lazos afectivos. La necesidad que tienen los bebés de relacionarse con las personas se observa en lo rápido que comienzan a alzar los brazos, expresando su deseo de ser cogidos.

Algunas personas piensan que el hecho de coger al bebé en brazos le convertirá en un “niño o niña mimado”, pero no es cierto. Aunque debéis acostumbrar a vuestro bebé a dormirse en la cuna, permanecer algunos ratos en la trona o ir en el carrito durante el paseo, es importante que también haya momentos en los que le tengáis en brazos y disfrutéis de estar juntos.

Estimulación y desarrollo del cuarto al sexto mes de vida

Vuestro bebé continúa identificándoos como las personas más importantes para ella o él. Si seguís respondiendo a sus necesidades, estimulándole y mostrándole vuestro cariño os iréis haciendo imprescindibles en su vida.

Para crear un vínculo de apego seguro y saludable con vuestro bebé debéis demostrarle vuestro cariño y estar disponibles para atenderle cuando os necesite. Es necesario que conozcáis bien qué es lo que vuestro bebé os está pidiendo, que necesita de vosotros, de forma que podáis responderle adecuadamente.

El interés de vuestro bebé por los demás es particularmente intenso con las personas que le cuidan habitualmente. Sin embargo, eso no significa que no pueda ser cuidado por personas desconocidas.

Cuando otras personas tengan que cuidar a vuestro bebé, aseguraos de que conocen y mantienen sus rutinas.

Así vuestro bebé se sentirá a gusto con ellas.

La relación que el bebé mantiene con los demás se ve facilitada en esta etapa porque además de manifestar bienestar o malestar comienza a expresar emociones más específicas, como la cólera o el enfado.

Además de expresar nuevas emociones, vuestro bebé empieza a comprender algunos sentimientos de los demás, especialmente los de sus cuidadores habituales: llorará si ve triste a su madre o reirá cuando su padre sonría.

Un mundo de emociones:

Es importante permitir que vuestro bebé exprese las emociones que experimenta, tanto las positivas como las negativas. Recordad que cuando se siente mal podéis transmitirle tranquilidad y consuelo hablándole con dulzura y cariño, sonriéndole, acariciándole...

Ideas para jugar con vuestro bebé



- **Jugando con papeles:** El papel es un juguete muy barato y fácil de conseguir. Podéis ir arrugando las hojas de papel hasta que vuestro hijo o hija se encuentre rodeado de ellas, ya veréis cómo disfruta. Hay muchos tipos de papel (celofán, charol, aluminio...) que le resultarán especialmente atractivos por sus reflejos, el ruido que producen al arrugarse, su textura.... Pero debéis tener cuidado y no dejar nunca a vuestra hija o hijo solo jugando con papel, ya que podría meterse en la boca pequeños trozos y atragantarse.

- **Escondiendo y buscando cosas:** Este juego consiste en esconder un objeto o parte de él para que vuestro bebé lo busque. Por ejemplo, cuando vuestro bebé está mirando un muñeco podéis tapar parte de él debajo de un trapo y preguntarle “y, ahora, ¿dónde está el muñeco?”, ayudándole a levantar el trapo y encontrarlo.
- **Juegos de "siempre":** Los juegos y canciones de siempre, como "5 lobitos", "el caballito gris" o el “cu-cu-tras”, que se repiten siempre de la misma forma permiten al bebé aprender cuál es su papel y ser cada vez más activo en la comunicación con los demás.
- **Peluches y mantitas para dormir:** Es habitual que los bebés se acostumbren a dormir con algún muñeco o mantita que se convierte en un objeto especial. Proporcionadle algún juguete de este tipo y dejad que lo tenga siempre a mano, en la cuna, en el carrito... Le ayudará a dormir y le hará sentirse más seguro o segura.

Recordad

Debéis dar a vuestro bebé la oportunidad de moverse y ayudarle a permanecer sentado algunos ratitos para fortalecer su tronco.

Animad a vuestro hijo o hija a que se interese por las cosas que le rodean. Jugad con ella o él utilizando distintos objetos que pueda coger, agitar, tirar....

Vuestro bebé empieza a balbucear. Entablad juegos o conversaciones repetitivas que ayudan al bebé a comprender las reglas de la comunicación y a ir participando en las conversaciones de forma cada vez más activa. Mostradle vuestra alegría cada vez que produzca sonidos y respondedle como si estuviera hablando con vosotros.

Demostrad a vuestro bebé cuánto le queréis. Tener una relación cálida y afectuosa con sus progenitores es fundamental para que el bebé establezca lazos afectivos estrechos y aprenda a relacionarse con los demás.

Alimentación

Puede continuar tomando el pecho a demanda o fórmula infantil de continuación, preparada con 1 cacito raso por cada 30 c.c. de agua.

Puede beber agua si tiene sed. Es preferible que sea con vaso.

A esta edad ya se puede empezar a tomar alimentos distintos de la leche. No hace falta seguir una pauta rígida. Es mejor estar atentos a las señales del bebé. Cuando ya se sostiene sentado y pone atención cuando comen las personas mayores es el momento de comenzar a ofrecer alimentos con cuchara (explicado en hoja aparte). No hay que forzar a que termine las comidas preparadas.



Algunas capacidades del bebé a esta edad

Se sostiene sentado en brazos. Coge objetos. Mira alrededor y llama la atención. Hace ruiditos varios. Se alegra cuando ve los preparativos para su comida.

Estimulación psicomotriz

Oído y comunicación: Juguetes con música y diferentes sonidos. Leerle cuentos, está demostrado que los menores que escuchan cuentos leídos desde pequeños presentan un mejor desarrollo del lenguaje y adquieren un vocabulario más amplio.

Vista: Juegos delante del espejo. Señalar objetos en movimiento.

Tacto: Hacerle cosquillas, bailar. Abrazos, besos, caricias y masajes.

Habilidades: Juegos de agua. Estimular el gateo, ponerle a gatas. Juguetes homologados que pueda golpear. Tumbarse a jugar con el bebé con o sin una "manta de actividades".

Cuidados generales

Hábitos higiénicos

- Baño diario, usar un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes.
- No introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo, secar los pliegues de la oreja con un paño.
- Cambiar el pañal cuando lo precise, lavando con agua y secando con un paño. Evitar el exceso de jabones en esta zona y el uso de toallitas higiénicas puesto que causan mayor irritación. El lavado se realiza de delante hacia atrás para evitar el arrastre de gérmenes y las infecciones de orina. Si se irrita la piel del glúteo se pueden usar aceites o cremas de barrera, sin corticoides ni antifúngicos (salvo indicación médica).
- La mayoría de los niños tienen todavía fimosis, no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad. Solo lavar sin forzar la retracción.

Tabaquismo pasivo

La exposición al humo del tabaco favorece el desarrollo de enfermedades (asma, infecciones respiratorias,...)

Tener un bebé es un buen motivo para dejar de fumar. Solicite información y ayuda en su centro de salud.

Si no puede dejar este hábito es importante que:

- No se fume dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permitan que otras personas lo hagan.
- No lleven a su bebé a sitios con humo
- Eviten fumar delante de su hijo o hija (recuerden que ellos “hacen lo que ven”)

Fotoprotección

El paseo y el juego al aire libre son muy recomendables.

Si la exposición al sol va a durar más de 15-30 minutos o es en las horas centrales del día utilicen cremas fotoprotectoras.

La ropa es la forma más útil de protección. Usen prendas de manga y pantalones largos y de colores claros.

Eviten la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES



Cuando el bebé comienza a moverse y gatear aumentan los peligros. Deben DETECTARLOS antes, ponerse a la altura del bebé, PENSAR POR ANTICIPADO qué riesgos hay en la casa para poder proteger a su bebé.

Nunca dejen solo al bebé en la bañera, incluso con poco agua.

Para prevenir la asfixia deben evitar los juguetes con piezas pequeñas o que puedan arrancarse, los botones, adornos u otros objetos pequeños.

Quemaduras:

- Eviten que pueda gatear si hay cerca una estufa, brasero o calentador.
- Cuiden que no se acerque a la plancha o al horno. Pongan hacia dentro los mangos de cazos y sartenes para

evitar que se puedan volcar. No dejen cables colgando (plancha, lámparas, batidora,...)

- Atención a la temperatura del agua del baño.
- Prueben la temperatura del biberón o la comida (sobre todo si se calentó con microondas)

- No fumen cuando tengan cerca al bebé y menos aún mientras lo sostienen en brazos.

Caídas, traumatismo, heridas:

- Eviten el taca-taca. Si lo utilizan, presten atención a escalones y puertas abiertas. ¡Cuando un bebé se cae del taca-taca siempre lo hace de cabeza!
- Abrochen los tirantes de la sillita o trona para que no pueda bajarse de ella, ni ponerse en pie.
- Protejan los enchufes.
- Pongan topes para evitar que las puertas se cierren solas y cerraduras para que no pueda abrirlas el bebé.
- Pongan barreras ante las escaleras (arriba y abajo)
- Protejan las esquinas de los muebles bajos, especialmente si son de metal o cristal.
- No dejen ventanas abiertas y eviten que haya cerca de ellas objetos a los que se pueda subir o trepar por ellos (una silla, una maceta...)
- Pongan fuera de su alcance objetos cortantes: cristales, cuchillos, etc..

Seguridad en el coche:

- Utilice sistemas de retención homologados, en esta edad deben utilizar el grupo 0+.
- Nunca lleven al bebé en brazos cuando viajan en coche, incluso en trayectos cortos. El asiento delantero es especialmente peligroso.

GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
O+	0-13kg Hasta 92cm	Portabebé	Colocar en el asiento delantero si tiene desinstalado el airbag, si no en el posterior. En sentido contrario a la marcha. Fijar el portabebé con el cinturón de seguridad. Al sentar al bebé hay que abrochar y ajustar el arnés.

Vacunas

A los 6 meses continúa la administración de vacunas.

Los preparados actuales producen pocos efectos secundarios. Por favor, consulten si tras la vacuna tiene fiebre alta o se inflama mucho la zona de la inyección.

Recuerden que las siguientes dosis del calendario vacunal se administran a los 12 meses de vida.

En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DEL SEXTO MES AL PRIMER CUMPLEAÑOS

Aprendiendo a controlar el cuerpo

Durante los próximos meses observaréis grandes avances en el control corporal de vuestro bebé: alrededor de los 7 meses se mantendrá sentado sin apoyo, a partir de los 8 meses intentará desplazarse (gateando o arrastrándose) al mismo tiempo que será capaz de dar sus primeros pasos cuando le sujetáis. Algo más tarde intentará ponerse de pie, luego caminará apoyándose en los muebles o cogido de vuestra mano, y alrededor de los 12 meses será capaz de mantenerse de pie.

Es importante que estimuléis el control del cuerpo de vuestro bebé dándole la oportunidad de moverse y animándole a que explore el mundo que le rodea. Proponedle juegos que le ayuden a gatear, a ponerse de pie y a caminar.

En esta etapa vuestro bebé es cada vez más hábil con sus manos: alrededor de los 8 o 9 meses podrá coger objetos más pequeños y manejarlos con más precisión. Poco a poco mejorará esta habilidad comenzando a utilizar los dedos pulgar e índice a modo de "pinza".

Dad a vuestro bebé juguetes y objetos pequeños para ejercitar su habilidad con las manos, ayudándole sobre todo a manejar cada vez mejor "la pinza".

¡Cuidado, ya se mueve! Una vez que vuestro bebé empieza a moverse por su cuenta, es importante que tengáis cuidado con las escaleras, los salientes, los muebles...

Cada día más inteligente

Entre los 6 y los 12 meses vuestro bebé irá mostrando cada vez un mayor interés por los objetos que le rodean, empezando a experimentar con ellos: tocándolos, golpeándolos, agitándolos... Recordad que ésta es la forma que tienen los bebés de aprender y conocer el mundo que les rodea.

Para estimular la inteligencia podéis utilizar juguetes educativos con formas, tamaños y colores distintos. Es importante que juguéis juntos con objetos o juguetes (por ejemplo, las mantas y mesas de actividades) con los que enseñéis a vuestro bebé a manipular, clasificar, ensartar...

Los avances de vuestro bebé le permiten ser cada vez más autónomo y tener una mayor participación en las rutinas cotidianas.

Estad atentos a las cosas que vuestro bebé puede empezar a hacer sola o solo y animadle a hacerlo. No es necesario buscar un momento especial para enseñar a vuestro bebé a que sea cada vez más autónomo: las rutinas del día a día son el mejor momento. Por ejemplo, aunque se manche dejad que intente comer con las manos lo que pueda, que empiece a coger la cuchara o el tenedor, que beba sin ayuda de una taza, o que coja el biberón.

Conociéndose a sí mismo: En esta etapa vuestro bebé empieza a tomar conciencia de que es una persona única y distinta a las demás. Llamarle por su nombre a menudo, jugar delante de un espejo para

Estimulación y desarrollo del sexto mes al primer cumpleaños

que se familiarice con su imagen e intentar respetar sus preferencias son buenas formas de ayudarle a construir su identidad.

Aprendiendo a comunicarse

La comunicación con vuestro bebé se ve facilitada porque además de mostrar bienestar y malestar, en esta etapa empieza a sentir y expresar emociones más complejas como la sorpresa, el enfado y el miedo. Además vuestro bebé reconoce y comprende cada vez mejor las emociones de los demás.

Es fundamental que permitáis a vuestro bebé expresar sus emociones, tanto las positivas como las negativas.

Recordad que podéis influir en el estado emocional de vuestro bebé manifestando emociones positivas cuando os dirigís a ella o él. Además, ante las situaciones o personas extrañas, vuestras emociones son una pista que le ayudará a decidir si debe confiar, sentir miedo, estar alerta ante un peligro...

Al comunicaros con vuestro bebé observaréis que ya comprende órdenes muy sencillas (como "dame" o "toma") y que cada vez produce más sonidos. El actual balbuceo de vuestro bebé dará paso en torno a los 8-9 meses a algo parecido a palabras que, aunque no son correctas, se repiten con la intención de comunicarse con los demás. Tendréis que esperar algunos meses más para oír sus primeras palabras, aproximadamente a los 12 meses. Serán palabras muy simples y siempre con sonidos fáciles de pronunciar, como "papa", "mama" o "cheche".

Para favorecer el lenguaje de vuestro bebé, tratad de comprender sus "palabras" y lo que quiere decirlos. Además, debéis reforzar cada una de sus expresiones aunque no sean palabras perfectas, sonriéndole y respondiéndole siempre.

Hacia los 9-12 meses los bebés suelen comunicar sus necesidades con gestos y sonidos, como pedir comida, agua o algún objeto. También tratan de comunicarse para llamar la atención de quienes les cuidan y que se fijen en lo que les interesa.

Es importante que atendáis a los gestos y sonidos de vuestro bebé, así sentirá que puede comunicarse con vosotros.

Aprovechad los momentos en que vuestro bebé intenta transmitir algo para estimular su lenguaje: pedidle cosas y nombrad cada objeto que señale para que poco a poco vaya sustituyendo los gestos por palabras.

Apego, aprendiendo a querer y relacionarse

A esta edad los bebés muestran claramente la relación afectiva y especial que les une a quienes le cuidan habitualmente. Vuestro bebé os prefiere frente a otras personas, os busca constantemente y le cuesta separarse de vosotros. Son indicadores de que se está formando una relación afectiva saludable, ese vínculo de cariño, llamado apego, muy positivo y necesario durante la infancia y para toda la vida.

Es muy importante que paséis tiempo con vuestro bebé, ahora y en los meses siguientes. Necesita estar con vosotros para sentirse seguro, el tiempo que pasa en vuestra compañía es muy valioso para su desarrollo y para vuestra relación.

Para que vuestro bebé lleve mejor que os separéis de ella o él procurad dejarle siempre que podáis al cuidado de las mismas personas y que dichas personas le sean conocidas.

¿Cómo se forma ese vínculo afectivo especial?:

Para crear un vínculo seguro, es necesario que vuestro bebé sienta que siempre estáis disponibles para atenderle cuando os necesita: cuando se encuentre incómodo, lllore, se asuste o simplemente esté

Ideas para jugar con vuestro bebé

- **Preparando el gateo y el caminar:** Poned al bebé boca abajo y con algún objeto que le sea atractivo al frente. Empujad suavemente sus pies para estimular que se arrastre. Poco a poco el bebé aprenderá a desplazarse por sus propios medios: arrastrándose, impulsándose con las manos, gateando... Cada bebé empieza a desplazarse de una forma distinta, no os preocupéis si su forma de gatear no es la que esperáis e incluso si no gatea, pues no todos los bebés lo hacen.

intranquilo. El contacto con vosotros le tranquilizará y le hará sentirse seguro.

El miedo a los extraños:

Conforme los bebés afianzan la relación afectiva que les une a sus cuidadores, en torno a los 7-9 meses, suelen manifestar miedo o rechazo a las personas extrañas. No debéis alarmaros, ya que mostrarse poco sociable o rechazar a las personas extrañas es una actitud absolutamente normal a esta edad. Es importante ser comprensivo ante este comportamiento y no forzar el contacto con extraños.

Conforme se acercan a su primer cumpleaños los bebés empiezan a mostrar cada vez más interés por otros bebés mirándoles, tocándoles y respondiendo a sus iniciativas.

Podéis ayudar a que vuestro bebé aprenda a relacionarse mejor con otros niños y niñas cuando sea mayor si ahora le dais la oportunidad de jugar con otros bebés.



- Según se acerca su primer cumpleaños, animad a vuestra hija o hijo a que se ponga de pie apoyándose en muebles.
- **Cogiendo piezas pequeñas:** Para mejorar la habilidad manual de vuestro bebé, animadle a jugar con objetos cada vez más pequeños, como: meter cuentas en una cajita, manipular pelotas pequeñas de distinto tamaño... Cuando juegue con este tipo de objetos, recordad estar siempre pendiente de ella o él para evitar que se atragante si se los lleva a la boca.
- **Mirándose en el espejo:** Colocad a vuestro bebé cerca de un espejo para que pueda verse en él y tocarlo con la mano. Podéis moveros, balancearos y hacer muchas cosas delante del espejo al tiempo que le habláis o cantáis algo, por ejemplo “¿dónde está la nena?” o “¿quién es ese niño tan guapo?”.
- **Leyendo cuentos:** El gusto por la lectura se aprende desde muy pequeño. Leedle a vuestro bebé cada noche, utilizando cuentos con imágenes atractivas. Aprovechad para coger su manita y señalar cada dibujo a la vez que le decís qué es cada imagen.

Recordad

- Animad a vuestro bebé a desplazarse y proponedle juegos que le ayuden a ser más hábil con sus manos.
- Dejad a vuestro bebé participar en las rutinas cotidianas en la medida que pueda, así aprenderá pronto a hacer las cosas de forma autónoma.
- Habladle siempre que podáis y aprovechad su interés por las cosas que le rodean para enseñárselas y contarle para qué sirven. Animadle y reforzadle cada vez que produzca algún sonido.
- La relación de afecto y cariño que os une a vuestro bebé es ya muy sólida y por eso le cuesta separarse de vosotros. Procurad que las personas que le cuiden cuando no estáis sean conocidas y, en la medida de lo posible, siempre las mismas.

Alimentación

Puede seguir tomando el pecho a demanda o fórmula infantil de continuación. La cantidad de leche que tomará a diario será como mínimo de 500 ml. Además puede seguir tomando papillas de frutas, cereales y purés con verduras, arroz y legumbres y carne.

Es también deseable **que pruebe los alimentos familiares ligeramente adaptados**, aplastados con el tenedor, con los dedos...

Esta es la mejor edad para que aprenda a ROER Y MASTICAR alimentos algo más consistentes que cogerá con las manos. No hace falta que tenga dientes. El alimento se ablanda con la saliva y se roe con las encías. Solo hay que tener mucha **precaución con aquellos alimentos duros**, cuyos trozos puedan hacer que se atragante como frutos secos, zanahoria cruda, manzana, aceitunas...

Puede beber agua si tiene sed. Conviene que la tome con **vaso**.

Puede tomar hasta 180 ml de zumo natural de fruta pero **¡NO zumos envasados!**

Nunca debe forzarle a comer. Hay que tener paciencia y respetar su apetito. Unas veces comerá más y otras menos.

No se debe dejar al bebé en la cuna con un biberón, ni de leche ni de zumo. No se deben dar biberones si está dormido.

Las capacidades del bebé a esta edad



Lenguaje: Suele decir sílabas repetidas, canturrear y hacer ruiditos.

Busca con la mirada a personas y objetos importantes. Da voces de alegría. A partir del año comenzará a decir palabras (papá, mamá...)

Motricidad: La mayoría de los bebés a esta edad pueden gatear. Algunos son capaces de ponerse de pie apoyándose en una silla u otro mueble. Algunos se sueltan a caminar alrededor del año de vida, pero puede ser normal que no lo hagan hasta los 15-18 meses.

Manipulación: Coge la cuchara, el vaso y el tenedor, pero todavía los usa mal y derrama comida. Coge objetos, los manipula y los tira al suelo. Es capaz de sacar objetos de una caja, pero aún no puede meterlos.

Sociabilidad: Es normal que muestre rechazo ante las personas que no le resultan familiares. Ya extraña porque recuerda bien quién es de su familia y quién no. El grado de rechazo es variable: desde solo esconder la cara a llorar enérgicamente.

Estimulación psicomotriz

Oído y comunicación: Leer cuentos, cantar rimas, teléfonos de juguete. Jugar a "toma y dame".

Vista: Señalar cosas nombrándolas.

Tacto: Besos y abrazos. Juguetes de diferente textura.

Habilidades: Meter y sacar objetos de una caja. Jugar con arena y agua. Ayudar a gatear, caminar y ponerse en pie. Buscar cosas que no están a la vista. Juguetes educativos homologados.

Cuidados generales

Hábitos higiénicos:

Conforme van creciendo los bebés comienzan a ser más autónomos y activos, aumentando los contactos con el medio. No se debe impedir que jueguen en el suelo, manipulen tierra o coman utilizando sus manos, aunque se ensucien más, ya que estos juegos favorecen su desarrollo.

Conviene empezar a inculcar las primeras nociones de hábitos higiénicos, introduciéndolas paulatinamente. El mejor modelo de aprendizaje es el ejemplo, aprenden observando.

Baño diario, usar un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes.

No introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo.

La mayoría de los niños tiene todavía fimosis, no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad. Sólo lavar sin forzar la retracción.

Tabaquismo pasivo:

La exposición al humo del tabaco favorece el desarrollo de enfermedades

(asma, infecciones respiratorias,...). Tener un bebé es un buen motivo para dejar de fumar. Solicite información y ayuda en su centro de salud.

Si no puede dejar este hábito es importante que:

- No se fume dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permitan que otras personas lo hagan.
- No lleven a su bebé a sitios con humo
- Eviten fumar delante de su hijo o hija (recuerden que ellos "hacen lo que ven")

Fotoprotección:

El paseo y el juego al aire libre son muy recomendables. Conviene que le de el sol al menos 15 minutos al día.

Si la exposición al sol va a ser de más de 15-30 minutos o fuera de las "horas buenas" deben utilizar cremas fotoprotectoras.

Evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Cuando comienza a moverse y gatear aumentan los peligros. Deben DETECTARLOS antes, ponerse a su altura, PENSAR POR ANTICIPADO qué riesgos hay en la casa para poder protegerle

Nunca lo dejen solo en la bañera, incluso con poco agua.

Para prevenir la asfixia deben evitar los juguetes con piezas pequeñas o que puedan arrancarse, los botones, adornos u otros objetos pequeños.

Quemaduras.

- Eviten que pueda gatear si hay cerca una estufa, brasero o calentador.
- Cuiden que no se acerque a la plancha o al horno. Pongan hacia dentro los mangos de cazos y sartenes para evitar que se puedan volcar. No dejen cables colgando (plancha, lámparas, batidora,...)
- Atención a la temperatura del agua del baño.
- Prueben la temperatura del biberón o la comida (sobre todo si se calentó con microondas)
- No fumen cuando tengan cerca al bebé y menos aún mientras lo sostienen en brazos.



Caídas, traumatismo, heridas

- **Eviten el taca-taca.** Si lo utilizan, presten atención a escalones y puertas abiertas. ¡Cuando un bebé se cae del taca-taca siempre lo hace de cabeza!
- Abrochen los tirantes de la sillita o trona para que no pueda bajarse de ella, ni ponerse en pie.
- Protejan los enchufes.
- Pongan topes para evitar que las puertas se cierren solas y cerraduras para que no pueda abrirlas el bebé.
- Pongan barreras ante las escaleras (arriba y abajo)
- Protejan las esquinas de los muebles bajos, especialmente si son de metal o cristal.
- No dejen ventanas abiertas y eviten que haya cerca de ellas objetos a los que se pueda subir (una silla, una maceta...)
- Eviten que haya a su alcance objetos que puedan cortar: cristales, cuchillos, hojas de afeitar...
- Enseñen desde edades tempranas a respetar a los animales.

Seguridad vial

-Utilicen sistemas de retención homologados, grupo 0+ ó grupo 1.

-Nunca lleven al bebé en brazos cuando viajan en coche, incluso en trayectos cortos. El asiento delantero es especialmente peligroso.



GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
O+	0-13kg Hasta 92cm	Portabebé	Colocar en el asiento delantero si tiene desinstalado el airbag, si no en el posterior. En sentido contrario a la marcha. Fijar el portabebé con el cinturón de seguridad. Al sentar al bebé hay que abrochar y ajustar el arnés.
1	9-18 kg	Silla	Orientada preferentemente en sentido de la marcha Anclada o fija con el cinturón de seguridad y sistemas de anclaje. Ajusten la silla al crecimiento del bebé y eviten holguras en arneses y cinturón.

Vacunas

A los 12 meses le corresponde la administración de vacunas.

Recuerden que las siguientes dosis del calendario vacunal se administran a los 18 meses.

En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DEL PRIMER AÑO A LOS DIECIOCHO MESES

Aprendiendo a controlar el cuerpo

Vuestro bebé sigue creciendo. La mayoría de los bebés a esta edad ya gatean y pueden ponerse de pie agarrándose a algún mueble. Hacia los 12 meses algunos bebés comienzan a caminar solos e incluso a subir y bajar escaleras con ayuda; no obstante, es normal que otros consigan estos logros algo más tarde, hacia los 15 o 18 meses.

Para que vuestro bebé controle su cuerpo cada vez mejor, debéis darle la oportunidad de ejercitar sus nuevas capacidades: dejad que se desplace por sí mismo, animadle a que se ponga de pie, ayudadle a subir y bajar escaleras....

Además, vuestro bebé es cada vez más hábil y preciso con sus manos. Puede coger objetos más pequeños y con mayor precisión. Por ejemplo, puede coger y sacar objetos de una caja o coger un lápiz y realizar sus primeros garabatos.

Podéis ayudar a vuestro bebé a mejorar sus habilidades manuales dándole objetos y juguetes que requieran mayor precisión: cuentas para ensartar, pintura de dedos, juegos de construcción...

A la hora de comer: La habilidad manual de vuestro bebé le permite empezar a utilizar mejor los cubiertos: dejad que intente comer sola o solo, que coja la comida con la cuchara y el tenedor. Aunque se manche o tarde más tiempo, es importante que lo haga solo o sola para promover su autonomía.

Cada día más inteligente

Para seguir aprendiendo acerca del mundo, vuestro bebé necesita cada vez más experimentar con las cosas que le rodean. Ahora ya es capaz de pensar en cosas que

no están presentes, como hacemos los adultos; por eso, aunque le escondáis un juguete y no lo vea, sabe que sigue existiendo y lo buscará. Además, cada vez imita mejor a las personas que le cuidan, y ésta es una de las mejores formas de aprender a esta edad.

Vosotros sois el mejor modelo que vuestro bebé tiene para aprender. Existe gran variedad de juguetes educativos con los que podéis jugar juntos, como cuentos, puzles, cocinitas. Mostradle cómo se hacen las cosas para que os imite.

Mucha paciencia, necesita explorar para aprender: El bebé ya no se contenta solo con llevarse a la boca los objetos o manipularlos, ahora quiere experimentar con ellos: los empuja, sacude, tira... Su necesidad de explorar puede impacientaros, pero comprended que ésta es la forma que tiene de aprender sobre el mundo que le rodea.

A medida que vuestro bebé crece, debe aprender a desenvolverse de forma cada vez más autónoma en su día a día.

Implicad a vuestro bebé en las rutinas de cuidado para mejorar su autonomía. Dejadle que colabore en la medida de sus posibilidades en todos los cuidados cotidianos: a la hora de comer, en el baño, cuando le vestís...

[Imagen de bebé niña comiendo sola]: Soy pequeña ¡pero ya sé hacer muchas cosas sola! Cojo la cuchara, me quito los zapatos y calcetines, saco yo solita los juguetes...

Aprendiendo a comunicarse

En torno al primer cumpleaños empiezan a aparecer las primeras palabras, pero es normal que algunos bebés lo hagan algo más tarde. Aunque os parezca que vuestro bebé tarda mucho en aprender nuevas palabras, es normal durante estos meses.

Estimulación y desarrollo del primer año a los 18 meses

La mayoría de las niñas y niños no pronuncian más de 10 palabras antes de los 18 meses. Aunque diga muy pocas palabras, lo importante es que vuestro bebé ya se comunica mezclando gestos y palabras para llamar vuestra atención y deciros lo que quiere. En estas edades, más importante que cuántas palabras dice es cuántas cosas es capaz de comprender.



Me encanta canturrear y hacer ruiditos para comunicarme con los demás.

Debéis hablar a vuestro bebé utilizando el lenguaje de forma sencilla, comentarle lo que sucede a su alrededor, enseñarle objetos cuando los nombréis... Para aprender a hablar, primero hay que comprender el lenguaje.

No os preocupéis porque no entendáis la mayoría de lo que os dice vuestro bebé; es normal que a esta edad utilice una especie de jerga o vocalizaciones sin sentido que le sirven para aprender la entonación del lenguaje.

Sin prisa, pero sin pausa: Los progenitores debéis ayudar a vuestro bebé a que vaya aprendiendo nuevas palabras: pedidle que nombre los objetos que usa habitualmente, intentad comprender lo que quiere deciros en cada momento, respondedle siempre y repetidle correctamente las palabras que empieza a pronunciar.

Apego, aprendiendo a querer y relacionarse

La relación de afecto y ternura que se ha ido creando día a día entre vosotros y vuestro bebé es fundamental para su desarrollo porque es lo que le proporciona seguridad emocional. Ya conoce bien quiénes son sus seres queridos y quiénes no, por eso os prefiere y puede seguir mostrando algún rechazo ante las personas desconocidas. Todavía le cuesta separarse de vosotros, aunque poco a poco irá llevándolo mejor.

Podéis ayudar a vuestro bebé a sentirse bien en situaciones desconocidas transmitiéndole confianza a través de vuestras palabras, vuestros gestos y expresiones.



¡No os separéis mucho! Aún necesito que estéis cerca de mí.

A esta edad vuestro bebé empieza a interesarse por otros bebés y a interactuar con ellos, pero estas primeras relaciones son todavía muy sencillas y simples. Aunque estén juntos, los bebés de esta edad no suelen tener un objetivo común en sus juegos, suelen jugar unos junto a otros, pero cada uno centrado en su propia actividad.

La importancia de los amigos:

Dadle a vuestro bebé la oportunidad de relacionarse con otros niños y niñas desde el principio; le ayudará a ser sociable y a hacer amigos y amigas con facilidad.

Estimulación y desarrollo del primer año a los 18 meses

Ideas para jugar con vuestro bebé



- **¡Atrápalo!** Poned juguetes fuera del alcance de vuestro bebé, de modo que tenga que desplazarse para alcanzarlos. Los globos son una buena opción para este juego, ya que se mueven lo suficientemente despacio como para poder seguirlos y son relativamente fáciles de atrapar.
- **Jugando en la bañera:** Dale objetos con los que pueda jugar mientras lo bañas y experimentar con el agua. Por ejemplo, una taza que pueda llenar y vaciar, muñecos pesados que se hundan y otros de goma que floten, botes de gel vacíos que pueda apretar, juguetes que pueda pegar en las paredes...
- **Jugando en la mesa de actividades:** Estas mesas permiten experimentar con distintos objetos y realizar actividades muy diversas como abrir y cerrar, enroscar, ensartar...
- **¿Qué es esto?** Para que vuestro bebé aprenda nuevas palabras, al principio nombradle los objetos conforme se los señaláis; luego, pedidle que los señale cuando vosotros los nombráis.

Recordad

Aprovechad las nuevas capacidades físicas de vuestra hija o hijo. Animadle a participar tanto en juegos que requieran mayor actividad física como en los cuidados cotidianos; así favoreceréis su autonomía.

Vuestro bebé necesita experimentar con el mundo que le rodea. Aunque a veces os resulte complicado es importante que le permitáis explorar y hacer las cosas por sí mismo.

Ayudad a vuestro bebé a que vaya aprendiendo nuevas palabras: pedidle que nombre los objetos que usa habitualmente, intentad comprender lo que quiere decirnos en cada momento y respondedle siempre.

Dadle a vuestro bebé la oportunidad de relacionarse con otros niños y niñas desde el principio; le ayudará a ser sociable y a hacer amigos y amigas con facilidad.

Alimentación

Puede seguir tomando **el pecho** si la madre y el bebé así lo desean. La leche materna sigue siendo un buen alimento, que aporta además defensas (y consuelo). Suele ser “el postre” de las comidas. Es normal que tome el pecho durante la noche.

Además ya puede **comer lo mismo que el resto de la familia**, preferiblemente compartiendo la mesa con todos.

A veces hace falta adaptar los alimentos (aplastarlos con el tenedor). Conviene poner pequeñas porciones en su plato y ayudarle poco a poco pues aun no sabe manejar los cubiertos (cuchara y tenedor). Pero también puede comer con las manos alimentos en trocitos pequeños.

No hay que forzar a que termine el plato. Es más importante que vaya teniendo autonomía y que pruebe alimentos variados. Es natural que hacia los 18-24 meses su apetito disminuya ya que el ritmo de crecimiento se hace algo más lento.

Conviene tener precauciones para prevenir **atragantamiento** con los alimentos duros (frutos secos, caramelos, aceitunas...)



Bebidas: La mejor es el agua.
También puede tomar zumo natural o zumo 100% (máximo 150 ml al día). La leche es un alimento, no una bebida.

Algunas capacidades de los bebés a esta edad

Lenguaje: Suelen decir alguna palabra (monosílabos como mamá, papá, agua, dame...).



Otras hace “eco” (repite la palabra que le

decimos). Algunos ya conocen sonidos de animales o las partes del cuerpo. Señalan con el dedo lo que quieren y entienden órdenes sencillas.

Motricidad: La mayoría de los bebés a esta edad ya caminan, aunque algunos no lo hacen hasta los 18 meses. Si es su caso, es razonable consulta. Les gusta bailotear y los juegos activos, como con pelotas.

Manipulación: Cogen la cuchara, el vaso y el tenedor, pero todavía los usan mal y derraman comida. Son capaces de sacar y meter objetos de una caja. Algunos cogen el lápiz para dibujar pero con toda la mano. Ya pueden coger objetos pequeñitos haciendo “pinza” con pulgar e índice. Juguetes con sonidos.

Sociabilidad: Es normal que todavía muestren rechazo ante las personas que

no le resultan familiares. Pueden jugar al lado de otros menores, pero no comparten el juego.

Estimulación psicomotriz

Oído y comunicación: Nombrar todas las cosas que hacemos para que vaya aprendiendo palabras. Cantar. Leer cuentos en voz alta.

Vista: Señalar cosas nombrándolas.

Tacto: Besos y abrazos. Juguetes de diferente textura. Manipular objetos pequeños para encajar.

Habilidades: Meter y sacar objetos de una caja. Juguetes de encajar. Jugar con arena, agua, balones, cochecitos, a cocinitas...

Rutinas de sueño:

Es bueno establecer una hora razonable para ir a la cama. Son muy útiles pequeños rituales (leer un cuento, tener un peluche y un beso de buenas noches). Conviene que sea breve, aunque en ocasiones se puede alargar un poco. Si se despierta,

tranquilizar sin encender la luz ni jugar.

Un poco de disciplina:

Es mejor que haya pocas cosas prohibidas, y en ese caso el **NO** debe ser claro, firme y eficiente (si intenta hacer lo prohibido se debe impedir distrayéndole o alejándolo del lugar).

Es normal que haga cosas mal, rompa objetos... es aún algo torpe. Esos pequeños "accidentes" se deben manejar con naturalidad (*se te ha caído, se ha roto*) pero no culpabilizar (*eres malo, eres patoso*).



CUIDADOS GENERALES

Hábitos higiénicos:

Conforme va creciendo los bebés comienzan a ser más autónomos y activos, aumentando los contactos con el medio.

No se debe impedir que jueguen en el suelo, manipulen tierra o coman utilizando sus manos, aunque se ensucien más, ya que estos juegos favorecen su desarrollo.

Conviene empezar a inculcar las primeras nociones de hábitos higiénicos, introduciéndolas paulatinamente. El mejor modelo de aprendizaje es el ejemplo, aprenden observando.

- Debe aprender que hay que lavarse las manos, por higiene y para evitar la transmisión de enfermedades. Haya que hacerlo a menudo: antes y después de comer, después de jugar...

- Baño diario, usar un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes.
- No introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo.
- La mayoría de los niños tiene todavía fimosis, no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad. Solo lavar sin forzar la retracción.
- Es un buen momento para el cepillado de dientes, a diario, después de las comidas y sobre todo antes de irse a dormir. De momento sin pasta. Conviene dar ejemplo y hacerlo delante de ellos. También habrá que enseñarles la técnica, guiando su manita y "repasando" la superficie de los molares.

Tabaquismo pasivo:

La exposición al humo del tabaco favorece el desarrollo de enfermedades (asma, infecciones respiratorias,...)

Tener un bebé es un buen motivo para dejar de fumar. Solicite información y ayuda en su centro de salud.

Si no puede dejar este hábito es importante que:

- No se fume dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permitan que otras personas lo hagan.
- No lleven a su bebé a sitios con humo
- Eviten fumar delante de su hijo o

hija (recuerden que ellos "hacen lo que ven")

Fotoprotección:

El paseo y el juego al aire libre son muy recomendables. Conviene que le dé el sol al menos 15 minutos al día.

Si la exposición al sol va a ser de más de 15-30 minutos o fuera de las "horas buenas" deben utilizar cremas fotoprotectoras.

Evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Cuando comienza a moverse y gatear aumentan los peligros. Deben DETECTARLOS antes, ponerse a su altura, PENSAR POR ANTICIPADO qué riesgos hay en la casa para poder protegerle

Nunca lo dejen solo en la bañera, incluso con poco agua.

Para prevenir la asfixia deben evitar los juguetes con piezas pequeñas o que puedan arrancarse, los botones, adornos u otros objetos pequeños.



Quemaduras.

- Eviten que pueda gatear si hay cerca una estufa, brasero o calentador.
- Cuiden que no se acerque a la plancha o al horno. Pongan hacia dentro los mangos de cazos y sartenes para evitar que se puedan volcar. No dejen cables colgando (plancha, lámparas, batidora,...)
- Atención a la temperatura del agua del baño.
- Prueben la temperatura del biberón o la comida (sobre todo si se calentó con microondas)
- No fumen cuando tengan cerca al bebé y menos aún mientras lo sostienen en brazos.

abiertas. ¡Cuando un bebé se cae del taca-taca siempre lo hace de cabeza!

- Abrochen los tirantes de la sillita o trona para que no pueda bajarse de ella, ni ponerse en pie.
- Protejan los enchufes.
- Pongan topes para evitar que las puertas se cierren solas y cerraduras para que no pueda abrirlas el bebé.
- Pongan barreras ante las escaleras (arriba y abajo)
- Protejan las esquinas de los muebles bajos, especialmente si son de metal o cristal.
- No dejen ventanas abiertas y eviten que haya cerca de ellas objetos a los que se pueda subir (una silla, una maceta...)
- Eviten que haya a su alcance objetos que puedan cortar: cristales, cuchillos, hojas de afeitar...
- Enseñen desde edades tempranas a respetar a los animales.

Caídas, traumatismo, heridas

- **Eviten el taca-taca.** Si lo utilizan, presten atención a escalones y puertas

Intoxicaciones

- Deben guardar bajo llave o en lugar inaccesible los productos de limpieza y medicamentos. No bajen la guardia ya

que cada día tienen más habilidades e ingenio.

- Teléfono del Instituto Nacional de toxicología: 91 562 04 20.

Seguridad vial:

- Utilicen sistemas de retención homologados, grupo 0+ ó grupo 1.
- Nunca lleven al bebé en brazos cuando viajan en coche, incluso en trayectos cortos. El asiento delantero es especialmente peligroso.



GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
O+	0-13kg Hasta 92cm	Portabebé	Colocar en el asiento delantero si tiene desinstalado el airbag, si no, en el posterior. En sentido contrario a la marcha. Fijar el portabebé con el cinturón de seguridad. Al sentar al bebé hay que abrochar y ajustar el arnés.
1	9-18 kg	Silla	Orientada preferentemente en sentido de la marcha Anclada o fija con el cinturón de seguridad y sistemas de anclaje. Ajusten la silla al crecimiento del bebé y eviten holguras en arneses y cinturón.

Vacunas

A los 18 meses le corresponde la administración de vacunas.

Recuerden que las siguientes dosis del calendario vacunal se administran a los 3 años.

En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DE LOS 18 MESES AL SEGUNDO CUMPLEAÑOS

Aprendiendo a controlar el cuerpo

Alrededor de los 18 meses vuestra hija o hijo empezará a correatar, a subir y bajar escaleras sin ayuda, a saltar, a lanzar la pelota... Además podrá utilizar objetos cada vez más pequeños, ya que sus manos se irán haciendo cada día más hábiles.

Ahora que vuestro bebé es capaz de desplazarse por sí mismo es el momento de proponerle juegos que requieran más movimiento: lanzar la pelota, jugar al escondite, montar en triciclo... Además, cada vez juega más y mejor con puzzles, juegos de construcción... que estimulan su habilidad manual y su inteligencia.

Ahora que vuestro bebé anda sin ayuda y hasta corre, precisa una supervisión constante para prevenir accidentes. Por ejemplo, ahora que puede subirse a los muebles y abrirlos, es importante guardar los productos tóxicos fuera de su alcance (como los productos de limpieza y detergentes).

Cada día más inteligente

Durante el primer año de vida, vuestro bebé ha explorado el mundo fundamentalmente a través de sus sentidos. Hasta ahora necesitaba ver, oír, tocar, oler y saborear las cosas para aprender. Aunque estos sentidos siguen siendo importantes para aprender, a partir de ahora vuestro bebé será capaz cada vez más de imaginar y pensar sobre situaciones, personas y cosas que no están presentes.

Esta nueva capacidad se podrá ver claramente en los juegos de simulación o imitación, por ejemplo, cuando vuestro

bebé arrastra una caja de zapatos como si fuera un coche, o se monta sobre un palo imaginando que es un caballo. Esto supone una nueva forma de aprendizaje para el bebé: ahora puede imaginar nuevos usos para las cosas y ponerse en el papel de otras personas.

Es importante que favorezcáis el juego de simulación o imitación, con el que vuestro bebé dé significados imaginativos a algunos objetos (un muñeco es un bebé, un palo es un caballo). Es una forma de aprender y experimentar situaciones nuevas.

Todos los avances que se están produciendo permiten a vuestro bebé ser más autónomo en su vida diaria, por lo tanto, puede participar de forma más activa en sus rutinas de cuidado, al bañarse, vestirse... En este sentido, puede asumir algunas responsabilidades adaptadas a su edad como llevar su vaso de plástico hasta la cocina o meter los juguetes en un baúl.

Debéis ser pacientes y dejar al bebé que haga de forma autónoma todo lo pueda, dándole algunas responsabilidades sencillas. Plantead retos que pueda superar, ayudándole en aquello que no pueda hacer por sí mismo. Por ejemplo, ayudadle a ponerse el zapato y dejad que sea él o ella quien cierre el velcro.

Aunque vuestro bebé se entretiene sola o solo, necesita que juguéis con ella o él para que su desarrollo se vea favorecido.

En esta etapa, los bebés ya han aprendido que son personas distintas a los demás. Prueba de ello es que, alrededor de los 18 meses, ya se reconocen en el espejo y empiezan a utilizar expresiones como "yo", "la nena", "el nene" para referirse a sí mismos.

Esto significa que vuestra hija o hijo empieza a tomar conciencia de sí mismo, a saber que tiene unas capacidades, valores y actitudes propios, apareciendo expresiones como "nene guapo" o "nena buena".

Debéis ayudar a vuestra hija o hijo a avanzar en el conocimiento de sí mismo.

A esta edad debe empezar a conocer cuáles son sus capacidades y sus limitaciones, qué es capaz de hacer y qué está todavía fuera de su alcance.

Podéis ayudarle proponiéndole tareas y juegos que pueda realizar. La satisfacción con el éxito en estos juegos promoverá que vuestro bebé desarrolle un buen concepto de sí mismo.

Las primeras normas: A esta edad vuestro bebé es capaz de comprender y seguir normas básicas; es muy importante que conozca y comprenda lo que le está permitido y lo que no. Los progenitores debéis establecer las primeras normas; a esta edad deben ser pocas, básicas y muy claras. Explicádselas siempre a vuestro hijo o hija y ayudadle a que las cumpla. No pongáis normas que al bebé le sean imposibles de cumplir por ser muy generales (“hay que portarse siempre bien”) o por no ser adecuadas para su edad (“hay que permanecer sentado y sin molestar”) o que vosotros no vayais a exigir que se cumplan. El bebé debe entender el sentido de las normas, deben referirse a cosas básicas e importantes (por ejemplo, “no puedes tocar la estufa porque te quemas”) y aprender desde muy pronto que debe cumplirlas.

Aprendiendo a comunicarse

A esta edad los bebés comprenden mucho de lo que se les dice cuando se les habla. Además, se comunican utilizando cada vez más las palabras y menos los gestos. Entre los 18 y los 24 meses la mayoría de los bebés pronuncian alrededor de 50 palabras. Estas primeras palabras están formadas por sílabas simples y con frecuencia repetidas (“mama”, “papa”), sustituyendo las sílabas difíciles por otras más simples como, por ejemplo, “momi” en lugar de dormir. Conforme se acerca el segundo cumpleaños se produce una “explosión” del vocabulario del bebé, aprendiendo muchísimas palabras en muy poco tiempo

y comenzando a decir sus primeras frases simples, del tipo “nena bibi”, “nene agua”...

Qué hacer para que hable mejor:

Es importante promover que vuestro bebé se comunique con los recursos que tenga, expresándose como pueda. Evitad corregirle diciéndole “eso no es así” o “así no se dice”. En cambio, simplemente repetid la expresión de forma correcta para que pueda oírla bien pronunciada.

Apego, aprendiendo a querer y relacionarse

Gracias a todos los avances que está experimentando vuestro bebé, empieza a ser algo más independiente y autónomo. Ya no necesita que estéis constantemente junto a ella o él, pues la relación de cariño y afecto que antes le hacía seguirus y necesitaros a cada momento se ha transformado en una emoción más interna. Vuestro bebé ya sabe que si os necesita estaréis disponibles, que el hecho de que os separéis de ella o él no significa que le hayáis abandonado. En definitiva, vuestro bebé ya sabe que le queréis de forma incondicional, se siente seguro de vuestro amor. Sin embargo, en los momentos en los que sienta tristeza, inseguridad o amenaza os buscará como fuente de seguridad, necesitando sentirse y estar cerca de vosotros.



“Ya no me importa tanto que a veces me cuiden otras personas y no os persigo continuamente porque he aprendido que pase lo que pase siempre estaréis conmigo cuando os necesite”.

En esta etapa vuestro bebé empieza a conocerse a sí mismo y a comprender mejor lo que piensan y sienten los demás. Por eso, empieza a sentir y expresar emociones nuevas y más complejas, como el orgullo, la vergüenza, la envidia, la culpa...

Además, está aprendiendo a comprender lo que sienten otras personas y compartirlo con ellas: por ejemplo, en lugar de llorar cuando otro bebé llora, le ofrecerá su juguete como forma de consuelo.

Un mundo de emociones:

Recordad que es importante permitir que vuestro bebé exprese las emociones que experimenta, tanto las positivas como las negativas. Sin embargo, también es necesario que le animéis a ir aprendiendo a controlar sus emociones. Hay muchas situaciones que le provocarán el llanto o el miedo y deben aprender a afrontarlas y superarlas.

Ideas para jugar con vuestro bebé

- **Jugando a la pelota:** Lanzar y recoger la pelota permitirá a vuestro bebé desarrollar sus capacidades motrices y mejorar la coordinación de sus movimientos.
- **Agua y arena:** Dejad a vuestro bebé que experimente con agua, arena, barro, hierba... y que se manche con ellos, a esta edad le resultan muy atractivos. Dadle cacharros que pueda llenar y vaciar, cubos y palas. Enseñadle qué puede hacer con ellos para que os imite y juegue.
- **Puzzles y construcciones:** Este tipo de juegos promueven la orientación espacial del bebé. Los bloques apilables son ideales para que empiece a conocer las propiedades físicas de los objetos: puede apilarlos, lanzarlos...
- **Imaginando qué somos:** Jugar a las casitas, a mamás y papás, médicos... Simular situaciones o imitar profesiones favorece la inteligencia de vuestro bebé y le ayuda a adentrarse en el mundo social poniéndose en el papel del otro. Aprovechad estos juegos para estimular también el desarrollo del lenguaje.

Recordad

Vuestro bebé ya es capaz de hacer muchas cosas sin ayuda, aunque no las haga perfectamente. Dadle algunas responsabilidades sencillas, planteándole retos que pueda superar: comer con su cuchara, recoger sus juguetes...

Los juegos imaginativos son una forma muy buena de estimular la inteligencia de vuestro bebé. Jugad juntos a simular distintas situaciones: a las casitas, a los médicos...

Reforzad al bebé siempre que hable y evitad corregirle diciendo "eso no es así" o "así no se dice". En cambio, simplemente repetid la expresión de forma correcta para que pueda oírla bien pronunciada.

Animad a vuestro hijo o hija a ir aprendiendo a controlar sus emociones. Hay muchas situaciones que le provocarán el llanto o el miedo y deben aprender a afrontarlas y superarlas.

Alimentación

Debe sentarse a la mesa, a ser posible con el resto de la familia y comer solo. En esta edad es habitual que coman poca cantidad, quizá menos que en etapas anteriores. Esta INAPETENCIA FISIOLÓGICA es normal y se debe a que disminuye la velocidad de crecimiento. Conviene dar más importancia a la variedad y la autonomía en las comidas que a la cantidad ingerida.

A esta edad debe tener una dieta completa y variada, que incluya alimentos de todos los grupos, siguiendo unos horarios regulares de las comidas y evitando picotear entre ellas.

Es aconsejable potenciar el consumo de frutas, verduras, pescado, cereales y legumbres, moderando el consumo de carne (sobre todo vacuno y carnes procesadas). Moderen el consumo de sal, que preferiblemente será yodada. Utilicen aceite de oliva para cocinar y condimentar.

Estimulen que desayune a diario y ofrezcan alimentos variados para que amplíe sus preferencias.



El agua es la mejor bebida.

Se deben limitar los refrescos y otras bebidas dulces a menos de una al día.

Algunas conductas que se deben evitar o limitar:

- Ofrecer alimentos y bebidas de alto contenido calórico y bajo en nutrientes (refrescos, zumos envasados, bebidas dulces, chucherías, bollería, galletas, chokolatinas...).
- Restricciones excesivas de alimentos.
- El uso de la comida o alimentos concretos como recompensa.
- La monotonía en la alimentación: se debe presentar de forma atractiva los alimentos.
- Obligar a comer, ya que puede favorecer el desarrollo de conductas negativas.
- Sustituir o completar comidas con sus alimentos favoritos *“con tal de que coma”* ya que favorece fijaciones y hábitos inadecuados.

Además:

- No es aconsejable comer viendo la televisión.
- Limiten el tiempo que dedica cada día a ver la televisión o a entretenimientos sedentarios.
- No es aconsejable poner aparato de televisión en el dormitorio infantil.

Pirámide de hábitos saludables de Andalucía

Accesible en: <http://tinyurl.com/ngev3w>

Algunas capacidades del menor a esta edad

- Tiene un vocabulario, habitualmente, de más de 50 palabras. Frases de 2-3 palabras (papá-agua, quiero-pan.). Reconoce partes del cuerpo.
- Sube y baja escaleras de la mano. Corretea.
- Pasa paginas de libros. Garabatea. Juega imitando a otras personas, juego simbólico (dar de comer a muñecos, hace como si limpiara,...)
- Le gusta jugar con otros niños o niñas.

Estimulación

- Busquen tiempo para compartir con el hijo o hija, hablar y jugar juntos. Acariciar y mostrar afecto.
- Leer cuentos en voz alta para fomentar el desarrollo del lenguaje y un vocabulario amplio.
- Es conveniente nombrar los objetos y acciones habituales por su nombre verdadero en lugar de usar diminutivos o el vocabulario inmaduro del bebé.
- Proporcionen juegos adaptados a su edad que estimulen sus habilidades: encajar, asociar, manipular...
- Comiencen a enseñar normas y no permitan que siempre haga lo que quiere. Debe comprender que hay algunos límites. Utilicen el NO de forma efectiva cuando sea necesario. **Establezcan horarios, rutinas y límites claros.** No utilicen amenazas, o en todo caso, que sean castigos leves, de corta duración y relacionados con la conducta a corregir.



A esta edad pueden comenzar las **rabietas**, que se deben manejar con tranquilidad, sin dar explicaciones. Si el menor se muestra agresivo, se le puede sujetar con cierta firmeza (para impedir que se golpee a sí mismo o a otras personas). No hay que sermonear, ni amenazar o prometer.

Es normal que hagan algunas cosas mal, rompan objetos pues aún no tiene suficiente destreza. Esos pequeños "accidentes" se deben manejar con naturalidad (*se te ha caído, se ha roto*) pero no culpabilizar (*eres malo, eres patoso*).

Cuidados generales

Hábitos higiénicos

Conforme va creciendo los bebés comienzan a ser más autónomos y activos, aumentando los contactos con el medio. No se debe impedir que jueguen en el suelo, manipulen tierra o coman utilizando sus manos, aunque se ensucien más, ya que estos juegos favorecen su desarrollo.

Conviene empezar a inculcar las primeras nociones de hábitos higiénicos, introduciéndolas paulatinamente. El mejor modelo de aprendizaje es el ejemplo, aprenden observando.

- Debe aprender que **hay que lavarse las manos, por higiene y para evitar la transmisión de enfermedades.** Haya que hacerlo a menudo: antes y después de comer, después de jugar...
- **Baño diario**, usar un jabón neutro o ligeramente ácido, sin perfumes.
- No introducir ningún objeto ni usar productos para limpieza del conducto auditivo.
- La mayoría de los niños tiene todavía fimosis, no hay que realizar maniobras de retracción del prepucio a esta edad. Solo lavar sin forzar la retracción.

Recuerden el cepillado de dientes, a diario, después de las comidas y sobre todo antes de irse a dormir. Ya se puede “manchar” el cepillo con un poco de pasta. Conviene dar ejemplo y hacerlo delante de ellos. También habrá que enseñarles la técnica, guiando su manita y “repasando” la superficie de los molares.

Es un buen momento para fomentar el cepillado de dientes, a diario, después de las comidas y sobre todo antes de irse a dormir. De momento sin pasta. Conviene dar ejemplo y hacerlo delante del menor. También habrá que enseñar la técnica, guiando su manita y “repasando” la superficie de los molares.

Tabaquismo pasivo

La exposición al humo del tabaco favorece el desarrollo de enfermedades (asma, infecciones respiratorias,...)

Tener un bebé es un buen motivo para dejar de fumar. Solicite información y ayuda en su centro de salud.

Si no puede dejar este hábito es importante que:

-No se fume dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permitan que otras personas lo hagan.

-No lleven a su bebé a sitios con humo

-Eviten fumar delante de su hijo o hija (recuerden que ellos “hacen lo que ven”)

Fotoprotección

El paseo y el juego al aire libre son muy recomendables. Conviene que le dé el sol al menos 15 minutos al día.

Si la exposición al sol va a ser de más de 15-30 minutos o fuera de las “horas buenas” deben utilizar cremas fotoprotectoras.



Evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Hay que adaptar la protección a las capacidades de cada niño o niña. A esta edad es esencial enseñar ya medidas de autoprotección: no soltar las manos del columpio, el fuego quema, etc. Ya comprenden normas, aunque las olvidan fácilmente.



Intoxicaciones

- Deben guardar bajo llave o en lugar inaccesible los productos de limpieza y medicamentos. No bajen la guardia ya que cada día tienen más habilidades e ingenio.
- Teléfono del Instituto Nacional de toxicología: 91 562 04 20.

Seguridad vial:

- Utilicen sistemas de retención homologados, grupo 0+ ó grupo 1.
- Nunca lleven al menor en brazos cuando viajan en coche, incluso en trayectos cortos. El asiento delantero es especialmente peligroso. Tampoco permitan que viaje sin ir sujeto de forma adecuada.

GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
O+	0-13kg Hasta 92cm	Portabebé	Colocar en el asiento delantero si tiene desinstalado el airbag, si no, en el posterior. En sentido contrario a la marcha. Fijar el portabebé con el cinturón de seguridad. Al sentar al bebé hay que abrochar y ajustar el arnés.
1	9-18 kg	Silla	Orientada preferentemente en sentido de la marcha Anclada o fija con el cinturón de seguridad y sistemas de anclaje. Ajusten la silla al crecimiento del bebé y eviten holguras en arneses y cinturón.

Vacunas

- Recuerden que la siguiente dosis de vacunas del calendario se administra a los 3 años.
- En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DE LOS 2 A LOS 4 AÑOS

Aprendiendo con su cuerpo

¡Cada vez se mueve mejor!

A partir de ahora vuestro hijo o vuestra hija correteará, saltará, trepará, dará volteretas, será capaz de nadar o jugar a la pelota. También se agachará y se levantará con seguridad o se mantendrá a la pata coja.

Sus movimientos serán más coordinados: pasará de bajar y subir escaleras de vuestra mano o apoyándose en la barandilla, con ambos pies en cada escalón, a hacerlo alternando los pies y sin ayuda, ya más cerca de los 3 años.



- Buscad un ratito diario en que pueda disfrutar corriendo, saltando, trepando, nadando o jugando a la pelota.
- Jugad con ella o él pero también dejad que experimente por sí mismo, transmitiéndole confianza (“ánimo, tú puedes”) y alabando sus pequeños logros diarios (“¡qué bien saltas ya!, ¡mi niña ya sube al tobogán alto!”).

También con las manos

La habilidad con sus manos también mejorará. Al principio garabateará o coloreará primero moviendo todo el brazo para utilizar después sólo su muñeca y colorear sobre dibujos más pequeños. Más allá de los 3 años podrá incluso usar las tijeras para recortar papel.

A pesar de sus avances, veréis que su destreza manual no es perfecta: es normal que haga cosas mal o rompa algún objeto.

Animadle a colorear figuras grandes y sencillas o modelar con plastilina o barro. Más adelante, proponedle recortar figuras simples, con tijeras de punta redonda, o pintar con lápiz o rotulador en papeles pequeños. Cuando veáis que no lo consigue solo, ayudadle.

Los pequeños “accidentes” se deben manejar con naturalidad (“se te ha caído”, “se ha roto”) sin culpabilizar (“eres mala”, “eres patoso”).

Estimulación y desarrollo de los 2 a los 4 años

Observad qué mano utiliza preferentemente.

Si veis que utiliza sobre todo su mano izquierda, aceptadlo como algo natural sin intentar cambiar su tendencia. Ser zurdo no es ningún problema, aunque necesitará algo más de ayuda para aprender algunas cosas, como abrocharse los botones o a recortar.

¿Izquierda o derecha?

A partir de los dos años vuestra hija o hijo irá prefiriendo una de sus dos manos

para hacer las cosas, aunque es posible que hasta los tres o cuatro no acabe completamente por mostrarse como una persona diestra o zurda.



Descubriendo su cuerpo...

Además de aprender a nombrar las partes de su cuerpo, éste es una fuente de sensaciones agradables que descubre poco a poco: busca el contacto físico con otras personas, se recrea con el agua durante el baño, con los olores, con las distintas texturas, etc.

Ofrecedle oportunidades para descubrirse, para probar distintas texturas, para disfrutar con el agua durante el baño, con los distintos olores o el calor del sol.

No olvidéis que el contacto que más agradecerá será el humano: un buen baño diario de caricias, besos o achuchones sienta bien a todos los niños y niñas.

Permitidle tocar y explorar todas las partes de su cuerpo

Tal vez observéis también, y sobre todo cuando le quitéis los pañales, que puede empezar a tocarse las zonas genitales. Tocar su propio cuerpo le permite aprender y tener sensaciones agradables.

Cada día más inteligente

Su mente. La inteligencia de los bebés está más limitada a lo que están viendo. Pero poco a poco (y, desde luego, ya a partir de los 2 años), empiezan a ser capaces de pensar en cosas que no están delante. La realidad ya no sólo estará ante sus ojos, sino también dentro de su pensamiento.

Dadle cada día la oportunidad de hacer y conocer cosas a través del juego, la actividad física y, sobre todo, la relación con vosotros.

Ayudadle a descubrir nuevas cosas cada día, aunque sean cosas corrientes para un adulto. Una de las tareas más bonitas de madres y padres es pasar tiempo con sus hijas e hijos, ayudándoles a ir aprendiendo gracias a la actividad, el juego y, sobre todo, la relación.

Organizando su mundo. Será capaz de agrupar las cosas de su mundo dependiendo de su apariencia ("pequeños" y "grandes", o "con ruedas" y "sin ruedas") o por su función (silla, mesa, vaso).

También irá formándose una idea de cómo funciona su mundo a partir de las situaciones con las que se encuentra diariamente (las manos se lavan antes de

comer, los juguetes están en su baúl, por ejemplo.)

Asimismo será capaz de comprender la diferencia entre cantidades sencillas (unos, dos, mucho-poco, más-menos).

En torno a los tres años vuestro hijo o hija comprenderá también lo que quiere decir "dentro", "debajo", "detrás", etc.

- **La casa debe ser un entorno lo más estable y organizado posible.** La desorganización y el caos no ayudan a aprender a los más pequeños.
- **No desperdiciéis ocasión para explicar y poner en relación las cosas de su mundo** ("¿cuáles son iguales?; ¿dónde hay más caramelos; los coches pequeños van en esta caja y los grandes en esta otra; si está lloviendo, ¿qué tenemos que coger?"), para situarlas en el espacio ("la pelota está debajo de la silla") y el tiempo ("ayer fuimos al parque, ¿verdad?") o para animarle a manejar pequeñas cantidades ("coge dos galletas", "tráeme una cuchara").



¡Hora de jugar! Juguemos como si...

Desarrollará juegos en los que imitará las cosas que ve hacer, pero haciéndolo en una realidad ficticia (hará como que come sin plato ni cuchara), en juegos cada vez más complejos y dirigidos a personas reales o imaginarias (usando solo sus manos y un vaso, verterá "la leche" en un vaso para dársela a beber a un muñeco).

Estimulación y desarrollo de los 2 a los 4 años

Animad el juego simbólico, dándole juguetes (muñecos, coches, cocinitas, etc.) o materiales (telas, cajas) que lo potencien. Cualquier cosa es buena para jugar a representar otras cosas.

Atención y memoria

Es normal que cuando realice actividades, pase de una cosa a otra tan pronto como algo llama su interés. En torno a los 3 años notaréis cómo se concentrará más en el juego y en otras actividades que realice a solas o con otros niños y niñas.

Planteadle actividades en las que deba concentrarse durante un tiempo (hacer construcciones, juegos de encajes, rompecabezas simples, etc.), y siempre adaptadas a su edad.



También mejorará su memoria.

En torno a los 3 años será capaz de recordar y llevar a cabo un encargo vuestro que suponga hacer más de una cosa ("ir al armario, coger la caja y llevársela a la

abuela") o de contar el recuerdo que tiene de alguna experiencia, sobre todo si se trata de algo novedoso y vivido con intensidad, aunque todavía recordará hechos aislados, más que una secuencia ordenada de todo lo que pasó.

Para favorecer su memoria, conversad con él o ella sobre las cosas que le han pasado a lo largo del día o en alguna situación especial. Id preguntándole y apoyándole para que vaya recordando: "Cuéntale a mamá dónde hemos estado esta tarde, ¿y quién estaba allí? Y te ha dado un... ¿qué te ha dado?... ¡un coche de juguete!, ¿verdad?".

¡A dibujar!

Comenzará a hacer garabatos, siendo muy habitual que primero pinte y luego le dé nombre a su "obra". A partir de los 3 años hará propiamente dibujos, aunque todavía muy simples (personas con forma de "sol" o "renacuajo").

Poned a su disposición lápices (gruesos y de cera o mina blanda, primero) y papeles grandes para que tenga ocasión de garabatear y dibujar. En torno a los 3 años, puede llegar el momento de comprarle pinceles y acuarelas o témperas no tóxicas. Estad con ella o él mientras dibuja. Disfrutad viendo lo que hace y dejadle disfrutar de hacerlo ante vosotros.

Hablando cada vez mejor



¡Se suelta a hablar!

A partir de ahora, vuestro hijo o hija hablará más y mejor, lo que le permitirá comunicarse no sólo con su familia, sino también con otras personas. Aun así, hay quien a esta edad apenas dice algunas palabras y quien habla ya muy claro y produciendo frases. Ambas cosas son perfectamente normales y estas diferencias dependen de su ritmo de maduración cerebral. Muchas veces, los que arrancan a hablar más tarde progresan luego muy rápidamente.

¡Charlemos!

- Conversad con ella o él al hilo de vuestras actividades cotidianas no sólo para decirle lo que debe hacer (“no toques eso” o “ven aquí”) sino también para nombrar las cosas que veis o hacéis, lo que hicisteis antes o haréis después, lo que os gusta, los sentimientos que vais teniendo, etc.

Habladle mucho según vais haciendo o viendo cosas juntos. Es así como mejor se aprende el lenguaje.

- Llamad a las cosas por su nombre y no utilizéis expresiones infantiles (el niño dice “queca” y se le contesta “sí, esa es tu muñeca”). Así vuestra hija o hijo aprenderá desde el principio a nombrarlas de manera correcta.
- Escuchadle y responded a sus continuos “¿esto qué es?” y “porqués”, de modo que sienta que os interesa la conversación. Cuanto más pregunte, mejor. Cuanto más le contestéis, mucho mejor. Y si no pregunta, hacedlo vosotros en su lugar: “Uy, ¿esto qué es? Mira, es la llave de la puerta de casa. Con ella abrimos la puerta”.



- Dejad que se exprese, sin perder la paciencia o terminar las palabras o frases que empieza. Ayudadle sólo si veis que se “atasca”.

Hablando a su manera...

Su vocabulario se va a enriquecer muy deprisa, aunque con frecuentes errores en estas primeras palabras (“coche” para referirse a autobuses o camiones) e incluso con algunas “inventadas”, a partir de otras que ha aprendido (un “fumo” por un cigarrillo).

Simplificará el modo de pronunciar estas primeras palabras (“apa” para decir “guapa”, “ten” para decir “tren”), utilizará palabras en las que repite una misma sílaba (“papa” o “cheche”) y a veces transformará un sonido de la palabra por otro, (“bobo” en vez de “globo”) o cambiará de orden las sílabas en las palabras más largas (“saquimeta” por “camiseta”).

Al principio sus frases serán simples, de 2-3 palabras (“papá agua”, “nena quere calle”), aunque poco a poco irá haciéndolas más complejas.

Además de hablar del presente, empezará a referirse al pasado usando ese tiempo verbal, aunque no siempre lo hará correctamente, diciendo “poní” en vez de “puse”, por ejemplo.

Por otra parte, veréis que al inicio se refiere a sí misma o sí mismo en tercera persona (“nene bibi”) para usar después la primera persona, el “yo”, así como el “mío”, que serán evidencias de su identidad recién conquistada.

¿Y si se equivoca?

- Cuando cometa errores al hablar, en lugar de corregirle, es mejor repetir o completar la frase correctamente: Si dice “ponido queco illa” se le responde “sí, muy bien, has puesto el muñeco en la silla”.
- Mostrad vuestra alegría cuando diga cosas nuevas, incluso cuando no sepa hacerlo del todo bien: prestad atención a sus avances mucho más que a sus errores.
- Ver juntos todos los días algún cuento es una magnífica oportunidad para mejorar su lenguaje: permite nombrar nuevos objetos, contar historias, relacionar lo que aparece en el cuento con lo que ya conoce, etc.

Aprendiendo a querer y a relacionarse

Más afectos, más independencia. Veréis que vuestra hija o vuestro hijo se vinculará también a otras personas importantes de su vida diaria: hermanas y hermanos, otros familiares y personas cuidadoras en el hogar o en la escuela infantil. También conseguirá ser más independiente, aceptando mejor las separaciones cortas.

Mostrad vuestra alegría, tristeza, sorpresa, satisfacción, enfado, dándole nombre a estas emociones para que vuestro hijo o hija también vaya reconociendo las suyas.

- Favoreced que tenga relación y pase tiempo con otras personas: ganará en afectos y en independencia.
- Cuando llegue el momento de dejarlo con otras personas, facilitadle la adaptación, informándole de sus rutinas (qué suele comer, a qué le gusta jugar) e intentando que haya un período de adaptación al nuevo cuidador o cuidadora.



Cada vez le gustará más jugar con otras niñas y niños, aunque inicialmente veréis que juega más “junto a ellos” que con ellos”.

Además de reconocer y nombrar emociones que siente, **empezará a entender cómo se sienten las demás personas.** Por ejemplo, si ve llorar a otro niño o niña, puede ofrecerle su chupete.

Aprenderá también a compartir, aunque lo hará a su manera y a veces le cueste. Es frecuente que haya pequeñas peleas con otros para tener un juguete.

Demostrará conocer algunas de las normas que hay en casa: dirá frases como “no se toca”, “no se pega”, o se esconderá tras realizar algo que sabe que está mal.

Recordad que no hay emociones masculinas o femeninas: permitid que los niños expresen su tristeza o su dolor, eliminando expresiones del tipo “los niños no lloran”, y aceptad también que las niñas expresen su enfado o su orgullo.

Yo soy...

Mostrará por primera vez una identidad propia, que será evidente por su uso del “yo” y el “mío”, y que afianzará y fortalecerá mediante su empeño en hacer lo que quiere o su frecuente “no” cuando le piden que haga algo.

Ante el negativismo, permitidle tomar pequeñas decisiones (no podrá elegir si se baña o no, pero puede elegir qué juguete se lleva al baño), afianzando así su “yo” y fomentando su autonomía.

Ahora se definirá según aspectos externos y simples, como si es niño o niña, su edad, rasgos físicos y actividades que realiza (“tengo el pelo largo”, “corro mucho”). También efectuará valoraciones generales sobre sí mismo o sí misma sobre cómo es o qué sabe hacer (“soy buena”).

Habladle y preguntadle acerca de cómo es, su edad, de qué equipo es, qué cosas va logrando hacer, etc.

Felicítadle cuando intente hacer algo nuevo, y mostraos orgullosos cuando alcance algún logro, reconociendo su esfuerzo también cuando no lo consiga, ayudándole a buscar la solución cuando haga las cosas mal, haciéndoselo ver de forma controlada y adecuada, sin gritos, insultos o desprecio.



- **Dadle la oportunidad de compartir experiencias con otros niños y niñas** (llevándole al parque o de visita a otras familias).

- **Animadle a tener en cuenta los sentimientos de otras personas**, a las que podrían haber molestado o a las que podría hacer felices con una determinada acción. Transmitidle también la importancia de compartir con otros niños y niñas: “hay que compartir: tú le dejas tus juguetes a la prima y ella te los deja a ti”. Tened paciencia ante las discusiones y, cuando intervengáis, dadle mensajes claros y directos (“ahora le toca a él, después a ti”).



- **Poned también límite a sus comportamientos inaceptables con normas simples** (“no se pega”), explicándole las razones de modo sencillo (“si le pegas, le haces daño”) y las consecuencias que pueden tener (“si pegas, dejas de jugar”).

- **Sed un buen ejemplo.** No se puede pedir a una niña que dé las gracias cuando se hace algo por ella si quien se lo pide nunca da las gracias. No se puede pedir a un niño que ayude a recoger si quien se lo pide nunca recoge.

Recordad

Buscad un ratito a diario en que vuestro hijo o hija pueda disfrutar corriendo, saltando, trepando u otras actividades donde utilice su cuerpo y descubra todo lo que es capaz de hacer y sentir gracias a él.

Animadle a que desarrolle su curiosidad y sus ganas de saberlo todo, principalmente, mediante el juego. Para los niños y niñas no hay distinción entre jugar y aprender.

Niñas y niños desarrollan el lenguaje conversando con las personas que los cuidan: habladle, escuchadle con paciencia e interés, responded a sus continuas preguntas, ved cuentos juntos.

Para afianzar su personalidad, deseará hacer las cosas sin ayuda y se negará a hacer lo que pidáis. Dejadle tomar pequeñas decisiones, aunque sin llegar a ceder en las cosas importantes.

Organizad su vida de forma estable y organizada. Poco a poco se hará más independiente. Dejadle hacer algunas cosas a su manera, pero ayudadle a entender los límites de lo que no os parece aceptable. Los límites deben ser claros y coherentes (el mismo para el padre y la madre, el mismo hoy que mañana, etc.).

Disfrutad de vuestra hija o vuestro hijo. Pasad tiempo juntos todos los días, porque sois lo más importante para ellos y su mejor fuente de bienestar y aprendizaje.

Alimentación

- A esta edad debe tener una dieta completa y variada, que incluya alimentos de todos los grupos, siguiendo unos horarios regulares de las comidas y evitando picotear entre ellas.
- En esta edad es habitual que persista la INAPETENCIA FISIOLÓGICA. Conviene dar más importancia a la variedad y la autonomía en las comidas que a la cantidad ingerida. Su estómago es aún pequeño.
- Es aconsejable potenciar el consumo de frutas, verduras, pescado, cereales y legumbres, moderando el consumo de carne (sobre todo vacuno y carnes procesadas). Moderen el consumo de sal, que preferiblemente será yodada. Utilicen aceite de oliva para cocinar y condimentar.
- Estimulen que desayune a diario y ofrezcan alimentos variados para que amplíe sus preferencias.
- Las meriendas de media mañana y media tarde deben ser saludables, preferiblemente frutas y bocadillos.
- Puede tomar entre 2 y 3 productos lácteos al día, preferiblemente de bajo contenido en grasa

El agua es la mejor bebida. Se deben limitar los refrescos y otras bebidas dulces a menos de una al día.

Algunas conductas que se deben evitar o limitar:

- Ofrecer alimentos y bebidas de alto contenido calórico y bajo en nutrientes (refrescos, zumos envasados, bebidas dulces, chucherías, bollería, galletas, chokolatinas...).
- Restricciones excesivas de alimentos.
- El uso de la comida o alimentos concretos como recompensa.
- La monotonía en la alimentación: se debe presentar de forma atractiva los alimentos.
- Obligar a comer, ya que puede favorecer el desarrollo de conductas negativas.

- Sustituir o completar comidas con sus alimentos favoritos “*con tal de que coma*” ya que favorece fijaciones y hábitos inadecuados.
- Pedir su opinión sobre el menú. Aún no sabe lo que es o no saludable, elegirá sus sabores favoritos y puede que su dieta se desequilibre.

Además:

- No es aconsejable comer viendo la televisión.
- Limiten el tiempo que dedica cada día a ver la televisión o a entretenimientos sedentarios.
- No es aconsejable poner aparato de televisión en el dormitorio infantil.

Pirámide de hábitos saludables de Andalucía: Accesible en: <http://tinyurl.com/ngev3w>

Algunas capacidades del menor a esta edad

- Se monta en triciclo. Copia un círculo y una cruz. Se lava las manos.
- A los 4 años, salta sobre un pie, lanza la pelota al aire, dibuja personas con más de tres partes y hace solo sus necesidades.
- Escucha y entiende pequeños cuentos, canta canciones, se expresa con frases sencillas, dice “yo, mi, mío” en lugar de su propio nombre. Participa en conversaciones familiares y pregunta “¿qué?, ¿quién?, ¿dónde?”
- Le gusta mirar los libros y sujeta el lápiz entre los dedos e intenta pintar.
- Sube y baja escaleras sin ayuda y pedalea.



Estimulación psicomotriz

- Hablen y jueguen con su hija o hijo.
- Permitan que trepe a objetos bajo supervisión, que trepe a una silla o sillón. Ayúdele a subir y bajar escaleras.
- Ofrézcale cubos o bloques para apilarlos, enseñándole a construir torres.
- Háblele de forma clara, correcta y con términos sencillos, evitando el uso de diminutivos.
- Léale libros con figuras de animales, elementos cotidianos, figuras y colores.
- Ofrézcale materiales adecuados para dibujar.
- Dele órdenes sencillas para ver que el niño las lleva a cabo.
- Enséñele a conocer las partes de su cuerpo cuando se bañe o cambie.
- Utilice canciones y música en el juego del niño.
- Juegos que estimulen capacidades psicomotrices (puzzles, juegos homologados)

Establecer reglas y límites claros. Deben ser firmes y no contradictorias. Es mejor explicarle el porqué de una norma, así se sentirá más animado a obedecerla.

A esta edad son frecuentes las rabietas. El objetivo principal de la mayoría de las rabietas es llamar la atención y esto lo consiguen no sólo cuando les damos lo que buscan, sino también cuando les regañamos, les miramos, les hablamos intentando razonar con ellos, etc.

Por ello, la forma más rápida para liberarse de este comportamiento es ignorar esta conducta, puesto que no hay forma de razonar en medio de un arranque emocional. Si se le ignora mientras está en un lugar seguro, se le enseñará que las rabietas no son eficaces y aprenderá a utilizarlas con menos frecuencia.

Cuidados generales

Hábitos higiénicos

- Baño diario y cuidados de la piel.
- Fomentar autonomía personal en la higiene. En cualquier caso, un buen ejemplo, practicando hábitos adecuados, será más efectivo que cualquier manual, aprenden observando a los demás. Continuar enseñándole hábitos higiénicos. Insistir en correcto lavado de manos.
- Cepillado dental. Introducir pasta fluorada (bajo contenido en flúor<500ppm). También habrá que enseñarles la técnica, guiando su manita y “repasando” la superficie de los molares. Cepílese delante para enseñar con el ejemplo.
- Higiene del periné: limpieza adecuada de manos, limpieza adecuada de la región anal después de ir al baño, siempre de delante hacia atrás, evitar ropas ajustadas y tejidos sintéticos que no permitan una buena ventilación, evitar irritantes locales, no retener las ganas de orinar.

Tabaquismo pasivo

La exposición al humo del tabaco produce daños en el sistema respiratorio del menor y favorece el desarrollo de enfermedades (asma, infecciones respiratorias,...)

Tener un hijo es un buen motivo para dejar de fumar. Solicite información y ayuda en su centro de salud.

Si no puede dejar este hábito es importante que:

- No fume dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permita que otros lo hagan.
- No lleve al menor a sitios con humo.
- Evite fumar delante de sus hijos,(recuerden que ellos “hacen lo que ven”)

Fotoprotección

- El paseo y el juego al aire libre son muy recomendables. Conviene que le dé el sol al menos 15 minutos al día.
- Si la exposición al sol va a ser de más de 15-30 minutos o fuera de las “horas buenas” deben utilizar cremas fotoprotectoras.
- Evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).

Actividad física y deporte

Es recomendable la realización regular de alguna actividad física, principalmente juego libre. A esta edad, es probable que su actividad espontánea sea suficiente para mantener su aptitud física. Los deportes en los que el niño participe deben estar de acuerdo con su deseo. Que aprendan a disfrutar del deporte como algo lúdico.

Es recomendable que realicen actividad física y jueguen con sus hijos, que sean sus modelos para fomentarla.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Precauciones en el HOGAR

La **cocina** es el lugar más peligroso para los niños pequeños. Los niños deben estar lejos de esta cuando se está cocinando y si ello no es posible:

- Procurar cocinar en los fuegos del fondo y evitar que sobresalgan los mangos de los utensilios.
- Especial precaución al trasladar alimentos calientes de un lugar a otro por el riesgo de tropiezo con un menor.
- Todos los utensilios de limpieza han de guardarse en alto y nunca mezclados con alimentos.
- Procurar que los manteles no sobresalgan del borde de la mesa de la cocina.
- Nunca dejar que los menores manipulen las llaves de gas o los enchufes.
- Guardar bien los cuchillos, tijeras, cerillas y encendedores.

En el baño

- Nunca dejar sólo a un niño en la bañera, incluso con poco agua.
- Evitar las caídas del baño intentando no tener el suelo húmedo y en el caso de usar alfombras deben disponer de rejillas de caucho adhesivas.
- Controlar la temperatura del agua del baño, abriendo primero el grifo del agua fría y modulando después con el de agua caliente.
- Desenchufar los electrodomésticos mientras se baña al menor.
- Guardar las cuchillas de afeitarse inmediatamente después de su uso.

En el resto de la casa

Todos los domicilios deben disponer de interruptor diferencial y los enchufes, tener toma de tierra y estar protegidos. Las alargaderas deben estar protegidas para evitar su desconexión.



- No dejar al alcance de los niños juguetes inapropiados, tijeras, agujas, pilas botón, medicamentos o productos tóxicos y recipientes de productos peligrosos aunque estén vacíos.
- Los medicamentos y productos tóxicos deben guardarse en lugares inaccesibles para los niños y a ser posible bajo llave.
- Las bolsas de plástico pueden ser peligrosas porque pueden producir asfixia.
- Las escaleras y las ventanas deben protegerse para evitar caídas.
- Revisar las calderas de gas por riesgo de intoxicación de monóxido de carbono.
- Las casas con chimenea, brasero, estufa de leña o eléctrica tienen mayor riesgo de que se produzcan quemaduras o incendios por lo que deben tener extintores.

- Si hay armas, deben estar ocultas, descargadas y fuera del alcance de los menores.
- Los animales domésticos, deben estar correctamente vacunados, domesticados y adiestrados para evitar ataques y mordeduras.
- Si tienen piscina debe tener medidas de protección (vayas, lonas,...)

Precauciones en la calle

- Enseñar al menor a nadar lo antes posible para prevenir los ahogamientos por inmersión

Seguridad vial

- Utilice sistemas de retención homologados, grupo 1 ó grupo 2.
- Nunca llevar al menor en brazos cuando se viaja en coche, incluso en trayectos cortos, especialmente peligroso es el asiento delantero.
- Utilizar casco (bicicleta, motocicleta,...)

Intoxicaciones

- Deben guardar bajo llave o en lugar inaccesible los productos de limpieza y medicamentos, preferiblemente con cierre "anti-niños". Deben asegurarse que estos productos no están a su alcance.
- No guardar nunca productos industriales y domésticos en envases de alimentos o bebidas. Teléfono del Instituto Nacional de toxicología: 91 562 04 20



GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
1	9-18 kg	Silla	Orientada preferentemente en sentido de la marcha. Anclada o fija con el cinturón de seguridad y sistemas de anclaje. Ajustar la silla al crecimiento del menor y evitar holguras en arneses y cinturón.
2	15-25 kg (mayores de 3 años)	Asiento o cojín elevador con respaldo.	Orientado en sentido de la marcha. Utiliza el cinturón de seguridad del vehículo adaptando su recorrido para sujetar al menor.

VACUNAS

- A los 3 años le corresponde la administración de vacunas.
- Recuerden que la siguiente se administra a los 6 años.
- En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DE LOS 4 A LOS 6 AÑOS

Aprendiendo con su cuerpo

¡Cada vez se mueve mejor!

En esta edad vuestro hijo o vuestra hija trepará, saltará, correrá más lejos, más rápido y mejor y tendrá más control al parar y girarse mientras corre. Podrá dar cuatro o cinco "saltitos" a la pata coja, caminar haciendo equilibrios sobre un bordillo, o subir y bajar escaleras de muchos escalones.



También podrá montar en bicicleta, pero todavía con ayuda de ruedecitas de apoyo. Podrá jugar cada vez mejor con pelotas, tanto con sus manos (atraparla con ambas manos, lanzarla con cierta precisión), como con sus pies (pararla, dirigirla al lanzarla, aunque todavía con poco control).

Animadle a disfrutar corriendo, saltando, trepando, jugando a la pelota o montando en bici, aún con apoyos.

Compartid estas actividades y decidle "ánimo, tú puedes" o "no te preocupes" si veis que hay algo que no consigue del

todo y alabad sus pequeños avances que para él o ella significan tanto.

También con las manos

Será capaz de cortar una línea con tijeras o doblar un papel, colorear formas simples o modelar con plastilina. Podrá copiar dibujos simples (un "sol", un cuadrado, una cruz) y también reproducir algunos números y letras, todavía con trazos irregulares y poco enlazados.

A partir de los 5 años, coloreará y dibujará de modo más preciso, podrá recortar formas más complejas y también mejorar su escritura de números y letras, que todavía hará sin enlazar, una a una.

Proponedle tareas para disfrutar con sus manos. No pretendáis que todo quede perfecto; es más importante que lo haga por sí solo o sola o con algo de ayuda, a que terminéis haciéndolo vosotros.

- Animadle a colorear, modelar o a copiar figuras y proporcionadle también pegamento, tijeras o punzón, siempre bajo vuestra supervisión.
- También podéis fomentar que escriba algunos números y letras, pidiéndole que ponga su nombre en sus dibujos o señalando vosotros primero con "puntitos" el camino que debe seguir.

¿Izquierda o derecha? Lo más probable es que vuestra hija o vuestro hijo haya mostrado ya una preferencia clara por usar una mano u otra. No obstante, hay quien llega a esta edad sin terminar de definirse.

Si no se ha definido espontáneamente todavía como persona diestra o zurda, en torno a los 5 años debería hacerlo, y desde luego antes de que tenga que aprender a escribir. Si aún no muestra una preferencia clara por la derecha o la izquierda, lo mejor es pedir consejo a los profesionales de la escuela infantil.

Si tiene igual capacidad con la izquierda que con la derecha, es más aconsejable orientar hacia la derecha, ya que nuestro mundo está organizado en muchos aspectos para las personas diestras.



Descubriendo su cuerpo. A esta edad explorará y descubrirá distintas partes de su cuerpo, que ya es capaz de nombrar, dirigiendo más atención a sus genitales de la que prestaba antes. Además, será el tiempo de “jugar a los médicos” o a las “cosquillitas”.

Aceptad con naturalidad el hecho de que vayan descubriéndose, haciéndole sentir que todo su cuerpo es bonito y que no hay ninguna zona fea, sucia o que no pueda tocar o nombrar. Si se toca en público, es mejor decirle que eso de tocarse está bien y es gustoso, pero se hace en la intimidad, en su cuarto o en el baño.

Cada día más inteligente

¡Hora de jugar! Juguemos como si... En este tiempo veréis que vuestra hija o vuestro hijo sigue jugando con su imaginación pero de un modo más complejo, recreando pequeñas historias, con muñecos o siendo ellos los propios protagonistas. Cuando jueguen en grupo, podréis oírles asignar papeles y negociar los “argumentos” del juego (“tú serás una astronauta”, “y ahora tú vienes a comprar a mi tienda, ¿vale?”).

Podéis fomentar estos juegos dándole materiales que lo favorezcan: muñecos que permitan reproducir escenas (una consulta médica, una granja), ropas con las que puedan disfrazarse o materiales que ya no sirvan y que puedan convertir en otra cosa (una caja en una cueva, por ejemplo).

Jugad a estas cosas juntos y dadle oportunidad de compartir estos juegos con otros niños y niñas porque disfrutarán y aprenderán aún más, desarrollando juntos su desbordante fantasía.

Estimulación y desarrollo de los 4 a los 6 años

Comprendiendo y organizando mejor su mundo.

En estos años también avanzará su inteligencia. Será capaz, por ejemplo, de comprender que una cosa es la causa o la consecuencia de otra (*“hoy no vamos al cole porque es domingo”, “aquí hay un charco grande porque ha llovido mucho”*), o de anticipar lo que puede ocurrir (*“si nos escondemos, le damos un susto a mamá”*). También será capaz de ordenar de mayor a menor un número pequeño de objetos.

También organizará mejor las cosas que conoce. Por ejemplo, no sólo sabrá diferenciar entre una silla y una mesa, sino entre la silla alta de comer y la sillita baja de sentarse a pintar, sabiendo que ambas son sillas, a pesar de ser tan distintas.

Además, podrá clasificar las cosas según dos criterios como su color y su forma (*“pon ahí los cochecitos pequeños y azules”*). Empleará esta capacidad para ordenar muchos aspectos de su vida, clasificando a las personas como “conocidas”, “no conocidas”, “simpáticas”, “antipáticas”, etc.

Sin embargo, todavía se dejará llevar por las apariencias y, por ejemplo, protestará si ponéis su refresco en un vaso ancho y el de su hermana en un vaso estrecho, porque le parecerá que en el estrecho hay mucha más cantidad, o inventará explicaciones curiosas de la realidad que menos puede manipular (*“las nubes pasan deprisa porque tienen que ir a llover a otro sitio”*).

Ayudad a vuestro hijo o hija a comprender su mundo, explicándole las razones de lo que ve, adelantando consecuencias, animándole a adivinar las causas y hablándole de las reglas que lo rigen (*“si haces una torre tan alta y estrecha, se caerá, porque no tendrá suficiente base”*).

Proponedle también actividades donde deba clasificar objetos según distintas cualidades: *“vamos a poner aquí todos los coches pequeños y aquí los que son grandes”, “en esta caja irán todas las fichas de construcción amarillas, y en esta las verdes; las pequeñas en una esquina y las grandes en la otra”*.

¡Los números! En este tiempo demostrará ser capaz de contar cada vez mejor: a los 5 años, la mayoría de niñas y niños puede contar hasta 20 o más e incluso realizar, de modo natural, sumas y restas de cantidades muy simples. Contarán también con más palabras para comparar las cantidades, ayudándose de sus dedos o de objetos.

Utilizad cualquier momento para afianzar estos aprendizajes de modo natural, manejando al inicio cantidades de hasta cinco elementos, que luego irán ampliando. Por ejemplo, *“¿cuántos caramelos tienes?”, “y si te doy dos más, ¿cuántos tendrías?”, “y si le das uno a tu primo, ¿con cuántos te quedas?”*. También podéis jugar al parchís, la oca, o cualquier otro juego que implique desplazarse por un tablero “contando”: le ayudará a afianzar su aprendizaje de los números.

Orientándose en su entorno.

A partir de ahora, será capaz de orientarse cada vez mejor en casa o fuera de ella, usando palabras como “encima”, “al lado”, “enfrente”, “debajo”, “cerca” o “lejos”.

De igual forma, id haciendo que responda a preguntas del tipo “¿dónde está el cuento que estábamos viendo?” o que atienda órdenes como “pon el muñeco dentro del baúl que está junto a tu cama”.



¡A dibujar! Sus dibujos irán mejorando también y serán cada vez más fieles a la realidad. Así, los dibujos de figuras humanas serán más reconocibles, porque empezarán a tener tronco y extremidades y con frecuencia aparecerán acompañadas de objetos, animales u otras personas. Con frecuencia dibujará incluso lo que no se ve, pero sabe que existe (*el cuerpo bajo la ropa, como si fuera transparente; las cuatro ruedas de un coche como si estuvieran todas en un lado*).

Tened en casa materiales para pintar y que éstos estén accesibles para él o ella. Lo importante no es sólo que dibuje, sino que luego habléis sobre lo que ha dibujado: quiénes son y qué están haciendo los personajes, por qué ha escogido un color u otro...

Su atención mejora. Notaréis que vuestra hija o vuestro hijo será capaz de prestar atención a una cosa mientras se desentiende de otras que también están presentes, aunque aún necesitará ayuda para lograrlo. También veréis que es capaz de atender de un modo continuado a la misma actividad, pudiendo centrar su atención en una tarea o un juego más de un cuarto de hora seguido.

Procurad que no haya demasiados ruidos o interrupciones cuando realicen alguna actividad, ya que es probable que aún se distraigan con facilidad. Proponedles actividades que sean atractivas, aunque complejas (un rompecabezas, por ejemplo) y animadles a seguir completándolas prestando toda su atención (“vamos a terminar esto primero y luego hacemos eso otro”).

También su memoria... A partir de esta edad recordará mejor experiencias que tienen un significado especial para él o ella. También será más capaz de acordarse de una lista de unos pocos objetos si los necesita para algo interesante (*por ejemplo, piezas de un juego que le faltan, chucherías distintas que le hemos prometido*). También será capaz de recordar y contar cuentos con estructura clara y que haya oído repetir varias veces, y también de cantar canciones o recitar poemas pequeños.

Seguid hablando con él o ella sobre qué ha hecho durante el día, o de cosas que han pasado en un tiempo un poco más remoto, sin insistir mucho si comprobáis que no recuerda bien. En esos momentos, agregad la información que no recuerde y ayudadle a enlazar sus recuerdos. Compartid con ella o él cuentos, poemas o pequeños juegos de lenguaje que le ayuden a ejercitar su memoria.

Hablando cada vez mejor

Ahora hablo mejor.

En estos años su lenguaje va a mejorar muchísimo. Será ya capaz de pronunciar la mayor parte de los sonidos, aunque es normal que se le resistan algunos sonidos, como la “r” (en vez de “perro” puede que diga algo parecido a “pedro”). También dirá las cosas de forma cada vez más correcta, superando poco a poco errores que eran frecuentes en los años anteriores (puede que aún diga “poní”, pero al cabo de estos próximos años dirá “puse”). Cada vez que diga “poní” es bueno recordarle que se dice “puse”, pero sin afearle el error y pidiendo que repita la forma correcta: *“se dice puse; a ver, repite: ayer puse el plato aquí... Muy bien, así se dice”*.

También veréis que sus frases se alargan, teniendo cada vez más palabras y que las cosas que nos cuenta resultan mejor “hilvanadas”, porque va aprendiendo a enlazar una frase con otra (*“ha venido la abuela y me ha traído un cuento nuevo”, “hoy comemos pronto porque vamos al cine esta tarde”*), aunque con frecuencia lo hará a su manera, diciendo *“...y entonces...y entonces”*.

Sigo aprendiendo nuevas palabras.

Seguirá aumentando su vocabulario, aprendiendo palabras nuevas cada día. En su afán por saber, será muy frecuente que pregunte “por qué” y “cómo”, lo que hará que su comprensión de las cosas sea cada vez mayor, llegando incluso a darse cuenta de que dos palabras pueden referirse a lo mismo (chico/pequeño). Además, seguirá inventando palabras y comenzará a utilizar comparaciones, aún simples y concretas: “nubes como algodón”.

¡Sigamos charlando juntos!

Es importante que aprovechéis cada oportunidad de conversar con vuestra hija o vuestro hijo, escuchándole, respondiendo a sus continuas preguntas, pidiéndole que os cuente lo que le ha pasado en el cole o con quién ha estado jugando en el parque, por ejemplo. Es muy importante que sepa que os interesa lo que hace, lo que piensa o lo que siente. Dadle tiempo para contestar o contaros las cosas a su manera. Seguro que le encantará que le contéis cuentos y también que los veáis juntos y habléis sobre ellos.

En estos años podéis utilizar con él o ella un lenguaje más complejo, donde podéis usar dos palabras para llamar a una misma cosa, o utilizar comparaciones y metáforas: “¡te quiero hasta el cielo!”. Enseñadle también canciones o adivinanzas: le encantarán y su lenguaje será cada vez más creativo.

Cada quien, a su ritmo. Aunque veréis que avanzan en el lenguaje, cada quien lo hará al ritmo que su maduración le permita. Es común que pueda darse algún retraso en la adquisición de vocabulario, alguna tartamudez pasajera o dificultad para pronunciar algunos sonidos.

Si aún dice pocas palabras, no os preocupéis, todo lo que vaya comprendiendo lo terminará diciendo. Tened paciencia e intentad estimularle todo lo posible, sin transmitirle ansiedad. En el caso de que tartamudee, es mejor mantener la serenidad y no presionarle. Es normal que también le cueste pronunciar la “r” en palabras como ratón o correr, pero poco a poco se las arreglará para terminar pronunciándolas bien.

Estimulación y desarrollo de los 4 a los 6 años



¿Y si se equivoca? *Que siga cometiendo errores con los verbos, es algo muy común que irá desapareciendo en estos próximos años. Muchos de esos errores se deben a la dificultad de algunas formas del lenguaje. Si sabe que se dice caído, bebido, dormido..., es lógico que empiece diciendo rotpido, en vez de roto. Cuando lo diga mal, corregidle sin que se note, diciéndolo vosotros de la forma correcta (“Sí, el lápiz se ha roto”). No prestéis atención sólo a lo que dice mal, sino a todos sus avances, mostrándole vuestra satisfacción cuando lo haga bien.*

Si habla a solas... Puede que veáis a vuestro hijo o hija hablar a solas en algunas ocasiones. No os preocupéis, esto forma parte de sus ejercicios con el lenguaje y también del desarrollo de su inteligencia: se habla para organizar sus acciones según las hace (“y ahora viene el coche rojo y adelanta al azul y gana”).

Aprendiendo a querer y a relacionarse

Hermanos y hermanas. En estas edades, hermanas y hermanos serán muy importantes en su vida y vivirán una relación de afecto, compañía, influencia mutua y alguna que otra pelea pasajera.

Para que vuestras hijas e hijos se lleven bien es importante que respondáis a las necesidades de cada uno y que no favorezcáis a un hijo o hija sobre otro, o hagáis comparaciones en público. Si ven que les queréis como son y valoráis sus cualidades, también ellos y ellas aprenderán a hacerlo.

Expresando y comprendiendo lo que siente. A partir de ahora será capaz de reconocer que puede sentir dos emociones distintas en la misma situación, por ejemplo, cuando dice “mi hermano me ha pegado, estoy enfadado y triste” o cuando le hace mucha ilusión subir a un

tobogán muy alto, pero al tiempo le da miedo.

Seguid conversando con vuestros hijos o hijas acerca de las emociones, ayudándoles a buscar las palabras que definan sus sentimientos y facilitando que se den cuenta de los vuestros y de los de otras personas (“Te da rabia que se te haya perdido, pero no te preocupes, que seguro que lo encontraremos algún día y verás qué contenta te pones”).

Yo soy. Va conociéndose mejor a sí misma o mismo, sobre todo en función de lo que más se ve o más le gusta (“tengo el pelo largo”, “tengo un gato que se llama Canela”, “me gusta jugar a la pelota”). Van dándose cuenta de que unas cosas se les dan mejor que otras. A veces no tienen todavía una visión muy realista de sus propias capacidades.

La idea que tenga sobre sí va a depender de qué le digáis, así que no olvidéis mostrar vuestra satisfacción por sus logros y vuestro apoyo cuando las cosas no le salgan bien.

También es muy importante el modo en que habléis de él o ella delante de otras personas. Procurad valorar todos sus aspectos positivos, así como sus avances en aquellos que deba mejorar (“es muy alegre y muy cariñoso; a veces le cuesta recoger sus cosas, pero cada día se esfuerza más en hacerlo bien”), evitando los comentarios y etiquetas que den una visión negativa (“es bastante torpe”, “no es tan inteligente como su hermana”, etc.).

A estar con las demás personas también se aprende.

Seguro que vuestro hijo o hija ya tiene muchos “amiguitos” y “amiguitas”, bien del barrio o del cole, con quienes cada día les gusta más compartir juegos y actividades. Aprenderán mucho hablando, negociando, imitándose y comparándose entre ellos y ellas. Frecuentemente tendrán peleas pasajeras que les harán aprender a solucionarlas.

- Animadle a participar en actividades de grupo para que comience a colaborar como un miembro más.



- Enseñadle que tiene que ir aceptando las opiniones de otros

niños y niñas y respetando los turnos cuando está jugando. Quizás todavía tenga poca paciencia para esperar a que le toque.

- Recordad que sois su mejor ejemplo: si os ve respetar los turnos, esperar en una cola... aprende a respetar turnos y esperar a que le toque. Si no gritáis nunca a nadie, aprende a no gritar nunca a nadie.

¿Qué pasa con sus normas y valores?

Conocerá y hará suyas cada vez más normas por las que regirse (*respetar los turnos, lavarse las manos antes de comer, compartir los juguetes, no hacer daño a otros*), y se sentirá culpable cuando no las cumpla.

Aunque ya vaya cumpliendo algunas normas, intentará de vez en cuando ver si se las puede saltar. Ante esto, tenéis que darle órdenes sencillas, tener paciencia, manteneos firmes y razonar acerca del sentido de las normas que le pedís seguir, sin usar nunca castigos físicos.

También en este tiempo mostrará que es capaz de tener más en cuenta a otras personas y sus necesidades, por lo que veréis que es capaz de compartir, ayudar o colaborar.

Por otro lado, a estas edades los niños y niñas empezarán a mostrar que son capaces de conformarse y esperar para conseguir algo que les gusta, sin necesitar que se les premie inmediatamente, como ocurría unos años atrás (por ejemplo, ahora podrán esperar al postre para comerse el bombón de chocolate que le dieron antes de comer).

Estimulación y desarrollo de los 4 a los 6 años

Animadle a tener en cuenta a otras personas (sus sentimientos, sus necesidades) y a actuar para ayudarlas. Intentad hacerle ver que nadie puede conseguir siempre lo que quiere inmediatamente. En alguna ocasión es mejor que esperéis un rato antes de darle lo que os está pidiendo insistentemente y le expliquéis que tiene que esperar un poco.

Niñas y niños: más iguales que diferentes. A partir de ahora, sabrá que si es una niña se convertirá en una mujer cuando sea mayor, y que si es un niño será un hombre, aunque todavía va a relacionar estas diferencias con características

externas como la ropa o el pelo. También es probable que se vayan comportando como típicamente lo hacen niños y niñas, aunque eso dependerá en gran medida de vuestra actitud y la del resto de su mundo.

Proponedle todo tipo de actividades y respetad sus aficiones, teniendo presente que no existen juguetes de niños y juguetes de niñas. Compartiendo juegos y juguetes aprenden a compartir la vida. Valorad las cualidades positivas tanto en unas como en otros, independientemente del sexo. Si de un niño que se sube a un árbol decís que es "muy valiente", no digáis que la niña que hace lo mismo es "muy atrevida", porque también es "muy valiente".

Recordad

Si vuestro hijo o hija aún no se ha definido espontáneamente como persona diestra o zurda, conviene que se defina antes de que se inicie con la escritura. Si veis que no muestra preferencia alguna, orientadle mejor hacia la derecha.

Niños y niñas van siendo cada vez más inteligentes, capaces de ir comprendiendo mejor su mundo. Le ayudaréis a ello si le explicáis las reglas que lo rigen, si le preguntáis por el nombre de las cosas o le pedís que las clasifique, las ordene, las cuente o las sitúe en el espacio.

No todos los niños y niñas avanzan al mismo ritmo en el lenguaje. Si veis que a vuestro hijo o hija le cuesta más, no os preocupéis, lo importante es que sigáis conversando y estimulándolo: lo que vaya comprendiendo lo terminará diciendo. Una forma muy fácil y agradable de conseguirlo es leer cuentos juntos a diario, pidiéndole que vaya diciendo algunas cosas que forman parte del cuento.

Niños y niñas construyen la imagen que tienen de sí mismos a partir de lo que otras personas les transmiten. Procurad valorar todos sus aspectos positivos, así como sus avances en aquello que deba mejorar, intentando evitar los comentarios y etiquetas negativas.

Pasad tiempo con vuestros hijos e hijas. Disfrutad de hacer cosas juntos. La infancia pasa deprisa. Haced que vuestra hija o hijo la recuerden siempre con cariño. Cuanto más lo paséis bien juntos y cuanto más riáis juntos, mucho mejor.

Alimentación

- Estimulen que desayune a diario y ofrezcan alimentos variados para que amplíe sus preferencias.
- Las meriendas de media mañana y media tarde deben ser saludables, preferiblemente frutas y bocadillos
- Es aconsejable potenciar el consumo de frutas, verduras, pescado, cereales y legumbres, moderando el consumo de carne (sobre todo vacuno y carnes procesadas).

El agua es la mejor bebida. Se deben limitar los refrescos y otras bebidas dulces a menos de una al día.

Puede tomar entre 2 y 3 productos lácteos al día, preferiblemente de bajo contenido en grasa

Ya conviene que participe en todos los procesos relacionados con la alimentación: ir de compras, cocinar, poner la mesa, ayudar a fregar.

Sin embargo no hay que pedir su opinión a la hora de elegir el menú. Aún no sabe lo que es o no saludable, seguramente elegirá sus sabores favoritos y puede que su dieta se desequilibre.

Recuerden además:

- Potenciar que juegue en el parque a diario, al aire libre. Si es posible, que además practique algún deporte. Conviene que realice actividad física intensa al menos 1 hora todos los días.
- Es aconsejable apagar la tele durante las comidas.
- Limitar el tiempo que dedica cada día a ver la televisión o a entretenimientos sedentarios.
- No es aconsejable poner aparato de televisión en el dormitorio infantil.

Pirámide de hábitos saludables de Andalucía: Accesible en: <http://tinyurl.com/ngev3w>

Algunas capacidades del menor a esta edad

- Tiene autosuficiencia motriz, lingüística y, sobre todo, un mundo interno con representaciones, escenarios y símbolos. Pregunta sobre el significado de las cosas.
- Empieza a plantearse la diferenciación

de sexos (hasta ahora se planteaba fundamentalmente la diferenciación generacional: su mundo se componía de grandes y pequeños).

- No tiene en cuenta los principios de la realidad; impera el mundo de los deseos ("todo es posible").
- Es capaz de saltar a la cuerda. Puede leer y hacer operaciones matemáticas sencillas.

Estimulación intelectual, social y afectiva

- **Dedicar tiempo a hablar con los hijos.**
- **Establecer límites precisos y claros.** Fomentar el respeto hacia los demás.
- **Demostrar interés en sus actividades.** Preguntar por la escuela y por las actividades que realiza después de las clases, y si es posible, mirar diariamente los trabajos que ha realizado en la escuela. Valorar lo que aprenden. Dar importancia a la escuela y al profesorado. Esta es una etapa básica para el aprendizaje escolar
- **Conocer sus amigos y amigas así como a sus familiares** para saber cuáles son sus rutinas y sus valores.
- **Hablar de la presión que en ocasiones pueden ejercer los iguales.** Ayudar a que se atreva a decir que “no” si le piden que haga algo que le parezca que está mal o que le hace sentir incomodidad. Practicar frases que podría decir en esos casos.
- **Enseñar cómo mantenerse fuera de peligro frente a personas desconocidas** y cómo manejar situaciones incómodas, incluso con personas que conoce.
- **Motivar para que se haga responsable de sí mismo y de sus cosas**, ya sea ordenando sus juguetes, su ropa, su cuarto y ayudando a la familia en diversas tareas del hogar.
- **Determinar los “quehaceres” (tareas) del hogar que podrían ser apropiados**, dando pequeñas responsabilidades adecuadas a su edad.
- **Establecer límites claros para el comportamiento.** A esta edad

entienden lo que significa una recompensa y las consecuencias de su comportamiento.



- **Ayudar a que aprenda a controlar sus sentimientos negativos de una manera apropiada.** Explicar que la rabia, la frustración y la decepción son emociones normales que todas las personas sienten algunas veces. Es importante que se relacione bien con los niños y niñas de su edad y que aprendan a resolver por sí mismos los pequeños problemas que surjan de acuerdos o discusiones.
- **Escuchar cuidadosamente y respetar las ideas de su hija o hijo**, aún cuando usted no esté de acuerdo con todo. Proporcionarle espacio personal
- **Enseñar al niño y a la niña los nombres correctos de todas las partes del cuerpo**, tanto masculino como femenino. Responder de manera sencilla a las preguntas sobre la sexualidad.
- **Controlar el tiempo que pasa ante el televisor, ordenador o jugando con videojuegos**; pactar dichos tiempos.

Cuidados generales

Higiene

- Baño diario y cuidados de la piel. Fomentar autonomía personal en la higiene.



- Continuar inculcando hábitos higiénicos: lavado de manos, limpieza de uñas,..
- Cepillado dental con pasta fluorada, supervisar técnica hasta realización rutinaria correcta.
- Higiene del periné (limpieza adecuada de manos, limpieza adecuada de la región anal después de ir al baño, siempre de delante hacia atrás, evitar ropas ajustadas y tejidos sintéticos que no permitan una buena ventilación, evitar irritantes locales, no retener las ganas de orinar).
- Prevención de la infestación por piojos, mediante revisión periódica manual de la cabeza, en época escolar.
- Comenzar a colaborar con la higiene del entorno (casa, colegio).

Tabaquismo pasivo

La exposición humo del tabaco produce daños en el sistema respiratorio del menor y favorece el desarrollo o agravamiento de

enfermedades (asma, infecciones respiratorias,...).

Además de razonar y explicar los riesgos conviene ser consecuentes y dar ejemplo. Si fuman la crianza de un hijo o una hija puede ser buen momento para dejar el hábito. Pueden pedir ayuda en su centro de salud.

Fotoprotección

- Conviene que le de el sol al menos 15 minutos al día sin protección pero si va a estar al aire libre por más tiempo, es aconsejable utilizar cremas fotoprotectoras.
- Se debe evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).

Actividad física y deporte

- Es recomendable la participación habitual en alguna actividad física. Pueden ser juegos activos: correr, saltar, patinar, bailar o bien deportes reglados pero siempre contando con las preferencias del menor y con compañía. Que aprendan a disfrutar del deporte como algo lúdico.
- Alentar la actividad física como actividad natural que forme parte de un estilo de vida saludable y no como una meta para aumentar el desarrollo motor o la capacidad deportiva.
- Se debe reforzar con más intensidad a las niñas a que se muevan y hagan deporte, porque tienen a elegir juegos tranquilos y suelen ser menos competitivas.
- Es recomendable que realicen actividad física y jueguen con sus hijos, que sean sus modelos para fomentarla.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- Es conveniente implicar a los menores en la prevención de accidentes enseñándoles normas preventivas, evitar incendios, cortocircuitos, heridas, educación vial, etc.
- Se debe enseñar al menor a nadar lo antes posible para prevenir los ahogamientos por inmersión
- Recuerden guardar bajo llave o en lugar inaccesible los productos de limpieza y medicamentos y educar sobre la peligrosidad de dichos productos. No guarden nunca productos industriales y domésticos en envases de alimentos o bebidas.
- Teléfono del Instituto Nacional de toxicología: 91 562 04 20

Seguridad vial

- Utilicen sistemas de retención homologados, grupo 2 ó grupo 3.
- No permitan que el menor viaje sin sujeción adecuada incluso en trayectos cortos, -Alienten el uso de casco (en bicicleta, motocicleta o patines...)

GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
2	15-25 kg Mayores de 3 años	Asiento o cojín elevador con respaldo.	Orientado en sentido de la marcha. Utiliza el cinturón de seguridad del vehículo adaptando su recorrido para sujetar al menor.
3	22-36 kg Mayores 6 años	Cojín elevador	Orientado en sentido de la marcha. Eleva al menor para que pueda utilizar el cinturón de seguridad del vehículo.

Vacunas

- A los 6 años corresponde la administración de dosis de refuerzo de vacunas.
- Recuerden que las siguientes se administrarán a los 12 años.

ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DE LOS 6 A LOS 10 AÑOS

Aprendiendo con su cuerpo

Su cuerpo y sus posibilidades. A lo largo de estos años, vuestra hija o hijo será cada vez más fuerte, más ágil y coordinará mejor sus movimientos. Veréis cómo aumenta su interés por aprender nuevas habilidades, poniendo a prueba su equilibrio, velocidad, puntería, fuerza, ritmo al bailar, etc.

Más coordinación. A partir de esta edad, será capaz de realizar de forma más automática distintos movimientos, pudiendo realizar más de una tarea al mismo tiempo. Así, por ejemplo, será capaz de subir y bajar escaleras sujetándose a la barandilla con una mano y llevando un vaso con agua en la otra; de igual forma, podrá escribir poniendo su atención en lo que escribe y no en cómo se escribe; asimismo, será capaz de montar en bicicleta ya sin ruedecitas de apoyo. También veréis cómo puede prestar atención a la pantalla donde se desarrolla su videojuego mientras maneja de forma automática el mando del mismo.



Siempre que sea posible, animadle a que se divierta al aire libre con otros niños y niñas, jugando en los columpios, saltando, corriendo, pasando el balón, etc.

Podéis disfrutar los fines de semana junto a él o ella en bicicleta o dando un paseo. Así, además de divertirlos, seréis su mejor ejemplo. Cuando haga mal tiempo, también podéis animarle a que jueguen dentro de casa a hacer teatros, juegos de mímica, manualidades, etc.

No olvidéis acordar con él o ella el tiempo máximo que puede pasar viendo la televisión, jugando con el ordenador o con los videojuegos.

Podrías apuntar a vuestro hijo o hija a algún deporte o actividad física que le guste y le divierta. Practicar deporte, además de ser un buen hábito, le ayudará a relacionarse de una forma saludable con otros niños y niñas. Puede que en los primeros momentos le cueste empezar y seguir el ritmo, pero si le animáis diciéndole que mejorará poco a poco si sigue practicando, irá ganando en confianza.

También con sus manos

Además de su mayor habilidad para el control general de su cuerpo, también veréis cómo va mejorando el control de cada parte por separado. Esta mejora permitirá que sea más autónomo, por ejemplo, en tareas como atarse los cordones o abrocharse los botones. De igual forma, manejará con más precisión y dominio cosas como el cepillo de dientes o las tijeras. A lo largo de estos años también veréis cómo va mejorando la escritura, siendo capaz en torno a los 7-8 años de apoyar la mano y sujetar el lápiz mientras escribe de forma apropiada.

Estimulación y desarrollo de los 6 a los 10 años

Animadle a que escriba, dibuje o se divierta haciendo pasatiempos apropiados para su edad. Compartid con él o ella también algunos juegos educativos: hacer manualidades, pintar, jugar con plastilina, o inventar un cuento y escribirlo, pueden ser algunas propuestas. Con estas actividades, mejorará el control fino de sus movimientos.



Cada día más inteligente

Su mente. Pensará de una forma más lógica y organizada sobre lo que está a su alrededor y acerca de las situaciones y problemas que vive.

No se deja llevar por las apariencias... Será cada vez más capaz de tener en cuenta al mismo tiempo distintas perspectivas de una situación, en vez de centrarse en la que más sobresale y en la más aparente. Los niños y niñas comprenderán, por ejemplo, que si una bola de plastilina la convertimos en una salchicha finita tendrá la misma cantidad de plastilina, y más tarde, sobre los 9 años, sabrán que la bola y la salchicha tienen el mismo peso.

Aprovechad la creciente capacidad de vuestro hijo o hija para darle explicaciones sobre aquellas cosas que ocurren a su alrededor y que hasta ahora no llegaba a comprender.

Organizando su mundo. Además podrá ordenar distintos objetos uno tras otro según su tamaño o color, por ejemplo. Así mismo caerá en la cuenta de que objetos que tienen aspecto distinto

pertenecen a un mismo grupo, entendiendo así, por ejemplo, que los claveles y las margaritas son tipo de flores.

En casa, podéis practicar todo aquello que vuestra hija o vuestro hijo está aprendiendo en la escuela: clasificar, ordenar, comparar, etc.

Hay que colocar cada día ropa en los cajones, clasificar los cubiertos o colocar la compra. Seguro que a vuestro hijo o hija le encantará ayudaros siempre que se realice en un ambiente tranquilo, que le resulte divertido y con cierto desafío. Además, así aprenderá a colaborar en las tareas que hay que realizar entre todos.

Aprendiendo matemáticas. Podrá contar mentalmente, sin necesidad de utilizar sus dedos, y resolver problemas cada vez más difíciles.

Estimulación y desarrollo de los 6 a los 10 años

Aprovechad también momentos cotidianos para que ponga en marcha lo que sabe de matemáticas. Pedidle que cuente o resuelva pequeños problemas que les planteéis, por ejemplo, mientras vais a la compra. Igualmente, podéis encargarle algún pequeño recado para que vaya aprendiendo a manejarse con el dinero.

Su atención. A partir de ahora vuestro hijo o hija trabajará solo o sola con más facilidad, podrá seguir una o varias conversaciones y se concentrará mejor en un juego o una tarea, durante un tiempo continuado más amplio.

¿Cómo hace para recordar?



A lo largo de estos años, vuestro hijo o hija desarrollará, con vuestra ayuda y la de la escuela, formas de retener y recordar información, entre ellas, repasar lo que quiere recordar y, más adelante, organizar lo que quiere recordar, haciendo esquemas por ejemplo, aunque todavía no las utilice siempre espontáneamente o de forma correcta.

Aunque esté mejorando su capacidad de atención, para vuestro hijo o hija habrá siempre cosas más interesantes que estudiar o hacer los deberes. Por ello, es importante ofrecerle un ambiente de estudio libre de distracciones. Cuando tenga que estudiar algo, podéis pedirle que os lo cuente, sirviéndole así de repaso. Podéis ayudarle de diversas maneras, desde animándole a hacer sus deberes, hasta ayudándole a hacer esquemas de lo que tiene que aprender.

Sobre todo si tiene alguna dificultad con el colegio, no dejéis de hablarlo con sus profesores o profesoras para buscar juntos las mejores soluciones.

Hablando cada vez mejor

Habla casi como una persona adulta. En los años escolares, niños y niñas hablan ya muy bien. Notaréis, además, cómo va mejorando su forma de contar las cosas que le han ocurrido, con un lenguaje más complejo y mejor enlazado, así como más adaptado a lo que conoce la persona con la que habla, porque ahora será más capaz de ponerse en su lugar.

El número de palabras que conoce irá aumentando cada día. Llegará incluso a saber que hay palabras que le sirven para nombrar diferentes cosas y usarlas de forma apropiada según las circunstancias; así por ejemplo, la palabra *ratón* la sabrá usar para nombrar a un animal, pero también para nombrar al utensilio que está conectado al ordenador.

Además, vuestro pequeño o pequeña utilizará cada vez más las comparaciones y el humor en su lenguaje. Así, veréis cómo crecerá su interés por los chistes, y por las adivinanzas.

También irá mejorando su pronunciación, y aumentará el uso de frases más largas y complicadas. Se divertirá, además, poniendo a prueba su habilidad para pronunciar algunos trabalenguas.

Aunque es muy probable que vuestro hijo o hija hable muy bien, siempre será positivo e importante que le ofrecáis oportunidades para seguir aprendiendo.

Jugad con él o ella al “veo, veo” o enseñadle algunos chistes y adivinanzas.

Además, hablad con él o ella a diario, contándole cómo os ha ido el día, y preguntándole por las cosas que ha hecho en el colegio, cómo son sus amistades, qué es lo que más le gusta hacer, etc. Escuchadle y mostrad interés cuando os cuente sus pequeñas aventuras del día a día.

¡A leer y escribir! A partir de ahora la escritura y la lectura se convertirán para vuestro hijo o hija en habilidades fundamentales y básicas para el aprendizaje de otras muchas cosas.

Con la práctica, terminará leyendo sin dificultad y comprendiendo lo que lee, leyendo más deprisa o más despacio y prestando mayor o menor atención según lo importante y difícil que sea lo que están leyendo.

Sois los mejores modelos para vuestro hijo o hija, por lo que la lectura será más atractiva y divertida para él o ella si ve que

también su padre o madre disfruta con los libros, los crucigramas, leyendo el periódico, etc



Procurad que los libros estén a su alcance para que así pueda elegir el que quiere leer y animadle a que lea en voz alta. Leed juntos cuentos y libros, haciendo preguntas o comentando la historia.

Al igual que aprenden a leer, descubren que pueden utilizar la escritura para que no se les olvide hacer algo, contar historias, manifestar ideas, pensamientos y sentimientos. Sus primeras redacciones generalmente serán bastante cortas, pero a medida que vayan creciendo y aprendiendo, serán capaces de contar por escrito historias más extensas.

También debéis fomentar la escritura poniendo a su alcance los materiales necesarios (papeles, libretas, lápices...) y animándole a que escriba cada vez que haya una oportunidad: para hacer la lista de la compra, para invitar a sus amistades a un cumpleaños, escribir una tarjeta de felicitación a la abuela, etc.

Aprendiendo a querer y a relacionarse

Se amplía su mundo de afectos.

Otros escenarios y otras personas irán tomando protagonismo en su vida (amistades, compañeros y compañeras del colegio, profesorado, monitores deportivos, etc.). A pesar de ello, seguiréis siendo siempre muy importantes para él o ella, por lo que debe seguir contando con vuestras muestras de cariño y apoyo incondicional.

Es normal y deseable que esto ocurra.

Fomentad que se relacione con otros niños, niñas y personas adultas. Hablad con ella o con él acerca de cómo son sus relaciones con sus compañeros y compañeras; con quiénes se lleva mejor; si tiene nuevas amistades; si está especialmente alegre por alguna circunstancia, o si ha ocurrido algo que le haga estar más triste.

Expresando y comprendiendo lo que siente.

Vuestro hijo o hija tendrá ahora más capacidad para entender mejor y controlar sus emociones negativas. La opinión que tiene sobre sí mismo, puede verse afectada por los sentimientos de vergüenza u orgullo. También, de aquí en adelante irá siendo más consciente de los pensamientos y emociones de los otros, respondiendo normalmente de manera comprensiva a ellos.

Fomentad que exprese sus emociones, las positivas y las negativas. Aunque sea capaz de reprimir sus emociones negativas, éstas siguen ahí. Hablad con él o ella sobre cómo se siente, que los comprendáis y que le hagáis entender que todos y todas nos hemos sentido así alguna vez.

Yo soy. Se definirá más según su forma de ser y no tanto por su físico, siendo más realista sobre cómo se ve a sí mismo, con los rasgos que más le gustan y los que menos. Así por ejemplo, reconocerá algunas cosas de su físico que no le gustan o será capaz de reconocer que es muy buena o bueno en matemáticas y conocimiento del medio, pero que se le da regular lengua.

A partir de ahora, también sus amigos, amigas y su profesorado van a ser un pilar importante para la valoración que vuestro hijo o hija haga de sí mismo. Cómo le vean los y las demás, el cariño que reciba de ellos y ellas así como las críticas o burlas sobre su forma de ser, influirán en la visión que vuestro hijo o hija tenga de sí mismo. Por ello, puede que su autoestima disminuya al compararse con sus compañeros y compañeras en algunos aspectos. También la imagen de sí mismo estará sujeta a la forma en que vuestro hijo o hija se adapte a lo que socialmente se considera bueno o malo: así, por ejemplo, si ha actuado de forma egoísta con un amigo o amiga o si no ha estudiado lo suficiente para un examen, reconocerá que no ha cumplido con lo que tenía que hacer, y esto puede que le provoque algún malestar consigo mismo.

Ayudadle a sentirse bien consigo mismo.

Felicítadle cuando traiga buenas notas, por ejemplo, y cuando no lo haga, animadle y prestadle vuestra ayuda para que mejore en la escuela, transmitiéndole que confiáis en él y procurando que vuestras expectativas sean realistas según sus capacidades. Mostradle que vosotros lo aceptáis y queréis tal como es.

Niños y niñas: más iguales que diferentes.

Irá tomando conciencia de que es un chico o una chica y que lo seguirá siendo independientemente de si cambia su ropa o se deja el pelo más largo o más corto, por ejemplo. Además irá siendo más consciente de qué se espera de él o ella como niño o niña.

Podéis ayudarle a entender que independientemente de ser niño o niña cada persona puede elegir sus intereses, gustos y aficiones libremente. De esta forma, sentirá menos presión por lo que se espera de él o ella por ser chico o chica (hay chicas a las que gusta jugar al fútbol y chicos a los que gusta hacer teatro y deben tener oportunidad y apoyo para hacerlo).



¿Qué pasa con sus normas y valores?

Vuestro hijo o hija irá siendo cada vez más consciente de las normas que regulan nuestro comportamiento. Se irá comportando cada vez más según esas reglas a medida que se hace mayor.

También tendrá cada vez más en cuenta las necesidades de otras personas y será capaz de actuar para ayudarlas, consolarlas o compartir con ellas aunque le suponga esfuerzo (cuando se trata de compartir un juego que le gusta mucho, cuando por ayudar se pierde algo que le interesa).

Animadle a participar en actividades en grupo y también a hablar y a discutir sobre los conflictos del día a día, intentando siempre fomentar en vuestro hijo o hija el respeto por las demás personas.

Alentad que se ponga en el lugar de otras personas, que comprenda sus necesidades o sus emociones y que actúe para ayudarlas.

Si vosotros también tratáis con respeto y actuáis en beneficio de otras personas, explicándoles por qué lo hacéis, es más probable que él o ella lo hagan: enseñar con el ejemplo es lo más efectivo.

Relaciones con otras personas

El grupo de amigos y amigas será cada vez más importante. A partir de los 7-8 años, vuestro hijo o hija elegirá a sus amistades más por la afinidad, por ejemplo, en su forma de ser, que por el simple hecho de compartir actividades. Además veréis que muestran más cariño y preocupación hacia sus amigos y amigas. Así mismo, mejorará la forma en que resuelven los conflictos.

Es importante que sigáis fomentando que vuestro hijo o hija pueda pasar tiempo con sus amigos y amigas. Interesaos por conocer a estos niños y niñas y a sus padres.

Recordad

Debéis animar a vuestra hija o hijo a que dedique un ratito a juegos físicamente activos, siendo recomendable apuntarlo a algún deporte o actividad física que le guste. No olvidéis acordad con él o ella el tiempo que puede pasar viendo el televisor, jugando con el ordenador o con los videojuegos.

Para vuestro hijo o hija, siempre habrá cosas más interesantes que estudiar o hacer los deberes. Procurad que el ambiente de estudio esté libre de distracciones, pedidle que os cuente qué ha estudiado o ayudadle en todo lo que podáis. Animadle y ayudadle para mejorar sus resultados en el colegio. Si hay problemas, no dejéis de hablarlo con su profesorado.

Podéis contagiar a vuestro hijo o hija vuestra afición por la lectura. Si os gusta leer, hacedlo cuando esté presente, procurad que los libros estén a su alcance y compartid momentos de lectura conjunta.

Es muy importante que fomentéis que vuestro hijo o hija pase tiempo con amigos y amigas. Interesaros por conocer a estos niños y niñas y a sus padres.

No dejéis de hacer cosas juntos siempre que sea posible. Seguíd siendo su mejor modelo y las personas más importantes para él o ella.

Hábitos

Es recomendable ayudar a mantener de forma responsable y autónoma los hábitos de higiene y salud: Baño o ducha diarios, olor corporal, cuidado de los dientes, mantener su ropa limpia y ordenada, horarios de sueño, etc.

Es importante que tengan un horario para estudiar todos los días, y que sean ordenados en su trabajo escolar.

Alimentación

Asegurarse de que ingiere diariamente un desayuno completo, frutas y verduras y cereales integrales.

Implicarlos en la elección de una alimentación saludable.

El agua es la mejor bebida, quita la sed, no produce caries y no engorda. Limitar en cambio el consumo de bebidas dulces en el hogar (batidos, refrescos, zumos envasados).

Actividad física

Conviene estimular que participe en actividades deportivas que le gusten, al menos 2-3 veces a la semana. Es preferible ir caminando al colegio o instituto y mantenerse activo.

Es recomendable que realicen 60 minutos al día de actividad física.

Entretenimientos, ocio y actividad física

Aunque es inevitable hoy en día el empleo de tecnologías (ordenadores, teléfono móvil, juegos electrónicos...) conviene limitar el



tiempo que dedica a estos entretenimientos a menos de 2 horas al día. No es aconsejable que disponga de televisor u ordenador en su habitación. Es mejor que esté en una sala común de la casa para que los progenitores puedan saber en qué tipo de programas se entretiene.

Hay que fomentar actividades de ocio activas: ir al campo, senderismo, paseos en bicicleta... También conviene que tanto los niños como las niñas colaboren en las tareas del hogar.





Prevención de accidentes

Implicar al preadolescente en la prevención de accidentes. Insistir en las normas de seguridad vial, especialmente en la necesidad del casco (bicicletas, motocicletas,...) y en las medidas preventivas en la práctica de actividades deportivas.

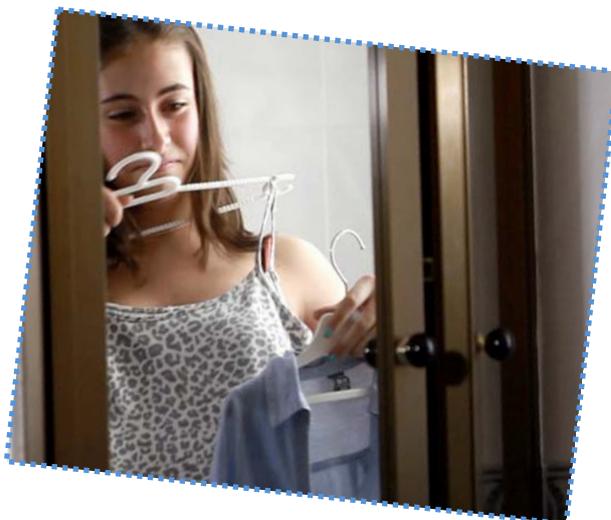
Vacunas

- A los 12 años le corresponde la administración de la vacuna de varicela si no ha pasado esta enfermedad.
- En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

¡Grandes cambios!

Cambios físicos.

La adolescencia es una nueva etapa en el desarrollo de vuestro hijo o hija que va a estar marcada por muchos cambios físicos, psicólogos y sociales, aunque al principio los cambios en su cuerpo serán los más llamativos. Así, a partir de los 10-11 años, en el caso de las chicas, y de los 12-13, en el de los chicos, sus cuerpos sufrirán muchos cambios. Será muy frecuente que ahora estén más preocupados por su apariencia física, que pasen mucho tiempo delante del espejo y que se muestren descontentos con lo que ven en él. Hay que tener en cuenta que el crecimiento durante estos años no se produce de forma armónica: las piernas crecen antes que el resto del cuerpo y los pies crecen antes



que la cabeza. En muchos casos aumenta la grasa corporal o aparece el temido acné. Todos estos cambios ocurren en las chicas antes que en los chicos, como se ve en el siguiente cuadro.

Algunos cambios físicos durante la adolescencia y edades aproximadas.

CAMBIOS	EDAD CHICAS	EDAD CHICOS
Inicio desarrollo del pecho en chicas y genitales en chicos	9-13 años	10-14 años
Inicio del vello púbico	9-14 años	10-15 años
Máxima velocidad del crecimiento en altura	10-14 años	12½- 15½ años
Primera menstruación/eyaculación	10½-15½ años	12-16 años
Vello púbico de adulto	14-15 años	14-17 años
Pecho/genitales de adulto	10-16 años	13-16½ años

Cuando llegan a destiempo.

Chicas y chicos se adaptan mejor a estos cambios si ocurren coincidiendo con los de sus compañeros y compañeras. En el caso de ellas, cuando los cambios llegan antes de tiempo, pueden verse sorprendidas por algo que no esperaban aún. No es raro que se sientan inseguras ante la reacción de los demás.

Para los chicos no resulta tan problemático que su cuerpo cambien antes, ya que pueden verse beneficiados por una mayor fuerza y estatura, que les permitirá ser mejores en los deportes y aumentar su atractivo.

Aunque, por otra parte, también puede suponer que se inicien antes en algunos comportamientos de riesgo, como el consumo de alcohol y tabaco. En cambio,

cuando la pubertad llega tarde, son ellos quienes suelen llevarlo peor, ya que seguirán teniendo un cuerpo infantil cuando

todos sus compañeros y compañeras ya se han desarrollado.

Intentad entender los miedos y preocupaciones de vuestro hijo o hija sobre su cuerpo, tomando estos cambios con naturalidad y nunca haciendo bromas sobre su aspecto físico.



Los cuerpos de chicos y chicas cambian mucho durante la adolescencia. Ellas los viven peor cuando se producen muy pronto y les coge de sorpresa

Hormonas y emociones. Los cambios físicos están controlados principalmente por las hormonas, sustancias que también influyen sobre las emociones y el comportamiento de chicos y chicas. Así, el auténtico bombardeo hormonal que se produce durante estos años provocará un incremento del deseo y el interés sexual, y una mayor irritabilidad, con frecuentes cambios de humor que suelen desconcertar a quienes les rodean.

A menudo os sentiréis desconcertados por los bruscos cambios de humor de vuestro hijo o hija. Tenéis que ser comprensivos y entender que su irritabilidad está provocada por los cambios hormonales que forman parte del proceso de convertirse en una persona adulta.

Su cerebro también cambia.

Durante la adolescencia van a producirse también cambios en el cerebro, que vivirá una importante maduración. Por una parte, las hormonas que entran en funcionamiento al principio de la adolescencia llevan a buscar sensaciones placenteras (en relación con la bebida, con la sexualidad, con la conducción temeraria...). Por otra parte, se desarrollan también las zonas del cerebro encargadas de pensar en los riesgos, tomar decisiones y controlar las conductas impulsivas. Pero las zonas cerebrales relacionadas con la búsqueda de sensaciones maduran antes que las relacionadas con la previsión de riesgos y el control de impulsos. No os extrañe, pues, que a veces vuestros hijos e hijas se comporten de forma diferente a como os gustaría.

En los primeros años de la adolescencia, los mecanismos cerebrales que ponen en marcha los impulsos están muy excitables, mientras que los que han de frenarlos y dirigirlos aún están inmaduros. Eso hará que muestren muchos comportamientos de riesgo. Estad atentos y ayudad a vuestra hija o hijo a no caer en riesgos innecesarios.

Cambio en el sueño. Otra consecuencia de los cambios cerebrales asociados a la pubertad es el retraso en los patrones de sueño y vigilia. Así, vais a notar cómo vuestro hijo o hija se va a la cama más tarde que cuando era más pequeño, y que le cuesta más trabajo levantarse por la mañana. Este retraso se

produce de forma natural debido a influencias hormonales, y puede tener como consecuencia que duerma menos de lo que necesita, que debería ser ocho horas o más. Esta falta de sueño puede suponer un problema muy serio, ya que suele ocasionar somnolencia, cansancio, falta de atención durante las tareas

escolares, e incluso problemas emocionales.

Aunque no resultará una tarea fácil, intentad que vuestro hijo o hija duerma al menos ocho horas cada noche, para que se levante descansado.

Una nueva forma de pensar y razonar

Durante la adolescencia, aparece una nueva forma de pensar más compleja que permite un razonamiento más elaborado. Las niñas y niños más pequeños tienden a pensar que las cosas no pueden ser de forma diferente a como son, y les cuesta mucho creer que pueden cambiarse.

En cambio, durante la adolescencia, este nuevo razonamiento hace que sean más críticos con lo que les rodea. Así, serán capaces de pensar que la familia, la escuela o incluso la sociedad en que viven podrían ser diferentes y, por tanto, se deberían cambiar (por ejemplo: “mi padre o madre podría ser mucho más enrollado/a”, “la sociedad debería ser más justa y evitar la pobreza”).

Esta manera más compleja de pensar llevará a muchas y muchos adolescentes a mostrarse más críticos y rebeldes con las personas adultas más cercanas, es decir, madres, padres y profesorado, lo que en muchos casos podrá ser fuente de conflictos.

Notaréis que vuestro hijo o hija se vuelve más crítico. No lo toméis como algo personal, sino como un avance en su desarrollo intelectual. Las discusiones pueden ayudaros a entender las nuevas necesidades de vuestro hijo o hija.

¿Por qué discutimos?

Muchos de vosotras y vosotros notaréis, o habréis notado ya, un empeoramiento de las relaciones con vuestro hijo o hija. Incluso en las familias que tienen buenas relaciones podrá darse un empeoramiento de la comunicación y un aumento de las discusiones entre la madre o el padre y sus hijas e hijos. Hasta cierto punto, puede decirse que se trata de algo normal y esperable. Las razones principales son:

La nueva forma de pensar del hijo o hija. Como se acaba de indicar, su manera más compleja de pensar llevará a los adolescentes a mostrarse más críticos y rebeldes con sus progenitores y con las normas establecidas en casa.

- **Argumentos más sólidos.** También serán capaces de discutir empleando mejores argumentos, lo que puede causaros enojo e irritación.

- **Los cambios hormonales de la pubertad** harán que vuestro hijo o hija esté más irritable y tenga bruscos cambios de humor. Esta irritabilidad no favorecerá una buena relación.
- **Necesidad de distanciamiento.** Durante los primeros años de la adolescencia, vuestros hijos e hijas necesitarán marcar distancia con vosotros para sentirse más adultos y autónomos.

- **Los cambios de la adultez.** Con mucha frecuencia, la llegada de sus hijos e hijas a la adolescencia suele coincidir con la crisis de la mitad de la vida de los padres y madres. Un momento en el que se pueden sentir especialmente sensibles a las muestras de desafecto de sus hijos.
- **Que vuestro hijo o hija se vuelva algo más rebelde y discuta con vosotros es una señal de que está madurando y haciéndose mayor.** No siempre debéis considerar sus reacciones como una falta de respeto o un intento de provocaros.
- **Aunque en muchas ocasiones os resulte difícil, procurad reaccionar con tranquilidad y sin perder los nervios.** Las reacciones muy emocionales y subidas de tono no harán otra cosa que empeorar la situación.
- **No os precipitéis.** Escuchad los argumentos y razones de vuestro hijo, ya que es probable que muchas veces tenga razón.
- **Mantener la buena relación y el diálogo con vuestro hijo o hija adolescente es más importante que ganar en una discusión o imponer un punto de vista.** No dejéis nunca que los puentes de cariño y comunicación entre vosotros se rompan. Vuestros hijos os siguen necesitando... y vosotros a ellos.

Una nueva forma de vivir y relacionarse

A la búsqueda de su identidad.

La adolescencia es una etapa en la que vuestros hijos e hijas sentirán curiosidad por asuntos que antes no parecían preocuparles y expresarán sus propias opiniones sobre estos temas. A partir de estos años comenzarán a adoptar una serie de valores e ideas sobre diferentes asuntos sociales, religiosos o políticos, que conformarán su identidad personal.

Vuestro hijo o hija podrá comenzar a manifestar unas ideas políticas diferentes a las vuestras, o abandonar las creencias religiosas familiares. En ocasiones, estas decisiones podrán no gustaros. Debéis ser pacientes y comprender que, aunque es muy conveniente que les aconsejéis y que habléis sobre esos temas, son ellos y ellas quienes deberán tomar sus propias decisiones.

También tendrán que empezar a pensar en un proyecto de futuro a nivel profesional, con decisiones sobre los estudios. Es normal que tener que tomar estas

decisiones les cree algunas dudas y se sientan ansiosos, confusos e inseguros.

Es normal que os preocupéis si veis que vuestro hijo o hija tiene muchas dudas y se siente algo perdido; sin embargo, se trata de un proceso natural por el que pasan la mayoría de chicos y chicas, y que les ayudará a madurar y a construir una identidad propia. Intentad ayudarles con las decisiones a veces muy difíciles que tienen que tomar. Necesitan vuestro consejo y vuestro apoyo.



Las dudas, confusión e inseguridad son necesarias para que el o la adolescente construya una identidad personal propia.

¿Cómo podéis ayudarle a construir su identidad?

- **Animadle** a que tenga sus propias ideas y que piense por sí mismo.
- **Orientadle** dándole vuestra opinión pero sin presionarle para que piense como vosotros o para que elija la profesión que queréis para él o ella.
- **Apoyadle**, especialmente en los momentos de mayor desorientación.

La autoestima se resiente.

La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos e influye mucho en nuestra felicidad y satisfacción con la vida. Es normal que, con la llegada de la adolescencia, chicos y chicas pasen por unos momentos en los que su autoestima disminuya. Afortunadamente, todo eso suele ser pasajero, adaptándose poco a poco a su nueva situación.

Es normal que la autoestima de vuestro hijo o hija disminuya durante la adolescencia.

Animadle, apoyadle y devolvedle una imagen positiva de sí misma o sí mismo.

¿Por qué baja su autoestima?

- **Cambios en el aspecto físico.** Los comienzos de la adolescencia traen consigo unos cambios en la apariencia física que no siempre serán bien recibidos. El acné, la acumulación de grasa corporal, madurar antes o después que el resto de compañeros y compañeras, no son más que ejemplos de circunstancias que podrán afectar a la autoestima de vuestros hijos e hijas.
- **Escuela.** El paso de primaria a secundaria supondrá que vuestros hijos e hijas tendrán que adaptarse a nuevas compañeras y compañeros, nuevo profesorado, materias más difíciles, etc.
- **Despertar sexual.** Empezarán a mostrar interés por otros chicos y chicas, lo que les podrá generar una cierta inseguridad, ya que a esas edades la mayoría de los y las adolescentes suelen sentirse muy inseguros de su físico y tienden a pensar que no son suficientemente atractivos o atractivas.

Las amistades

Tener buenas amistades es fundamental durante esta etapa. En general, aquellos chicos y chicas que tienen buenas relaciones de amistad suelen mostrarse más seguros y se sienten mejor.

Tal vez penséis que vuestro hijo o hija se deja influir demasiado por sus amistades. Se trata de algo normal a estas edades, pero si tenéis una buena relación con él o

ella, y se sienten queridos y apoyados en casa, se mostrarán menos conformistas con el grupo de iguales, y les resultará más fácil decir “no” cuando no quieran hacer algo que le piden los demás.



En las relaciones de amistad, chicos y chicas comparten sentimientos y emociones, preocupaciones

e inquietudes que no siempre pueden hablar con sus padres y madres.

Algunos consejos

Es bueno que animéis estas relaciones; sin embargo, también es importante que las superviséis y establezcáis ciertas normas. Por ejemplo, podéis acordar determinados horarios para que vuestros hijos e hijas estén con sus amigos y amigas sin que por ello tengan que abandonar sus actividades escolares.

Conoced a los amigos y amigas de vuestros hijos e hijas. No se trata de vigilarlos, sino de hablar con ellos de vez en cuando sobre sus amigos y amigas, y que, en la medida de lo posible, los conozcáis.

Es cierto que las amigas y amigos son muy importantes durante la adolescencia, y que chicas y chicos se dejan influir mucho por ellos. Sin embargo, debéis comprender que esta influencia no siempre tiene que ser negativa. Muchas veces pueden ayudar a que vuestro hijo o hija practique algún deporte o a que obtenga mejores notas.

No olvidéis que seguiréis siendo muy importantes para vuestros hijos e hijas. Aunque seguramente prestarán más atención a sus amistades a la hora de decidir qué ponerse, los sitios a donde ir o la música que escuchar, ante temas más importantes como la carrera, la profesión a elegir o qué hacer ante problemas serios, chicos y chicas seguirán necesitando y teniendo muy en cuenta vuestro apoyo y consejo.

El despertar de la sexualidad

Al inicio de la adolescencia el deseo sexual de vuestros hijos e hijas aumentará. Comenzarán a mostrar interés por sus compañeros o compañeras, se interesarán por imágenes eróticas y muchos descubrirán la masturbación.

Masturbación. Tras el despertar de su sexualidad, la masturbación sirve a chicos y chicas para conocer mejor su cuerpo y experimentar sensaciones placenteras. Sin embargo, a diferencia de lo que ocurre entre los varones, muchas chicas muestran aún muchos

sentimientos de culpa después de masturbarse, ya que entre ellas sigue siendo un tema tabú.

Debéis intentar hablar con naturalidad sobre la masturbación con vuestros hijos e hijas, evitando crearles cualquier sentimiento de culpa y vergüenza. También debéis tener en cuenta que algunos chicos o chicas optarán por no masturbarse.

Relaciones sexuales. A lo largo de las últimas décadas, los cambios propios de la adolescencia se han ido adelantando, por lo que no es raro que los chicos y chicas se inicien antes en la actividad sexual.

A veces, por vergüenza o por falta de confianza, los chicos y chicas intentan buscar respuestas sólo a través de los amigos, llegando en muchas ocasiones a tener ideas equivocadas sobre temas importantes (como por ejemplo la validez de la “marcha atrás” como método para evitar embarazos). Ante esto, mantened con vuestros hijos e hijas un buen clima de confianza para que se sientan libres de preguntaros cualquier duda que les surja en torno a este tema.

Hablando de sexualidad

- **No lo dejéis para más adelante.** *Cuanto antes empecéis a hablar del tema, mucho mejor. Poco a poco, os iréis acostumbrando a tratarlo con naturalidad, y cuando llegue la adolescencia será un asunto más de vuestras conversaciones.*
- **No tratéis de decirlo todo en una única charla o conversación.** *Resulta mucho más natural y gratificante incluir la sexualidad como un tema más de vuestras conversaciones cotidianas. Podéis aprovechar diversas situaciones como una película, una serie de televisión, una noticia, alguna anécdota, para hablar de diversos aspectos de la sexualidad como la masturbación, los métodos anticonceptivos, la homosexualidad, etc.*
- **Respetad la vida privada de vuestro hijo o hija.** *Si os hace alguna confidencia por su propia iniciativa, estupendo. Pero no forcéis a que lo haga, porque puede que se sienta muy incómodo o incómoda hablando con vosotros de asuntos que consideran privados.*
- **No invadáis su intimidad.** *Es muy importante que respetéis la privacidad de su habitación, llamando siempre a la puerta antes de entrar, no mirando sus cartas, su diario, sus e-mails o sus mensajes en el móvil.*

Cuando se sienten atraídos por chicos o chicas de su mismo sexo.

Durante estos años, algunos chicos y chicas empezarán a notar con preocupación que se sienten atraídos sexualmente por personas de su mismo sexo. Aunque en la mayoría de los casos se trata de algo pasajero que irá desapareciendo a lo largo de la adolescencia, en algunos casos llegarán a definir una orientación homosexual.

Algunos chicos y chicas que empiecen a sentir deseos homosexuales lo pasarán mal, por los siguientes motivos:

La mayoría de chicos o chicas esperan sentirse atraídos por alguien del otro sexo. Cuando desean o se enamoran de alguien de su mismo sexo se sentirán muy desorientados.

Vivimos en una sociedad que muestra muchos prejuicios homófonos y desprecio al homosexual.

Muchos adolescentes con orientación homosexual no sabrán cómo actuar para iniciar una relación de pareja, ¿qué tengo que hacer?, ¿cómo se lo digo?

Madres y padres ante la homosexualidad.

Mostraos tolerantes ante la homosexualidad, considerándola una opción personal tan válida como otra.

Evitad todo tipo de comentarios y actitudes despectivas sobre las personas homosexuales, porque podrían causar mucho daño a vuestro hijo o hija en caso de que se sintiese atraído por personas de su mismo sexo.

Habladle con naturalidad, dejando claro que el cariño y orgullo que podáis sentir hacia él o ella no cambiará, sea cual sea su orientación sexual. De este modo contribuiréis a su felicidad y a mejorar su autoestima.

Recordad

Es importante que vuestros hijos e hijas se adapten a los cambios físicos de la pubertad. Para ello, intentad entender sus miedos y preocupaciones, tomando estos cambios con naturalidad y nunca haciendo bromas sobre su aspecto físico.

Os sentiréis desconcertados por sus bruscos cambios de humor. Sed comprensivos y entended que estos cambios forman parte del proceso de convertirse en una persona adulta.

No os precipitéis. Aunque en muchas ocasiones os resulte difícil, procurad reaccionar con tranquilidad y sin perder los nervios. Las reacciones muy emocionales y subidas de tono no harán otra cosa que empeorar la situación.

Es normal que os preocupéis si veis que vuestro hijo o hija presenta muchas dudas e inseguridades de cara a definirse sobre asuntos políticos, ideológicos y profesionales. Se trata de un proceso natural por el que pasan la mayoría de chicos y chicas, y que les ayudará a madurar y a construir una identidad propia. No les presionéis y prestadles vuestro apoyo y orientación.

La autoestima suele descender durante la adolescencia. Podéis ayudar a vuestros hijos e hijas haciéndoles ver lo mucho que los queréis y lo mucho que valen. Veréis cómo poco a poco irán recuperando la confianza.

Las relaciones con los amigos y amigas son muy importantes durante la adolescencia, ya que aquellos y aquellas adolescentes que tienen buenas relaciones de amistad se muestran más seguros y satisfechos. Animad a vuestros hijos e hijas a que tengan amistades, supervisad estas relaciones, y apoyadles para que no tengan que buscar fuera el afecto que no encuentran en casa.

El deseo sexual suele aumentar durante la adolescencia, por lo que es frecuente que chicos y chicas experimenten con la sexualidad. Es importante que mostréis una actitud natural y abierta; de esta manera, vuestro hijo o hija vivirá su sexualidad de forma natural y sin culpabilidad.

Aunque os resulte difícil, debéis hablar de sexualidad con vuestros hijos e hijas. Podéis considerarlo un tema más de conversación que puede surgir mientras estéis viendo la televisión o en cualquier otra situación.

Mostraos tolerantes ante las personas homosexuales. Evitad todo tipo de comentarios y actitudes despectivas.

Hola

¡Enhorabuena! Ya tienes capacidad para tomar decisiones y aprender a hacer muchas cosas por ti mismo. Por eso es importante que sepas algo más acerca de tu cuerpo y de tu salud.

El crecimiento normal de los chicos en la adolescencia

En general todos los chicos crecen unos 5-6 cm cada año, pero alrededor de los 10-12 años empieza lo que se llama "el estirón". O sea, crecer hasta 10 cm al año, hasta que llegues al final de la adolescencia.

Algunos chicos empiezan un poco más tarde pero crecen durante más tiempo.

Cuando empieza la pubertad lo primero que notarás es que aumenta el tamaño de los testículos, un poco más adelante tendrás algo de vello en el pubis y el pene empezará a crecer. Más adelante cambia la voz, sale barba y se nota la nuez del cuello.

A veces se tiene un poco de acné pero no siempre.

Algunos chicos notan que les aumentan los pechos un poco, pero suele ser algo pasajero.



El crecimiento normal de las chicas en la adolescencia

En general todas las chicas crecen unos 5-6 cm cada año, pero alrededor de los 9-11 años empieza lo que se llama "el estirón" que ocurre antes de tener la primera regla. Después se crece aún un poco más (4-7 cm).

Cuando empiece la pubertad lo primero que notarás es que te crecen los pechos. A veces aparece primero un "botón mamario" en uno de los lados. Luego el otro y ya crecerán los dos pechos poco a poco a la vez. Tendrás vello en el pubis y las axilas y después vendrá tu primera regla.

A veces se tiene un poco de acné pero no siempre.



Cuida tu cuerpo

- **Boca y dientes:** Para tener una sonrisa agradable y dientes sanos no olvides cepillarte los dientes después de las comidas y antes de ir a la cama. Usa siempre pasta con flúor y una vez al día, seda dental.
- **No fumes,** que da mal olor al aliento, es caro y perjudica tu salud.
- **Dúchate a diario.** Usa desodorante que a veces el olor del sudor es muy intenso.
- **El pelo** se puede lavar cada 2-3 días.
- **Cuida tu espalda:** lleva la mochila sujeta con los hombros, haz un poco de ejercicio y en el sofá procura tener apoyada bien toda la espalda.

Aliméntate bien

Para crecer y tener buena salud la alimentación es muy importante.

- **Comienza el día** con un desayuno completo, así tendrás energía para rendir bien. Vale la pena levantarse 10 minutos antes.
- **Un desayuno completo** puede ser una comida sabrosa muy variada. Toma a diario algún lácteo, pan o cereales y fruta o zumo natural. Incluye algunas variaciones con la tostada (jamón, queso, tomate, salami, mermelada, ...).
- **En el recreo** alterna bocadillos con fruta natural.
- **Bebe siempre agua.** Es la bebida más sana, quita muy bien la sed, no engorda y no altera el sabor de otros alimentos.
- **En el almuerzo,** la carne y el pescado deben ir acompañados de verduras, legumbres o ensaladas. Algunos días tomarás pasta, arroz o patatas. No olvides acompañarlos también de vegetales ¡Toma fruta de postre a diario Notarás como te llenas de vitaminas!
- **Para merendar** hay muchas opciones saludables: leche con cereales, bocadillos y si quieres mantener la línea ¡más fruta!
- **Cena con tu familia** (¡apagad la tele para poder charlar!). Colabora en su preparación. Recuerda a tus padres que las ensaladas y la fruta son muy sanas.



Al final del día comprueba si has tomado:

Al menos 2 piezas de fruta

Al menos 2-3 productos lácteos

Muévete y luego descansa

- **Procura caminar diariamente al menos media hora**, además apúntate a juegos o actividades deportivas que te mantengan en forma. Bailar, patinar, pasear en bicicleta, jugar ping-pong o tenis o... ¡hay tantas posibilidades! Elige la que más te gusta, busca compañía y ¡a sudar la camiseta una horita todos los días.!
- **Colabora un poco en casa**: haz la cama, ordena tus cosas, saca la basura, pasea al perro, tiende la ropa... La casa es de chicos y de chicas, no solo es cosa de tu madre...
- **La televisión, el ordenador y la consola son muy interesantes**. Aprendes cosas de forma fácil y cómoda. **Pero ...¡ojo! ... no les dediques más de 2 horas al día**.
- **Descansa bien**, al menos 8 horas diarias.

La comunicación y el afecto nos hacen sentir bien

- Aunque hables con tus amistades por el chat, no olvides a tu pandilla "real", los de carne y hueso. Planifica con ellos actividades divertidas, charla, comenta o que sientes y sueñas.
- No olvides hablar de vez en cuando con tus padres. Demuéstrales que ya eres capaz de razonar, que te gusta hacerte preguntas sobre el mundo que te rodea, que eres capaz de expresar lo que piensas y sientes... Les gustará.

Vacunas

- Cuando curses 6º de Primaria te pondrán en el centro escolar la vacuna de la varicela, siempre que no hayas pasado ya esa enfermedad.



Hábitos

Es recomendable ayudar a mantener de forma responsable y autónoma los hábitos de higiene y salud: Baño o ducha diarios, olor corporal, cuidado de los dientes, mantener su ropa limpia y ordenada, horarios de sueño, etc.

El orden y la constancia en su trabajo escolar son muy importantes.

Alimentación

Asegurarse de que ingiere diariamente un **desayuno completo**, frutas y verduras y cereales integrales.

Implicarlos en la elección de una alimentación saludable.

El agua es la mejor bebida, quita la sed, no produce caries y no engorda. Limitar en cambio el consumo de bebidas dulces en el hogar (batidos, refrescos, zumos envasados).

Actividad física

- Conviene estimular que participe en actividades deportivas que le gusten, al menos 2-3 veces a la semana. Es preferible ir caminando al colegio o instituto y mantenerse activo. Las chicas necesitan más estímulo para las actividades deportivas.
- Es recomendable que realicen 60 minutos al día de actividad física.

Entretenimientos y ocio

Aunque es inevitable hoy en día el empleo de tecnologías (ordenadores, teléfono móvil, juegos electrónicos, redes sociales...) conviene limitar el tiempo que dedica a estos entretenimientos a menos de 2 horas al día.



No es aconsejable que disponga de televisor u ordenador en su habitación. Es mejor que esté en una sala común de la casa para que los progenitores puedan saber en qué tipo de programas se entretiene.



Hay que fomentar actividades de ocio activas: ir al campo, senderismo, paseos en bicicleta... También conviene que tanto los chicos como las chicas colaboren en las tareas del hogar.

Prevención de accidentes

- Implicarlos en la prevención de accidentes.
- Insistir en las normas de seguridad vial, especialmente en la necesidad del casco (bicicletas, motocicletas,...) y en las medidas preventivas en la práctica de actividades deportivas.

Vacunas

- A los 12 años le corresponde la administración de la vacuna de varicela si no ha pasado esta enfermedad.
- A los 14 años le corresponde dosis de recuerdo de vacunas y además a las niñas les deben administrar la vacuna del Virus del Papiloma Humano (Prevención de cáncer de cuello uterino)
- En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

Hola

Ya has dejado de ser un niño o una niña. Y ya sabes mucho sobre tu cuerpo y sobre la salud, pero puedes seguir aprendiendo. Te interesa.



El crecimiento normal de los chicos en la adolescencia

Si eres un chico, estás creciendo aprisa. Algunos chicos empiezan un poco más tarde pero crecen durante más tiempo.

Cuando empieza la pubertad lo primero que notarás es que aumenta el tamaño de los testículos, un poco más adelante tendrás algo de vello en el pubis y el pene empezará a crecer. Más adelante cambia la voz, sale barba y se nota la nuez del cuello.

A veces se tiene un poco de acné pero no

siempre.

Algunos chicos notan que les aumentan los pechos un poco, pero suele ser algo pasajero.

Todos estos cambios son interesantes, aunque a veces uno se siente confuso.

El crecimiento normal de las chicas en la adolescencia

Si eres una chica, es probable que ya hayas tenido la primera regla o estés a punto. Es lo normal. Todavía crecerás un poquito, pero tu cuerpo ya está completamente desarrollado como mujer. Es un cambio interesante pero a veces puedes sentirte un poco confusa.

A veces se tiene un poco de acné pero no siempre.



Cuida tu cuerpo

- **Boca y dientes:** Para tener una sonrisa agradable y dientes sanos no olvides cepillarte los dientes después de las comidas y antes de ir a la cama. Usa siempre pasta con flúor y una vez al día, seda dental.
- **No fumes**, que da mal olor al aliento, es caro y perjudica tu salud.
- **Dúchate a diario.** Usa desodorante que a veces el olor del sudor es muy intenso.
- **El pelo** se puede lavar cada 2-3 días.
- **Cuida tu espalda:** lleva la mochila sujeta con los hombros, haz un poco de ejercicio y en el sofá procura tener apoyada bien toda la espalda.

Aliméntate bien

Para crecer y tener buena salud la alimentación es muy importante:

- **Comienza el día con un desayuno completo**, así tendrás energía para rendir bien. Vale la pena levantarse 10 minutos antes.
- **Un desayuno completo** puede ser una comida sabrosa muy variada. Toma a diario algún lácteo, pan o cereales y fruta o zumo natural. Incluye algunas variaciones con la tostada (jamón, queso, tomate, salami, mermelada, ...)
- **En el recreo** alterna bocadillos con fruta natural.
- **Bebe siempre agua.** Es la bebida más sana, quita muy bien la sed, no engorda y no altera el sabor de otros alimentos.
- **En el almuerzo**, la carne y el pescado deben ir acompañados de verduras, legumbres o ensaladas. Algunos días tomarás pasta, arroz o patatas. No olvides acompañarlos también de vegetales ¡Toma fruta de postre a diario Notarás como te llenas de vitaminas!
- **Para merendar** hay muchas opciones saludables: yogurt, leche con cereales, bocadillos y si quieres mantener la línea ¡más fruta!
- **Cena con tu familia** (¡apaga la tele para poder charlar!). Colabora en su preparación. Recuerda a tus padres que las ensaladas y la fruta son muy sanas.



Al final del día comprueba si has tomado:

Al menos 2 piezas de fruta

Al menos 2-3 productos lácteos.

Saltarse el desayuno o alguna otra comida no es buena idea para perder peso pues ocurre justo lo contrario: ¡el cuerpo procura “ahorrar” energía y se engorda!

Muévete y luego descansa

Procura caminar diariamente al menos media hora, además apúntate a juegos o actividades deportivas que te mantengan en forma. Bailar, patinar, pasear en bicicleta, jugar ping-pong o tenis o... ¡hay tantas posibilidades! Elige la que más te gusta, busca compañía y ¡a sudar la camiseta una horita todos los días!

Colabora un poco en casa: haz la cama, ordena tus cosas, saca la basura, pasea al perro, tiende la ropa... La casa es de chicos y de chicas, no solo es cosa de tu madre...

La televisión, el ordenador y la consola son muy interesantes. Aprendes cosas de forma fácil y cómoda. **Pero ...¡ajojo! ... no les dediques más de 2 horas al día.** Si estudias a diario, tendrás menos estrés en tiempo de exámenes.

Descansa bien, al menos 8 horas diarias.

La comunicación y el afecto nos hacen sentir bien

Aunque hables con tus amistades por el *chat*, no olvides a tu pandilla “real”, los de carne y hueso. Planifica con ellos actividades divertidas, charla, comenta o que sientes y sueñas.

No olvides hablar de vez en cuando con tus padres. Demuéstrales que ya eres capaz de razonar, que te gusta hacerte preguntas sobre el mundo que te rodea, que eres capaz de expresar lo que piensas y sientes... Les gustará.



El dialogo quiere decir que las dos partes hablan y las dos escuchan. Recuerda que tus padres quieren ayudarte.

Vacunas

- Cuando curses 2º de la ESO te pondrán en el centro escolar dosis de recuerdo de vacunas (difteria y tétanos)
- Si eres chica recuerda que debes vacunarte de la vacuna del Virus del Papiloma Humano (Prevención de cáncer de cuello uterino) durante el año en el que cumplas los 14. Infórmate y pide cita en tu centro de salud.



**GUÍAS ESPECÍFICAS
PARA FAMILIAS**

Cuando llega un bebé a casa, la vida familiar cambia enormemente. Hay un **nuevo y pequeño miembro en la familia que requiere grandes dosis de atención, cuidado y cariño para crecer y desarrollarse**. El nacimiento de una hija o hijo viene acompañado de muchos cambios personales y familiares: requiere organizar una nueva vida en familia, estableciendo nuevos hábitos y rutinas en el hogar, así como reajustando la propia vida personal y social. Se trata de un **periodo de adaptación necesario**, después del cual se recupera de nuevo la estabilidad personal y familiar.

Es importante **afrentar estos cambios y organizar la nueva vida en familia de acuerdo con las necesidades del bebé y el propio estilo personal y familiar**. En las siguientes páginas se abordan dos bloques de contenidos distintos; en primer lugar, se presenta información útil para conocer los cambios que supone la llegada del bebé y; en segundo lugar, se tratan distintas cuestiones importantes para organizar la vida cotidiana del hogar durante los primeros años de vida del bebé.

Cambios y adaptación tras la llegada del bebé

Hay pocas experiencias a lo largo de la vida que sean tan significativas e impactantes para una persona como el nacimiento de un hijo o una hija. Como adultos, el nacimiento de una hija o hijo supone cambios en la forma de comportarse, en los hábitos, en los sentimientos. Ser padre o madre exige una gran dedicación y esfuerzo, siendo además un papel distinto a otros ya conocidos, como el de amigo o amiga, hermano o hermana... Además, tener un bebé influye en la relación de pareja, en la vida social, en el trabajo...

Los cambios que acompañan a la llegada de un hijo o una hija suelen ser parecidos en todas las ocasiones, aunque **son vividos de forma distinta por cada persona y cada familia**. Este periodo de cambios y adaptación es mucho más intenso cuando se trata del nacimiento del primer hijo o hija; los siguientes

nacimientos seguirán implicando cambios, aunque el periodo de adaptación será más fácil y llevadero.

Debido a los importantes cambios que se producen tras el nacimiento del bebé, **es normal que las madres y los padres se sientan a veces desbordados**. Sin embargo, estos cambios no deben ser motivo de alarma o desesperación: la estabilidad se recuperará tras unos meses de adaptación.

Disfrutar de todo lo que supone ser madre o padre tiene un efecto positivo en otras facetas de la vida. De hecho, las personas que se sienten satisfechas como madres y padres se sienten también más felices con su pareja y con su vida en general. Asimismo, las personas que más disfrutaban de la tarea de ser padre o madre suelen educar a sus hijos e hijas de forma más adecuada.

Recordad:



después de un periodo de adaptación se recupera de nuevo la estabilidad personal y familiar.

- Cada persona y cada familia viven y afrontan la llegada del bebé de forma distinta.
- Disfrutar de la tarea de ser padre o madre favorece el propio bienestar adulto y la satisfacción en la relación de pareja; además se relaciona con formas de educar más adecuadas.

- Convertirse en madre o en padre es uno de los cambios más importantes que afrontan la mayoría de los adultos a lo largo de su vida.

- Los cambios individuales y familiares que se producen tras la llegada del bebé pueden resultar abrumadores. Ese sentimiento no debe ser motivo de alarma, porque

A continuación, se ofrecen algunas ideas para conocer y comprender los cambios que se producen con la llegada del bebé. Concretamente, se habla de los cambios que se experimentan a nivel individual, en la relación de pareja, en el trabajo y en las relaciones sociales con los demás.

Cambios personales

Al convertirnos en padre y madre habéis visto cómo cambiaba bastante vuestra vida personal, ya que ahora tenéis que compaginar nuevas tareas y responsabilidades con el resto de cosas que hacíais anteriormente. El cuidado y la atención de un bebé implica, necesariamente, **cambios en los hábitos cotidianos**: cambian las pautas de sueño, el tiempo libre y de ocio, los hábitos sexuales, el tiempo para estar con la pareja, la disponibilidad y el gasto de dinero, y el tiempo para estar con los amigos.

Es importante que aceptéis que, especialmente en los primeros meses de vida del bebé, **vuestro tiempo libre se verá muy reducido** y probablemente no podáis hacer las mismas cosas que hacíais antes, sobre todo aquellas que son más incompatibles con las nuevas circunstancias familiares (por ejemplo, salir con amigos por la noche y hasta tarde).

No obstante, debéis intentar **encontrar tiempo para vosotros mismos: para cuidaros, para vuestras aficiones, para descansar...**

Por ejemplo, podéis seguir manteniendo alguna de las aficiones que más os gustaban, tratando de organizar un hueco en la semana para realizarla, si es posible, contando con alguien que os ayude con el o la bebé ese rato. También podéis disfrutar de aquellas actividades de ocio que son más compatibles con las nuevas circunstancias familiares; por ejemplo, aunque es más difícil ir al cine, podéis disfrutar viendo una película en casa, leyendo un libro, pasando un día de campo en familia...

Es normal que el cuidado constante del bebé llegue, a veces, a desbordaros: el cansancio es mucho mayor, tenéis nuevas y grandes responsabilidades y debéis dejar de lado algunas de las cosas que os gustaba hacer. Es posible que aparezcan sentimientos negativos como **sensación de pérdida de libertad, aumento de preocupaciones o cierta inseguridad y**

ansiedad ante las nuevas tareas que supone criar a un hijo o una hija. No os preocupéis, esos sentimientos son totalmente normales teniendo en cuenta la gran cantidad de nuevos retos a los que debéis enfrentaros como padres y madres.

No os sintáis culpables por experimentarlos y recordad que **suelen ser pasajeros.**

Aunque ser madre o padre requiere gran esfuerzo y dedicación, también es una de las experiencias más bonitas y satisfactorias que puede vivir una persona. Ser padre y madre os llenará de felicidad y os proporcionará incontables sentimientos agradables y positivos; disfrutad de la experiencia de ver crecer a vuestro bebé. La mayoría de madres y padres sienten que criar y educar a un hijo o una hija da sentido a su vida, les hace sentirse más felices, maduros y responsables.

Ser madre o padre produce sentimientos muy positivos y una gran satisfacción. Estos sentimientos suelen inclinar la balanza a favor de la maternidad y la paternidad, de modo que la mayoría de los adultos optan por tener un hijo o hija a pesar del esfuerzo y la dedicación que requiere.

Cambios físicos que experimentan las mamás.

Si eres mamá y has pasado el embarazo y el parto, además de los cambios anteriores también experimentarás evidentes cambios físicos. Aunque durante el periodo de embarazo hayas procurado no poner más peso del necesario, inevitablemente tu figura se va a ver alterada significativamente y debes aprender a aceptar y disfrutar de tu nuevo aspecto. Si tienes pareja, ésta tiene un papel fundamental apoyándote, haciéndote sentir atractiva y feliz con tu nueva apariencia.

Cambios en la relación de pareja

Si tenéis pareja, posiblemente desde la llegada del bebé sentís que tenéis menos tiempo para disfrutar juntos, que vuestra pareja os dedica menos tiempo y que los conflictos y desacuerdos parecen aumentar...

Es normal, **los cambios que supone la llegada del bebé afectan también a la vida en pareja**, a la cantidad de tiempo que tenéis para pasar juntos solos, a vuestra forma de hablaros, a vuestra paciencia... **Aceptar los cambios en la relación de pareja cuando se tienen hijos o hijas forma parte del proceso de adaptación a la nueva vida familiar.**

Sexualidad en la pareja tras el nacimiento del bebé

Durante los primeros meses, en las mujeres suele disminuir el deseo sexual debido a las molestias que aún puedan experimentar en la zona genital como consecuencia del parto, así como a los cambios hormonales propios de este periodo.

Este desinterés sexual puede prolongarse durante un tiempo variable (días, semanas, meses), sin que sea motivo de alarma. Una inicial falta de deseo sexual es natural porque el cuerpo de la mujer necesita tiempo para recuperarse de los cambios y el estrés del embarazo y el nacimiento.

Una buena comunicación con la pareja, que fomente el entendimiento de lo que siente cada uno, es la mejor estrategia para que no se cree tensión en la relación de pareja y se puedan encontrar alternativas satisfactorias para expresar el cariño entre ambos.

Sin embargo, aceptar los cambios en la relación de pareja como fruto de la nueva situación familiar no debe confundirse con descuidar dicha relación. Aunque se vea modificada con la llegada del bebé, recordad que **debéis cuidar vuestra relación de pareja**. A pesar de que no dispongáis de mucho tiempo libre, es importante que hagáis el esfuerzo de buscar momentos para los dos en los que podáis tener intimidad, compartir vuestro tiempo, vuestros intereses y sentimientos.

Además, cuando los miembros de una pareja comparten la tarea de ser padres, la crianza de un hijo o hija se convierte en una experiencia muy especial.

Vuestra satisfacción como pareja y como padres aumentará en la medida en que ambos os impliquéis por igual en la crianza y educación de vuestro hijo o hija.

Una relación de apoyo y confianza con la pareja ayuda a afrontar los retos que la maternidad y la paternidad trae consigo. En este sentido, la comunicación entre vosotros es fundamental: expresad y compartid vuestros deseos y lo que esperáis uno del otro. **Una buena comunicación os ayudará a sentiros más a gusto en vuestra relación de pareja, con vosotros mismos e incluso con el cuidado y la educación de vuestro bebé.**

Contar con el apoyo y la implicación de la pareja en todo lo que supone ser padre o madre es fundamental para mejorar la satisfacción personal y familiar.

Cambios en las relaciones con familia y amistades



La llegada del bebé también implica cambios en las relaciones familiares y de amistad. Sin duda, las nuevas tareas que implica ser madre o padre os van a dejar **menos tiempo para realizar ciertas actividades con familiares y amigos**. Así, en los primeros meses notaréis más dificultades para salir con los amigos, especialmente en actividades donde no

podáis llevar a vuestro bebé como salidas nocturnas, bares concurridos, algunas actividades deportivas....

Sin embargo, **estos cambios no significan que debáis prescindir del ocio, aislaros o dejar de ver a los amigos y a la familia; significan que vuestra forma de relacionaros con ellos cambia con la llegada del bebé.**

El nacimiento de vuestro bebé no solamente es importante para vosotros, sino también para vuestros seres queridos. Tener un bebé os unirá en un sentido nuevo con vuestros familiares y amigos: recibiréis más visitas en casa, comenzaréis a hacer otro tipo de actividades de ocio juntos... **Disfrutad** de esta nueva forma de relacionaros con vuestros familiares y amigos.

Con la llegada de vuestro bebé podéis intensificar vuestras relaciones familiares y de amistad. Compartir el amor que tanto vosotros como vuestros seres queridos sentís por él o por ella creará nuevos lazos de unión entre vosotros.

En el caso concreto de la familia, **la llegada de un bebé al hogar reaviva el afecto y la unión entre los miembros de la familia.**

En muchos casos, los familiares se convertirán en una fuente de apoyo fundamental para vosotros; no solo os ayudarán a cuidar del bebé, sino que



contar con su apoyo y su experiencia puede ser fundamental para vuestro bienestar personal.

Además, es **un buen momento para hacer nuevos amigos**, ya que os vais a mover en otros ambientes donde conoceréis personas que tienen en común con vosotros una cosa muy importante: el amor por sus hijas e hijos. Compartir

vuestro día a día con otras madres y padres os permitirá observar otras formas de tratar a los hijos e hijas, comentar vuestras dudas e inquietudes, conocer otros puntos de vista sobre la educación o la organización de la vida familiar.

Estas personas pueden ser un modelo del que aprender y una fuente de apoyo fundamental.

Pedir ayuda. No os preocupéis por tener que pedir ayuda, es normal que a veces la situación pueda desbordaros y lo más deseable es acudir a aquellas personas que puedan ayudaros. No os sintáis culpables por pedir ayuda para aquellas tareas relacionadas con el o la bebé que aún no domináis.

Contar con la ayuda de familiares y amigos os ayudará a sentiros más eficaces y satisfechos como madre o padre.



Además, recordad que en caso necesario podéis acudir a los profesionales de la escuela infantil, el centro de salud, los servicios sociales o asociaciones más especializadas; ellos podrán ayudaros con aquellas cuestiones que no podáis solventar por vuestros propios medios, ni con la ayuda de vuestros familiares o amigos.

Cambios en el trabajo

Una de las facetas de vuestra vida que también se ve afectada por la llegada de un bebé al hogar es la situación laboral. Hoy en día es habitual que ambos miembros de la pareja trabajen fuera del hogar y tengan que recurrir a algún tipo de ayuda para cuidar a su bebé. Aunque se cuente con ayuda, es normal que el desempeño laboral se vea afectado por la llegada del bebé y que, en ocasiones, **vuestro rendimiento en el trabajo disminuya. No debéis sentiros culpables** por ello, es normal que tengáis menos tiempo y os sintáis más cansados, aunque sí es importante tenerlo en cuenta para **aceptar esta situación.**

Dado el tiempo que requiere la educación y crianza de un bebé, es habitual que padres y madres tengáis que **tomar algunas decisiones para poder compaginar vuestro trabajo fuera de casa con la crianza del bebé.**

No existen soluciones ideales para todas las familias, debéis tener en cuenta vuestras circunstancias concretas y meditar vuestra decisión sobre cómo organizaros teniendo en cuenta cómo os afecta a vosotros y al resto de la familia.

Lógicamente, la atención adecuada al niño o la niña es lo primero. Eso significa que todos los días debe pasar una parte significativa de su tiempo bajo vuestro cuidado, atención, cariño, supervisión y estimulación. Pero sobre cómo organizar la vida cotidiana **no hay una solución única y válida** para todo el mundo: cada familia y cada madre o padre tiene que tomar esta decisión teniendo en cuenta su propia situación. Lo importante es que sea una decisión meditada y basada en una visión amplia de la situación: qué es lo que queréis cada uno (seguir manteniendo la misma dedicación profesional o priorizar la maternidad y la paternidad), qué opciones laborales tenéis (compaginar los horarios con el de vuestra pareja, cambiar turnos o reducir el horario, pedir una excedencia, que uno de los dos deje el trabajo extradoméstico para dedicarse a cuidar el bebé...) y cuál os conviene más, qué apoyos tenéis para cuidar al bebé (familiares, pareja con horario compatible, cuidador alternativo o escuela infantil)...



No os sintáis culpables con la decisión que toméis, **la mejor decisión es la que al mismo tiempo asegure una buena atención al bebé por vuestra parte y la que además responda a vuestras necesidades como familia y con la que todos os sentís más satisfechos.**

Organizando la nueva vida familiar

La llegada de un bebé requiere, entre otras cosas, introducir una nueva organización en la vida familiar. La nueva organización de la vida cotidiana debe hacerse, ante todo, de acuerdo con las necesidades del bebé, pero también en función del propio estilo personal y familiar.

Es necesario ofrecer a vuestro hijo o hija un entorno familiar adecuado en el que vosotros también os sintáis bien como adultos. A continuación se ofrece información que puede ser útil para

ayudaros a **tomar algunas decisiones importantes** respecto a la crianza y educación del bebé.

Después se presentan algunas consideraciones a tener en cuenta a la hora de **organizar los hábitos y rutinas del bebé** durante sus primeros años de vida.

Decisiones importantes ante la llegada del bebé

La llegada de un bebé al hogar no solamente os afecta a vosotros como personas, sino que provoca cambios en toda la familia. Tendréis que **reorganizar la vida familiar** y, para ello, es necesario tomar algunas decisiones.

Debéis saber que **no existe una forma perfecta de hacer las cosas**, que se adecue a todos los bebés y a todas las familias. Lo que podría ser adecuado para una niña o niño podría no serlo para otro, o lo que es perfecto para una pareja puede

ser lo contrario para otra. No existen decisiones ideales ni válidas para todas las familias.

Aunque debéis reflexionar sobre distintas opciones y posibilidades, **lo importante es que siempre pongáis por delante las necesidades del bebé y que os organicéis de la manera que mejor vaya con vosotros**. Además, es fundamental que toméis juntos las decisiones **y todos los miembros de la familia se sientan a gusto con ellas**.

¿Quién se queda con el bebé cuando no estáis con ella o él?

Es inevitable que paséis algunos momentos alejados de vuestro bebé. Si trabajáis fuera del hogar o tenéis otras ocupaciones, necesitaréis que alguien cuide del bebé, al menos por unas horas. También será necesario contar con ayuda para poder hacer algunas actividades en las que el bebé no puede participar.

En estos casos tendréis que buscar personas que os ayuden con el cuidado de vuestro hijo o hija.

No os sintáis culpables por contar con otras personas para cuidar de vuestro hijo o hija en algunos momentos, porque es lo normal. Tened bien claro que aunque otras personas os ayuden no asumen el papel de padre o madre, pues sois vosotros quienes tenéis el privilegio y la responsabilidad fundamental de su crianza y educación.

No es perjudicial que compartáis el cuidado de vuestro bebé con otras personas, lo importante es que disfrutéis con él o ella todo el tiempo posible todos los días y le demostréis cuánto le queréis; vuestro bebé se sentirá feliz si nota que estáis a gusto en su compañía y os convertiréis en las personas más importantes para él o ella.

Si ambos trabajáis fuera del hogar, hay que **enfrentarse a la difícil decisión de qué hacer cuando haya que volver al trabajo**.

¿Llevar al bebé a una escuela infantil? ¿Mejor los abuelos y abuelas? ¿Es posible recurrir a otra persona o contratar a alguien? Esta decisión debe meditarse con calma, valorando las ventajas e inconvenientes de cada opción y procurando que, una vez tomada, no haya nuevos cambios que sometan al niño o la niña a demasiados cambios en poco tiempo: **los niños y las niñas necesitan disfrutar de un buen cuidado estable**.

A continuación se presentan aquellas opciones más habituales para cuidar al bebé cuando no estáis con él o ella, analizando algunas cuestiones que debéis tener en cuenta en cada caso, así como algunas ventajas e inconvenientes. Aun así, debéis recordar que la mejor opción es aquella que mejor responda a las necesidades de vuestro bebé y que más se adecue a vuestra situación concreta.

Familiares y amigos

Es posible que algún familiar o amigo pueda hacerse cargo de vuestro hijo o hija durante el tiempo en que vosotros no estáis en casa. La mayor ventaja de elegir a una persona muy cercana a vosotros es que está asegurado el calor familiar; **después de vosotros quienes más quieren a vuestro bebé son vuestros familiares y amigos**. Además, contar con personas conocidas tiene otras ventajas: se estrechan las relaciones con ellos, tenéis la seguridad de que el bebé estará bien atendido y es una opción que no suele suponer coste económico.

Aseguraos de que **quien va a cuidar de vuestro bebé realmente desea hacerlo** y que, por lo menos en las cosas importantes, **está de acuerdo** con vuestro modo de educarle y cuidarle. Debéis tener en cuenta que la confianza con esa persona puede facilitaros la tarea de pedirle que siga vuestros criterios a la hora de educar al bebé o, por el contrario, el cariño que os une puede dificultar esta labor.

Lo más frecuente es que, entre los familiares, sean las abuelas o abuelos quienes realicen esta función de cuidadores. En ese caso, también debéis tener en cuenta si tendrán la fuerza física

necesaria para manejar al bebé, especialmente cuando crezca un poco y comience a desplazarse por sí mismo.



A veces, cuando las y los bebés son cuidados por familiares o amigos, hay que llevar al bebé a su casa. Esta situación no es en sí misma negativa para el desarrollo de vuestro hijo o hija, aunque complica un poco las cosas: además de organizar un entorno adecuado en vuestro hogar, **debéis asegurar que en la casa en la que vuestro bebé va a ser cuidado existe todo lo que necesita y se respetan unos horarios, rutinas y normas parecidas**.

La escuela infantil

Cada vez es más común que los niños y las niñas vayan desde muy pronto a la escuela infantil, incluso en el caso de bebés muy pequeños. **La escuela infantil es un entorno adecuado para el desarrollo**, siempre que cuente con personal cualificado y equipamiento adecuado a las necesidades de los bebés.

Si decidís llevar a vuestro bebé a la escuela infantil, debéis conocer las opciones que se ofertan en vuestro entorno. Al escoger un centro, **debéis asegurarnos de que vuestro bebé estará bien atendido**. Visitad el local para ver si reúne las condiciones idóneas y hablad con

quienes le cuidarán para conocer su forma de entender la crianza y educación del bebé. Tened en cuenta que los y las bebés de pocos meses necesitan cuidados muy constantes, por lo que es importante elegir escuelas infantiles con personal suficiente, es decir, cuidadores con pocos bebés a su cargo.



Cuando vayáis a visitar el centro elegido, observad si los niños y las niñas disfrutan y se ven bien atendidos y contentos allí.

Aunque vuestra hija o hijo vaya a la escuela infantil, no podéis desentenderos de lo que le ocurre durante esas horas. Debéis hablar cotidianamente con quien le cuide allí e **informaros mutuamente sobre lo que ha ocurrido cada día** para respetar los hábitos de vuestro bebé. Podéis preguntar y contarle a quien le cuide a qué hora comió por última vez, cuánto ha dormido...

Otros cuidadores

Es posible que decidáis buscar a alguna otra persona o contratar a alguien para que cuide a vuestro bebé mientras estáis fuera de casa. No debéis preocuparos si éste es vuestro caso, porque vuestro hijo o hija **puede establecer una relación de cariño y afecto** también con esa persona.

Para que vuestro bebé disfrute del cuidado de otra persona, debéis **comprobar que sea responsable, paciente, cariñosa y capaz de seguir vuestras indicaciones. Tomad esta decisión con calma.** Es importante que contéis con una **persona que os inspire confianza y que comparta vuestra forma de entender la educación.** Además, es muy deseable que sea alguien con disponibilidad, es decir, que pueda dedicarse a esta tarea de forma estable y duradera porque de esta forma se convertirá en una persona querida e importante para la o el bebé.

Es aconsejable que la persona que vaya a cuidar a vuestro bebé conviva unos días con vosotros antes de quedarse a solas con vuestro hijo o hija para **que conozca todo lo referente a su cuidado y al funcionamiento doméstico:**

- **Alimentación:** cuándo, cómo y qué come el o la bebé.
- **Pañales:** qué pañales usa, cuándo, cómo y dónde se le cambian.
- **Llanto:** cómo y cuándo hay que consolarlo.
- **Baño:** cuándo, cómo y dónde se le baña.
- **Ritmo de vida:** cuáles son las rutinas diarias (paseos, juego, comidas, baño...).
- **Orden de la casa:** dónde están todas las cosas que pueda necesitar (ropa y demás enseres infantiles, comida, juguetes, termómetro...).

Cuando esta persona se quede a solas con la o el bebé, deberá tener siempre a mano una lista de teléfonos para poder localizaros en cualquier momento y avisar a quien fuera preciso en caso de necesidad (médico, urgencias, taxis, familiares o amigos, vecinos...).

Dadle también normas concretas sobre cómo debe actuar ante cualquier problema que pueda surgir: pequeñas heridas, caídas, fiebre...

¿Cómo ponerse de acuerdo entre todos?

Independientemente de cómo hayáis decidido organizar el cuidado del bebé, **lo más importante es que todas aquellas personas que van a cuidarle compartan una visión similar sobre cómo criarlo y educarlo.** Así, es necesario llegar a acuerdos sobre las cuestiones más fundamentales de la educación de vuestra hija o hijo. Cuestiones tales como los horarios, las normas, qué hacer cuando llora, el modo en que se tratará a la niña o el niño cuando se comporte mal, los premios que se le darán, etcétera, deben ser acordadas entre todos sus cuidadores a fin de que reciba siempre mensajes coherentes.

A pesar del esfuerzo por llegar a acuerdos entre todos los cuidadores, es inevitable que en algunos momentos existan distintas opiniones. En estos casos, es muy importante que vuestro hijo o hija no perciba estas diferencias, que **no desautoricéis a otros cuidadores delante del niño o niña.**

Eso no quiere decir que las madres y los padres cedáis ante los demás, pues **sois vosotros quienes debéis tomar las decisiones sobre el cuidado de vuestro hijo o hija.**

Es importante que se respete vuestra visión de cómo queréis que sea vuestra familia y cómo queréis criar a vuestro bebé, aunque debéis poneros de acuerdo con el resto de

personas que van a cuidarle porque es importante para el desarrollo del bebé que **exista acuerdo entre todos sus cuidadores en las cuestiones básicas.**



Un ejemplo muy habitual de algunas diferencias es cuando las abuelas y abuelos “miman” demasiado al bebé: le compran más chucherías de las que os gustaría, o le hacen demasiados regalos. Hasta cierto punto, es normal que los abuelos y abuelas quieran mimar al bebé y puedan hacerlo; sin embargo, podéis negociar con ellos algunos límites; por ejemplo: podéis acordar que solo se le dé una chuchería cuando sale de paseo, que se le puede hacer un pequeño regalo de vez en cuando pero no comprarle todo lo que pida, que hay que mantener sus rutinas a la hora de dormir aunque se quede en casa de los abuelos...

De este modo, todos los cuidadores se podrán sentir a gusto con el o la bebé, manteniendo su estilo personal de crianza pero **respetando las decisiones importantes que hayáis tomado.**

Organizando las tareas del hogar. Cuando hay un bebé en casa, **las tareas diarias del hogar se multiplican**, no solo porque haya tareas nuevas relacionadas con la crianza del bebé, sino porque las tareas habituales se intensifican: la casa debe estar más limpia, la ropa se ensucia más, es más complicado mantener el orden... Para que todos los miembros de la familia se sientan a gusto, es importante que lleguéis a un acuerdo sobre la forma de organizar y distribuir las tareas de la casa que permita sentirse bien a todos los miembros de la familia.

EL PRIVILEGIO DE SER PAPÁ

En las familias en las que existe un papá y una mamá, es frecuente que esta última asuma una mayor responsabilidad en la crianza y educación de la o del bebé. Aunque cada familia es única y puede encontrar formas muy distintas de organizarse para que sus miembros sean felices, es importante tener en cuenta que

los papás desempeñáis un papel muy importante en la vida de vuestro hijo o hija. Tenéis la increíble oportunidad de convertirlos en una de las personas más importantes para vuestro hijo o hija, y disfrutar de su cariño y amor al participar de forma cotidiana en su crianza.

¿Instinto maternal?

Existe la creencia errónea de que las mujeres están más preparadas para el cuidado, la atención y la estimulación del bebé que los hombres. Sin embargo, lo cierto es que se aprende a ser madre y padre por la propia experiencia de cuidar y criar a un el bebé, y que tanto ellas como ellos pueden asumir perfectamente esas tareas. En el caso de parejas, si las asumen los dos, mucho mejor.



Tened en cuenta que el vínculo de afecto y ternura que los hijos e hijas establecen con sus madres y padres comienza a crearse desde muy pronto, gracias al contacto que se mantiene con el o la bebé en infinidad de situaciones cotidianas en las que se le cuida y se le proporciona todo aquello que

necesita. Participar de forma activa en el baño, en el cambio de pañales, en los juegos o en la hora de comer hará que vuestro bebé os vea como una persona especial, con la que disfruta, en la que confía y a la que quiere.

CRIAR A UN HIJO O HIJA EN SOLITARIO

Hoy en día son muchos las mujeres y los hombres que crían y educan solos a sus hijos e hijas. Se trata de personas solteras, separadas o viudas cuya única diferencia con las demás es que no comparten las tareas de criar a sus hijos o hijas con una pareja.

Criar a un hijo o hija en solitario hace que la **organización de la vida diaria sea bastante especial**. Ser madre o padre en

solitario puede resultar más abrumador que cuando se cuenta con el apoyo y la ayuda de una pareja, puesto que todo el peso y responsabilidad del cuidado del bebé recae exclusivamente sobre una persona y es posible que en más de una ocasión aparezcan sentimientos de soledad que son perfectamente normales.. Es importante que asumáis vuestra situación tal y como es; así podréis disfrutar del bebé gozando de las alegrías que os proporciona.

Tiempo para una o uno mismo. Una de las facetas más afectadas en el caso de estas familias es el “tiempo para uno mismo”. Cuando la tarea de criar a un hijo o hija recae sobre una sola persona, el tiempo para dedicarse a asuntos personales, al propio bienestar y las propias aficiones se ve muy reducido e incluso, en algunas ocasiones, desaparece totalmente. Para que esto no ocurra, es necesario buscar la ayuda de familiares o amigos para el cuidado del o de la bebé. Contar con la ayuda y el apoyo de otras personas te dará la seguridad necesaria para afrontar el día a día.

Rutinas de cuidado del bebé

El hecho de que en los cuidados cotidianos haya una cierta repetición y se hagan habitualmente de la misma forma ayuda a

Por eso es importante que **el cuidado del bebé se organice desde el principio siguiendo una serie de rutinas o hábitos**.



niños y niñas a ir comprendiendo el mundo que los rodea, sabiendo qué pueden esperar en cada momento de las personas que se ocupan de ellos.

Haciendo las mismas cosas aproximadamente a la misma hora cada día, las y los bebés entienden lo que viene después y se pueden preparar para estas actividades; saben, por ejemplo, que primero viene el baño, después la comida y después la hora de dormir.

Las rutinas son las primeras normas que aprende vuestro hijo o hija. Además, disfrutar de rutinas que se repiten le ayuda a aprender a controlarse y a sentirse más seguro; así sentirá menos ansiedad y llorará menos. **Cuando los niños y niñas saben lo que pueden esperar, se sienten más libres para descubrir, crecer y aprender.**

Cada familia tiene sus propios hábitos y costumbres. Cuando llega un nuevo miembro a casa, es necesario reajustar esas costumbres y **buscar aquellos ritmos que mejor respondan al bebé y a vosotros mismos**. No debéis tener al bebé al margen de lo que ocurre en la casa, sino todo lo contrario: a medida que va creciendo, **integrad al bebé en las actividades diarias** que se realizan en la familia, como salir de compras, visitar a los vecinos o preparar la comida; así reforzaréis su confianza y le daréis seguridad para conocer y explorar el mundo que le rodea.

El hecho de establecer rutinas y horarios no implica convertir el día a día en algo totalmente monótono y absolutamente rígido. Lo normal y deseable es que exista cierta **flexibilidad** dentro de esas rutinas. No todo tiene que ser siempre exactamente igual, sino que a veces se pueden introducir ciertos cambios de forma que

haya **variedad manteniendo una vida ordenada**.



Es decir, no hay que confundir rutina con monotonía ya que las rutinas pueden ser estimulantes y variadas; por ejemplo, el que exista una hora para salir de paseo no quiere decir que siempre se vaya exactamente al mismo sitio o se haga exactamente lo mismo.

Organizando las rutinas del bebé en pareja.

En el caso de parejas, recordad que lo ideal es que ambos os impliquéis tanto en la organización de los cuidados del bebé, como en participar en esas rutinas diarias. De esta forma el vínculo afectivo con vuestra hija o hijo crece y se fortalece y ambos podéis disfrutar del privilegio de ser madre o padre.

Una buena forma de **organizar las rutinas del bebé en los primeros años** es hacerlo **en torno a su alimentación, descanso, juego y baño, manteniendo cotidianamente unos horarios estables**. A veces, los cuidados cotidianos no resultan fáciles y es habitual encontrar dificultades en torno al sueño o la comida; por ejemplo, bebés que comen mal o que les cuesta dormir si no es en brazos de su madre o su padre. Sin duda hay bebés más y menos fáciles, pero en la medida en que se acostumbre al bebé desde el principio a tener buenos hábitos, es más probable que no surjan problemas. A continuación se ofrecen algunas ideas interesantes para facilitar cada uno de estos momentos.

La hora de comer

Los hábitos relacionados con la alimentación se aprenden desde una edad muy temprana: con ellos la o el bebé



aprende qué se debe comer, cómo y cuándo. Se trata de un aspecto en el que algunos niños y niñas presentan algunas dificultades: solo quieren comer ciertos alimentos o hay que montar un circo a su alrededor para conseguir que coman.

En gran medida, estas dificultades se deben a que no se les ha acostumbrado desde el principio a comer bien; hay que convertir la situación de comida en un hábito con una serie de pautas y normas.

Una cuestión fundamental para que vuestro bebé aprenda a comer es asegurar una **alimentación saludable y variada**. A partir del primer año, cuando empezáis a introducir nuevos alimentos, aunque haya alimentos que le gusten mucho a vuestro bebé, evitad darle siempre los mismos, ofreciéndole una dieta variada en sabores para que se habitúe a ellos.

El sentido del gusto se puede educar, por lo que si le dais a probar a vuestro bebé distintos alimentos poco a poco y sois constantes, se irá acostumbrando a los nuevos sabores y conseguiréis que tenga una alimentación variada.

Para crear buenos hábitos, además una alimentación saludable y variada, es necesario **establecer unos horarios para las comidas**, aprendiendo a esperar tranquilamente mientras llega el momento de comer. Aunque en los dos primeros años no se puede esperar que el o la bebé se comporte como un niño o niña mayor a la hora de comer, sí podéis ir dando pequeños pasos que le ayuden a crear buenas costumbres durante la comida. A continuación se presentan algunas pautas útiles:

Horarios de comida.

Es muy importante respetar los horarios de la comida, pero siempre teniendo en cuenta que éstos van cambiando con el desarrollo del niño o la niña.

- **Al principio, la hora de la comida está supeditada a los ritmos del bebé:** los primeros meses come aproximadamente cada tres horas, pero poco a poco las comidas se irán espaciando progresivamente. A partir de los nueve meses, podéis establecer horarios bastante fijos para las comidas.
- **Desde el principio, haced comprender a vuestro hijo o hija la relación entre el hambre y la comida** con frases como: "Tienes hambre, ¿verdad? Entonces, ¡es hora de comer!". Esto ayuda a que los niños y las niñas aprendan a relacionar su sensación de hambre con el acto de comer en horarios habituales a lo largo del día.

Facilitando la rutina de la comida. Para que la o el bebé sepa que es el momento de comer y pueda prepararse, es recomendable **crear rituales en torno a la hora de comer**. Algunos elementos clave para facilitar la rutina de la comida son:

- Cuando estéis en casa, dadle de comer siempre en el mismo lugar, así relacionará dicho lugar con la comida.
- Utilizad siempre los mismos juegos o canciones previos a la comida que anuncien que ésta va a llegar.
- Cuando vuestro bebé pase a comer sentado, lo ideal es que le pongáis la trona en la mesa junto a vosotros. Aunque haya terminado de comer, compartiréis ese tiempo con él o ella, y empezará a aprender que existen unas pautas y normas a la hora de la comida.
- Cuando empiece a andar, podéis empezar a implicarle en la preparación de la comida: que toque los alimentos y los utensilios, que lleve las cosas que no se rompan (vasos y platos de plástico, las servilletas) a su trona y después de la trona al fregadero... Esto le ayudará tanto a mejorar su autonomía, como a aprender a esperar la comida.

La hora de la comida es para comer.

Debéis ayudar a vuestro bebé a que aprenda a **diferenciar la hora de la comida de otros momentos**. Aquí se presentan algunas claves para lograrlo:

- Debéis procurar que el o la bebé coma siempre a la misma hora y en el mismo lugar, al margen de otro tipo de actividades.
- No le deis de comer entre horas, y menos si está haciendo otro tipo de cosas (juega con vosotros, mira un cuento, estáis de paseo o va a irse a dormir o al baño).
- Es muy importante que diferenciéis bien el momento de jugar y el momento de comer. Muchos padres y madres aprovechan cuando su bebé está distraído jugando para darle de comer,

con idas y venidas a la mesa para tomar un bocado mientras está jugando. Aunque puede parecer útil en un primer momento, esto puede traer consecuencias negativas a medio y corto plazo, ya que el o la bebé no aprenderá las normas que se asocian a la comida.

- No insistáis en exceso. A veces los padres y madres se agobian si su bebé no se lo come todo y hacen cualquier cosa con tal de que el niño o la niña coma. En estos casos, puede ocurrir que el niño o la niña aprenda a utilizar la comida para conseguir lo que quiere y termine manipulando esta situación a su gusto. Para que esto no ocurra, no debéis insistir excesivamente con la comida; a veces es mejor dejar que no se lo coma todo pero que lo que se coma lo haga siguiendo las normas y hábitos que estáis intentando enseñarle.

Apagad el televisor a la hora de comer, es un momento en el que podéis aprovechar para disfrutar con vuestro hijo o hija.

El televisor priva de tiempo para hablar en familia y puede distraer a vuestro hijo o hija. Recordad que desde muy temprana edad es beneficioso hablar con vuestro bebé aunque no os entienda. Podéis aprovechar la hora de la comida para hablar de cosas que se han hecho o se van a hacer, para contarle cosas, para hacerle preguntas (aunque aún no sepa contestarlas)...

La hora del aseo

Las rutinas de aseo son muy importantes. Durante los primeros años de vida y hasta que vuestro hijo o hija adquiera más autonomía, vosotros tenéis una gran responsabilidad a la hora de mantener la higiene del bebé, así como de hacer que él o ella se sienta a gusto en las rutinas de aseo.

- **El baño es un momento en el que los y las bebés disfrutan mucho**, además de que les calma y relaja. Por eso es recomendable que el baño sea por la noche, antes de la última toma o comida. Es uno de los momentos más especiales para compartir con vuestro bebé: es una gran oportunidad para el contacto piel con piel, lo cual favorece mucho la estimulación y el vínculo de apego. Recordad que le transmitís vuestros estados de ánimo, así que intentad estar relajados en el momento de bañarle, disfrutando de estar juntos sin prisas: vuestro bebé lo notará y disfrutará de estar con vosotros.
- **Vestir al bebé es una tarea que puede llegar a ser muy agradable**, tanto para el o la bebé como para vosotros. Para disfrutarlo de verdad, debéis hacerlo con calma y seguridad. Las prisas pueden llevar a que vosotros os estreséis y a que vuestro bebé se sienta incómodo, dificultando la tarea; evitadlo planificando de antemano el tiempo que tardáis en vestirle.
- **El cambio de pañales se debe hacer cada vez que vuestro bebé lo necesite**. No se puede programar un horario para el cambio de pañales, ya que no debéis nunca dejar al bebé mojado ni intentar retrasar el cambio de pañales, pues se sentirá incomodo y molesto, y esta situación puede irritar su piel.

Darle al bebé un baño antes de dormir le hará estar más relajado y le ayudará a dormir mejor.

La hora de dormir



Igual que la alimentación, dormir y regular el sueño es un **hábito que se aprende** y, por tanto, debéis enseñar a vuestro bebé a hacerlo. Junto con la comida, se trata del hábito que a algunos niños y niñas les cuesta más adquirir. Es importante crear un **horario de sueño** y respetarlo: todos los días vuestro bebé debe irse a dormir aproximadamente a la misma hora.

Los primeros días.

Es importante recordar que durante los primeros días vuestro bebé no distingue el día de la noche, por lo que es normal que al principio le cueste regular sus horarios de sueño. Al principio aprovechad para descansar vosotros mientras él o ella duerme, pues no es seguro que podáis descansar por la noche.

Ritual para dormir

Una buena forma de enseñar a vuestro bebé el hábito de dormir es **utilizar siempre la misma rutina**, por ejemplo: baño, comida, canción en la cuna y a dormir. Así vuestro bebé aprenderá qué es lo que viene a continuación. Transmitidle seguridad y tranquilidad a la hora de acostarle. Puede ser útil tener algunos peluches o mantitas que le den confianza y seguridad por si se despierta.

Condiciones para dormir

Antes de dormir, aseguraos de que las condiciones son las deseables:

- El bebé está seco y bien alimentado para evitar que se despierte antes de tiempo.
- El entorno es apropiado para dormir: luz muy tenue, ausencia de ruidos y otros estímulos molestos.
- Actividades que pueden ayudar. Podéis facilitar la tarea si le acariciáis la espalda, utilizáis música tranquilizadora, le contáis un cuento o le mecéis suavemente.

La siesta

Cuando vuestro bebé duerma la siesta durante el día, lo ideal es que le ayudéis a diferenciar el sueño diurno del nocturno. Para ello, es bueno que no simuléis situaciones de nocturnidad: vuestro bebé debe acostumbrarse a que durante el día no hay un silencio absoluto y hay cierta luz.

Buenos hábitos a la hora de dormir

Desde el principio podéis acostumbrar a vuestro bebé a **dormirse solo**; os ayudará a crear un hábito de sueño adecuado. Cuando se esté durmiendo, salid de la habitación, asegurándoos de que sabe que volveréis si os necesita. Así aprenderá a dormirse tranquilo. Recordad que la forma en que le acostumbréis a dormir en los primeros meses será la que luego él o ella quiera mantener; por ello, evitad hábitos como acostarle en vuestra cama o dormir siempre con ella o él. Estos hábitos resultan luego muy difíciles de cambiar.

Llanto nocturno

Es normal que durante los primeros meses los y las bebés lloren a veces por la noche. Aunque en alguna ocasión pueden llorar sin motivo, lo normal es que las y los bebés cuando son pequeños lloren para expresar sus necesidades: hambre, sed, frío, calor, gases, dificultad para respirar... Por eso, durante los primeros meses, es muy importante que si vuestro bebé llora por la noche le atendáis cuanto antes. Id a verle: podéis darle un beso, acariciarle, cambiarle de postura si parece incómodo... Pero que atendáis a vuestro bebé cuando os necesite durante la noche no significa que le acostumbréis a dormirse en vuestra cama o en brazos paseando por la casa. Tratad de calmarle pero intentad que aprenda a dormir en su cuna desde el principio. Pronto aprenderéis a distinguir el llanto que expresa alguna necesidad o incomodidad, del que solo manifiesta el deseo de que estéis junto a él o ella.

Fuera de casa

La hora del paseo. El paseo diario del bebé es muy importante para su desarrollo. El sol y el aire fresco benefician su salud, a la vez que el suave balanceo del cochecito, el movimiento de las hojas de los árboles y de las nubes le distraen, la presencia de sonidos y personas que no hay en casa le ayudan a desarrollar sus sentidos y a descubrir el mundo exterior.

- **Una hora diaria de paseo.** En invierno es preferible aprovechar las horas más soleadas, y en verano las de menos calor. Lo importante es escoger un momento del día que respete el resto de rutinas del bebé: intentad que esté despierto y que no se interrumpa su horario de alimentación. Así, el paseo entra a formar parte de su rutina diaria, con la que los y las bebés se sienten tan a gusto.
- **Son mejores los espacios abiertos,** tranquilos y con árboles. Debéis procurar que el sitio de paseo sea tranquilo y que esté libre de la contaminación de la ciudad (humos, ruidos...). Si vivís en el campo os será fácil encontrar un lugar adecuado y, si estáis en la ciudad, podéis visitar algún parque o jardín cercano. En ningún caso debéis dejar al bebé expuesto directamente al sol: protegedle la cabeza con un gorrito o una sombrilla.
- **Solo si está enfermo o llueve debéis suspender el paseo.** El frío no es inconveniente si no es excesivo porque, igual que los adultos, los y las bebés pueden salir a la calle bien abrigados, con la cabeza y los oídos protegidos con un gorrito y las manitas con guantes o manoplas.

En compañía de otras personas.

Cuando salís de casa, vais a algún lugar público o a visitar a algún familiar o amigo, vuestro bebé tiene la oportunidad de relacionarse con otras personas. Este tipo de contactos es estimulante para vuestro bebé: conoce nuevos sonidos, olores, diferentes formas de hablar, juegos distintos... dando variedad a sus rutinas habituales. Además, es deseable para el desarrollo de vuestro bebé disfrutar de otras personas que le quieran.

Vacaciones y días de fiesta.



Cuando llegan las vacaciones y en los días de fiesta, ¿qué hacer si las rutinas son tan importantes para las y los bebés? No os preocupéis, tener hábitos y ser constante no implica ser rígido ni inflexible:

- No hay ningún problema porque, en los días especiales, seáis más flexibles en los horarios; lo más importante es que la excepción no se convierta en la norma.
- El periodo de vacaciones es diferente. Aunque cambiéis un poco vuestros horarios y rutinas, éstos deben ser estables durante las vacaciones. Por ejemplo, si en lugar de acostar al bebé a las 9 de la noche lo hacéis a las 11, o si en lugar de hacer la merienda en casa la hacéis en el campo o la playa, procurad que sea siempre igual durante ese periodo. Así vuestro bebé asumirá mejor los cambios y se acostumbrará más rápido.

Las canciones y el establecimiento de rutinas.

Las canciones pueden jugar un papel muy importante en las rutinas cotidianas. Los ritmos suaves, la voz humana (especialmente la vuestra) y los cambios de entonación hacen de la música un estímulo totalmente atractivo para vuestro bebé.



Asociad canciones con actividades: por ejemplo, cantadle una canción especial a vuestro bebé antes de comer, otra distinta antes de que se vaya a dormir... Así aprenderá a relacionar esas canciones con las distintas rutinas, anticipando lo que viene a continuación y adquiriendo confianza y seguridad.

Las primeras normas

Las primeras normas para los bebés son los horarios y las rutinas.

Si desde el principio fijáis horarios y rutinas estables, ayudáis a vuestro bebé a **comprender que la vida diaria tiene un orden**, que distintas actividades se hacen en distintos momentos, que determinadas cosas se hacen en ciertos lugares...

Las **normas son muy importantes para el desarrollo de vuestro bebé**, ya que van guiando su comportamiento, permitiéndole regularse a sí mismo y aprender valores importantes. Al principio los y las bebés suelen actuar según los impulsos del momento y les llevará algún tiempo saber qué es lo que se espera de ellos o ellas.

Por eso es importante que desde el principio **vuestra hija o hijo aprenda a comportarse de una manera determinada, de acuerdo con ciertas normas y criterios**. Mucho antes de que pueda entender vuestras explicaciones sobre esas normas, puede ya ir adaptándose a ellas si os tomáis en serio el establecimiento de rutinas, cómo responder cuando el niño o la niña trata de conseguir algo que os parece que no le conviene, etcétera.

Animad y recompensad con mucho cariño el buen comportamiento y los logros de vuestro bebé. Esto le motivará a actuar de la misma forma en el futuro. Si alabáis y mostráis vuestra satisfacción a vuestro hijo o hija cuando hace las cosas bien, le ayudaréis a aprender qué es lo que sí hay que hacer. Es mejor enseñar lo que está bien y felicitar cuando se consigue, que reñir y castigar cuando se hace lo que está prohibido.

Cuando empiece a ser necesario poner alguna norma al margen de los horarios y rutinas, debéis procurar que estas primeras normas sean **pocas, básicas, claras y bien explicadas**. A continuación se ofrecen algunas recomendaciones:

- **Poned pocas normas y sobre cuestiones importantes.** Los niños y niñas pequeños no pueden tener

muchas normas. Deben ser pocas y sobre cuestiones básicas. Además, desde el principio debéis enseñar a vuestro hijo o hija cuáles son las normas más importantes. Insistid más en estas normas fundamentales y reforzadlas cuando se cumplan. Con las normas menos importantes podéis ser más flexibles.

- **Explicad las normas.** Desde el principio, e incluso si no lo entiende del todo, explicad a vuestro hijo o hija el porqué de cada norma, así le ayudaréis a entenderlas e interiorizarlas.
- **Sed constantes en la aplicación de las normas.** Si utilizáis las normas de forma coherente enseñáis a vuestro hijo o hija que el mundo tiene reglas que son predecibles y aprenderá cómo comportarse en cada situación. Poned solamente normas que vayáis a exigir que se cumplan. En el caso de parejas, es muy importante que esas normas sean compartidas y respetadas por los dos.
- **También podéis ser flexibles.** Pueden existir circunstancias donde puede ser conveniente cambiar la aplicación de vuestras normas. Por ejemplo, aunque una norma sea tomar el desayuno antes de salir para la escuela infantil, un día puede que esto no se cumpla porque el bebé está más cansado o se encuentra mal por alguna razón (ha dormido mal, le están saliendo los dientes...). Podéis ser flexibles y, más que insistir o forzar la situación, retrasad la hora del desayuno e intentadlo más tarde; explicadle por

qué se lo permitís, dejando claro que es una excepción.

Las primeras normas



- **Recordad que vosotros sois un modelo para vuestro hijo o hija.** Controlad vuestro comportamiento y actitudes cuando estéis con él o ella, ya que imitará vuestras cualidades, pero también copiará los comportamientos negativos. Vuestra hija o hijo interiorizará mejor las normas del hogar si vosotros también las cumplís.
- **No recurráis nunca al castigo corporal.** Los golpes nunca son una buena estrategia para enseñar a niños y niñas, ya que aprenden a usar la violencia cuando los adultos la utilizan con ellos. Además, el castigo corporal es muy negativo para el desarrollo de los y las bebés, ya que perjudica gravemente su crecimiento físico y su bienestar emocional.

Momentos difíciles en la vida familiar

En todas las familias existen momentos delicados, en los que los progenitores pasan por alguna situación complicada, como dificultades laborales o económicas, la muerte de un ser querido, un divorcio... No es fácil afrontar este tipo de situaciones y **es normal que afecten de alguna forma a las personas que cuidan del bebé**. Es normal que os sintáis tristes y que necesitéis desahogaros con otras personas. Es importante que busquéis apoyo en otros adultos, pero que vuestro hijo o hija perciba lo menos posible vuestro malestar. Las situaciones de dificultad deben afectar lo menos posible a los hábitos y rutinas del bebé: hay que procurar mantener los horarios, seguir realizando las mismas actividades, no realizar grandes cambios en su entorno físico... En la medida en que la vida cotidiana del bebé se mantenga estable, más fácil será que se acostumbre a los cambios asociados a las situaciones difíciles.

Separación y divorcio. Una de las situaciones complicadas en la que resulta difícil mantener las rutinas del bebé es la separación o el divorcio. En este caso, la o el bebé pasa a compartir dos hogares distintos donde va a ser cuidado por personas distintas. En estos casos es especialmente importante que, al margen de los problemas que pudiera llevar a la pareja a separarse, **siga habiendo acuerdo entre los progenitores en cuanto a la educación y cuidado del bebé se refiere: hay que acordar los horarios, las rutinas, las normas, la alimentación, los tipos de juegos...** Madres y padres tienen que evitar en todo momento desautorizarse mutuamente. Como es normal, habrá momentos en los que ambas partes de la pareja no estarán de acuerdo en cuanto a algunas decisiones que haya que tomar respecto a la crianza del bebé. Ya sea sobre el tipo de juguetes que se le compran, la hora de dormir o los valores en los que se le educa, **el o la bebé no debe percibir el conflicto**: este tipo de negociaciones y discusiones deben darse únicamente entre el padre y la madre, dejando al bebé al margen y procurando no desautorizarse nunca uno al otro delante del niño.

Recomendaciones generales

- **Aporten a su hijo o hija entornos estimulantes según su edad** (escuela, parque infantil, etc.), limiten actividades repetitivas en exceso y no constructivas (por ejemplo, el uso excesivo de videojuegos)
- **Proporcionen una alimentación equilibrada**, ajustadas a las necesidades del menor en cada etapa de su ciclo evolutivo.
- **Fomenten rutinas de higiene, sueño y autocuidados desde edades tempranas** (en limpieza dental, en el pipí, en el lavado de manos...), valoren sus esfuerzos, logros y progresos.
- solo, vestirse, recoger sus juguetes, acordarse de su mochila o prepararla para el otro día, sacar la basura, etc.). Esto les ayudará a ser independientes y más responsables. Tengan paciencia y tolerancia con sus errores por que están aprendiendo.
- **Establezcan hábitos y rutinas, horarios estables** (p.e. “he sacado la toalla es hora de ducharse”, “han terminado las noticias es hora de dormir”, “vamos a la cama a dormir, hay que hacer pipí antes”, “has terminado los deberes, ya puedes jugar”).
- Informar a los menores y en especial a los adolescentes de la **importancia del respeto a las normas sociales y legales**.
- Establezcan **horarios y límites claros desde la más temprana infancia**. A medida que avance la maduración del niño, pueden permitirles mayor libertad y responsabilidad y puede flexibilizar los límites. A menudo los padres seguimos el proceso opuesto, permitiendo mayor flexibilidad y libertad a los hijos cuando son pequeños y estableciendo límites y rutinas rígidas cuando llegan a la adolescencia.
- **Fomenten en sus hijos o hijas la adquisición progresiva de autonomía y responsabilidades**, es decir “pasarles el relevo” de aquellas cuestiones que por su edad deben aprender a hacer solos (p.e. comer
- **Expliquen y apliquen las normas y decisiones de manera coherente**. Esto evitará muchos comportamientos problemáticos y favorecerá que los menores se adapten y desarrollen **comportamientos adecuados**:

Recuerda:

Los horarios y rutinas estables desde edades tempranas ayudan a fomentar la autonomía y la responsabilidad en niños y niñas

Pónganse ustedes previamente de acuerdo en las normas que deben regir la convivencia

Expliquen las normas y decisiones con claridad, asegurándonos de que los niños las entienden

Negocien cuando se puedan negociar y transmitan firmeza si la negociación no es factible

No den excesivas explicaciones de por qué debe o no debe comportarse de una determinada manera, especialmente si ya se ha comportado de forma inadecuada y ha llegado el momento de no “dar más tregua”

Sean consecuentes con los avisos que ya se le venían advirtiendo (p.e. si llegas tarde te quedarás sin salir el fin de semana próximo), pues si no, las palabras de los padres pueden perder en credibilidad y respeto.

- **Conviértanse en modelos adecuados para los hijos.** Se debe predicar con el ejemplo a la hora de enseñar ciertos comportamientos y normas sociales.
 - Traten con respeto a los demás y a los hijos
 - No les griten ni usen palabras despectivas o burlas
 - Muestren comportamientos prosociales (solidaridad, tolerancia, etc.)
 - Sigam hábitos adecuados de alimentación, de higiene, etc.
- **Eviten los castigos severos.** Ante comportamientos inadecuados nunca se debe recurrir al castigo físico. Hay que controlar el enfado en los momentos difíciles y no faltar el respeto

a los hijos. Los castigos deben ir orientados a reparar del daño causado y/o a limitar o restringir los privilegios del niño (sus juguetes, sus salidas, sus llamadas, sus conexiones a internet, sus videojuegos). Muestren siempre una actitud serena y firme en la implantación del castigo (ensayar “la cara de póker”), no use un tono muy amable ni excesivamente elevado que muestren la pérdida del control emocional de los padres.

- **Fomenten los aspectos positivos.** Destacar lo positivo de sus hijos o hijas ayuda al desarrollo positivo y prevenir o eliminar algunos problemas. En este sentido, es muy importante valorar al menor por aquellos logros que va mostrando (aunque sean mínimos, sobre todo si son cosas que les cuesta mucho o llevan gran dificultad). De esta forma sus hijos e hijas se sentirán capaces de hacer cosas y de tener unas expectativas de logro positivas.
- **Sean persistentes y constantes en la educación de aquellos aspectos que consideran importantes en la vida del menor.**
- **Implíquense en la vida de sus hijos o hijas fomentando a la vez su independencia.** La mejor forma de tener una relación satisfactoria con los hijos es implicándose en sus intereses, sus motivaciones y sus preferencias, evitando las críticas. Fomentar su independencia es permitir que se equivoquen, aconsejarles en ocasiones y jamás hacerles reproches en la línea de “ya te lo dije”. La experiencia es la mejor forma de aprender y no debemos arrebatarnos esa oportunidad porque nosotros ya pasáramos por ella.

- **Preparen a sus hijos o hijas para la vida, la frustración y el sufrimiento, y para el éxito y la alegría.**

Hay que enseñar a los hijos a enfrentarse a las presiones sociales, a tener criterio propio. Ayudarle a aceptar las situaciones de difícil solución, entrenarlo en la frustración. Es conveniente que vivan experiencias de fracaso e infortunio. Que sus actuaciones a veces sean exitosas y otras veces salgan mal, y ante estas situaciones expresar y posteriormente controlar emociones (ira, felicidad, enfado, alegría, llantos...) y aprender a dejarlas al margen o al menos que no afecten a sus



actuaciones. Seguir avanzando pese a todo. La vida no es solo alegría. La felicidad no es solo sensaciones y vivencias positivas y en medio de situaciones de sufrimiento también se puede ser feliz.

- **Quieran a sus hijos o hijas, expresen su cariño y sean un punto de apoyo.**

El exceso de afecto no genera niños consentidos. Los niños o niñas se hacen consentidos cuando no se corrigen actitudes negativas “egoístas”. Es adecuado dar afecto físico (abrazar, dar un toque en la espalda, acariciar, besar) y elogiar los logros de los hijos (centrándose en el esfuerzo realizado, intenten no asociar el afecto con los logros por ejemplo es mejor decir “que bien lo has hecho” que “estoy tan orgulloso de que seas tan bueno”. Es muy importante que respondan a las necesidades emocionales de sus hijos o hijas (permitirles que lloren ante los fracasos sin quitarles importancia, así contarán siempre con ustedes pues les verán como su punto de apoyo y no como un referente que castiga o amenaza ante los fracasos)

Actitudes de los padres que ayudan al adecuado desarrollo psicológico de los hijos e hijas.

1. **Establecer horarios, rutinas y límites claros desde la más temprana infancia.**
2. **Conviértanse en modelos adecuados para los hijos.**
3. **Evitar los castigos severos.**
4. **Fomentar los aspectos positivos de los hijos.**
5. **Explicar y aplicar las normas y decisiones de manera coherente.**
6. **Implicarse en la vida de los hijos fomentando a la vez su independencia.**
7. **Preparar a sus hijos o hijas para la vida, para la frustración y el sufrimiento, para el éxito y la alegría.**
8. **Quieran a sus hijos o hijas, demuéstrenles su cariño y sean un punto de apoyo.**

DECÁLOGO UNICEF.

Decálogo básico para un adecuado desarrollo psicosocial infantil propuesto por UNICEF:

1. Para el niño o niña es fundamental el contacto estrecho con los padres antes y en el momento de nacer.
2. El niño o niña necesita establecer un vínculo o relación de afecto y amor con sus padres o las personas que lo cuidan.
3. El niño o niña necesita un intercambio con su medio a través del lenguaje y del juego.
4. El niño o niña necesita hacer las cosas por sí mismo para alcanzar un grado adecuado de autonomía o independencia.
5. El niño o niña necesita la valoración positiva para tener una buena autoestima y confianza en sí mismo.
6. El niño o niña necesita tener un mínimo de seguridad y estabilidad.
7. El niño o niña necesita poder expresar sus emociones y sentimientos sin temor a ser reprimido o castigado.
8. Cada niño o niña es distinto, tiene su propio temperamento y su propio ritmo; no todos los niños aprenden con la misma rapidez.
9. Las familias estimuladoras, cariñosas, que brindan apoyo tienen niños más sanos y felices.
10. Los padres, las madres y otros adultos deben evitar golpear, maltratar, asustar, descalificar o engañar a los niños. Un ambiente de irritación, violencia o inestabilidad prolongada es perjudicial para el desarrollo infantil.

Hay pocos sentimientos tan intensos como los que madre y padre sienten por su bebé recién nacido; a medida que pasen las semanas, esa vinculación emocional no dejará de afirmarse y aumentar. Por su parte, desde que llega al mundo, todo bebé está **preparado para relacionarse con las personas y establecer vínculos emocionales con quienes le cuidan**. Así, en el curso de los primeros meses de vida, entre la madre y el padre, por un lado, y su bebé, por otro, se crea una relación de cariño tan especial, intensa e incondicional que los adultos sienten que harían cualquier cosa por ella o él. Esta relación emocional tan especial y única que se establece entre el o la bebé y quienes le cuidan se llama **vínculo de apego**.

No todos los vínculos de apego son iguales. Dependiendo de cómo sean las relaciones que vayan estableciéndose entre el o la bebé y quienes le cuidan cotidianamente, el vínculo de apego será más o menos seguro y confiado, dejando en la niña o el niño una profunda huella que marcará su manera de relacionarse y establecer vínculos con otras personas posteriormente. La formación de un vínculo de apego adecuado durante la infancia es la base de un desarrollo emocional equilibrado y ayudará a niños y niñas a establecer relaciones positivas con los demás y a afrontar con mayor o menor seguridad los retos que le aguardan a lo largo de su vida.

El vínculo de apego se crea desde muy pronto, en los primeros meses de vida.



Pero no se crea de forma automática, sino que **se va estableciendo poco a poco**, gracias a las relaciones afectivas más cercanas, estables y especiales que los y las bebés mantienen con sus progenitores y cuidadores habituales. Así, en la medida en que las niñas y los niños reciben cariño y se sienten atendidos por sus padres, van aprendiendo a confiar en las personas y a sentirse seguros en el mundo que les rodea. Una de las mejores herencias que madres y padres pueden dejar a su hijo o hija es un sentimiento de seguridad y confianza en sí mismo y en los demás para el resto de su vida. Las relaciones de apego de los primeros años están en la base de ese sentimiento.

Por tanto, **madres y padres tienen un papel fundamental a la hora de establecer un vínculo de apego saludable con sus hijos e hijas**. Los padres y las madres tienen la oportunidad de construir una profunda relación de amor con su bebé que le proporcione seguridad y confianza.

Estando disponibles cuando el o la bebé tiene necesidad de ellos, siendo sensibles desde el principio a esas necesidades y



atendiéndolas eficazmente y con cariño, los progenitores están asegurando que el desarrollo emocional de su hijo o hija sea saludable y que aprenda a explorar y relacionarse con el mundo que le rodea de forma segura.

De esta forma, para promover el vínculo de apego **es fundamental que los padres y las madres demuestren cuánto quieren a su hijo o hija**. Junto a la disponibilidad y el cariño incondicional, **es necesario que los progenitores sean sensibles a las necesidades del bebé y las atiendan adecuadamente para crear un vínculo de apego adecuado**.

En las siguientes páginas se presenta información más detallada acerca de qué es el vínculo de apego y cómo se forma durante los primeros años de vida. Además, se ofrecen claves fundamentales para promover un vínculo de apego saludable. Finalmente, se ofrecen respuestas a algunas dudas habituales que suelen plantearse en relación con este tema.

Recordad:

El vínculo de apego es la relación afectiva, especial y única que se establece entre el o la bebé y quienes le cuidan.

El vínculo de apego se crea desde muy pronto, en los primeros meses de vida. No se crea de forma automática; se va estableciendo poco a poco gracias al afecto que impregna las relaciones cotidianas entre la o el bebé y las personas que le cuidan.

El vínculo de apego es la base de un desarrollo psicológico saludable e influye en la seguridad emocional y en la forma de relacionarse con los demás.

Madres y padres tienen un papel fundamental a la hora de establecer un vínculo de apego saludable.

Es fundamental que los padres y las madres demuestren cuánto quieren a su hijo o hija y que sean sensibles a sus necesidades, atendiéndole adecuadamente.

FORMACIÓN Y DESARROLLO DEL APEGO EN LA INFANCIA

¿CÓMO SE FORMA EL VÍNCULO DE APEGO?

El vínculo de apego se crea desde muy pronto, en los primeros meses de vida.

Se trata de una relación que **va estableciéndose poco a poco** en el curso de la infinidad de situaciones en que adulto y bebé están juntos a propósito de los cuidados cotidianos, de la respuesta adulta a las diversas necesidades infantiles y del mero disfrute de estar juntos. Además, como las y los bebés cambian tanto en el curso de sus primeros meses, **la forma en la que manifiestan el apego va cambiando con la edad.**

A continuación se presentan las **distintas etapas en la evolución del vínculo de apego** durante los primeros años:

ETAPAS

Desde el nacimiento hasta los tres meses. Desde el principio, el o la bebé se interesa por los adultos que le rodean. A su vez, los adultos se sienten especialmente unidos al bebé y le tratan como una persona muy especial. Aunque todavía no muestra clara preferencia por ser cuidado por unas u otras personas, el amor, el cuidado y la atención que la o el bebé percibe por parte de su padre y su madre en las relaciones cotidianas (cuando le alimentan, cuando le acunan, cuando responden a las necesidades que expresa a través de la incomodidad o el llanto...) constituyen las bases del vínculo de apego que empieza a unirles de forma especial.

Desde los tres hasta los seis meses. A base de la repetición de infinidad de situaciones con quienes son sus cuidadores primordiales, el o la bebé va poco a poco reconociéndoles como las personas que le proporcionan sensaciones agradables al hablarle o acariciarle y que le hacen sentirse bien cuando están juntos. El o la bebé empieza a responder a sus seres queridos de forma diferente a como lo hace con personas extrañas: se siente tranquilo y más a gusto cuando está cerca de su madre o su padre y es cuidado por ellos. Estos meses son claves de cara a identificar a sus figuras de apego y a adquirir en la relación con ellas un fuerte sentimiento de confianza, basado en el hecho de que esas figuras están disponibles cuando las necesita y responden eficazmente a sus diversas necesidades.

Desde de los seis meses hasta el primer año. En estos meses, el vínculo de apego entre la o el bebé y sus progenitores termina de consolidarse.



Así, por ejemplo, puede observarse que entre los 6-9 meses los y las bebés sienten angustia cuando se separan de quienes les cuidan y expresan rechazo o ansiedad respecto a personas desconocidas. Estas reacciones no se dan solo en niñas o niños "miedosos" o "demasiado mimados", siendo normal que les sucedan a todos los niños y niñas. Este tipo de reacciones de *ansiedad ante los extraños* indican que el bebé ya ha creado ese profundo lazo de afecto especial que le une a las personas que le son más importantes.

A partir del primer año el vínculo de apego se va a ir manifestando de una forma distinta. Por una parte, los y las bebés ya pueden ir y venir de un lado a otro, así como pasar más tiempo jugando y explorando lo que les rodea; es habitual que el bebé intente seguir a todas partes a las personas a las que se siente unido o unida, o que busque seguridad en esas personas cuando esté frente a alguien desconocido o algo que le de miedo. Estando ellas cerca, jugará y explorará de forma tranquila y confiada. Pero poco a poco el bebé dejará de seguir constantemente a sus padres, no sentirá tanta angustia cuando se separe de ellos, le costará menos quedarse con otras personas y no mostrará tanta inquietud ante desconocidos. Esto sucede porque el vínculo de apego se vuelve más maduro, fruto del desarrollo emocional e intelectual del bebé: ahora sigue sintiéndose querido por su madre y por su padre aunque no estén con él o con ella en todo momento, comprendiendo que siempre regresan después de haberse ido. Claramente, el niño o la niña ha interiorizado la seguridad y el amor que le une a sus seres queridos. Si en el primer año padre y madre habían conseguido una profunda vinculación emocional entre ellos y su bebé, en el segundo año tienen que ser capaces de que su hijo o hija, manteniendo ese intenso vínculo, vayan adquiriendo una independencia cada vez mayor.



Después del segundo año, las relaciones de apego siguen cambiando. La intensidad del vínculo es la misma, pero se manifiesta de manera diferente. El niño o la niña se ha convertido en una persona con una identidad más clara, con una forma de ser que se va perfilando cada vez más. Entre otras cosas, ha aprendido una cierta manera de expresar cariño, de buscar ayuda y apoyo cuando necesita algo. Ahora tiene un papel más activo en las relaciones con los demás. Su mundo se ha ampliado y traslada a las nuevas relaciones la confianza o desconfianza, la autonomía o la dependencia que aprendió con sus figuras de apego en los meses anteriores.

Aunque todos los niños y niñas pasan por estas etapas, cada bebé es diferente y la relación de afecto y ternura que establezcáis con él o con ella será especial y única.

DIFERENCIAS EN EL APEGO

En la mayoría de los casos, los y las bebés crean vínculos de apego seguros con sus madres y con sus padres, así como con el resto de las personas que cuidan de ellos de forma habitual. En el apego seguro se dan relaciones confiadas en las que el o la bebé sabe que siempre cuenta con adultos disponibles, sensibles a sus necesidades y eficaces para atenderlas con cariño. Por ejemplo, sabe que le consolarán cuando llore, que vendrán en su ayuda si se cae y se hace

daño, que le confortarán si está triste o tiene miedo.

Disfrutar de un apego seguro ayuda a tener un desarrollo saludable. Los niños y las niñas con un vínculo de apego seguro es más probable que disfruten de un buen desarrollo social, emocional y cognitivo. Se trata de niños y niñas con seguridad emocional, que han aprendido a relacionarse con los demás y a establecer lazos afectivos saludables. Se muestran capaces de explorar

con tranquilidad el mundo que les rodea y de hacer las cosas por sí mismos, aunque piden ayuda cuando lo necesitan. Los niños y las niñas de apego seguro suelen desarrollar una buena autoestima, es decir, se sienten seguros de sus capacidades y se ven capaces de afrontar los retos que se les planteen.

Aunque la mayor parte de niños y niñas disfrutan de un vínculo de apego seguro, los hay también que en las relaciones con sus cuidadores habituales no encuentran la seguridad emocional que necesitan.

Hay bebés que no saben qué esperar de quienes les cuidan, que se sienten inquietos o intranquilos, que no reciben las muestras de cariño que necesitan.

En algunos casos, tienen cuidadores poco presentes o poco sensibles, o demasiado metidos en sus cosas.

En otras ocasiones, se trata de personas que solamente expresan cariño y atención cuando su bebé se porta de forma que a ellos les satisface, de manera que le rechazan cuando hace cosas que no les gustan, les ponen nerviosos o les frustran. Otros bebés desarrollan inseguridad porque sus padres, madres o cuidadores, ante la misma situación, actúan unas veces de una manera y otras veces de forma diferente. Por supuesto, cualquier forma de desatención o violencia (gritar, insultar, golpear...) provoca también una intensa inseguridad.

Cuando se da alguna de las circunstancias que se acaban de describir, las y los bebés desarrollan un apego inseguro que tiene

consecuencias negativas tanto inmediatas como a largo plazo, por lo que deben evitarse a toda costa.

Las niñas y los niños que han establecido apegos inseguros tienen mayor probabilidad de experimentar problemas y desajustes en su desarrollo emocional, cognitivo y social. Suelen ser niños y niñas que muestran inseguridad emocional, baja autoestima, un nivel de madurez y autonomía desajustadas para su edad (muy por encima o por debajo de su edad) y pocas habilidades para relacionarse con los demás.



Tened en cuenta que el bebé no puede elegir si apegarse o no en función de que quienes le cuidan se porten mejor o peor, respondan bien o mal a sus necesidades.

El bebé no puede evitar apegarse a quienes le cuidan habitualmente, pero lo hará de forma sana y beneficiosa (apego seguro) si se trata de cuidadores incondicionales, sensibles y eficaces, o bien de forma perjudicial (apego inseguro) cuando los cuidadores no actúen adecuadamente.

Nunca es tarde para establecer un apego seguro.

Un vínculo de apego inseguro en los primeros años no tiene por qué ser sinónimo de problemas para toda la vida. A través del cariño y la sensibilidad, un niño o una niña que inicialmente estableció un vínculo de apego inseguro con sus cuidadores puede, posteriormente, aprender a relacionarse de forma adecuada con las personas y a establecer nuevos lazos afectivos seguros y adecuados. Pero conviene tener en cuenta que las huellas psicológicas de un apego inseguro son duraderas y que para niños y niñas resulta esencial tener la oportunidad de establecer vínculos afectivos seguros, es decir, **tener la oportunidad de disfrutar del cariño de personas que, de forma estable, les quieran tal y como son, y que les atiendan adecuadamente.**

CÓMO PROMOVER UN VÍNCULO DE APEGO SEGURO



Madres y padres tenéis un papel fundamental a la hora de establecer un vínculo de apego seguro con vuestros hijos e hijas. Este vínculo se crea poco a poco, y a través de los cuidados y actividades cotidianas. Al alimentarle, bañarle, cambiarle, acariciarle, hablarle... vuestro bebé os va reconociendo, sabe que sois vosotros quienes le cuidáis y le queréis, y empieza a confiar en vosotros. Además, como siempre que aparecéis y estáis con él o con ella le producís sensaciones agradables, vuestra presencia le anuncia bienestar y relajación. De este modo, se va estableciendo un **lazo afectivo entre vosotros**, os sentiréis cada vez más unidos a él o ella y os iréis convirtiendo en sus personas preferidas.

A continuación se presentan los ingredientes básicos que son necesarios para crear un vínculo de apego seguro, así como algunas claves para que padres y madres podáis establecer ese lazo afecto tan especial e importante con vuestro hijo o hija.

Los ingredientes básicos de un vínculo de apego seguro

Hay dos ingredientes básicos que son fundamentales y necesarios para crear un vínculo de apego seguro con vuestro bebé: por una parte, **cariño incondicional**; por otra, **sensibilidad y eficacia** para responder a sus necesidades.

El cariño incondicional

Para que vuestro bebé se sienta unido a vosotros y establezca un lazo afectivo seguro necesita, por encima de todo, sentir que estáis disponibles y le queréis. **Expresad con frecuencia a vuestro bebé cuánto le queréis y haced que disfrute estando con vosotros, que seáis sus personas preferidas.** Algunos adultos piensan que los niños y las niñas ya saben que sus padres les quieren y no necesitan que se les demuestre, pero no es cierto: como todas las personas, hijos e hijas también **necesitan que se les demuestre cuánto se les quiere.**

Los besos, caricias y abrazos, así como las palabras cariñosas son formas habituales de demostrar el cariño y a vuestro bebé nunca le parecerá demasiado.

Acariciar, abrazar, besar, calmar, cantar y hablar son formas naturales de jugar con vuestro bebé y de tranquilizarle cuando está incómodo e inquieto.

Esto es justo lo que necesita de vosotros: disfrutar de vuestra compañía. Así se siente especial y querido y aprende a querer a los demás.

Como antes se ha indicado, el cariño incondicional es una de las claves del apego seguro. Lo que eso significa es que hay que querer al niño que ríe y al que llora, a la niña que está sana y a la que se pone enferma, al bebé que es fácil y agradable, y al que resulta más difícil y frustrante cuidar, a la bebé que duerme bien y al que da muy malas noches.

Es decir, quered a vuestro hijo o hija tal y como es. Significa también que estéis disponibles para vuestro bebé cuando estáis contentos, pero también cuando algo os preocupa o entristece; cuando estáis llenos de energía, pero también cuando estáis agotados.

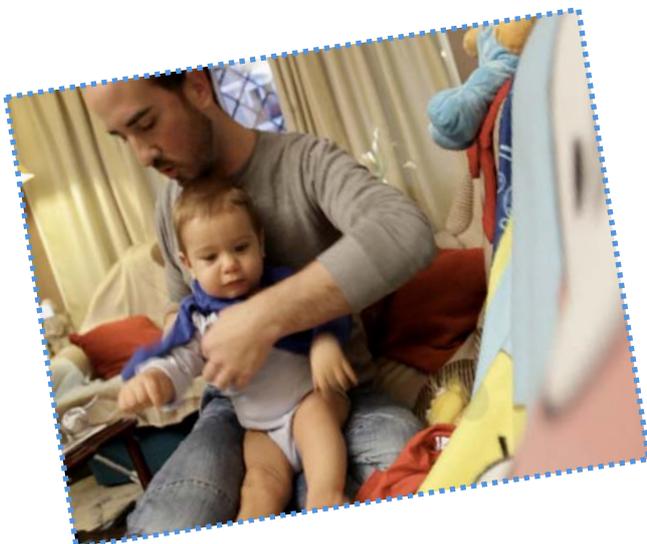
Por otra parte, es muy importante que no utilicéis el cariño como una moneda de cambio: no amenacéis a vuestro hijo o hija con dejar de quererle si se porta mal.



No podéis darle a entender que le queréis en función del comportamiento que tenga, porque entonces no aprenderá que le amáis incondicionalmente, aceptándole tal y como es. Si cuando llora o “molesta” le es retirado el afecto, aprende que las personas de las que depende no están con él o ella siempre y que pueden no acudir cuando las necesita. Eso no quiere decir que todo lo que haga vuestro hijo o hija os parezca bien, sino que, incluso en los momentos difíciles, cuando expresa sentimientos negativos, cuando se comporta mal y hay que corregirle, cuando es necesario poner límites y normas a su conducta, hay que actuar también con cariño.

Incluso en los momentos difíciles, cuando estáis cansados o cuando vuestro bebé da más problemas, demostradle vuestro cariño incondicional.

Respondiendo con sensibilidad y eficacia



Dependiendo de su edad, las y los bebés manifiestan sus necesidades de distintas formas. Al principio, solo con el llanto. Luego con gestos o sonidos. Más tarde, a través del lenguaje. **Sea cual sea la forma en que se exprese, lo importante es que cada vez que lo haga vuestro bebé se encuentre con alguien que sea capaz de captar lo que en cada momento está expresando y que sea también capaz de darle la respuesta adecuada.**

Cuanto más tiempo paséis con vuestro bebé, cuanta más atención le dediquéis, le iréis conociendo mucho mejor. Sabréis cómo

interpretar lo que necesita, qué cosas son las que más le gustan y divierten, cuál es la mejor forma de cuidarle, estimularle, distraerle, consolarle o hacerle reír. Vuestra capacidad y eficacia para hacer todas esas cosas y para hacerlas adaptando vuestra conducta a lo que en cada momento necesita le irán apegando a vosotros cada vez más y de forma más segura, al tiempo que vuestro apego por él o ella no dejarán de aumentar.

Cuanto mejor conozcáis a vuestro bebé y aprendáis a interpretar lo que necesita en cada momento, mejor podréis responder a esas necesidades y más apegados estaréis.

Ideas clave para favorecer un vínculo de apego seguro

- **La disponibilidad y sensibilidad de que se acaba de hablar son esenciales.** Desde el principio vuestro bebé debe saber que pase lo que pase, sea cual sea la situación, estáis disponibles, sabéis interpretar lo que en cada momento necesita y respondéis de manera satisfactoria.
- **Permaneced cerca de ella o él.** Al principio, la proximidad física favorece el vínculo de apego con vuestro bebé, porque os necesita cerca para percibir vuestro cariño y sentirse seguro y protegido. Intentad evitar las separaciones largas, especialmente durante sus primeros meses de vida. Eso no significa que haya que estar siempre a su lado, pero sí pasar con él o ella muchos ratos todos los días.
- **Acompañad a vuestro hijo o hija a descubrir lo que le rodea, demostrándole que os interesa lo**

que hace. Para vuestro bebé, lo más importante es tener vuestra atención y sentir que es importante para vosotros.

- **Sed expresivos.** Cuando abrazáis a vuestro bebé, le acariciáis, le consoláis, le hacéis reír y disfrutar... le demostráis

vuestro amor. Además, vuestra hija o hijo puede percibir vuestras emociones a través de vuestros gestos: sonreídele cuando os dirigáis a él o ella. Si

alguna vez tenéis que enfadaros o ponerlos serios, no pasa nada. Pero el enfado no debe expresarse a gritos, sino con suavidad y convicción.

- **Habladle cálida y cariñosamente.** Es bueno que habléis y cantéis a vuestro bebé dulce y cariñosamente, ya que percibirá los sentimientos y emociones que le transmiten vuestras palabras. Utilizad canciones de cuna, así como frases cortas y repetitivas, pronunciándolas lentamente y con tono cariñoso para captar mejor su atención.

- **Miradle.** Mientras cuidáis a vuestro bebé, miradle a los ojos y habladle cariñosamente. En las primeras semanas después de nacer vuestro hijo o hija ve con más claridad las cosas situadas a corta distancia, pero al cabo de un par de meses ya os verá con nitidez aunque estéis al otro lado de la habitación. Le encanta veros y explorar vuestra cara, vuestro tacto, vuestro olor... Disfrutad mirándole... y dejadle que disfrute mirándoos.

- **Aprovechad las rutinas.** Es fundamental que demostréis a vuestra hija o hijo cuánto le queréis. Aprovechad las rutinas diarias como la comida, el baño, el momento de vestirse o el juego para disfrutar juntos y demostrarle vuestro cariño. Son momentos privilegiados en los que se sentirá querida o querido.

- **Evitad la sobreprotección.** La sobreprotección afecta al vínculo de apego y al desarrollo del bebé. Dejad que vuestro hijo o hija explore a su alrededor, que se dé cuenta de las cosas que puede hacer sin ayuda (desarrollando su autonomía) y que sepa que vosotros estáis a su lado para ayudarlo y apoyarlo cuando lo necesite. No le criéis entre algodones ni dejéis de ponerle los límites y exigencias que sean adecuados para su edad y su nivel de desarrollo. Hacerlo forma parte de la educación, tanto como darle cariño o estimularle.

- **Cogedle en brazos.** El contacto de su piel con la vuestra transmite amor, alegría, serenidad, seguridad, bienestar y plenitud a vuestro hijo o hija. Además, mediante el contacto piel con piel vuestro bebé se irá familiarizando con vuestro olor y vuestras caricias.

- **Tened expectativas adecuadas a su nivel de desarrollo.** Conocer cómo se desarrolla vuestro bebé y qué comportamientos son típicos de cada edad os permitirá saber qué podéis esperar de él o de ella, qué estímulos le podéis ofrecer y qué límites le podéis plantear.

Ideas clave para favorecer un vínculo de apego seguro

- **Entended a vuestro hijo o hija como un ser único y comprendedle.** Aunque conozcáis el desarrollo normal de todos los bebés, vuestro hijo o hija tiene una personalidad y unas características que le son propias y

únicas. No os conforméis con saber cómo es un bebé “de su edad”, preocupaos de saber cómo es “vuestro” bebé, conocedle bien y así podréis responder mejor a sus necesidades.

En definitiva, lo más importante es que establezcáis con vuestro bebé una relación de cariño y cercanía, que le deis confianza y seguridad, que respondáis a sus necesidades, que le expreséis vuestro cariño, que le consoléis cuando lo necesite y que os aseguréis de que disfruta con vuestra compañía.

RESPUESTA A ALGUNAS DUDAS HABITUALES

¿Es bueno que el bebé establezca el vínculo de apego con otras personas además de sus padres?

Sí, los y las bebés tienen capacidad para establecer vínculos de apego con diferentes personas. **Cada lazo afectivo supone para vuestro bebé una nueva fuente cariño y amor que le da seguridad emocional.** Además de favorecer el desarrollo emocional de vuestro bebé, contar con varias figuras de apego proporciona una base segura más amplia en el caso de que alguna de estas personas no esté. La capacidad de amar de las personas es prácticamente ilimitada, **no existe un cupo máximo de personas a las que se puede querer.** De este modo, vuestro bebé también puede querer a distintas personas y llegar a sentirse especialmente unido a varias de ellas.

Lo habitual y deseable es que vuestro bebé cree un vínculo de apego seguro con todas aquellas personas que le cuidan: por ejemplo, si por las mañanas está con alguien mientras trabajáis, la comida la hace con la abuela y las tardes las pasa con vosotros, lo ideal es que establezca buenas relaciones de apego con todas esas personas. Así vuestro bebé se sentirá más querido, seguro y a gusto con las distintas personas que participan en su cuidado.



Algunas de las personas que os van a ayudar con los cuidados del bebé pueden incorporarse a su vida desde pronto, lo cual favorecerá la creación de un buen vínculo emocional temprano entre ellos. Por ejemplo, si sabéis que una vez que termine vuestra baja maternal será la abuela quien pase algunas horas con el niño o la niña mientras estáis en el trabajo, es recomendable que ella se implique algo en los cuidados del bebé mientras aún estáis de baja, de forma que se vaya estableciendo entre ellos una buena relación y el niño o la niña se sienta a gusto con quien luego va a pasar mucho tiempo a su lado.

Además, es importante que las personas que cuidan al bebé no cambien con frecuencia. Si vuestro bebé es cuidado por otras personas además de vosotros, lo ideal es que esas personas sean siempre las mismas, de forma que la niña o el niño tengan oportunidad de sentirse unidos a ellas. Esto le hará sentirse más seguro en su día a día, sintiéndose cómodo y pudiendo explorar lo que le rodea aunque no estéis a su lado.

¿Llevar al bebé a la ESCUELA INFANTIL desde muy pronto, afectará al vínculo de apego?

No. Muchas madres y padres necesitan llevar a su bebé a la guardería desde muy pronto, sobre los 4 o 6 meses. Si éste es vuestro caso, no os preocupéis, pues **esto no tiene por qué afectar al vínculo de apego**. Aunque no podáis estar todo el tiempo con vuestro hijo o hija, lo importante es que aprovechéis al máximo el tiempo que tengáis para estar con ella o él y le proporcionéis una relación cálida y sensible, que disfrutéis y se sienta querido por vosotros. Es igualmente importante que os aseguréis de que en la escuela infantil hay buenas condiciones, con pocos niños o niñas por cada adulto y con profesionales sensibles y dedicados.



Facilitar la adaptación a la escuela infantil. *Es normal que cuando empecéis a dejar a vuestro bebé en la escuela infantil le cueste separarse de vosotros. Esto se debe a que entre los 6 meses y hasta los 2 años pueden aparecer reacciones de ansiedad ante los extraños, junto con la que le produce la separación de los seres queridos. Por ello es importante que acompañéis a vuestro bebé los primeros días en el centro, de forma que se familiarice con el nuevo entorno junto a vosotros, que le deis seguridad para adaptarse al nuevo entorno. Es normal que cuando le dejéis sienta cierta ansiedad; pero en la medida en que al separaros le transmitáis cariño y serenidad, más fácil será que la persona con la que le dejéis le consuele y le cuide adecuadamente*

¿Es necesario dar el pecho al bebé para establecer el vínculo de apego?

No. La lactancia materna es una buena forma de estar cerca del bebé, establecer contacto físico y demostrarle el afecto, pero no es la única forma de hacerlo. Muchas madres se preocupan porque no pueden o no quieren darle el pecho a su bebé, y se sienten culpables por ello.



No es cierto que la lactancia materna sea un requisito fundamental para establecer el vínculo de apego; de hecho, el o la bebé puede establecer ese lazo afectivo con todas aquellas personas que le cuidan, y no solo con quien le da el pecho.

Ya sabéis que para favorecer una relación de apego segura **lo importante es cuidar al bebé con cariño**, hacer que se sienta a gusto en vuestra compañía y responder adecuadamente a sus necesidades. El contacto piel con piel tranquiliza al bebé y le hace sentirse a gusto en vuestra compañía, pero este contacto se da siempre que le tomáis en brazos, le acariciáis, le bañáis, le vestís...

¿Si se ponen normas se está dificultando un apego seguro?

No. Desde pequeños, niñas y niños necesitan normas y límites que guíen su comportamiento. Esas normas y límites deben ser razonables, adaptadas a su edad, compartidas por quienes las ponen (es decir, que las normas del padre y las de la madre no sean diferentes) y puestas con mucho cariño. Las normas enseñan lo que está permitido y lo que no, lo que se considera aceptable e inaceptable. Si los adultos no ponen normas o no las ponen adecuadamente, dejarán que su bebé se convierta en un pequeño tirano que controla a su gusto a su padre, a su madre y a todo el que se deje controlar.

Las normas y límites le ayudan a regular su comportamiento, a saber lo que se espera de él o ella, a ayudarle a conseguirlo. Las normas no tienen por qué ser muchas, sino solamente las necesarias y deben siempre referirse a cosas importantes relacionadas con la seguridad del bebé y con el bienestar en las relaciones. Pero **las pocas normas que se consideren necesarias deben estar siempre claras, ser sostenidas tanto por el padre como por la madre y ser explicadas e impuestas con cariño, nunca de forma fría o agresiva.**

Desde muy pequeños, niños y niñas aprenden a usar su llanto para controlar el comportamiento de sus cuidadores. Muchas veces, a través del llanto nos indican que algo les duele, o que tienen hambre, o que se encuentran mal, siendo importante responder y tratar de resolver el problema que lo ocasiona. Pero pronto aprenden a usar el llanto también para otras cosas (no quedarse solos a la hora de

dormir, conseguir cualquier cosa que les apetezca aunque no les convenga). Tendréis que aprender pronto a distinguir cuándo se debe responder de inmediato al llanto o cuándo es mejor dejarle llorar para que no aprenda a conseguir todo lo que quiere. Así es como empezáis a ponerle normas y límites.

Cómo manejar la frustración.

Cuando las personas no consiguen algo que desean, se sienten frustradas; lo mismo le pasa a vuestro hijo o hija. **Es normal que cuando ponéis una norma nueva o le negáis algo que os pide vuestro bebé se sienta frustrado.** Por ejemplo, si no le dejáis llevarse a la boca algo que ha cogido del suelo o no le compráis el caramelo deseado puede enfadarse o llorar. Además, en la vida vuestro hijo o hija se encontrará situaciones que le gustaría que fueran de otra manera. Por ejemplo, puede sentir rabia por no tener lo que quiere de forma inmediata. Es normal que estas situaciones hagan que vuestro hijo o hija se sienta mal.

Los padres y las madres tenéis un papel muy importante para ayudar a vuestro hijo o hija a manejar la frustración. **Es muy importante que vuestra hija o hijo experimente estas emociones y aprenda a controlarlas, aunque también es muy importante que le ayudéis a “superar la situación”.** Tendréis que consolarle, demostrarle que entendéis sus sentimientos con cariño y afecto, pero también debéis “normalizar” la situación.

Por ejemplo, si vuestro bebé se echa a llorar porque no puede quedarse tanto tiempo como desearía en casa de los abuelos es importante que manifestéis que

entendéis su malestar, le consoléis y le deis un tiempo para que exprese sus sentimientos. Sin embargo, pasado un ratito debéis normalizar la situación y no darle más importancia. Poco a poco y con vuestra ayuda vuestro hijo o hija irá aprendiendo a controlar mejor sus propias emociones y a manejar las situaciones que le provocan frustración.



¿Siendo sobreprotector con el bebé se consigue un apego seguro?

En algunas ocasiones, los padres y las madres, con el objetivo de garantizar una relación afectiva segura con su bebé y con la intención de protegerle, pueden mostrarse sobreprotectores con su hijo o hija, intentando evitarle todo tipo de posibles dificultades y cualquier situación en la que pueda pasarle algo mal. Por supuesto, niños y niñas deben tener toda la protección que necesitan ante cualquier posible peligro.

Pero **hay que dejarles intentar cosas por sí mismos, esforzarse y equivocarse.** Niños y niñas aprenden a andar cuando les damos la mano, pero también cuando dejamos que lo intenten solos, aunque se

caigan. Si se caen, aprenden a levantarse. Y la siguiente vez tratarán de no caerse.

Niñas y niños sobreprotegidos aprenden que solo pueden estar seguros y sentirse bien cuando quienes les cuidan están presentes y a su lado. Eso significa que no aprenden a tener seguridad en sí mismos o en sí mismas, lo que dificulta su independencia y su autoestima. Mientras que todo niño y toda niña necesitan la protección que les da seguridad, la sobreprotección hace de ellos personas inseguras y poco independientes.

Aseguraos siempre de que vuestro hijo o hija esté seguro y protegido, así como de que se sienta querido. Pero no le agobiéis con una sobreprotección que le impida crecer y convertirse en una persona capaz de esforzarse y de confiar en sus propias posibilidades.

Para desarrollar un buen apego con vuestro hijo o vuestra hija no hace falta que los tengáis rodeados de algodones, evitándoles todo esfuerzo y toda frustración. Dejadle crecer, esforzarse y aprender poco a poco a ser independiente. Vuestro apego no se resentirá.

Los bebés vienen al mundo equipados con un inmenso potencial para aprender y desarrollarse. Cada niño y cada niña nace con ciertas capacidades que se van desarrollando con el tiempo, gracias a las

relaciones que mantiene con otras personas y con el mundo que les rodea. Es decir, el desarrollo de los bebés no viene predeterminado de antemano, sino que puede favorecerse y estimularse desde el nacimiento. La investigación ha demostrado que **los primeros años de vida son un período ideal y fundamental para la estimulación del desarrollo.** Es decir, ésta es la etapa en que el desarrollo es más flexible.

¿El desarrollo de los bebés está predeterminado?

¿Los padres y las madres pueden hacer algo para sacar todo el provecho de las capacidades del bebé?

¿Todos los bebés necesitan lo mismo?

Cuando se habla de estimular el desarrollo, algunos padres y madres piensan que se trata de forzar el crecimiento o el aprendizaje de sus hijas e hijos para "acelerarlo". Sin embargo, **estimular el desarrollo consiste en enriquecer el potencial propio de cada niño o niña, presentándole retos y actividades que fortalezcan su capacidad de aprendizaje.** Concretamente, durante los dos primeros años de vida estimular a un bebé significa ofrecerle diferentes oportunidades para explorar el mundo y adquirir habilidades que le ayudarán a comprender su entorno y a relacionarse con los demás.

Los adultos son los principales responsables de estimular el desarrollo durante los primeros años de vida de niñas y niños. Particularmente **las madres y los padres desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de sus hijos e hijas.** Este papel protagonista es fácil de comprender ya que los progenitores son quienes organizan el



hogar en el que el bebé pasa cada día, quienes le cuidan y miman, quienes le hablan, quienes juegan con ella o él... Además, son las personas más importantes en los primeros años de vida del bebé: son quienes le quieren incondicionalmente y a quienes él o ella aprende a querer.

Es importante tener en cuenta que la estimulación del desarrollo del bebé no requiere buscar momentos distintos a las actividades diarias, sino todo lo contrario: se trata de **aprovechar las rutinas cotidianas para estimular el desarrollo de las hijas y los hijos**, en el baño, durante las comidas, en los momentos de juego... Además, el descanso también es necesario para crecer y desarrollarse.

Es fundamental respetar el tiempo de descanso del bebé y evitar tener demasiados objetos a su alrededor o demasiada estimulación a la vez.

Durante toda la infancia niños y niñas necesitan experiencias estimulantes. Sin embargo, dado que los bebés crecen y aprenden con rapidez, lo que necesitan para crecer y aprender sí va cambiando con la edad; es decir, **niñas y niños necesitan cosas distintas a cada edad**. Para ayudarles a alcanzar los siguientes pasos en su desarrollo es importante conocer cuáles son las necesidades de desarrollo de los hijos o hijas a cada edad. Sin embargo,

Recuerda...
Cada bebé es único.
Niños y niñas necesitan cosas distintas a cada edad
Respetar el ritmo y las preferencias de tu bebé

aunque niños y niñas tienen necesidades parecidas a cada edad, **cada bebé es único**.

Cada persona tiene sus preferencias, sus gustos, su estilo; lo mismo sucede con los y las bebés. Por tanto, para favorecer el desarrollo del bebé no solo es importante saber qué necesitan los niños y niñas de esa edad; hay que **conocer bien al bebé, qué es lo que necesita y qué cosas se adaptan mejor a ella o él**. Conocer sus características permite a los progenitores **respetar el ritmo individual y las preferencias del bebé**, sin presionarle ni compararle con otros niños o niñas.

Si conocer a cualquier persona lleva tiempo, lo mismo ocurre con vuestro bebé: dedicadle tiempo, no tengáis prisa cuando estáis con él o ella. En definitiva, parece claro que no existe una forma "ideal" de estimular al bebé. Numerosas investigaciones han demostrado que la mejor estimulación no es la más complicada ni elaborada, **la mejor estimulación es aquella que mejor sintoniza con las necesidades y capacidades de cada bebé**.

¿Qué hay que saber sobre la estimulación?

- Los y las bebés vienen al mundo equipados con un potencial inmenso para aprender y desarrollarse.
- Los padres y las madres desempeñan un papel fundamental para favorecer el desarrollo de sus hijos e hijas.
- No hace falta buscar momentos especiales para estimular el desarrollo del bebé, todo lo contrario, hay que aprovechar las rutinas cotidianas. Además, es importante respetar el tiempo de descanso de niñas y niños.
- Cada bebé es único, tiene unas características personales propias. Madres y padres deben conocer bien a su bebé, respetar su ritmo de desarrollo y adaptarse a sus preferencias.
- La mejor estimulación no es la más complicada ni elaborada, sino la que sintoniza mejor con las necesidades y capacidades del bebé.

QUÉ ESTIMULAR. Aspectos del desarrollo infantil sobre los que influir

En este apartado se tratan los distintos aspectos del desarrollo del bebé que es necesario estimular durante los primeros años de vida. Concretamente, se ofrecen algunas pautas para ayudar a vuestro bebé a controlar cada vez mejor su cuerpo, explorar el mundo a través de los sentidos, desarrollar su inteligencia, aprender a comunicarse, y aprender a querer y relacionarse.

¿Qué capacidades hay que estimular para favorecer el desarrollo del bebé?

¿La forma de promover estas capacidades cambia durante los primeros años de vida?

Aprendiendo a controlar el cuerpo

Uno de los primeros retos a los que se enfrentan las y los bebés cuando nacen es **aprender a controlar su cuerpo**. Se trata de un aspecto fundamental del desarrollo, porque los y las bebés vienen al mundo con la capacidad de aprender a girarse, a mantenerse sentados, a desplazarse, y a usar sus manos y sus dedos con habilidad.

Vosotros **podéis ayudar a vuestro bebé** a que adquiera estas capacidades que le permiten explorar el mundo que le rodea: observándolo, tocándolo, experimentando con las cosas... En definitiva, **el control del cuerpo permite a las y los bebés explorar el mundo que les rodea y aprender durante los primeros años de vida**.

Existen algunas diferencias entre unos bebés y otros: algunos bebés exploran el mundo moviéndose y desplazándose y otros exploran todas las cosas que les rodean, hay bebés muy inquietos y otros más tranquilos... **Debéis tener en cuenta las características de vuestro bebé y estimular su desarrollo físico sin forzarle**.



Sin embargo, a pesar de las diferencias entre unos niños y otros, todos los bebés deben aprender a controlar su cuerpo, sacando de él todas las posibilidades de movimiento, de forma precisa y controlada.

Concretamente, durante los dos primeros años de vida se trata de que vuestra hija o hijo aprenda a controlar su cuerpo, sea capaz de desplazarse por sí mismo y desarrolle su habilidad manual. A continuación se presentan algunas propuestas de estimulación para estos tres aspectos fundamentales del desarrollo físico.

Control del cuerpo

Cuando nacen, los y las bebés apenas controlan el cuerpo y sus movimientos. Muy pronto aprenden a controlar la cabeza y el tronco, y ese control se va extendiendo hacia la parte baja del cuerpo y hacia las extremidades. Debéis ayudar a vuestro bebé a aprender a controlar su cuerpo respetando ese proceso.

En el apartado “Cómo estimular” encontraréis muchas ideas para jugar con vuestro bebé ayudándole a controlar su cuerpo de forma adecuada a su edad. Además, existe una gran variedad de juguetes que animarán a vuestra hija o hijo a hacer ejercicios con los que mejorará el control de la cabeza y el tronco (como los móviles) y que fortalecerán sus extremidades (como los gimnasios para bebés). Aprovechad los momentos cotidianos para hacer estas cosas con él o ella.

Capacidad de desplazamiento

Para que vuestro bebé aprenda a desplazarse por sí mismo primero necesita fortalecer su cuerpo. Durante los primeros meses de vida vuestro hijo o hija todavía no se desplaza, pero podéis ir haciendo ejercicios que fortalezcan sus piernas, tronco y caderas.



A medida que se acerca el primer cumpleaños vuestro bebé comenzará a desplazarse. No todos los bebés gatean, pero todos encuentran la forma de desplazarse si se les da la oportunidad y se les estimula. Dadle la oportunidad de moverse, animadle cuando lo haga y cread un entorno seguro para que pueda explorar el mundo que le rodea sin peligro.

Habilidad manual

Para ayudar a vuestro bebé a que tenga cada vez más habilidad con sus manos y con sus dedos debéis darle la oportunidad de manipular distintos objetos. Existe una gran variedad de juguetes que promueven la habilidad manual.

Recordar que estos juguetes deben estar adaptados al nivel de desarrollo de vuestro bebé: se debe empezar por juegos con piezas grandes que pueda agarrar con toda la mano (agitar un sonajero o apretar una pelota blandita) para, progresivamente, ir pasando a piezas más pequeñas que necesitan más habilidad en los dedos (puzzles o dibujar).

El uso del taca-taca

El taca-taca, aunque permite al bebé desplazarse antes de que pueda andar por sí mismo, no le ayuda a que aprenda a andar antes. Su uso excesivo y prematuro suele ser contraproducente: dificulta que aprenda a gatear e incluso puede ser peligroso porque accede a sitios no apropiados como, por ejemplo, las escaleras

Conociendo el mundo a través de los sentidos

El oído

Para desarrollar el sentido del oído, es necesario que deis a vuestro bebé la oportunidad de escuchar sonidos diferentes. Además, estos sonidos deben tener en cuenta sus preferencias. A las y los bebés les encantan los sonidos suaves y rítmicos, pero lo que más le gusta es oír la voz de las personas conocidas. Podéis acompañar sus rutinas diarias con música relajante que le hagan sentirse a gusto. Debéis cantarle y hablarle siempre que podáis; así se irá familiarizando con el lenguaje y favorecerá que os preste toda su atención. Tened en cuenta que vuestro bebé es muy sensible: tenéis que protegerle de los sonidos fuertes y estridentes.

La vista

La mejor forma de estimular la vista de vuestro bebé es crear un ambiente con colores vivos que llamen su atención. Para ello, podéis decorar su habitación con temas muy coloridos y procurar que los juguetes, los móviles y los peluches llamen su atención por su color alegre y destacado.

Para mejorar la nitidez del enfoque y la coordinación de los ojos podéis jugar con vuestro bebé mostrándole un objeto, haciendo que fije la vista en él, y moviéndolo lentamente delante de su cara para que lo siga con la mirada: arriba y abajo, hacia los lados, acercándose y alejándolo.

El gusto y el olfato

Estos sentidos están muy ligados entre sí. Debéis tener en cuenta las preferencias de vuestro bebé a la hora de estimular estos sentidos. Aunque generalmente los y las bebés prefieren los sabores algo dulces, es importante que vuestro bebé se habitúe a todos los sabores,



ya que ello influirá en sus preferencias cuando sea mayor.

Dadle a probar variedad de alimentos para que pueda experimentar distintos sabores y

olores. Una forma eficaz para que se sienta a gusto y relajado es rodearle de algunos objetos con olores conocidos; por ejemplo, su mantita de dormir.

El tacto

La piel de los bebés es extremadamente sensible, pueden sentir dolor y placer. Podéis ayudar a que vuestro bebé experimente sensaciones agradables a través de los masajes y caricias suaves. Estimularéis el sentido del tacto y además favoreceréis su interés por las personas que le cuidan. A continuación aparecen algunas propuestas:



Contacto piel con piel. Ayudará a estrechar el lazo afectivo entre vosotros y vuestro bebé aprenderá a reconocerlos como una figura familiar muy pronto.

Caricias y masajes suaves. Existen distintas técnicas, aunque es suficiente si acariciáis suavemente el cuerpo y la cara de vuestro bebé. Veréis cómo se relaja.

Uso de cremas y aceites. Tras el baño, podéis utilizar distintos tipos de lociones, con tactos y temperaturas diferentes, que den al bebé sensaciones de frescor, calor, suavidad y diversidad de olores.

Juego con telas. Podéis utilizar distintos tipos de tela (por ejemplo, algodón, terciopelo, seda, raso...) para jugar y acariciar a vuestro bebé; así experimentará

distintas texturas. También podéis utilizar retales de tela de distintas texturas para hacerle una alfombra de juegos.

Eligiendo juguetes que estimulen los sentidos de vuestro bebé



Tened en cuenta todas estas consideraciones a la hora de comprar juguetes para vuestro bebé. Los mejores son aquellos que producen sonidos, movimientos o luces cuando vuestro bebé juega con ellos. Así se dará cuenta de que puede influir en las cosas que le rodean, que sus acciones tienen consecuencias. Por ejemplo, si aprieta un botón se enciende una luz, si golpea una pieza suena una música. Aún así, recordad siempre que lo más importante es que juguéis con él o ella.

Cada día más inteligente

La inteligencia de las y los bebés no es una capacidad separada de otros aspectos de su desarrollo. Se desarrolla a medida que aprenden a controlar mejor su cuerpo, se comunican, aprenden a querer... Por eso, cuando estimuláis distintos aspectos del desarrollo de vuestro bebé estáis favoreciendo su inteligencia.

Durante los primeros años de vida la inteligencia de los y las bebés es muy "práctica", necesitan manipular las cosas y explorar el mundo que les rodea para aprender. Por tanto, para ayudar a vuestro bebé a desarrollar su inteligencia debéis proporcionarle experiencias variadas y estimulantes.



Nadie como vosotros para estimular a quien más queréis

Vosotros conocéis a vuestro bebé mejor que nadie. Ofrecedle experiencias y objetos que le atraigan y estimulen. No tenéis que buscar muy lejos: vuestras manos, vuestra cara, vuestro cuerpo y vuestras palabras le atraen como pocas cosas. Usadlos para estimularle, para hacerle disfrutar, para pasarlo bien juntos.

El juego de simulación y la inteligencia

En el segundo año de vida vuestro bebé empezará a ser capaz de imaginar y pensar sobre situaciones, personas y cosas que no están presentes. Estas nuevas capacidades darán paso al juego de imitación o simulación, en el que la imaginación tiene un papel fundamental; por ejemplo una caja de zapatos puede ser un coche. Participad con vuestra hija o hijo en los juegos de simulación y potenciad siempre su imaginación.

Un mundo lleno de experiencias para vuestro bebé



- **Ofrecedle experiencias y objetos estimulantes:** dadle juguetes interactivos y que estimulen distintos aspectos del desarrollo. Por ejemplo, cuentos para estimular el lenguaje, otros con movimiento y sonido para estimular los sentidos, juguetes que hagan que el bebé se mueva para estimular la motricidad... Los juguetes más caros no son necesariamente los más estimulantes.
- **Ofrecedle variedad de experiencias:** dadle distintos objetos y dejad que los explore, llevadle a distintos lugares (al parque, al campo, a la playa...), permitidle que conozca a distintas personas, dejad tiempo para distintos tipos de actividades (cantar, leer un cuento...). Esta variedad de actividades permitirá a vuestro bebé abrir su mente, experimentar nuevas sensaciones y sentir más seguridad en situaciones diversas.
- **Aprovechad las experiencias cotidianas:** proporcionar variedad de experiencias a vuestro bebé no significa comprarle muchos juguetes. No es necesario, ya que normalmente los bebés se interesan por las cosas más cotidianas: cajas, papeles, que puedan tirar y golpear, objetos caseros brillantes y coloridos...
- **Jugad con vuestro bebé:** Aunque los juguetes puedan ser estimulantes, vuestro bebé realmente aprende y se desarrolla cuando vosotros jugáis con él o ella. Sois su modelo a seguir y también quienes le enseñan a conocer y explorar el mundo que le rodea. Sois su juguete preferido.
- **Garantizad un entorno seguro para explorar.** Para que vuestro bebé pueda manipular las cosas y explorar el mundo de forma autónoma y sin riesgos, debéis asegurar que vuestra casa sea un entorno seguro. Utilizad barreras de seguridad, proteged los enchufes y mantened fuera de su alcance los objetos peligrosos.



Aprendiendo a comunicarse



Para desarrollar el lenguaje, los y las bebés primero necesitan aprender a comunicarse con las personas que les rodean. Para aprender a comunicarse, vuestro bebé necesita ver que sus gestos y sus sonidos reciben una respuesta por vuestra parte. Estos gestos y sonidos son un intento de comunicarse al que se debe responder para estimular el desarrollo del lenguaje.

Para impulsar su desarrollo comunicativo, debéis **hablar a vuestro bebé desde el principio, mucho antes de que pueda entender lo que le decís. Cread un diálogo con él**

o ella, como si os entendiera, preguntadle, dadle tiempo para responder aunque no lo haga, siendo sensible siempre a sus gestos, expresiones y vocalizaciones. Con ello vuestro bebé comenzará a aprender que existen unas pautas para comunicarse, con turnos de palabra y donde los gestos y la voz dan información.

Podéis **utilizar rutinas** en las que vuestro bebé ya conoce qué va a ocurrir, qué tiene que decir o hacer para conseguir una respuesta. Son **juegos o conversaciones repetitivas** que ayudan al bebé a comprender las reglas de la comunicación y a ir participando en las conversaciones de forma cada vez más activa. Por ejemplo, podéis utilizar juegos como el cu-cu-tras, o frases como “¿para quién es esta papa tan buena...” o “¿quién te quiere mucho?...” Al actuar así, facilitáis su aprendizaje y fomentáis una relación estrecha con vuestro bebé.

Consejos para estimular el lenguaje del bebé

- **Señalad y nombrad cosas**, alentando a que vuestro hijo o hija repita palabras, evitando que utilice sólo gestos.
- **Hablad claro**, utilizando el lenguaje de forma sencilla y correcta cuando os dirigís a vuestro bebé, para favorecer la comprensión y el aprendizaje.
- **Explicad las situaciones cotidianas**. Haced participar a vuestro bebé en las rutinas cotidianas del hogar y comentarle, al mismo tiempo, lo que estáis haciendo y por qué. Así aprenderá palabras que corresponden a lo que ve que hacen los demás (por ejemplo, mientras el papá ordena la cocina, le va diciendo a su bebé: “Aquí ponemos los platos y aquí los vasos y así los encontramos luego”).
- **Reformulad las expresiones incorrectas**. Evitad expresiones del tipo “eso no es así” o “así no se dice”. En cambio, simplemente repetid la expresión de forma correcta para que pueda oírla bien pronunciada.
- **Dad órdenes sencillas de comprender y realizar**, como “dame la pelota” o “dile adiós a la abuela”.
- **Dad tiempo para que el bebé conteste**, repitiendo las mismas preguntas de forma rutinaria sólo para que ella o él practique lo que ya sabe. Por ejemplo: “¿Cómo se llama tu muñeco?”
- **Animadle a participar en canciones y rimas que ya conoce**, haciendo pausas antes de las últimas palabras para que las complete.
- **Ved cuentos**, hablándole de las cosas nuevas que hay en ellos, preguntándole lo que ya conoce, señalando cada uno de los dibujos de los que se habla.

Cómo hablar a vuestro bebé

Os habréis fijado en que cuando os dirigís a vuestro bebé, habláis de forma distinta a cuando lo hacéis con una persona adulta. Esta forma de hablar (más aguda, con grandes variaciones en la entonación, con frases cortas y claras, y acompañada por gestos faciales muy expresivos) ayuda a captar la atención del bebé, siendo muy beneficiosa para la adquisición del lenguaje.

Sin embargo, debéis evitar utilizar un lenguaje incorrecto. Cuando el bebé empieza a hablar comete grandes errores, lo que provocará que siga equivocándose. Está bien utilizar un habla atractiva, clara y simple para vuestro bebé, pero es importante pronunciar siempre bien las palabras, de forma que vuestro hijo o hija siempre tenga presente un modelo correcto de comunicación.

Aprendiendo a querer y relacionarse

Querer y sentirse querido en los primeros años es la base del equilibrio y el bienestar psicológico de todas las personas. El mejor regalo que se puede hacer a un bebé es darle la seguridad de que es y será querido siempre. Desde esa seguridad, le será más fácil tener una buena autoestima, relacionarse con los demás y afrontar con seguridad los retos que se le planteen a lo largo de su vida.



Es durante estos primeros años de vida cuando las y los bebés establecen una relación de cariño y afecto muy importante con aquellas personas que le cuidan diariamente, se trata del **vínculo de apego**. Esta relación de afecto y cariño con vuestro bebé no se consigue en un momento concreto, sino que se va construyendo poco a poco durante el primer año de vida. Por eso, **debéis alimentar esta relación de afecto y cariño con vuestro bebé desde el principio y día a día.**

Para crear **un vínculo de apego seguro y saludable con vuestro bebé debéis demostrarle vuestro cariño y estar disponibles** para atenderle cuando os necesite. Es necesario que conozcáis bien qué es lo que vuestra hija o hijo os está pidiendo, qué necesita de vosotros, de forma que podáis responderle adecuadamente.

Hay otras personas con las que vuestro bebé establecerá relaciones de cariño, pero la que establezca con vosotros debe ser una relación más especial, más privilegiada. **En vuestras manos está ser las personas más importantes y más queridas por vuestro bebé.** A continuación se ofrecen algunos consejos muy importantes para alimentar esa relación de cariño y afecto con vuestro bebé, es decir, para favorecer un vínculo de apego seguro y saludable.

Pase lo que pase, no le falléis

Es fácil expresar cariño cuando el o la bebé hace cosas que nos agradan y cuando vosotros os encontráis bien. Pero el bebé os necesita también cuando hace cosas que no os gustan (llorar sin parar por la noche) o cuando tenéis más cansancio. No le falléis en estas situaciones, que ponen a prueba vuestro cariño sin condiciones.



Empezando a hacer amigos

El contacto frecuente con otras personas desde pequeños ayuda a los bebés a interesarse por los demás, a aprender a relacionarse con ellos y a hacerlo de forma más confiada.

Podéis promover que vuestro bebé se relacione con otros desde muy pronto, por ejemplo, llevándole a parques infantiles u organizando meriendas.

Consejos para favorecer un vínculo de apego seguro con vuestro bebé

- **Mostrad disponibilidad y sensibilidad ante sus necesidades.** Debéis estar atentos a las necesidades de vuestro bebé y atenderle cuando lo necesite. Así aprenderá que pase lo que pase estaréis disponibles para él o ella. Es necesario que conozcáis bien qué necesita en cada momento y responderle adecuadamente.
- **Permaneced cerca de ella o él.** La proximidad física favorece el vínculo de apego con el bebé, porque al principio necesita percibir vuestra presencia cerca para sentir seguridad y protección. Debéis intentar evitar las separaciones largas, especialmente durante sus primeros meses de vida.
- **Habladle.** Es bueno que habléis y cantéis a vuestro bebé dulce y cariñosamente, ya que percibirá los sentimientos y emociones que le transmiten vuestras palabras. Utilizad canciones de cuna, así como frases cortas y repetitivas, pronunciándolas lentamente y con tono cariñoso para captar mejor su atención.
- **Miradle.** Mientras le cuidáis, miradle a los ojos y habladle cariñosamente. En las primeras semanas después de nacer ve con más claridad las cosas situadas a corta distancia, pero al cabo de un par de meses ya os verá con nitidez aunque estéis al otro lado de la habitación.
- **Sed expresivos.** Cuando abrazáis a vuestro bebé, le acariciáis, le consoláis, le hacéis reír y disfrutar...le demostráis vuestro amor. Además, vuestra hija o hijo puede percibir vuestras emociones a través de vuestros gestos: sonreídele cuando os dirijáis a él o a ella.
- **Cogedle en brazos.** El contacto de su piel con la vuestra transmite amor, alegría, serenidad, seguridad, bienestar, plenitud al bebé. Además, así se familiarizará con vuestro olor y vuestras caricias.
- **Demostradle cuánto le queréis.** Es fundamental que demostréis vuestro amor. Aprovechad las rutinas diarias como la comida, el baño, el momento de vestirse o el juego para disfrutar juntos y demostrarle vuestro cariño. Son momentos privilegiados en los que se sentirá querida o querido.

CUÁNDO ESTIMULAR. Aprendiendo en un mundo predecible

¿Qué hacer para estimular el desarrollo del bebé en el día a día?

¿Cuáles son los mejores momentos para la estimulación?

La estimulación del desarrollo del bebé no requiere buscar momentos distintos a las actividades cotidianas, sino todo lo contrario: se trata de aprovechar las rutinas de cada día para estimular el desarrollo de los hijos y las hijas.

La hora de comer

La hora de la comida es un momento perfecto para comunicaros con vuestro bebé y favorecer el desarrollo de la autonomía. Recordad que, aunque el o la bebé no os entienda, hablarle mucho favorece el desarrollo de su lenguaje y aumenta su interés por las personas y el mundo social.



Dando el pecho o el biberón. Aprovechar la atención que os presta vuestro recién nacido cuando le dáis el pecho o el biberón, vuestra cara y vuestra voz son sus estímulos preferidos. Podéis hablarle, cantarle y acariciarle a la hora de comer; así favoreceréis sus capacidades y fortaleceréis vuestro vínculo afectivo.

Las primeras papillas. Cuando paséis a las papillas, cread un “diálogo” con vuestro bebé donde él o ella tenga siempre que dar la misma respuesta. Así facilitaréis que aprenda las “reglas” de la comunicación”. Frases como “¿para quién es esta papilla tan rica?” harán que vuestro bebé identifique esa señal con la situación de comida, pudiendo prepararse para participar en ella.

Sentado en la trona. Alrededor del primer año de vida vuestro bebé puede empezar a utilizar la cuchara y el tenedor, aunque todavía no lo haga con precisión. Debéis ser pacientes y permitirle que lo intente aunque se manche porque con ello estáis promoviendo su autonomía y su habilidad manual. Una forma de hacerlo es darle un plato con muy poca comida. Así, mientras vosotros le dáis de comer, vuestro bebé podrá experimentar e imitaros minimizando las manchas.



Antes de comer...

Si durante la preparación de la comida vuestro bebé está presente, aprovechad para ir comentando lo que estáis haciendo, presentándole los utensilios y alimentos que utilizáis.

La hora del baño

El baño es un momento ideal para proporcionar a vuestro bebé experiencias estimulantes. Además es también un **momento de cercanía** entre ella o él y vosotros, donde podéis poner en práctica todos los consejos anteriores para **favorecer el vínculo afectivo y la construcción de la identidad**.

El agua es un medio estupendo para **ejercitar la motricidad**: el sonido del chapoteo y el movimiento del agua resultan motivadores y es un momento ideal para realizar algunos **ejercicios suaves de gimnasia** con vuestro bebé.



Dadle juguetes de distinto peso, que se hundan, otros que floten, blanditos y duros, que pueda llenar y vaciar.

Mostradle qué puede hacer con ellos, jugad con él o ella y dejadle experimentar. Es una experiencia muy enriquecedora que le permitirá conocer las características de los objetos y desarrollar su inteligencia.

Aprovechando que la o el bebé está desnudo en un lugar aclimatado para ello, al terminar el baño podéis aprovechar para estimular el sentido del tacto de vuestro bebé: **acariciarle, untarle cremas y aceites de distintas temperaturas, masajearle...**

Es el momento perfecto para estimular el contacto piel con piel entre vosotros. También podéis jugar frente al espejo del baño para que vuestro bebé pueda ver y experimentar con su propia imagen, moviéndose y tocando el espejo. Así **empezará a reconocerse** a sí mismo como una persona distinta del resto.

A la hora de dormir

La hora de prepararse para dormir es un **momento ideal para estimular distintos aspectos del desarrollo** de vuestro bebé, como el vínculo afectivo con vosotros, el lenguaje o la autonomía. A la hora de dormir podéis:

- **Cantar nanas y contar cuentos.** Son actividades muy apropiadas para este momento pues permitirán estrechar el vínculo especial que tenéis con vuestro bebé, le ayudarán a relajarse y favorecerán el desarrollo de sus habilidades comunicativas y su percepción sensorial.
- **Dar caricias y masajes** a vuestro bebé, que le ayudarán a relajarse, así como a sentirse más seguro y cercano a vosotros.
- **Ayudar a vuestro bebé a aprender a dormir solo.** Vuestro bebé debe aprender a dormirse solo o sola en su habitación. Si creáis un ambiente tranquilo y muy afectuoso a la hora de dormir vuestra hija o hijo se sentirá seguro y aprenderá más rápidamente a dormirse solo.



Es importante **crear rutinas para irse a dormir** que siempre sigan la misma secuencia, de modo que vuestro bebé vaya asociando esas rutinas con la hora de dormir y se vaya preparando para ese momento. Por ejemplo, la persiana bajada, leer un cuento, ropa exclusiva para dormir, canciones...

Descansar es importante

Es totalmente necesario estimular a vuestro bebé haciéndolo cuanto más, mejor. Pero también es muy importante darle reposo, encontrar para él o ella momentos de tranquilidad y quietud, donde haya silencio y no pase nada. De esta forma, todo lo que va aprendiendo se va afianzando. Tenéis que ser activos con vuestro bebé, pero tratad de evitar ser hiperactivos, porque eso sobre excita al bebé y no le da oportunidad de reposar lo que va aprendiendo.

Fuera de casa

Más allá de vuestro hogar existe todo un mundo de posibilidades estimulantes para vuestro bebé. Cuando pasáis tiempo juntos fuera de casa podéis disfrutar de una **gran diversidad de experiencias necesarias** para estimular su inteligencia. Tened en cuenta las siguientes consideraciones fuera de casa:

- Hay **distintos lugares que resultan muy adecuados para estimular** distintos aspectos del desarrollo de vuestro bebé. En sitios como **los parques infantiles, la playa, el campo o un comercio** ella o él tiene la oportunidad de experimentar y conocer cosas nuevas y tener contacto con personas distintas.
- Es importante que **vuestro hijo o hija se sienta seguro al explorar nuevos lugares y conocer nuevas personas**. Podéis ayudarle a conocer el mundo que le rodea **estando cerca de ella o él**. Además, ante las situaciones o personas extrañas, **vuestras emociones son una pista** que le ayudará a decidir si debe confiar, sentir miedo, estar alerta ante un peligro... Por ejemplo, sonreídle para que entienda cuándo una nueva experiencia o una persona desconocida es segura y de confianza.
- Una de las mejores formas de aprender que tienen los y las bebés es imitar lo que hacen los adultos, repitiendo desde muy pronto todo lo que ven y oyen. **Aprovechad el interés de vuestra hija o hijo por imitaros para enseñarle cosas**. Por ejemplo, si encontráis una flor podéis olerla mientras decís “¡qué bien huele la flor!”; si le dais la oportunidad vuestro bebé os imitará, comprendiendo así que las flores tienen aroma.



Las primeras experiencias en el cole

La mayoría de las y los bebés, a lo largo de los dos primeros años de su vida, empiezan a ir a la escuela. Si es el caso de vuestro bebé, sabed que aunque no estéis con ella o él, la escuela infantil es un entorno adecuado para el desarrollo infantil. Los progenitores tenéis un papel muy importante para facilitar esta entrada en la escuela y para hacer que las primeras experiencias en ella sean positivas para vuestro bebé.

Jugando con el bebé

Para los niños y las niñas no hay diferencias entre jugar y aprender: **jugando con vuestro hijo o hija favorecéis el desarrollo de todas sus capacidades**. Debéis dedicar un tiempo **todos los días** para jugar con vuestro bebé: la idea no es rodear al bebé de juguetes, sino que **lo más importante es que paséis tiempo haciendo cosas con él o ella**.

Lo más importante es que juguéis con ella o él

La hora del juego debe establecerse en función de la actividad de vuestro bebé, **aprovechando aquellos momentos en los que está**

despierto y respetando su necesidad de dormir, ya que a esta edad es muy importante que el bebé descanse bien.



Para vuestro bebé es muy beneficioso familiarizarse con las “reglas del juego”. Para ayudarle a conseguirlo **necesita que en sus juegos haya ciertas rutinas que se repiten cada vez**. Los “cinco lobitos” o el “cu-cu-tras” son buenos ejemplos de este tipo de juegos, que son siempre similares y se repiten continuamente, permitiendo a vuestro bebé aprender cuál es su papel en el juego y ser cada vez más activo en la comunicación con los demás.

El tiempo de juego es un momento ideal para fortalecer el lazo de afecto y cariño que os une y para que vuestro bebé conozca sus propias capacidades. **Cuando juguéis juntos mostrad a vuestro bebé cuánto le queréis y valoráis: acariciadle, sonreídle, miradle a los ojos, abrazadle, hacedle cosquillas, aplaudidle cuando logre algo...**

¿Qué juguete necesita vuestro bebé? Algunos consejos para elegir un juguete

Durante los primeros años de vida, la mayoría de niños y niñas hacen un juguete de cualquier cosa que tengan en sus manos: una caja, una cacerola, un papel, un palo... **los juguetes no tienen por qué ser complejos ni caros**. Las cosas más simples pueden convertirse en una fuente de aprendizaje e imaginación que alimenta su inteligencia. A continuación se presentan algunas **consideraciones fundamentales a la hora de elegir un juguete:**

Adaptado al nivel de desarrollo

Lo ideal es que el juguete que elijáis para vuestro hijo o hija **se adapte a su nivel de aprendizaje y estimule las capacidades** que empieza a adquirir en cada etapa del desarrollo. Es muy importante considerar las capacidades y nivel de desarrollo, de modo que no elijáis juguetes que estén ni por debajo ni muy por encima de las posibilidades actuales de vuestro bebé y que le resulten frustrantes. **Debéis proponer a vuestro bebé actividades que todavía no domina, pero que pueda conseguir con vuestra ayuda.**

Ajustado a las preferencias del bebé

Debéis tener en cuenta las preferencias de vuestro bebé, de nada sirve darle un juguete estimulante si no le interesa. Además, es fundamental que utilicéis siempre **juguetes seguros**, que incluyan los certificados de seguridad correspondientes.



Estimulante para distintos aspectos del desarrollo

Elegid juguetes que **estimulen al máximo los sentidos y capacidades** de vuestro bebé: que tengan distintos colores y texturas, música y sonidos que llamen la atención del bebé, que impliquen movimientos coordinados... Aún así, es difícil encontrar un único juguete que sirva para estimular todos los aspectos del desarrollo; por eso, procurad que **sus juguetes permitan estimular** los distintos aspectos del desarrollo.

La importancia de la variedad

Vuestro bebé debe poder beneficiarse de las oportunidades que le brindan todo tipo de juegos, por eso los progenitores **debéis fomentar en vuestras hijas e hijos el placer por la diversidad en el juego y los juguetes**. Un pensamiento muy común es creer que hay "juguetes de niños" y "juguetes de niñas", sin embargo, vuestra hija se beneficiará de jugar con un balón y vuestro hijo de jugar con una cocinita.

Vosotros: su juguete preferido

Hay un juguete que vuestro bebé prefiere por encima de todos. Produce el sonido que más le gusta, tiene el olor que le resulta más familiar, atrae mucho su mirada... Ese juguete sois vosotros, su fuente de cariño y estimulación preferida. Ningún objeto os puede sustituir. **Sois lo que más le gusta**. Dadle ocasión de disfrutar de vosotros y disfrutad también vosotros de él o ella.

CÓMO ESTIMULAR. Juegos para potenciar el desarrollo

¿Cómo se puede jugar con el bebé? ¿Qué juegos son adecuados para cada edad? ¿Qué juguetes son los más indicados?

Flexionando brazos y piernas

Flexionad y estirad los brazos de vuestro hijo o hija suavemente, realizando delicados movimientos circulares hacia arriba y hacia los lados. Coged sus piernas y realizad movimientos de bicicleta. Recordad sonreír y hablar a vuestro bebé mientras tanto. Estos ejercicios fortalecen los músculos de sus extremidades.

Con posturas distintas

Colocad al niño o niña en distintas posiciones: de espaldas, boca abajo, de lado y semi-sentado. Es natural que vuestro bebé rechace estar mucho tiempo boca abajo ya que esta posición bloquea sus brazos y dificulta sus movimientos; sin embargo, estar a ratitos durante el día en esta posición le ayuda a aprender a controlar su cuello y desarrollar fuerza en sus extremidades.

Mirando cosas que se mueven

En la cunita o en el parque poned móviles de colores que llamen la atención de vuestro bebé. Así favorecéis el desarrollo de la visión.



Masaje infantil

Dad masajes a vuestro bebé. Con los masajes le ayudáis a descubrir su cuerpo y a que se relaje cuando está irritado o angustiado. Podéis masajearle con distintas cremas o aceites que transmitan al bebé distintas sensaciones en cuanto al tacto, temperatura, olores...

Cantando nanas

Las nanas ayudan al bebé a tranquilizarse. Podéis utilizarlas para que se relaje a la hora de dormir o como una actividad más durante el día. No importa si desafináis, al bebé lo que le gusta es escuchar vuestra voz. Cantadle bajito, mirándole a los ojos para que explore vuestra cara y os conozca cada vez mejor.

Tocando cosas

Cuando tengáis al bebé en brazos, dadle la oportunidad de ver y tocar distintos objetos. Para desarrollar el tacto del bebé podéis acariciar suavemente sus brazos con distintos tejidos: lana, seda, terciopelo...

Agitando y tirando cosas

Dad a vuestro bebé objetos seguros como cascabeles, sonajeros o juguetes blanditos para que los coja, los explore, los suelte y vuelva a encontrárselos, conociendo cómo funcionan.

Mirando lo que pasa en casa

Mientras estáis en casa con vuestro bebé, aprovechad para ir comentándole lo que estáis haciendo, enseñándole cosas, utilizando el vocabulario propio de cada contexto...

JUGUETES INTERESANTES PARA LOS DOS PRIMEROS MESES DE VIDA

Los móviles para poner en la cuna, el carrito o el parque son muy adecuados para estimular la visión del recién nacido. Es importante elegirlos con colores vivos. Algunos incluyen también música y/o luces.



JUEGOS PARA LOS 3-6 MESES

Haciendo gimnasia

Tumbad a vuestro hijo o hija boca arriba sobre una superficie blanda, acercadle vuestros dedos índices y una vez que se agarre a ellos tirad suavemente de él o ella hacia arriba hasta la posición de sentado. Este ejercicio fortalece los músculos de su cuello y tronco.

Poned vuestras manos debajo de los brazos del bebé y subidle bien alto, con el vientre hacia abajo y la cara hacia vosotros. Os mirará desde arriba, estirará los brazos y piernas y seguro que os sonreirá.

Podéis ayudar a vuestra hija o hijo a volverse boca abajo: tumbado de espaldas, poned un juguete delante de su cara e idlo girándolo hacia un lado. Así tendrá que volver el cuello y los hombros para no perderlo de vista. Con un ligero empujoncito le ayudaréis a girarse totalmente hasta terminar boca abajo.

Mirando cuentos

Sentad a vuestra hija o hijo en el regazo, de forma que también él o ella pueda ver el cuento. Señaladle los dibujos, hablad sobre las cosas que aparecen en ellos (cómo son, para qué sirven, dónde se encuentran...), relacionad el texto con las imágenes...

Coged su mano para ir señalando cada cosa que mencionéis. A medida que vuestro hijo o hija crezca, irá tomando mayor protagonismo e iniciativa en esta actividad

Peluches y mantitas

Es habitual que los y las bebés se acostumbren a dormir con algún muñeco o mantita que se convierte en un objeto especial. Proporcionadle algún juguete de este tipo y dejad que lo tenga siempre a mano, en la cuna, en el carrito... Le ayudará a dormir y le hará sentirse más seguro o segura.

Juegos de siempre

Los juegos y canciones de siempre, como "los cinco lobitos" o "el caballito gris", que se repiten siempre de la misma forma, permiten al bebé aprender cuál es su papel en el juego y ser cada vez más activo en la comunicación con los demás.

Poesías y canciones

Las y los bebés disfrutan mucho escuchando canciones y poesías. Aprovechad este interés con vuestro bebé, así le ayudáis a interesarse y comprender mejor el lenguaje y os prestará más atención.

Escondiendo y buscando cosas

Este juego consiste en esconder un objeto o parte de él para que vuestro bebé lo busque. Por ejemplo, cuando vuestro bebé esta mirando un muñeco podéis tapar parte de él debajo de un trapo y preguntarle “y, ahora, ¿dónde está el muñeco?”, ayudándole a levantar el trapo y encontrarlo.

JUGUETES INTERESANTES PARA ESTA ETAPA

- **Alfombras de actividades** para poner sobre el suelo o ajustar dentro del parque. Evitad ponerlos en la cuna, ya que el o la bebé debe aprender que la cuna es solo para dormir. Estas alfombras suelen tener piezas que se mueven y giran, lo que permite ejercitar la coordinación de manos y ojos. Además, a esta edad vuestro hijo o hija está aprendiendo que puede actuar sobre las cosas, de modo que disfruta golpeando objetos con la punta del dedo, retorciéndolos, estrujándolos, sacudiéndolos y dejándolos caer
- **Jugando con papeles.** El papel es un juguete muy barato y fácil de conseguir. Podéis ir arrugando las hojas de papel hasta que vuestro hijo o hija se encuentre rodeado de ellas. Ya veréis cómo disfruta. Hay muchos tipos de papel (celofán, charol, aluminio...) que le resultarán especialmente atractivos por sus reflejos, el ruido que producen al arrugarse, su textura... Pero debéis tener cuidado y no dejar nunca a vuestro hijo o hija solo jugando con papel, ya que podría meterse en la boca pequeños trozos y atragantarse.

JUEGOS PARA LOS 6-12 MESES

Golpeando cacharros

Podéis sentar a vuestro bebé y darle una cuchara para que golpee con ella una olla u otro cacharro. Hacedlo vosotros primero para que lo vea y luego dadle la oportunidad de que golpee la olla él o ella solo. Si no lo hace, ayudadle las veces que sea necesario. Cuando lo consiga, animadle.

Preparando el gateo y el caminar

Poned al bebé boca abajo y con algún objeto que le sea atractivo al frente. Empujad suavemente sus pies para estimular que se arrastre. Poco a poco vuestro bebé aprenderá a impulsarse con sus rodillas y antebrazos, primero arrastrándose y luego gateando. Aunque cada niño y cada niña tiene un ritmo diferente, **alrededor de los 10 meses** ya podéis animar a vuestro hijo o hija a ponerse de pie apoyándose en vosotros o en los objetos que tenga a mano (borde de la cuna, silla...).



Caminando sujeto

En torno a los 12 meses, ayudad a vuestro bebé a caminar sujetándole por las manos. Primero dadle apoyo con ambas manos, luego solo con una y finalmente animadle a que dé pasos ella o él solito. Unos aprenden a andar un poco antes y otros un poco después, aunque eso no tiene importancia. Lo fundamental es que no dejéis de animar a vuestro hijo o hija y de darle oportunidades para practicar.



Abriendo y cerrando

Dad a vuestro bebé cajas y envases de distintas formas y tamaños para que aprenda a abrirlos y cerrarlos. Aseguraos de que estén limpios y sean seguros.

Cogiendo piezas más pequeñas

Dad a vuestro bebé juguetes y objetos pequeños, así aumenta la habilidad de sus manos y aprende a hacer la pinza con los dedos pulgar e índice. Observadle siempre cuando juegue con objetos pequeños para evitar que se los lleve a la boca y sufra algún accidente.

Agua y arena

Dejad a vuestro bebé que experimente con el agua, la arena, el barro, la hierba... y que se manche con ellos. Dadle cacharros que pueda llenar y vaciar, cubos y palas. Enseñadle qué puede hacer con estos objetos para que os imite y juegue con ellos.

Cu-cu-tras

Se trata de poner a vuestro bebé delante de vosotros y esconder vuestra cara detrás de un trapo o de vuestras manos, diciendo "cu-cu". Inmediatamente retiráis el trapo para que os vea mientras decís "¡tras!". También podéis esconderos detrás de una cortina o de cualquier otro objeto.

JUGUETES INTERESANTES PARA LA ETAPA

- **Clasificadores de formas.** Este juguete es una buena forma de comenzar a resolver problemas. Vuestro bebé debe intentar averiguar por qué un bloque redondo no entra en la abertura cuadrada. Aprovechad para sentaros con ella o él, pasad sus deditos por los bordes de los bloques y de las aberturas, mostradle cómo se mete la pieza. Si vuestro bebé se frustra demasiado con este juego, guardadlo durante unos meses y pasado este tiempo volved a intentarlo



- **Teléfono de juguete.** Este juguete es una de las mejores formas de interesar a vuestro hijo o hija por el habla. En numerosas ocasiones ya os habrá visto hablando por teléfono e intentará imitaros. Mostradle cómo se habla, qué suele decirse, cómo esperáis la respuesta del interlocutor...

- **Mirándose en el espejo.** A las y los bebés les encanta mirarse en el espejo, aunque aún no se reconozcan. Colocad a vuestro bebé cerca de un espejo grande de forma que pueda verse en él y tocarlo con la mano. Podéis moveros, balancearos y hacer muecas delante del espejo al tiempo que le habláis o cantáis algo, por ejemplo, “¿Quién es esa niña o ese niño tan guapo?”.

JUEGOS PARA EL SEGUNDO AÑO DE VIDA

Jugando con los muñecos

Imaginad que el osito o la muñeca favorita de vuestra hija o hijo es real: haced que camine, que se vaya a dormir y que salte de un lado a otro del cuarto. Podéis incluir al muñeco en las actividades diarias, por ejemplo: sentándolo en la mesa para merendar y poniéndole un babero para que coma.

Imaginando qué somos

Jugad a las casitas, a mamás y papás, a médicas y médicos... Simular situaciones o imitar profesiones favorece la inteligencia de vuestro bebé y le ayuda a adentrarse en el mundo social. Recordad que debéis hablarle mucho aunque aún no os responda demasiado.

¡Atrápalo!

Poned juguetes fuera del alcance de vuestro bebé, de modo que tenga que desplazarse para alcanzarlos. Los globos son una buena opción para este juego, ya que se mueven lo suficientemente despacio como para poder seguirlos y son relativamente fáciles de atrapar.

Jugando en la bañera

Dad a vuestro bebé objetos con los que pueda jugar mientras le bañáis. Por ejemplo, una taza que pueda llenar y vaciar, muñecos pesados que se hundan y otros de goma que floten, botes de gel vacíos que pueda apretar, juguetes que pueda pegar en las paredes...

Jugando a la pelota

Lanzar y recoger la pelota ayuda a que vuestro bebé desarrolle sus capacidades motrices y mejora la coordinación de sus movimientos.

Puzzles y construcciones

Este tipo de juegos promueven la orientación espacial del bebé. Los bloques apilables son ideales para que empiece a conocer las propiedades físicas de los objetos: puede apilarlos, lanzarlos...

¿Qué es?

Para que aprenda nuevas palabras, nombradle los objetos conforme los señaláis; más tarde podréis pedirle que los señale cuando vosotros los nombráis o que os responda a la pregunta "¿qué es esto?".

JUGUETES INTERESANTES PARA LA ETAPA

- **La Cocinita y otros juegos de imitación.**

Los juguetes que permiten simular distintas situaciones ayudan a vuestro hijo o hija a ponerse en el papel de otras personas, a comprender mejor el mundo que le rodea y a interesarse por las personas.

- **Plastilina y pintura de dedos.** Estos materiales permiten estimular la creatividad y el manejo de las manos de vuestro hijo o hija. Supervisadle mientras los utiliza y comprad marcas no tóxicas por si la oingiere por accidente.



- **Cuentos.** Los cuentos infantiles ilustrados son ideales para estimular la comunicación y el lenguaje. Señalad y comentad los dibujos, pues así aumenta el interés del bebé por las cosas que le rodean, su vocabulario y el gusto por la lectura.

- **Mesa de actividades.** Estas mesas tienen numerosos objetos atractivos para los y las bebés, con colores, sonidos y movimientos que estimulan su inteligencia. Pueden combinarse con actividades de lápiz y papel para que la o el bebé empiece a hacer sus primeros trazos. También vosotros podéis construir una especie de mesa de actividades con los objetos que le llaman la atención y más le gustan a vuestro bebé.

- **Correpasillos.** Este tipo de juguetes motivan al bebé a andar de forma autónoma, especialmente cuando aún se siente inseguro andando solo. Ayuda a fortalecer la musculatura de piernas y tronco sin los inconvenientes de un taca-taca.

A partir de los 2 años y a lo largo de los siguientes, vuestra hija o hijo comenzará a mostrarse como una persona cada vez más independiente y diferente de las demás. Como prueba de ello, veréis cómo irá logrando poco a poco su propia "autonomía" en diferentes áreas: así, irá aprendiendo a comer y vestirse sin ayuda; dormirá en su propia habitación; conseguirá más autonomía física cuando pase del pañal al orinal y será capaz de adaptarse a un lugar nuevo, con gente que no conoce, como va a ser la escuela infantil. Además, empezará a entender que tiene que ir haciendo pequeñas tareas en casa, como recoger sus juguetes. En esta breve guía se os muestra cuáles van a ser estos progresos y se os dan algunas recomendaciones para que podáis ayudarle a conseguirlos con éxito.

COMER Y VESTIRSE SIN AYUDA

A la hora de comer... Un ejemplo de su creciente autonomía a partir de los 2 años, aproximadamente, será que comience a utilizar la cuchara o el tenedor para tomar algunas comidas, consecuencia de que cada vez maneja mejor sus manos...

¿Qué podéis hacer?

- **Dadle su propia cuchara o tenedor y animadle a comer por sí solo o sola**, aunque lo ponga todo perdido y tarde una eternidad. Un buen babero y una mesa fácil de limpiar harán todo más llevadero.
- **Podéis empezar dándole de comer con una cuchara mientras él o ella va usando la suya**, pero veréis que en poco tiempo será capaz de comer a solas, sin ayuda. Además, le encantará que veáis que ya puede hacerlo por su cuenta.



A la hora de vestirse... Del mismo modo que aprenden a comer a solas, niños y niñas tendrán que aprender a vestirse sin vuestra ayuda. Al inicio no lo harán correctamente, confundiendo, por ejemplo, el derecho del revés de las camisetas o tardando demasiado tiempo. Poco a poco, su habilidad para vestirse irá mejorando.

¿Qué podéis hacer?

- Al igual que con la comida, **es bueno que vaya participando en la tarea de vestirse.**
- **Debéis darle al inicio tareas más sencillas** (ponerse braguitas o slips, subirse pantalones o faldas) **y pidiéndole con el tiempo otras más complejas** (ponerse camisetas, jerséis o vestidos) o que requieren mayor destreza (abrocharse botones, subirse cremalleras, etc.), ya más cerca de los 4-5 años.

Algunas recomendaciones generales:

- **Para facilitar las cosas, procurad adaptar el entorno a sus nuevas necesidades,** proporcionándole durante la comida, por ejemplo, cubiertos adaptados a su edad y con algún diseño infantil llamativo; en el vestido, facilitadle ropa con elásticos en lugar de cremalleras y botones, para que le sea más sencillo vestirse y desnudarse.
- **Las cosas no le saldrán perfectas al principio. Lo importante es que cuente con vuestro apoyo.** Sabiendo que estáis ahí, que confiáis en que es capaz, seguirá intentándolo una y otra vez.
- **Felicítadle, además de por sus logros, por cualquier intento de hacer algo nuevo, aunque tenga fallos.** Así, favoreceréis que aumente su propia seguridad y mantenga una imagen positiva de sí mismo o sí misma y de lo que es capaz de hacer.

DEL PAÑAL AL ORINAL

Es en esta etapa también cuando vuestro pequeño o pequeña probablemente dejará los pañales. Aprender a controlar el reflejo natural de hacer “pipí” o “caca” implicará muchas cosas: distinguir las sensaciones dentro de su cuerpo e identificarlas, retener el “pipí” y la “caca” voluntariamente, , ser capaz de aprender a hacer pipí incluso cuando no tenga demasiadas ganas y, por último, aprender a controlarlo de noche. Como veis, este proceso **supone un control del cuerpo al que sólo se llega a partir de un proceso de maduración que lleva su tiempo.**



En general, niños y niñas **aprenden a controlar la “caca” antes que el “pipí” y lo más habitual es que lo controlen antes durante el día que durante la noche.**

Seguramente os habéis planteado algunas preguntas para las que aquí se os ofrece respuesta.

¿A qué edad comenzar?

Debéis comenzar a animar a vuestro hijo o hija a usar el orinal **cuando esté preparado o preparada para ello, no siendo aconsejable por lo general que esto ocurra antes de los dos años**. Prestad atención a las señales que indiquen que está en disposición de afrontar el reto, ya sea porque muestra su desagrado cuando lo ha hecho en el pañal, o porque dice “pipí” o “caca” justo en el instante en que se lo está haciendo.



La mayoría de las niñas y niños comienzan a estar preparados para asumir este cambio **entre los 2 años y medio y los 3 años y medio**, pero tened en cuenta que **es mejor esperar y afrontar la tarea con garantía de éxito** aunque sea algo más tarde, que comenzar pronto y que se produzca un fracaso tras otro. Hay que adaptarse a la evolución y maduración de cada pequeño o pequeña.

¿Es mejor comenzar en una determinada estación del año?

Es **aconsejable que comencéis este proceso entre mayo y septiembre**, cuando el buen tiempo permite llevar ropa más ligera y, por tanto, es más fácil quitarla y ponerla.

Aprovechad para **empezar en fin de semana o en vacaciones**, de manera que le podáis ofrecer ir y sentarse al orinal cada hora y media para hacer pipí. Si empezáis en fin de semana y el niño o la niña va ya a la escuela infantil, iniciadlo mejor en sábado para que tenga dos días seguidos en casa antes de que llegue el lunes y tenga que ir al cole.

No obstante, esto no quiere decir que forcéis el control porque llega el verano, hace calor y parece adecuado ir sin pañal; **recordad que lo más importante es que vuestra niña o vuestro niño esté en condiciones de empezar el aprendizaje**. Y si cuando está en condiciones es en pleno invierno, es entonces cuando hay que empezar.

Antes de comenzar...

Preparad con cuidado el proceso, que incluye distintos aspectos:

- **Es aconsejable que antes de empezar comience a familiarizarse con el orinal y el váter** (podéis, por ejemplo, pedir que se siente cinco minutos, con algo que le distraiga). De igual modo, **quitadle los pañales en algunas ocasiones**, como cuando vais a la playa, para que vuestra hija o hijo no crea que el pañal forma parte de su cuerpo. Incluso, para mejorar su capacidad de identificar que tiene ganas de hacer pis, **no es malo que se moje alguna vez** cuando va sin pañal.

- Cada vez que vuestra hija o hijo haga sus necesidades en el pañal, **decidle que la próxima vez podría hacerlo en el orinal o en el inodoro, como los niños y niñas mayores**. Si muestra su desagrado al hacer sus necesidades en el pañal, si dice “pipí” o “caca” mientras lo está haciendo, etc., aprovechad para ir explicándole que puede hacerlo

en el orinal o en el inodoro en la siguiente ocasión. Así, se irá dando cuenta de que este logro depende de él o ella.

- **Tened preparadas suficientes mudas** de ropa interior, así como pantalones o falditas ligeras, fáciles de cambiar. Intentad llevar siempre mudas cuando salgáis de casa por si se produce algún "accidente".

- Del mismo modo, haceros de un **orinal atractivo y adaptado a su tamaño**, en el que pueda sentarse con seguridad. Podéis pedirle que os ayude a elegirlo cuando vayáis a comprarlo.

- También es aconsejable que os hagáis con **una funda impermeable para proteger el colchón**.

¡Llegó la hora! ¿Cómo lo hacemos?

- Cuando despierte por la mañana, y tras tomar su desayuno, anunciadle que **a partir de ese día ya va a dejar el pañal**, porque se ha hecho mayor. **Mostradle el orinal y decidle que cada vez que quiera hacer pipí o caca deberá avisaros para que lo haga allí**. Decidle que sólo usará el pañal para ir a dormir la siesta y de noche.

A continuación, quitadle el pañal y pedidle que se siente a hacer pipí y, si lo consigue, haced un poco de "fiesta", alabando que haya hecho pipí en el orinal, como los mayores. Si no sale nada, pedidle que espere un poco más y si al cabo de un rato sigue sin conseguirlo, decidle que ya lo conseguirá la próxima vez.

- **Si no hizo pipí, pedidle a la hora que vuelva a sentarse y repetid el proceso**. Seguid así hasta que lo consiga. Si lo hizo, al cabo de una hora y media, volvedle a pedir que se siente.

- **Al principio es mejor una frase del tipo: "ahora toca hacer pipí"**, que preguntarle si tiene pipí, pues probablemente os dirá que no, ya que aún no sabe reconocerlo.

- **Festejad cada vez que consiga usar el orinal de modo correcto, especialmente cuando sea capaz de pedirlo por sí mismo o sí misma**, es decir, sin que haya sido necesario recordárselo.

- **Facilitadle la tarea con ropa fácil de poner y quitar**: por lo pronto, olvidaos de vaqueros con cremalleras, petos con tirantes o leotardos. Muchas veces llegan al lavabo, pero son incapaces o tardan mucho en manejarse con la ropa y terminan haciéndose el pipí encima.

- **Aceptad con paciencia los pequeños accidentes que, sin duda, se van a producir y no le deis más importancia**. No le riñáis, le comparéis, ni le castigáis por ello. Por el contrario, debéis decirle que no se preocupe, que confiáis que la próxima vez irá bien.



- **Enseñadle la técnica de "cortar el chorrillo"**. Se lo tomará como un juego, pero le ayudará a controlarlo. Al principio podéis pedirle que lo haga cuando haya vaciado casi por completo la vejiga y más adelante procurad que controle antes.

- **Ayudad a que le guste aprender**. En general, a niñas y niños les encanta sentirse "mayores", por lo que podría motivarles el hecho de regalarles un calzoncillo o unas braguitas con detalles atractivos y mostrarle que eso es lo que usan los "mayores" cuando ya no usan pañales.

- **También aprenden viendo lo que hacéis**, por lo que suele ayudar que os vea en el baño cuando vais: así querrá imitaros.

¿Y para dormir? ¿Cuándo?

- **Comunicadlo y coordinaros con la escuela** si vuestro hijo o hija ya acude a ella. Es muy importante que lo comunicéis a sus cuidadoras o cuidadores y que actuéis de modo coordinado. Así también podrán ayudarle desde la escuela en este nuevo reto.

- Tras un tiempo, veréis que vuestra hija o hijo sólo tiene algún escape ocasional y que os irá diciendo que tiene pipí y os pedirá que le acompañéis. Aun así, **durante un tiempo seguid pendientes y controlad el tiempo entre cada pipí**. Si veis que pasan más de dos horas, preguntadle si no quiere ir o sugeridle que vaya: así evitaréis “accidentes”.

- **El control de la caca** es más sencillo y no suele causar muchos problemas, si le ayudáis a reconocer los síntomas en su cuerpo y a pedirlo. No olvidéis enseñarle a limpiarse bien el culito (siempre hacia atrás), pero seguid supervisando la “faena” durante un tiempo, porque no es sencillo aprender a hacerlo bien.

¿Qué hacemos si vemos que el aprendizaje se estanca?



Este aprendizaje no es fácil. Si en cualquier momento notáis que el proceso os está causando muchas tensiones y que lo único que conseguís es enfadaros continuamente porque termina mojándose sin llegar a aprender, replantearos si merece la pena seguir intentándolo. **Quizás sea más conveniente esperar a que vuestra pequeña o pequeño esté más preparado o a que tengáis más tranquilidad para ayudarle.**

- Una vez que vuestra hija o hijo deje el pañal de día y claramente controle, **esperad entre quince días o un mes para retirarle el pañal a la hora de dormir**.

- **Lo más importante es prestar atención a las señales** de que el niño o la niña está preparado, por ejemplo, si muestra interés por dormir sin pañales u observáis que los pañales aparecen secos al despertar de la siesta o cada mañana. Alabadle con un “¡Está seco!, ¡qué mayor!”.

- El pañal de la siesta es más fácil de quitar, pues requiere controlar durante una hora u hora y media, así que **quitadle primero el pañal de la siesta y luego el de la noche**.

Qué decirles...

Podéis decirle lo siguiente: **“como ya eres muy mayor y ya no te haces pipí en la siesta, vamos a quitarte también este pañal tan incómodo para dormir”**. **“Si te haces pipí, llámanos”**.

Algunos trucos...

- **Vigilad su dieta** a la hora de cenar, no debiendo tomar alimentos salados que den sed o le hagan hacer más pipí. **Reducid su toma de líquidos** a partir de las siete de la tarde, o, en general, dos horas antes de irse a dormir.

- **Pedidle siempre que vaya a hacer el último pipí antes de ir a la cama**.

- Ponedle un **pijama práctico**, que pueda ponerse y quitarse sin dificultad.

- Colocad **la funda impermeable para proteger el colchón** por si se produce algún “accidente”.

- Dejad una **luz pequeña encendida por si se levanta a hacer pipí durante la noche**, así evitaréis que no lo haga por miedo a la oscuridad.

No consigue controlar por la noche...

- Hay quien consigue controlar el pipí de noche casi desde el inicio y quien tarda bastante más y sigue haciéndoselo muchas noches. Esto no debe preocuparos al principio: sólo **si se prolonga más allá de los cinco años debéis consultar con su pediatra.**

- A veces ocurre que **una niña o un niño que ya controlaba el pipí de noche vuelve a hacérselo** coincidiendo con alguna circunstancia especial: el nacimiento de un hermano, el paso a la escuela, una enfermedad, etc. Suele ser algo esporádico, que cesa cuando su vida se vuelve a normalizar, así que tranquilizadle y quitadle importancia. Si vierais que se prolonga, consultad con su pediatra.



¡NO OLVIDÉIS! Lo más importante, sin duda, es mostrarle vuestro cariño y ser pacientes,
pues suele ser un proceso con avances y retrocesos y en el que
cada niño o cada niña tendrá su propio ritmo.

LAS PRIMERAS TAREAS EN CASA: RECOGER SUS JUGUETES

Cuando vuestra hija o hijo empiece a jugar, veréis que su habitación parecerá un campo de batalla; esto con suerte de que se limite a su habitación y no lo haga por toda la casa.

Es el momento de que vaya teniendo alguna

responsabilidad, y de que aprenda a guardar y recoger aquello que ha utilizado. Recoger

los juguetes posiblemente no le guste demasiado, por lo que habrá que buscar algunos trucos para que termine haciéndolo. Aquí se ofrecen algunos:



- **Al principio, es aconsejable que vosotros le ayudéis un poco**, diciéndole “venga, que te ayudo a recoger”, o algo similar, que le indique que la responsabilidad es suya, pero le ayudáis. Si ve que los adultos lo hacen, será más fácil que colabore en la tarea.

- **Si convertís la recogida de los juguetes en un juego, la tarea resultará divertida para vuestro hijo o hija.** Podrías jugar a ver quién es el que guarda más juguetes y de manera más rápida e incluso estaría bien que lo dejéis ganar para que les resulte aún más gratificante. Si al principio es un juego para él o ella, es muy probable que después de un tiempo lo tome como una rutina y no sea necesario andar detrás para que lo haga.

- **Procurad que tenga a mano los sitios donde guardar los juguetes, por ejemplo, algún baúl o cajas**, para que

pueda hacerlo. Primero puede bastar con que lo meta todo en un mismo baúl. Más adelante podéis pedirle que ordene mejor, separando por tipos de juguete en distintas cajas.

- **Celebrad con él o ella cuando lo haga**, aunque las primeras veces no lo haga del todo bien; será una forma de motivarle para que en el futuro lo haga sin necesidad de ayuda.

El paso a su habitación

En esta etapa vuestro hijo o hija tendrá otro reto, si no lo hicisteis en los años anteriores: pasar a su propia habitación. Lógicamente, puede sentirse muy a gusto en la vuestra y puede costarle cambiar. Aquí tenéis algunas pautas que pueden ayudaros:

¿Cuándo hacerlo?

Es importante **asegurarse de que es el momento más adecuado** para que pase a su propia habitación. Debéis planificarlo durante una época sin tensión en la vida de vuestro hijo o hija, evitando en la medida de lo posible que ocurra este cambio cuando se están dando otros como, por ejemplo, la llegada de un nuevo hermanito o hermanita o su ingreso en la escuela infantil.

¿Cómo hacerlo?

- Debéis ir despacio, siendo aconsejable que **le habléis del cambio antes de que ocurra y resaltando que ya se está haciendo un niño o una niña “mayor”**.

- **Dejad que vuestro pequeño o pequeña pueda personalizar su espacio.**

Permitid que os ayude a elegir cómo irán ordenados los juguetes, dónde irán sus cuentos, qué decoración habrá en las paredes o incluso qué dibujitos tendrán sus sábanas. A medida que lo haga, se sentirá más a gusto e incluso se sentirá orgulloso de tener su habitación.

- Podéis pedirle, cuando llegue alguna visita, que **enseñe su habitación** para que sienta lo importante que es. Veréis que con el tiempo lo hará espontáneamente, cuando lleguen visitas a vuestra casa y diga insistentemente: “¡Mira mi habitación, ya soy una niña grande!”.

- Si se movía mucho en la cuna, **ponedle alguna barra lateral o colocar**



- a
l
m
o
h
a
c
g
a
r
a impedir que el pequeño ruede y se caiga de la cama, mientras se acostumbra.

¡A LA ESCUELA!

Si es que no ha empezado antes, a los 3 años llegará la hora de que vuestra pequeña o pequeño vaya al cole, lo que supone pasar de un entorno que conoce a la perfección a un lugar totalmente desconocido. Por ello, aquí se os ofrecen una serie de orientaciones que podéis seguir para ayudarle a adaptarse a la nueva situación, particularmente útiles si no fue antes a otra escuela infantil de más chiquitines.

Antes del primer día...

Es **conveniente que vuestro hijo o hija conozca la escuela antes del primer día.**

Llevaldo a verla y recorrerla. Podéis aprovechar el día en que tengáis la reunión con la dirección del centro para que vuestra hija o hijo pueda verlo e incluso conocer cuál será su aula. Mientras vais por el camino, **explicadle que dentro de poco será un lugar al que irá todos los días y donde se divertirá junto a otros niños y niñas y aprenderá muchas cosas.**

Es importante que preguntéis en el cole si tienen establecido algún período de adaptación para quienes van por primera vez. Posiblemente, vuestro hijo o hija no tenga que pasar todas las horas los

primeros días, sino que la escuela propondrá comenzar en el centro paulatinamente, de forma que comenzará asistiendo a clase durante una o dos horas para ir aumentando el tiempo de permanencia progresivamente. Las características de este período varían de un centro a otro, por lo que debéis estar informados de cómo se lleva a cabo en el de vuestro hijo o hija.

Llegó el primer día...

- Aunque el primer día sólo vaya a pasar unas pocas horas en la escuela, es esperable que este cambio genere ansiedad tanto en vuestro pequeño o pequeña como en vosotros mismos, ya que estaréis dejándole a cargo de otras

personas y no podréis saber lo que está haciendo durante ese tiempo. Es **importante que os serenéis y no transmitáis vuestro nerviosismo al pequeño o pequeña.**



-
- **Al llegar a la escuela, hablad con el profesor o profesora** para que vuestra pequeña o pequeño vea que no lo dejáis con personas extrañas, sino que ya conocéis a quienes están allí y confiáis en ellas.
- **Dejad que vuestra hija o hijo lleve algo personal si le apetece**, por ejemplo,

su muñeco favorito. Esto le ayudará a aumentar su seguridad en estos primeros días.

- **Al despediros de vuestro hijo o hija, si llora, dadle un abrazo, decidle adiós con naturalidad y aseguradle que después volveréis.** A pesar de su llanto, seguid con el plan, pues si ve que al llorar puede reteneros, esto se repetirá día tras día.

¡En colaboración!

Será muy importante que mantengáis una **relación estrecha y de colaboración con el profesorado, ya que va a ser parte fundamental en la educación de vuestro hijo o hija.** Es interesante que le expreséis vuestras dudas y miedos, y acordéis conjuntamente algunas pautas comunes de actuación, por ejemplo, cuando no quiere hacer algo o cuando tiene una rabieta. Además de lo anterior, el contacto con el profesorado os ayudará a conocer cuáles están siendo los avances y dificultades de vuestro pequeño o pequeña en la escuela.

CUENTOS Y LIBROS ÚTILES

Geis, P. y Folch, S. (2006). Colección Buenos hábitos. Coco y Tula. Barcelona: Combel Editorial, S.A. Incluye los títulos: “¡Adiós, pañal!”, “¡A ayudar!”, “¡A dormir!”, “¡A vestirse!”, “¡A limpiarse!”, “¡A comer!”, “¡A curarse!”. Son libros muy amenos, que pueden facilitar que vuestra hija o vuestro hijo aprenda buenos hábitos de una forma fácil y divertida. Cada libro incluye una tabla semanal donde podrá ir pegando adhesivos según sus avances en forma de puntos positivos. Si tras el día a día consigue el objetivo propuesto será premiado con una “medalla de campeones”, también contenida en la parte trasera de cada libro.

Karmel, A. (2005). Las mejores recetas para bebés y niños pequeños. Barcelona: Ediciones Salamandra.

“¿Lo estaremos haciendo bien?”

“¿Seremos demasiado exigentes?”

“¿Lo estaré malcriando?”

“Mejor se lo compro para que no empiece a patear en medio de la calle”

“¡Estás castigada y punto!”

“No nos hace caso en nada”

¿Os resultan familiares estas frases? Puede que alguna de ellas os la hayáis dicho más de una vez, pues forman parte de una de las tareas más complicadas a la que estáis haciendo frente: **EDUCAR** a vuestros hijos e hijas. Como padres o madres, tenéis un compromiso personal para guiarles en su desarrollo y en los aprendizajes del día a día. En esta guía se presentan algunas pautas que pueden facilitar la tarea de educar y resolver algunas de las dudas más frecuentes.

LOS INGREDIENTES IMPRESCINDIBLES EN LA EDUCACIÓN

En la tarea de crianza y educación hay que emplear dos ingredientes esenciales e igualmente necesarios. Desde luego, debéis educar a vuestras hijas e hijos en un contexto cálido y afectuoso, de **cariño** incondicional, pero sin olvidar que educar también implica establecer **normas** y poner límites a su comportamiento para que aprendan cómo deben actuar.



Desde luego... AFECTO Y COMUNICACIÓN

La crianza y educación de vuestro hijo o hija debe construirse siempre sobre la base del cariño y apoyo incondicional. Estos elementos son fundamentales para que crezca como una persona segura de sí misma, confiada, capaz de querer y cuidar. Es importante que el ambiente en casa sea cálido y afectuoso y que mostréis abiertamente vuestro cariño. **Nunca sobra un “¡Cuánto te quiero!”**

- **Responded a sus necesidades con rapidez**, mostrándoos sensibles a lo que le alegra, le ocurre o le preocupa. Una niña que os llama en la noche necesita una mano que la calme. Un niño que llora porque se ha hecho daño se consuela antes con un beso.

- **Aceptad a vuestra hija o hijo como es, con sus cualidades y defectos, apreciando principalmente lo positivo y ayudándole a superar sus dificultades.** Así, él o ella también aprenderá a valorarse por todas sus cualidades positivas y a reconocer sin sufrimiento que puede que algo no se le dé bien o en lo que necesite mejorar.



- **Mostradle vuestro apoyo, comprensión y confianza en sus capacidades,** especialmente cuando se equivoca o hace algo que no está bien.

Ganará en confianza y seguridad y se formará una buena imagen de sí mismo o sí misma, como persona merecedora de cariño y apoyo incondicionales.

- **Mantened una buena comunicación con él o ella,** escuchad con atención lo que os cuente, interesaos por las cosas que le preocupan y poneos en su lugar.

Aprovechad las distintas ocasiones del día para charlar, intercambiar experiencias, sentimientos, ideas, planes, etc.

- **Procurad momentos de diversión para toda la familia.** Organizad actividades que os permitan disfrutar conjuntamente (ver juntos vuestro programa favorito de la tele, jugar juntos, practicar algún deporte, leer juntos, hacer excursiones, visitar a familiares o amistades, etc.).

En definitiva, se trata de crear un entorno en que crezcan felices, sabiendo que les queréis incondicionalmente y con confianza en que siempre estaréis ahí para apoyarles y protegerles.

Pero también... LÍMITES Y NORMAS

Vuestra hija o hijo también tendrá que aprender cuáles son las normas que le permitirán regir su comportamiento, aceptar que no siempre es posible conseguir aquello que quiere y aprender a respetar los puntos de vista y los derechos de las demás personas. **Para su adecuado desarrollo personal y social, es necesario que sepa cuáles son los límites de su comportamiento, las normas por las que regirse, así como exigirle que las cumpla.** Esto le va a permitir aprender con el tiempo a controlar su propio comportamiento y a convivir adecuadamente con otros niños y niñas.

ESTABLECIENDO NORMAS...

A continuación se presentan una serie de características que debéis tener en cuenta acerca de cómo deben ser las normas que planteéis a vuestros hijos o hijas:

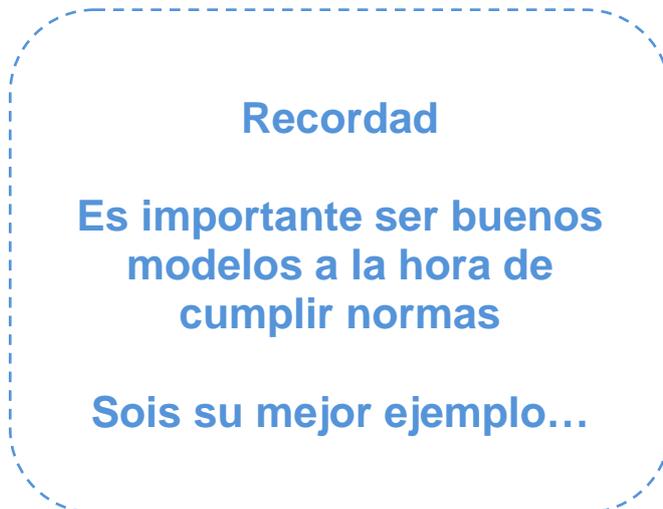
- **Adecuadas a la edad, características personales y circunstancias de vuestro hijo o hija.** Así, por ejemplo, una niña de 3 años no puede estar todas las tardes una o dos horas sentada dibujando o haciendo las tareas escolares; sin embargo, sí puede hacerlo su hermana de 9 años.
- **Realistas:** posibles de cumplir por vuestra hija o vuestro hijo. Así por ejemplo, una niña de 4 años no podría cumplir la norma genérica de tener ordenada y limpia su habitación siempre. Es más realista que tenga la norma de recoger los juguetes cuando termine de jugar.
- **Estables:** deben aplicarse de modo sistemático (*“primero hay que hacer la tarea del cole y después se juega”*) y no cambiarlas continuamente en función de vuestros propios intereses o estado de ánimo, pues esto confundirá a vuestra hija o hijo y restará valor a la norma.
- **Fundamentales:** dad prioridad a las normas que os parezcan más importantes, pues cuando las normas son muchas es muy probable que se agobie, no permitiéndole distinguir qué es lo efectivamente importante.
- **En términos positivos:** es mejor plantearle lo que tiene que hacer (*“durante la comida hay que estar sentado”*) que enfocarlo como lo que no puede hacer (*“mientras se come está prohibido levantarse”*).

Por lo que respecta a las estrategias para establecer normas en casa y conseguir que vuestras hijas o hijos las haga suyas, a continuación se presentan algunas pautas útiles:

- **Razonar y dialogar con vuestro hijo o hija sobre el sentido de las normas** facilita que puedan hacerlas suyas y cumplirlas. Así, si les decimos *“hay que recoger y ordenar los juguetes, para que otro día podamos encontrarlos y jugar con ellos”*, es más probable que los ordene y recoja cuando termine de jugar y que llegue un momento en que acabe haciéndolo espontáneamente.
- Para transmitir las normas y animarles a cumplirlas **es importante que las formuléis con firmeza, pero en un clima de cariño**, sin gritar, manteniendo un contacto físico suave como, por ejemplo, poner la mano sobre la espalda o en su mejilla y mirándole para asegurarnos de que está atendiendo (*“de verdad que el cinturón hay que ponérselo siempre en el coche, aunque no te guste mucho. Es lo mejor y lo más seguro para ti y para todos. No hay más remedio, cariño”*)

- Hay normas innegociables (“no se pega, que haces daño”, “no se cruza la calle sin la mano de mamá o papá, que pueden pasar coches”), pero hay otras que pueden **negociarse parcialmente, tomando en consideración sus necesidades**. Si se acerca la hora del baño, se le puede decir: “hay que recoger los juguetes, que toca ya bañarse”; si nos pide continuar un poco más, se le puede conceder una vez: “vale, cinco minutos más, pero después, al baño”.

- Es importante **ser buenos modelos** de cumplimiento de la norma que queremos que ellos sigan. Así, es poco probable que adquieran el hábito de comer fruta si ven que su madre o su padre nunca lo hace. De igual forma, si estáis continuamente recordándole con gritos que “no se puede gritar para pedir algo”, le estaréis dando a vuestro hijo o hija un ejemplo contrario a la norma que debe cumplir.



- Que las normas se apliquen sistemáticamente no quiere decir que no **se pueda ser flexible en algunas circunstancias concretas**: si en una casa existe la norma “las chuches se comen los sábados”, se puede hacer una excepción, por ejemplo, si un día se ha hecho daño en una caída o ha traído buenas notas.
- Las órdenes que les demos deben ser **concretas y explícitas** para que las conozcan y comprendan. No es lo mismo cuando se quedan con alguien decirle sólo “pórtate bien” (norma demasiado general), que decirle “hazle caso a la abuela: acuéstate cuando ella te lo diga” (norma concreta).
- Es importante **tenerle en cuenta y prevenir su malestar**. Si está disfrutando con un juego y se acerca la hora de comer, suele ayudar que lo anunciéis, para que pueda prepararse para ello y sienta menos frustración cuando deba dejarlo (“¡qué bien lo estás pasando!, pero en diez minutos vamos a comer, así que aprovecha y disfruta este ratito”).

El **sentido común y el humor** siempre son buenos aliados en esta tarea de conseguir que asuman normas por las que regirse. Así, no será lo mismo para una niña decirle, por ejemplo, “te tienes que bañar, que ya es la hora” que “si estás en el baño cuando yo llegue, ración de cosquillitas”

ESTABLECIENDO CONSECUENCIAS...

Para que niños y niñas aprendan a respetar las normas, es preciso que su comportamiento se vea seguido de consecuencias que deben reunir una serie de características:

- **Deben ser coherentes con la norma y proporcionadas a la conducta** que la niña o el niño acaba de llevar a cabo. Por ejemplo, si le habéis dicho que “no se salta en el sofá” y lo hace, podéis decirle que por haber saltado no irá al parque esa tarde. Sería excesivo en este caso retirarle todos los juguetes de los Reyes Magos durante una semana.

- **Posibles de cumplir también por vuestra parte.** Si la consecuencia por no hacer los deberes es no ir a la calle y tenéis que salir con el hermano o hermana, probablemente esta consecuencia no se cumpla. Si le habéis anunciado que le llevaréis al parque tras recoger los juguetes, pero en ese rato tenéis que ir a comprar comida, no podréis cumplir la promesa y pensará que le habéis engañado.
- Hay que procurar **aplicarlas de una en una y que no sean contradictorias entre sí.** Por ejemplo, ante una travesura en la que ha derramado comida por toda la cocina, no podéis darle varias órdenes a la vez de: *“¡recoge ahora mismo! ¡no te manches! ¡lávate las manos! ¡te vas a tu habitación inmediatamente!”*
- **No olvidéis que debéis aplicarlas también ante comportamientos adecuados.** Vuestra hija o hijo no puede ver que sólo se reacciona cuando hace algo mal, es importante que prestéis atención a su buen comportamiento y lo elogiéis y premiéis.



En la siguiente tabla aparecen algunas de las técnicas por las que podéis aumentar la frecuencia con que vuestras hijas o hijos se comportan adecuadamente:

PREMIAR

Si cuando vuestros hijos o hijas se portan bien premiáis su conducta, es más probable que ese comportamiento vuelva a repetirse más adelante. Cuando se habla de premiar se está haciendo referencia a sonreírles, abrazarles, elogiarles (*“¡estupendo!”*, *“¡qué bien te has portado!”*), jugar a algo que les guste mucho, hacerles su cena favorita, etc. Sólo en ocasiones muy excepcionales se debe usar como premio algo material y siempre acompañado de un elogio u otra muestra de aprecio. Es importante que el “premio” llegue (o se anuncie) justo después del buen comportamiento y remarcando su relación con él (*“como has terminado muy pronto la tarea, nos vamos a patinar”*)

CASTIGAR

Si un comportamiento inadecuado obtiene una consecuencia indeseable, es más probable que no se repita. Podéis apartarle de donde estéis, diciendo que se vaya al “rincón de pensar” (un sitio establecido y que esté algo apartado) para reflexionar sobre lo que ha hecho. Pasados unos pocos minutos (tantos como años tiene) iréis a ese sitio para dialogar en torno a lo que ha hecho mal. También podéis privarle de algo que le guste, como por ejemplo jugar con un videojuego, o ir a jugar al parque, siempre explicando la razón entre su comportamiento y la consecuencia. Cuando el mal comportamiento produce daños, procurad que el castigo contribuya a repararlos: limpiar la pared si la ha manchado, o pedir perdón y hacer algo agradable para la persona a quien hizo daño.

IGNORAR

Cuando vuestra hija o vuestro hijo actúen de modo “molesto”, con una rabieta, fingiendo que llora o insistiendo en pedir algo que quiere y no puede tener, la mejor estrategia es no prestarle atención. Así aprenderá que no le sirve de nada. Volved a prestarle atención sólo cuando cese el comportamiento molesto y entonces explicarle que le entendéis, pero que ese no es modo de pedir las cosas, que la próxima vez las pida con serenidad y sin insistir, demostrando que “ya es mayor”. Armaos de paciencia porque los resultados no son inmediatos pero, una vez logrados, son muy duraderos.

En la práctica educativa, **es normal que utilicéis todas estas técnicas**, aunque siempre es mejor que les premiéis más que les castigéis. Aún así, no existe una única técnica que sea la más adecuada en todas las ocasiones ni para todos los niños y niñas. Hay quien necesita límites muy claros a su comportamiento porque tiene un temperamento muy impulsivo; hay quien es muy sensible y basta con que le expliquéis que algo no debe hacerse para que no lo haga más.

No obstante, **no todo vale**. Hay algunas formas de reaccionar que no son adecuadas y tienen consecuencias nefastas para el desarrollo infantil:

- **No utilicéis nunca el castigo corporal** (no les peguéis, empujéis, etc.)
- **No uséis expresiones del tipo “siempre te portas mal”, “eres insoportable”, “eres mala”,** que sólo contribuyen a que tengan una mala imagen de sí mismos y a empeorar vuestras relaciones.
- **No les digáis “ya no te quiero” o dejéis de hablarles.** Deben sentir que aunque hayan actuado de modo inaceptable, les seguís queriendo y lo haréis siempre.
- **No les humilléis**
- **No les gritéis ni amenacéis**

¿CÓMO AFECTAN LOS DIFERENTES ESTILOS EDUCATIVOS A NIÑOS Y NIÑAS?

En función de la mayor o menor presencia de los ingredientes anteriores (afecto/comunicación y límites/normas), la manera de educar variará de unos padres o madres a otros, de forma que existen distintos **estilos educativos** que a su vez tienen **importantes repercusiones en el desarrollo psicológico de sus hijos e hijas**. En la siguiente tabla encontraréis una síntesis de estas diferencias en estilo y sus consecuencias previsibles:

	Si normalmente...	Es probable que vuestro hijo o hija...
ESTILO DEMOCRÁTICO	<ul style="list-style-type: none"> - Expresáis con frecuencia vuestro cariño a vuestra hija o hijo. - Le transmitís vuestra confianza en sus capacidades. - Dialogáis y razonáis con ella o él acerca de las normas que hay que cumplir. - Os mantenéis firmes pidiéndole que respete las normas, pero adaptáis éstas a sus posibilidades y necesidades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sienta que es una persona valiosa y confíe en sus posibilidades. - Sea una persona alegre y espontánea. - Sea una persona cariñosa y que sienta que también merece el cariño de otras personas. - Sepa controlarse y se porte bien aunque no estéis presentes. - Sea una persona responsable, capaz de plantearse metas y persistir para alcanzarlas.

	Si normalmente...	Es probable que vuestro hijo o hija...
ESTILO PERMISIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Sois muy comunicativos y expresáis con frecuencia vuestro cariño. - Tomáis en cuenta las necesidades de vuestros hijos e hijas - Pero os cuesta establecer normas o hacer que se cumplan. - No sois exigentes ni estrictos porque pensáis que vuestro hijo o vuestra hija ya tendrá tiempo de aprender. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sea una persona alegre y espontánea. - Pero sea poco persistente a la hora de conseguir algo. - Le cueste asumir responsabilidades. - Tenga dificultad para controlar su conducta y se deje llevar por sus impulsos. - Muestre una cierta inmadurez.
ESTILO AUTORITARIO	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicáis las normas de modo estricto. - Imponéis las normas sin lugar a discusión con frases del tipo: "porque lo digo yo". - Usáis castigos y amenazas para que vuestro hijo o hija os obedezca. - No soléis mostrar vuestro cariño a vuestro hijo o hija. - No os comunicáis apenas con él o ella, salvo para dar órdenes o reñirle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sienta que vale poco y muestre poca confianza en sí mismo o sí misma. - Tenga dificultades para controlarse e incluso muestre agresividad cuando no estáis presentes. - Tenga dificultades para hacer amigos o amigas y pocas habilidades sociales. - Muestre poca alegría o espontaneidad.
ESTILO INDIFERENTE	<ul style="list-style-type: none"> - No marcáis ningún tipo de norma a vuestro hijo o hija o lo hacéis de modo incoherente. - No le mostráis cariño y os mostráis distantes. - No le prestáis atención ni mostráis interés en sus cosas o sus necesidades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tenga una pobre valoración de sí mismos o sí mismas. - Presente muchos "altibajos" emocionales. - Se muestre poco sensible a las necesidades de los demás. - Muestre escaso respeto a normas y personas. - Tenga problemas para controlarse. - Tenga dificultades para relacionarse con las demás personas.

Como veis, existen muchas formas de afrontar la tarea de educar a los hijos e hijas y **el estilo democrático es el que muestra mejores resultados** para ellos y ellas a corto, medio y largo plazo. Lógicamente, el modo en que se aplica en el día a día este estilo donde se combinan afecto, comunicación, límites y normas, va a depender también de otros factores: el temperamento del niño o la niña, su forma de comportarse, las circunstancias en que se encuentre (llegada de un hermano, separación o divorcio, adaptación a la escuela). Hay niñas y niños que rápidamente comprenden las normas y las respetan; sin embargo, hay otros con quienes hay que estar más "encima"; algunos niños y niñas querrán mucha expresión de afecto y otros necesitarán algo más de distancia, etc. Salvando estas diferencias, la base debe seguir siendo conjugar el cariño y la comunicación con el establecimiento de límites y la supervisión de sus conductas.



Si el estilo democrático es el que suele dar mejores resultados, el comportamiento educativo caótico (madres y padres que a veces actúan de modo democrático, otras de modo permisivo, otras de modo autoritario...) es de lo menos recomendable. El caos puede proceder de que ante la misma situación los adultos actúan unas veces de una manera y otras de otra; pero también puede proceder de que la madre tiene una forma de educar y el padre tiene otra completamente distinta. Eso genera mucha confusión e inseguridad en hijos e hijas, que intentarán además aprovecharse de las contradicciones para salirse con la suya.

LAS RABIETAS. UN PROBLEMA CARACTERÍSTICO DE ESTAS EDADES

Aparecen entre los dos y los tres años, pero no os angustiéis, ya que si las rabietas son bien afrontadas irán disminuyendo en intensidad y frecuencia hacia los 4 a 5 años.

Las rabietas pueden aparecer inicialmente por cansancio, hambre, algún otro malestar o por frustración (quiere algo que no le dais, no quiere dejar una actividad en la que está inmerso). Es su modo de expresar que no se siente bien, por lo que su intención inicial no es dañaros o molestaros. Sin embargo, se mantienen, principalmente **como método para conseguir algo**. Esto último está detrás de la mayoría de las pataletas de niños y niñas cuando éstas no se abordan de forma adecuada. Aunque intentéis que estas situaciones no se den, **es difícil evitar su aparición** y no debéis sentirnos culpables por eso. Sólo hay que tratarlas convenientemente para que no persistan.

¿Cómo actuar ante las rabietas?

1. **Mantened la calma.** Conveceos de que no pasa nada importante.
2. **No le prestéis atención.** Mirad hacia otro lado, haced como que no le oís, incluso salid de la habitación, si fuera necesario.
3. **Manteneos firmes en vuestra decisión.** Nunca debe conseguir lo que pretendía por la rabieta. Si lo consigue, estáis perdidos, porque ha aprendido el truco y tenderá a usarlo cada vez más y en más situaciones.
4. Cuando empiece a calmarse, planteadle **una actividad alternativa**, que le ayude a terminar de salir de la rabieta (ver un cuento, jugar a algo que le guste, etc.).
5. Cuando todo vuelva a la normalidad, pero nunca durante la rabieta, dirigíos a él o ella, poneos a su altura y, con cariño, **intentad hacerle comprender que le entendéis, pero que no puede pedir las cosas de esa forma.** Decidle que seguro que la próxima vez lo hará mejor.

El hecho de ignorar las pataletas no tendrá un efecto inmediato, e incluso al iniciar esta técnica posiblemente se hagan más intensas si cabe. Pero si sois constantes, en unos días comenzarán a perder intensidad y duración y sus resultados se mantendrán en el tiempo. Vuestra hija o hijo terminará entendiendo que esta manera de pedir las cosas no le funciona.

UNAS ÚLTIMAS RECOMENDACIONES...

1. **Sed pacientes.**
2. **Mantened la calma.**
3. **Intentad comprender lo que le ocurre a vuestra hija o hijo.**
4. **Negociad en la pareja las normas y límites** que queráis establecer con vuestro hijo o hija **así como acordad cuáles serán las consecuencias** si incumple alguna norma. No podéis ir cada quien por su lado, ya que esto sólo le crearía confusión.
5. **Compartid la tarea.** Educar supone invertir mucho esfuerzo, así que compartid la tarea y será más llevadera: apoyaos, daos el “relevo” cuando la situación os agote, etc.
6. **Pedid ayuda.** Familiares y amistades con experiencia pueden ayudaros si tenéis dudas u os desborda la tarea. Si la situación os supera, pedid ayuda a vuestro pediatra.

CUENTOS DE UTILIDAD

A continuación encontráis algunos cuentos que tratan de los temas que hemos abordado y que pueden seros útiles para compartir con vuestras hijas e hijos:

- Ashbé, J. (1999). *¡Eso no se hace!* Sant Joan Despí: Ed. Corimbo.
- Norac, C. y Dubois, C.K. (2007). *Las palabras dulces.* Sant Joan Despí: Ed. Corimbo.
- D’Allance, M. (2004). *¡Vaya rabieta!* Sant Joan Despí: Ed. Corimbo.
- Norac, C. y Dubois, C.K. (2006). *¡Hola, cielo!* Sant Joan Despí: Ed. Corimbo.

Algo lejos quedan aquellos tiempos en los que los niños y niñas acudían a la escuela, llegaban a casa y dedicaban la tarde a hacer sus deberes y a estar jugando libremente por el barrio. Hoy en día, las agendas de la mayoría de niñas y niños están repletas de actividades después de la escuela, por lo que más que nunca se hace importante reflexionar sobre ese tiempo. Esta guía pretende ayudar a madres y padres a organizar dicho tiempo, de manera que exista un equilibrio entre las responsabilidades y la diversión.

AYUDANDO CON LAS TAREAS ESCOLARES

El estudio y las tareas escolares ocuparán buena parte del tiempo de vuestro hijo o hija tras su jornada escolar. Desde la familia debéis esforzaros para que vuestra hija o hijo se interese por la escuela, porque eso ayudará a que sus resultados vayan bien.



PROPORCIONAR UN ADECUADO AMBIENTE DE ESTUDIO

Es muy importante que vuestro hijo o hija pueda disponer de **un lugar adecuado y tranquilo** para estudiar y hacer sus tareas escolares. El espacio ideal debería tener las siguientes características:

- Ser **silencioso**, evitando que esté la televisión o la radio puesta, que haya ruidos o gritos.
- **No tener distracciones**. Debe estudiar sin juguetes, pasatiempos, videojuegos, ordenador, televisión, móvil, o cualquier otra cosa que distraiga su atención.
- **Mobiliario cómodo que permita** que el niño o la niña esté sentado y con la espalda recta, frente a una mesa adaptada a su altura.
- **Iluminación adecuada**, siendo preferible la luz natural a la artificial. La luz debe entrar por el lado contrario de la mano con la que escriba vuestro hijo o hija para no hacerse sombras, debe estar bien distribuida y no ser demasiado intensa ni demasiado débil.
- **Temperatura adecuada**, procurando que no haga demasiado calor ni demasiado frío, sino una temperatura media entre 17 y 22 grados, cuando sea posible.
- **Ventilación adecuada**, siendo importante renovar el aire de la habitación con cierta frecuencia, pudiendo aprovechar los descansos para ello.

Quizás en algunas casas sea más difícil que en otras disponer de un espacio así (porque haya más niños o niñas, poco espacio o mucho ruido), pero debéis hacer un esfuerzo por conseguirlo, bien en su habitación o en una sala reservada para el estudio durante algunas horas, bien en la propia sala común o la cocina, reconvertidas en espacio de estudio en esos ratos del día. Ya en Educación Secundaria podéis animarles a usar bibliotecas y salas de estudio si en casa les resultara más difícil concentrarse.

ORGANIZAR EL TIEMPO DE ESTUDIO

En bastantes ocasiones, niños y niñas no sacan el máximo partido a su tiempo de estudio porque no saben cómo hacerlo. Es importante **ayudarles a desarrollar un buen hábito de estudio**, contribuyendo a organizar y cumplir con el horario establecido y a concentrarse en las tareas a realizar. A continuación, se ofrecen algunas recomendaciones:



- Acordad con vuestro hijo o hija **un horario de estudio y realización de tareas escolares**, a ser posible fijo (con las adaptaciones imprescindibles) y haced que se cumpla. Al inicio de la Primaria este horario puede ser de media hora-una hora al día. Según avance la Primaria y, sobre todo en la Secundaria, deberá ir ampliándose el tiempo de estudio (dos-tres horas), ajustado en función de sus necesidades.
- Es conveniente **planificar descansos** durante el estudio o la realización de las tareas para que la concentración no decaiga y aprovechen mejor el tiempo.
- Ayudad a vuestra hija o hijo a **manejar la agenda y el calendario**: enseñadle a anotar en ellos las tareas que ha de realizar, así como las fechas de entrega de trabajos o exámenes cuando comience a tenerlos.
- Sugeridle que **comience por aquellas tareas más urgentes y más difíciles**, ya que su mente estará más despierta para realizarlas, y que deje las más sencillas o atractivas para el final del tiempo de estudio.
- Procurad que vuestro hijo o hija **respete las horas de sueño** y tenga momentos de **relax** después de las comidas y cuando se terminen las tareas diarias.

Lo aconsejable sería un descanso de 10-15 minutos cada 50-60 minutos de trabajo, que puede aprovecharse para merendar, jugar o charlar un rato.

¿Qué más podéis hacer?

Debéis apoyar a vuestra hija o hijo en sus tareas escolares durante todo el curso, y no sólo cuando lleguen las notas al final de cada trimestre. Algunas maneras de hacerlo son las siguientes:

- **Interesaos cada día por las cosas relacionadas con el colegio:** por sus asignaturas y actividades, su profesorado, sus compañeros y compañeras, etc. Debe sentir que os importa lo que vive a diario en la escuela.
- **Revisad conjuntamente la agenda** cada día, al inicio del tiempo de estudio, para comprobar las tareas que ha de realizar, y a su final, para asegurarnos que ha hecho todo lo que tenía pendiente.
- **Apyadle en tareas concretas** que les resulten más difíciles de entender o realizar y ayudadle a resolver las dudas que le vayan surgiendo. A ser posible, en lugar de darle la respuesta, enseñadle a buscar la información (en sus libros de texto, enciclopedias, Internet, etc.).
- **Fomentad que sea responsable y trabaje de modo autónomo.** Según vaya avanzando su experiencia escolar, debe ser él o ella misma quien controle su estudio, supervise su agenda y compruebe si ha completado todas las tareas que tenía y se sabe lo que debía aprender.
- No olvidéis dedicarle algunas **palabras de aliento y decirle que estáis muy satisfechos con su esfuerzo.** Eso afianzará su motivación y su voluntad.



- **Premiad los logros escolares de vuestro hijo o hija,** con frases del tipo: *“¡Bien, lo lograste!”*, *“Fíjate lo mucho que has avanzado en esto”* o *“Conociéndote, sé que lo conseguirás, aunque te cueste un poquito”*. Si insistís en esto, terminará sintiendo motivación y satisfacción al esforzarse por hacer bien las cosas por él o ella misma.
- **Mantened contacto regular con su profesorado,** comentad la marcha de vuestra hija o vuestro hijo en la escuela, de manera que podáis estar al tanto de cómo le está yendo y colaborar desde casa para que todo vaya bien.
- Aprovechad cualquier oportunidad **para valorar y hacerle ver lo importante que es lo que aprende en la escuela,** y no sólo por sus implicaciones para el futuro, sino también porque le sirve para conocer mejor su mundo y para moverse por él: el inglés con el que entiende las canciones, las matemáticas que le permiten calcular, etc.
- No olvidéis que vuestro hijo o vuestra hija sigue **aprendiendo fuera de la escuela y las tareas escolares.** Aprende también participando en vuestras conversaciones, leyendo, yendo a conciertos, visitando exposiciones y museos, haciendo excursiones, viendo películas, viajando, usando libros u otros materiales de la biblioteca, o los muchos recursos que le presta internet, etc. Todas estas actividades complementarán y afianzarán los aprendizajes que efectúe en la escuela.

¿Y SI LAS NOTAS NO SON BUENAS?



A pesar del esfuerzo de vuestro hijo o hija y de vuestra implicación, puede que no todo en el colegio vaya sobre ruedas. Las malas notas pueden significar cosas muy distintas: poco esfuerzo, desinterés, problemas personales, problemas de relación con compañeros o compañeras, dificultades de comprensión lectora o con las matemáticas, etc. Si vuestro hijo o hija no está trayendo buenas notas, seguid las siguientes orientaciones:

- **Dialogad y escuchad las razones que os da sobre sus suspensos.** Ayudadle a analizar qué ha podido pasar y a efectuar los cambios que deba llevar a cabo en su estudio.
- **Distinguid entre su comportamiento ante los estudios y sus calificaciones.** Es posible que aunque éstas sean bajas, se esté esforzando y esté haciendo pequeños progresos, siendo esto último más importante que las notas en sí mismas.
- Si sus notas son bajas, no dejéis que su autoestima y su motivación e interés también lo sean. **Alabadle por cada esfuerzo y cada progreso**, que os note de su lado y que sepa que cuenta con vuestro apoyo y ayuda. Jamás menospreciéis a vuestro hijo o hija por sus dificultades, no le humilléis nunca con gritos o insultos que sólo servirían para empeorar las cosas y perjudicar vuestra relación.
- **Hablad con su tutora o su tutor.** Escuchad sus explicaciones sobre los suspensos y tomad en consideración su criterio con respecto a si sería necesario un apoyo extra en alguna materia, si es un problema de organización, de atención, de trabajo o puede haber otras razones que estén influyendo.
- Si la conexión familia-escuela es importante en todos los casos, resulta esencial cuando hay dificultades. La **alianza del profesorado con padres y madres** es una de las mejores armas para mejorar el rendimiento escolar.
- Ofrecedle a vuestro hijo o hija una **ayuda extra de alguna profesora o profesor particular**, si parece una solución útil. No obstante, esto debe hacerse cuando vuestro hijo o hija necesite un refuerzo extra, pero **no lo hagáis por costumbre desde el inicio del curso** sin conocer todavía cómo irá avanzando su rendimiento.

NO seáis excesivamente exigentes con él o ella, sin tener en cuenta sus necesidades y capacidades.

NO juzguéis injustamente sin darle oportunidad de explicarse.

NO comentéis constantemente lo mal que va en el colegio, porque toda vuestra relación se teñirá en negativo

NO ejerzáis un excesivo control que no le permita avanzar de modo autónomo

NO hagáis las tareas por él o ella o estéis toda la tarde a su lado. Debéis supervisar, ayudar y aconsejar, pero el principal esfuerzo debe ser suyo.

NO dejéis sólo en manos del profesorado los temas relacionados con la escuela. En todos los casos, pero sobre todo si hay dificultades, la colaboración familia-escuela es imprescindible.

Tan importante como cumplir con las obligaciones escolares es que vuestro hijo o hija pueda divertirse y disfrutar de su tiempo libre. Este espacio de ocio le permitirá disfrutar, ser autónomo, aprender a tomar sus propias decisiones y desarrollar sus aficiones y gustos personales. Como madres o padres podéis actuar como modelos de ocio divertido, entusiasta y sano para vuestra hija o hijo, pues a divertirse también se aprende. Para conseguirlo, a continuación se ofrecen algunas orientaciones:

- **Disfrutad juntos de una parte de su tiempo libre.**

Educar también implica divertirse juntos. Pocas cosas unen más que las risas, los juegos o las aficiones compartidas. Dedicadle tiempo a jugar juntos, ver la tele, charlar, ir al cine, montar en bici, hacer excursiones, viajar o simplemente salir a pasear. Además, si le permitís que sugiera ideas y que colabore en su organización no sólo percibirá que le tenéis en cuenta, sino que además adquirirá habilidades para organizar su ocio.



- **Negociad con vuestro hijo o hija la organización de su tiempo libre**, permitiendo que cuente con autonomía a la hora de elegir, pero asegurando al mismo tiempo que exista supervisión por vuestra parte para que estas actividades no sean incompatibles ni con sus obligaciones, ni con las horas de sueño. En su horario semanal deben figurar no sólo sus horas de estudio, sino también sus actividades de ocio, procurando que termine habiendo una mañana o una tarde completa dedicada al ocio, normalmente de fin de semana.

- **Ofreced diferentes alternativas para el tiempo libre**, de forma que vuestro hijo o hija pueda desarrollar aficiones que contribuyan a su desarrollo en distintos planos, pero que sean acordes con sus gustos y preferencias.

- Es beneficioso que el tiempo libre de vuestro hijo o hija esté, en parte, planificado con **actividades diversas y no ocupe todo su tiempo de ocio en un único tipo de actividad** (ver la televisión, jugar con videojuegos, etc.). No obstante, esto no quiere decir que termine apuntándose a todo. Quizás necesite vuestra ayuda en algún momento para elegir actividades de ocio compatibles con sus obligaciones.

- La tarde de todos los días o la mañana del sábado no pueden consistir en una carrera continua y sin pausa de una actividad a otra. Seleccionad y no olvidéis que el **tiempo tranquilo, en familia o con amigos**, es también imprescindible.

- Las pantallas (del televisor, del ordenador, de los videojuegos...) pueden ser un medio de diversión y educación, como se indica a continuación. Pero mantener **todas las pantallas apagadas durante ratos prolongados** favorece otras diversiones y aprendizajes. Además, así se evitan el sedentarismo y la pasividad.

- No olvidéis que es importante que **disponga de tiempo absolutamente libre** para jugar a lo que quiera, para ver a sus amistades, para descansar, para hacer lo que más le guste. Eso le permitirá sentir que dispone de una cierta autonomía.

ALGUNAS ACTIVIDADES DE OCIO



Actualmente, jugar con la videoconsola, usar el ordenador y ver la televisión se encuentran entre las actividades de ocio más frecuentes de los niños y niñas cuando están en casa. Posiblemente, os habréis preguntado si este uso que hacen niñas y niños de las nuevas tecnologías y los medios de comunicación puede llegar a ser peligroso para ellas y ellos. A continuación encontraréis algunas reflexiones acerca de ellas, de sus ventajas e inconvenientes, así como algunas pautas para ayudar a vuestros hijos e hijas a utilizarlas.

Los videojuegos

Los videojuegos son una actividad de ocio cada vez más frecuente en la vida de niños y niñas. Como ocurre con otras actividades de tiempo libre, implican tanto ciertos beneficios para el desarrollo infantil y adolescente, como algunos riesgos.

BENEFICIOS	POSIBLES RIESGOS
<ul style="list-style-type: none"> • Estimulan ciertas habilidades de coordinación manual y de razonamiento estratégico. • Promueven la persistencia en la tarea. • Facilitan el intercambio social al jugar con los amigos y amigas, compartir trucos y estrategias. • Permiten el aprendizaje de contenidos escolares y culturales (geografía, deportes...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Que lleguen a crear un comportamiento adictivo, que lleve al niño o niña a sentir ansiedad o angustia cuando no juega. • Cuando se abusa, pueden provocar cansancio, irritabilidad y daños físicos (problemas en la vista, dolor de espalda, dolor de cabeza, etc.). • Pueden llegar a convertirse en un refugio obsesivo de niños y niñas que les aísla de sus amistades. • Si se abusa, puede privar a niñas y niños de otras actividades igualmente necesarias (ejercicio físico, lectura...)

A continuación encontraréis algunas pautas para evitar los riesgos y promover el mejor uso de los videojuegos:

- **Regulad y acordad con vuestra hija o vuestro hijo el tiempo** que dedica a los videojuegos, entendiendo e no pueden ocupar todo su tiempo libre, porque otras actividades son igualmente necesarias y divertidas.

- **Jugad en familia**, de manera que podáis disfrutar y aprender juntos con los videojuegos, que sea un motivo de diversión compartida y pueda aprender también buenos hábitos, así como a controlar el tiempo que dedica a ella.
- **Aseguraos de que los juegos sean apropiados para su edad**. Hay mucha variedad de juegos y debéis consultar cuáles son recomendados para esa edad y cuáles otros no lo son (en la etiqueta de la propia caja o en la guía que se ofrece al final de este documento).
- **Prestad atención al contenido de los juegos**, al tipo de actividad que propone a vuestro hijo o hija y a los valores que promueve. No olvidéis que a través de los juegos puede desarrollar muchos aprendizajes interesantes, pero también puede aprender actitudes o comportamientos que nos parecen indeseables (violentos, sexistas, con lenguaje soez, por ejemplo).
- **Favoreced que comparta el videojuego con otros niños y niñas**, al menos a ratos, de modo que sea una actividad social en lugar de individual y solitaria.



El ordenador



Posiblemente vuestro hijo o hija a partir de ahora dedique cada vez más tiempo a estar con el ordenador. En Internet encontrará muchas cosas; entre ellas, información y recursos que le ayudarán en sus estudios, programas de descarga, música, etc. También podrá utilizar este medio para hablar y compartir fotos con sus amigos y amigas a través de las redes sociales. Seguro que sois conscientes de los beneficios de Internet, pero esto no quita que también os asuste un poco, y más si vosotros no os manejaís demasiado con las nuevas tecnologías.

Esta preocupación la tienen muchos padres y madres, ya que niños y niñas pueden encontrar prácticamente cualquier cosa en la red, tanto positivas como otras que no lo son tanto o que directamente resultan inadecuadas para su edad, como es el caso de los contenidos violentos o pornográficos.

Además, si vuestra hija o hijo dedica excesivo tiempo a estar “conectado” o “conectada”, es evidente que otras actividades pueden verse descuidadas, como, por ejemplo, las tareas escolares, la posibilidad de realizar algún deporte o pasar tiempo con las amistades.

No obstante, no debéis dramatizar; la mayoría de niños y niñas no utiliza Internet de manera exclusiva, sino que el ordenador es una herramienta más de las que utilizan en su tiempo de ocio. Además, internet tiene también importantes beneficios, como ayudarle en sus tareas escolares, pudiendo encontrar la información que necesite en la red. En cualquier caso, a continuación encontráis algunas orientaciones acerca del uso del ordenador:



- Si soléis usar Internet, ofreced a vuestra hija o hijo **recursos que conozcáis y consideréis interesantes o divertidos y apropiados para su edad**. Eso os dará complicidad y os permitirá compartir recursos, diversión y buenas actitudes en el uso de Internet.
- **Poned límites al tiempo en que está “conectado” o “conectada”**. Pactad con él o ella las horas que puede estar frente al ordenador, haciéndole entender que debe hacer un uso razonable de esta tecnología. No olvidéis que vosotros o vosotras sois quienes, en primer lugar, debéis dar ejemplo de este uso moderado.
- **Supervisad las páginas a las que accede**. Podéis usar programas que limitan el acceso a páginas web con contenidos poco apropiados para menores, pero lo más importante es dialogar, interesaros por lo que hace y descubre. Explicadles vuestras razones para no acceder a algunas páginas, de manera que compartáis vuestros valores, también en Internet.
- **Animadle a tener una actitud crítica en la red**, ya que no toda la información o noticia que encuentre en ella será veraz. Ayudadle a contrastar las informaciones, a buscar fuentes fiables, etc.
- **Advertid de los riesgos de algunas actividades en Internet**. Explicadle que en sus páginas personales no deben dar datos que permitan localizarlos ni introducir fotos comprometidas. De igual manera, alertadle acerca de los riesgos de chatear con personas desconocidas, añadiendo que no deben dar datos personales a personas que no conozcan, ni quedar físicamente con quienes sólo conocen virtualmente.

La televisión

Ver la televisión probablemente sea una de las actividades favoritas de vuestra hija o vuestro hijo. La televisión presenta hoy en día una gran variedad de temáticas que permiten aprender, disfrutar, descubrir mundos muy distantes, pero también identificarse con los protagonistas y las diferentes situaciones que se exponen en programas y películas.

Además, estar ante el televisor no le supone mucho esfuerzo y le permite estar integrado en el grupo de amistades al participar en conversaciones que giran alrededor de los programas de televisión que están de moda.

Si añadimos a esto el hecho de os resulta cómodo que vuestro hijo o hija esté sentado viendo el televisor, porque no molesta mientras hacéis vuestras cosas, podría decirse que hay muchos elementos que favorecen que esta actividad se convierta en muy frecuente, pudiendo convertirse en

una práctica incluso excesiva y, por tanto, no apropiada. Para que esto último no ocurra, aquí se ofrecen algunas pautas:

- **Es muy positivo que veáis la televisión en familia.** Podéis buscar programas o alguna película que os gusten a todos y todas y así aprovechar para hablar sobre lo que veis. Además de pasarlo bien, podéis fomentar su capacidad crítica frente a lo que ve, conocer su opinión, contrastar vuestros valores personales con los que transmite la pantalla, etc.
- **Limitad el tiempo que vuestro hijo o hija permanece delante del televisor.** Sin duda, vuestro hijo o hija podrá aprender de buenos programas y películas, pero la televisión debe ser una actividad más de las muchas que vuestro niño o niña debe hacer; si se convierte en una actividad exclusiva puede llegar a ser perjudicial. La clave está en no encender la tele para ver lo que haya, sino en escoger los programas que se van a ver.
- **Supervisad qué contenidos ve vuestra hija o vuestro hijo en televisión,** procurando que sean apropiados para su edad y que le diviertan, le informen y le eduquen. Cuidad también lo que veis cuando él o ella esté presente.
- **No convirtáis la televisión en el centro del hogar.** No es aconsejable que la tele esté encendida por norma durante todo el día en casa; encendedla cuando realmente algún miembro de la familia quiera ver algo en concreto.



PARA SABER MÁS: PÁGINAS ÚTILES

- "Protégeles" y Ministerio de Sanidad y Política Social (2010). *Guía de videojuegos para padres*. <http://www.quiavideojuegos.es/>
- Internet segura para niñas y niños (incluyendo herramientas de control parental). <http://kidbox.net/es/index.php>
- Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación. *Guía de menores en internet para padres y madres*. <http://cert.inteco.es/extfrontinteco/img/File/intecocert/Proteccion/menores/guiapadresymadres.pdf>

¿ES LA ADOLESCENCIA TAN TERRIBLE?

Existen muchas ideas exageradas sobre la adolescencia. Seguramente habréis escuchado más de una vez que es una **etapa de muchas dificultades**, en la que chicos y chicas presentan muchos problemas y se muestran muy rebeldes y conflictivos. O que durante estos años son muy habituales los conflictos intensos con padres, madres y educadores.

Esta idea tiene su origen en la obra de algunos escritores y filósofos que presentaron una visión muy negativa de la juventud. También las primeras teorías psicológicas sobre esta etapa eran muy pesimistas, probablemente porque se basaban en los casos clínicos que los profesionales veían en sus consultas, que eran muy problemáticos y no eran representativos de la población general de adolescentes.

Tampoco debemos olvidar la responsabilidad que los medios de comunicación como la prensa y la televisión tienen en la difusión de esta imagen tan negativa, ya que la mayoría de noticias que tienen a jóvenes como protagonistas suelen estar relacionadas con la violencia, las actividades delictivas o el consumo de drogas y alcohol.



Es importante desdramatizar este periodo de la vida, ya que la mayoría de chicas y chicos atraviesan esta etapa si especiales dificultades.



Es cierto que durante la adolescencia (sobre todo al principio) son más frecuentes las discusiones con los padres, los cambios bruscos de estado de ánimo, y algunas conductas de riesgo, como el consumo de drogas, la conducción temeraria o las prácticas sexuales sin protección.

Pero también hay que destacar que durante estos años chicos y chicas van a desarrollar nuevas capacidades físicas y psicológicas que le convertirán en personas más maduras y responsables, con las que os resultará muy interesante conversar.



Verdadero

- **Hoy día la adolescencia comienza antes que hace 50 años.** Nuestros chicos y chicas se alimentan mejor y tienen mejores condiciones de vida que hace 50 años, lo que provoca que comiencen a tener los cambios propios de la adolescencia unos años antes que sus abuelos y abuelas. También aparecerán antes comportamientos tales como salir con las amistades, llegar tarde a casa, tener relaciones sexuales, etc.
- **En la actualidad, el inicio de la adolescencia lleva asociado un aumento de los conflictos familiares.** Las relaciones que las madres y los padres mantienen con sus hijos e hijas suelen volverse más tensas como consecuencia de los muchos cambios que la adolescencia trae consigo. Afortunadamente, cuando los padres se muestran flexibles y negociadores, esta conflictividad es pasajera y la situación tiende a normalizarse. Además, los conflictos pueden resultar positivos cuando se resuelven bien.

Falso

- **La etapa de la adolescencia es mucho más fácil y cómoda para las y los jóvenes de hoy día de lo que fue para sus abuelas y abuelos.** Las mejores condiciones en que crecen los adolescentes actuales pueden llevarnos a pensar que lo tienen todo mucho más fácil. Sin embargo, la sociedad actual es mucho más cambiante, compleja y competitiva, lo que puede complicar la elección de unos valores y un estilo de vida propio y hacer que se sientan confusos y desorientados.
- **En la actualidad, la mayoría de los chicos y chicas adolescentes son rebeldes, conflictivos y pasotas.** Aunque con la llegada de la adolescencia suelen aumentar los conflictos en la familia, tampoco hay que exagerar. Los medios de comunicación han ofrecido una imagen muy negativa de los chicos y chicas adolescentes que hace que nos acerquemos a ellos y a ellas con muchos prejuicios y que los juzguemos sin conocerlos realmente. Es fundamental que intentemos eliminar dichos prejuicios para evitar dificultades innecesarias en las relaciones entre adultos y adolescentes.

CÓMO AYUDARLES. ASPECTOS A TENER EN CUENTA

No existen recetas mágicas que garanticen que vuestro hijo o hija sea feliz y muestre un comportamiento ajustado. Sin embargo, para actuar como buenos padres y madres de vuestros hijos e hijas adolescentes es importante que tengáis en cuenta los siguientes ingredientes:

- **Estableced una buena comunicación con vuestros hijos e hijas haciendo que se sientan queridos y queridas.** Dialogad, escuchadles e intentad comprenderles, mostrando el cariño y afecto que les tenéis. Es importante que estéis disponibles y les apoyéis ante las dificultades, dedicándoles tiempo y atención.
- **Supervisad su conducta.** Interesaos por conocer con quién se relaciona vuestro hijo o hija y en qué actividades ocupa su tiempo libre.
- **Ponedles normas negociadas y flexibles que se ajusten a su edad.**
- **Estimulad su autonomía** respetando su forma de pensar y estimulando su comportamiento autónomo y responsable.

Cómo combinar estos ingredientes dependerá de muchos factores: la situación concreta, la edad de vuestro hijo o hija, su personalidad y grado de madurez, vuestras creencias y valores como madre o padre... **No existen fórmulas que sirvan para todos los adolescentes ni para todas las situaciones**, por lo que **vuestro estilo educativo debe ser flexible**. No obstante, hay que tener en cuenta que los aspectos anteriores son fundamentales y deben estar presentes en el trato con vuestro hijo o hija. En los siguientes apartados se ofrecen algunas recomendaciones que os ayudarán a encontrar la mejor receta.



Escucharle, intentar comprenderle, darle mucho afecto, supervisar su conducta y estimular su autonomía son aspectos centrales que favorecerán el bienestar de tu hijo o hija adolescente, así como las relaciones familiares.

¿Por qué ahora habláis menos?

Durante los años de la adolescencia **la comunicación entre progenitores e hijos e hijas será más difícil**. Incluso en aquellas familias en las que existía una buena relación durante la infancia, son frecuentes las quejas de padres y madres por la dificultad que tienen para dialogar con sus hijos e hijas. Este distanciamiento se debe a la aparición de una serie de barreras de las que seréis responsables tanto vosotros como vuestros hijos e hijas.

Querréis seguir manteniendo el mismo tipo de relación que tuvisteis con ellos y ellas durante la infancia, a veces más basada en sermonear o en dar órdenes que en un proceso real de comunicación en el que **la escucha juega un importantísimo papel**.

Las reservas de vuestro hijo o hija para hablar con vosotros se deberán en gran parte a su **necesidad de mantener la privacidad sobre sus asuntos personales**. Además, el deseo de mantener unas relaciones familiares más igualitarias, donde sus ideas y opiniones sean consideradas igual de importantes que las ofrecidas por los adultos, le llevará a discutir vuestras ideas, a interrumpiros con más frecuencia, a no estar de acuerdo con vuestras propuestas, etc.

Consejos prácticos para mejorar el afecto y la comunicación

- **Escuchad lo que dice vuestro hijo o hija, dejadle terminar:** Dejar que vuestro hijo o hija hable y diga lo que piensa o siente es muy beneficioso para el buen funcionamiento de la familia y para su bienestar. Si no dejáis que termine lo que quiere decir y le interrumpís porque pensáis que ya sabéis lo que os va a decir, nunca sabréis realmente qué ideas tiene ni cómo se siente.
- **No critiquéis, no juzguéis, no culpabilicéis:** No sois jueces. Si os dedicáis a criticar su conducta constantemente estaréis poniendo una barrera entre vosotros. Si muestra su enfado y grita, podéis corregir su comportamiento con algo como: "ya veo que estás enfadado/a, pero si me gritas no me entero bien. Cuando te tranquilices podremos seguir hablando".
- **No deis lecciones:** Tendemos a decir a nuestros hijos e hijas todo lo que deben hacer. Sin embargo, es mucho más útil y beneficioso enseñarles a buscar soluciones por sí mismos, y razonar con ellos las ventajas e inconvenientes de cada elección.
- **Dad importancia a lo que os dice:** A veces se preocuparán por asuntos que para vosotros no tienen la menor importancia y pensaréis: "no son más que tonterías, ya se le pasará". Si cuenta con vosotros para hablar de sus cosas, valoradlo. Si no dais importancia a lo que quiere contaros, puede que en el futuro deje de hablaros de eso y de muchas otras cosas.
- **Enseñadle a comunicar sus sentimientos:** No es suficiente preguntarle qué ha hecho, sino también cómo se ha sentido. Podéis ayudarle a que entienda qué siente preguntándole "¿estás enfadado o triste?" o diciéndole "yo estoy orgullosa ¿y tú?". Todos tenemos que aprender a expresar nuestros sentimientos y vosotros podéis ayudar a vuestro hijo o hija a hacerlo.
- **Controlad vuestros impulsos:** Puede ocurrir que os cuente que ha hecho cosas que no os gustan (por ejemplo, que ha faltado a una hora de clase porque no tenía ganas de ir). En esos casos, no os dejéis llevar por los nervios; si reaccionáis de forma impulsiva y no razonáis con él o ella, puede que la próxima vez no confíe en vosotros y no os lo cuente. Evitad gritarles, amenazarles y ordenarles lo que tienen que hacer. Cuando estéis más serenos hablad con él o ella y explicadle qué es lo que no os gusta.
- **Ya no es un niño o una niña:** No lo olvidéis; se está convirtiendo en una persona adulta, si actuáis como si fuera como vuestra niña o niño pequeño sentirá vergüenza, sobre todo delante de sus amigos y amigas. Evitad invadir su espacio personal, criticarle o darle lecciones en todo momento, especialmente cuando esté con su pandilla.

Tened en cuenta que...



- Con demasiada frecuencia, **vuestros mensajes están cargados de críticas y continuas referencias a los errores cometidos** por vuestros hijos e hijas, aspectos que deberéis evitar para conseguir una comunicación más positiva.
- Aunque son muchos **los temas que interesan y preocupan a los y las adolescentes**, precisamente son estos temas los que **suelen pasar a un segundo plano en la comunicación familiar**, más centrada en cuestiones como las tareas del hogar, las cuestiones escolares o la forma de vestir del joven, que a menudo pueden acabar en discusiones y conflictos.

En muchas ocasiones, con la llegada de la adolescencia, los padres y madres tienden a relajar el control sobre sus hijos e hijas porque consideran que ya no es tan necesario. Sin embargo, al igual que el afecto, el establecimiento de límites continúa siendo muy importante durante la adolescencia, y cuando estos faltan es muy probable que chicos y chicas se sientan desorientados y que piensen que no nos preocupamos por ellos. Por otra parte, la ausencia de control, de normas y de límites, está muy relacionada con la aparición de algunos problemas de conducta, como los comportamientos antisociales y delictivos o el consumo abusivo de drogas y alcohol.

Las normas de casa deben ser...



- **Claras, razonadas y justificadas.** Tendréis que hablar con vuestros hijos e hijas, conocer su punto de vista, explicarles los motivos de una determinada norma y cambiarla cuando os convenzan de que es injusta. Así les estaréis reconociendo su derecho a participar en las decisiones que les afectan, aunque vosotros sigáis siendo los que tenéis la última palabra.
- **Flexibles.** Los límites necesarios para un niño o niña de 10 años no deben ser los mismos que para un adolescente de 13, y menos aún si tiene 15. El control excesivo es tan perjudicial como su ausencia, por lo que tendréis que concederles de forma gradual más libertad para actuar y tomar decisiones.
- **Coherentes.** Es importante que mantengáis las normas, los límites, y las sanciones ante su incumplimiento. Además, debe existir acuerdo entre padres y madres, porque la falta de acuerdo y coherencia respecto a normas y consecuencias puede ser tan negativa como la ausencia de límites.
- **Si las normas no se cumplen, hay que sancionar.** Manteniendo la calma, escuchando la justificación que vuestro hijo o hija os da y evitando reacciones exageradas. Habrá veces en las que será conveniente sancionar su conducta. Es importante que el chico o la chica tenga claro que rechazáis su comportamiento y no a él o ella. No obstante, puede haber alternativas al castigo, como hacerles ver lo decepcionados que estáis por su comportamiento. Otra posibilidad es no sancionarlos y dejar que experimenten las consecuencias de sus errores: un suspenso les obligara a estudiar o una resaca les hará sufrir los efectos del abuso de alcohol.

Diferenciando lo principal de lo secundario



Con frecuencia os enfadaréis con algunos comportamientos de vuestros hijos e hijas que no tienen demasiada importancia, como la forma de vestir o la música que escuchan. Es necesario que sepáis diferenciar lo que es realmente importante de lo que no lo es tanto. Además, debéis respetar aquello que forma parte de la vida privada de vuestro hijo o hija. No todas las madres y padres estaréis de acuerdo en dónde situar esta frontera, ya que dependerá de los valores familiares. En cualquier caso, la recomendación es que seáis estrictos y estrictas con aquellos comportamientos que puedan poner en riesgo la salud y la seguridad de vuestro hijo o hija, sin perder tiempo y energía en discusiones sobre aspectos menos importantes.

¿SABÉIS LO QUE HACEN?

Si poner límites es importante también lo es saber **qué es lo que hace el adolescente en su tiempo libre, conocer a sus amigos y saber a dónde va por la tarde o noche**. De esta manera será más fácil evitar algunas situaciones de riesgo que pudieran estar produciéndose. **Como ocurre con el control, la supervisión ideal debe estar ajustada a la edad y madurez del chico o chica. Tan negativo es la ausencia de control como mostraros excesivamente estrictos**. El exceso puede llevar a que la o el adolescente se muestre aún más cerrado en un intento de defender su intimidad. La mejor forma de conocer lo que hace es cuando él o ella misma os informan sobre sus actividades y amistades. Esto suele ocurrir si existe confianza y una buena comunicación. En estas situaciones es probable que sean los mismos adolescentes quienes tengan la iniciativa de compartir con sus padres y madres muchas de sus preocupaciones, o de hablarles acerca de sus actividades y amistades.

Interesaos por conocer con quién se relaciona vuestro hijo o hija y con qué actividades ocupa su tiempo libre.



CUANDO SE PROTEGE EN EXCESO

Algunos padres y madres se muestran excesivamente sobreprotectores con sus hijos e hijas. Desde la primera infancia les evitan todo tipo de dificultades y toleran la mayoría de sus caprichos, bien porque creen que es importante evitarles decepciones, o bien porque les ha resultado más cómodo actuar de este modo. Este estilo puede llevar a madres y padres a pensar que han educado bien, rescatándoles de todo tipo de situaciones complicadas y resolviéndoles sus problemas, sin tener en cuenta **la importancia que tiene aprender de los propios errores**.

Las consecuencias del estilo sobreprotector pueden ser bastante negativas, ya que estos chicos y chicas no han tenido la oportunidad de madurar, y mostrarán mucha irritación en todas

las situaciones en las que la realidad no se ajuste a sus deseos. Tampoco se sentirán capaces de resolver por sí mismos los problemas y las situaciones complicadas que puedan presentárseles, por lo que necesitarán la ayuda de otras personas para resolverlos. Son muchas las tareas que vuestros hijos e hijas tendrán que afrontar durante estos años, y vosotros no estaréis siempre a su lado para ayudarles. Es esperable que estos chicos y chicas sobreprotegidos se muestren muy inseguros, inmaduros y caprichosos, y sean ellos los que finalmente os terminen controlando a vosotros.

Algunos padres y madres se muestran muy sobreprotectores con sus hijos e hijas, impidiendo que crezcan y maduren.

¿Qué podéis hacer para evitar la sobreprotección?

- Dejad que vuestro hijo o hija resuelva sus propios problemas. ¿Vais a estar toda la vida sacándole las castañas del fuego?
- Dejad que aprenda de sus errores. Equivocarse puede ser una magnífica oportunidad para madurar.
- Dejad que experimente algunas decepciones. Poco a poco se irá haciendo más resistente y no se rendirá ante las situaciones difíciles.
- Dejad de permitirle que se salga siempre con la suya. No cedáis a todos sus caprichos y exigencias.

¿QUÉ ES EL CONTROL PSICOLÓGICO?

Son estrategias que algunos padres y madres utilizan como **medio para controlar a sus hijos e hijas, como chantajearlos emocionalmente o hacer que se sientan culpables.**

Por ejemplo, cuando un padre o una madre en una discusión con su hijo o hija insiste en el daño que le produce un determinado comportamiento (*“vuelve cuando quieras, cariño, pero mejor tempranito, que ya sabes que hasta que no vuelvas estaré sufriendo todo el tiempo”*), o cuando intenta forzar una decisión del joven o la joven de forma indirecta o culpabilizadora (*“con lo que nos hubiera gustado a tu madre y a mí que estudiaras Medicina como el abuelo”, “si sigues saliendo con esos chicos me vas a destrozar”*).



El control psicológico está relacionado con la aparición **de problemas emocionales y depresivos**, ya que para que el adolescente madure es necesario que padres y madres favorezcan su autonomía, haciendo todo lo posible para que tenga su propia forma de pensar y muestre un comportamiento independiente y responsable.

Como ya se ha comentado, tan perjudicial puede ser la ausencia de supervisión como la excesiva intromisión y el control psicológico, especialmente en un momento como la adolescencia, en el que **chicos y chicas deben aprender a pensar y actuar de forma cada vez más independiente.**

RESOLVIENDO LOS CONFLICTOS

El inicio de la adolescencia puede traer consigo un empeoramiento de las relaciones entre padres o madres e hijos e hijas, siendo más frecuentes los conflictos y las discusiones. A menudo, donde había buena comunicación, bromas, besos y abrazos, todo se convierte en regañinas, malas caras y discusiones subidas de tono.

El valor educativo del conflicto

Por lo general, los conflictos surgen por diferencias entre vuestras opiniones y deseos y los de vuestros hijos e hijas, y pueden servir para que toméis conciencia de sus necesidades, que no siempre coincidirán con las vuestras. **Estos primeros conflictos pueden tener un efecto positivo**, ya que **pueden favorecer el cambio o reajuste en las relaciones familiares** y el estilo parental que deben adaptarse a las nuevas necesidades del adolescente: mayor intimidad, mayor autonomía, tomar decisiones, horarios más flexibles, etc.

Cuando se produce ese cambio en el trato que padres y madres dan a sus hijos e hijas, los conflictos suelen disminuir y las relaciones tienden a normalizarse.



Si aprendéis a resolver bien los conflictos, disfrutaréis más de las relaciones familiares. Para ello, la mejor forma es utilizar **la negociación**. Tiene como objetivo la búsqueda de soluciones que satisfagan a todos y todas, teniendo en cuenta los deseos y necesidades de todas las personas implicadas.

Pasos para resolver un conflicto utilizando la negociación

- Escuchad a vuestro hijo o hija tranquilamente, sin juzgarle ni criticarle, e intentad comprender su punto de vista.
- Tratad de concretar con él o ella en qué consiste el desacuerdo e intentad comprender lo que siente.
- Buscad soluciones concretas que beneficien a la familia y no perjudiquen a nadie. Es importante que todas las personas implicadas deis vuestra opinión sobre las soluciones propuestas.
- Podéis cambiar las propuestas hasta llegar a un acuerdo que os contente a todos. En algunos casos este acuerdo no será posible, y seréis vosotros quienes tendréis la última palabra. Procurad que esto ocurra con la menor frecuencia posible.

LAS AMISTADES ADOLESCENTES

Las relaciones con los iguales ganarán mucha importancia durante estos años y en muchos casos, los amigos y amigas influirán mucho sobre el comportamiento adolescente. Aunque muchos padres y madres tienden a pensar en las amistades como una fuente de malas influencias, estas relaciones van a proporcionar al adolescente seguridad emocional y le servirán para desarrollar competencias y habilidades sociales.



El beneficio de estas relaciones se pone de manifiesto en el hecho de que los adolescentes que tienen buenas relaciones de amistad presentan mayor autoestima, mejor rendimiento en la escuela y menos problemas emocionales.

Prestad atención...



Es importante que apoyéis a vuestro hijo o hija, se esforcéis en comprenderle y evitéis las críticas a sus amistades. Un entorno de confianza en casa unido a unas buenas relaciones con sus amigos y amigas, ayudarán a que su hijo o hija se muestre más seguro y ajustado.



CUANDO NO SE TRATAN A CHICOS Y CHICAS POR IGUAL

Aunque vivimos en una sociedad cada vez más igualitaria en cuanto al papel de varones y mujeres, todavía existen prejuicios y expectativas que condicionan lo que es deseable, aceptable o simplemente correcto para hombres y mujeres. De hecho, un mismo comportamiento puede ser juzgado de forma muy distinta si es un hombre o una mujer quien lo realiza. Pensad, por ejemplo, en la reacción de un padre o una madre cuando su hijo le presenta a la cuarta novia del año o si es la hija quien lo hace...

Aunque no todos los padres y las madres mantengan un trato diferente con hijos e hijas, la mayoría de las chicas se quejan de que cuando salen por las noches ellas deben llegar antes, que tienen más problemas que sus hermanos para pasar un fin de semana fuera de casa, que sus padres y madres les riñen mucho más cuando beben y cuando fuman (si se enteran, ¡claro!), que les hablan de “tener cuidado” con los chicos mientras que ni siquiera saben con las chicas con las que salen sus hermanos, que ellos pueden tener su habitación hecha un desastre y no limpiar nunca la casa, y un largo etcétera. Quizás estas diferencias no sean tan amplias como las ven algunas adolescentes, pero sí que **es cierto que padres y madres suelen controlar más a sus hijas que a sus hijos**, tienen una actitud más tolerante hacia el consumo de alcohol y tabaco de los varones, y no se preocupan tanto sobre la conducta sexual del chico.

Prestad atención...



Es importante que las normas que negociéis con los adolescentes sean independientes del sexo de vuestro hijo. No debéis dejar que el sexo de vuestro hijo os lleve a actuar de manera diferente.

QUÉ HACER PARA QUE LE VAYA BIEN EN EL INSTITUTO

En general, durante la Educación Secundaria baja el rendimiento de chicos y chicas, así como su interés y motivación por el estudio. Desde la familia se debe hacer un esfuerzo por estimular su interés por la escuela y favorecer así su rendimiento.

Los padres y madres de niños pequeños son conscientes de la importancia de su papel en la educación, por lo que se interesan por lo que ocurre en la escuela, van con frecuencia a hablar con el profesorado, acuden a actividades extraescolares y resuelven las dudas que tienen cuando hacen sus tareas escolares. A medida que van cumpliendo años, sus padres y madres tienden a despreocuparse y se implican menos en sus asuntos escolares. Esta menor participación puede ser comprensible, ya que los hijos e hijas van siendo cada vez más autónomos, y al ser los contenidos escolares más complicados, puede que madres y padres se sientan perdidos y no sepan cómo ayudar. A pesar de ello, **vuestro papel para todo lo relacionado con su rendimiento escolar será fundamental, ya que, aunque no os lo parezca, vuestros hijos e hijas necesitarán vuestro apoyo.**



Algunos consejos para ayudar a vuestros hijos e hijas

- **Mantened contactos con el centro escolar.** Podéis hablar con el tutor o tutora, colaborar con el centro o participar en los órganos de gestión como el Consejo Escolar o las AMPAS.
- **Hablad con vuestro hijo o hija de las cosas relacionadas con el colegio o instituto,** de las asignaturas y actividades, de sus compañeras y compañeros, del profesorado... Es importante que sienta que os interesáis por lo que vive en el centro educativo.
- **Ayudadle a organizar su tiempo.** Muchas veces no obtienen el máximo rendimiento de sus horas de estudio porque no saben cómo hacerlo. Algunos padres y madres se interesan, pero no van más allá del “trabaja duro”, y no explican a sus hijos cómo hacerlo. Ayudadle a organizar su tiempo libre y supervisad su trabajo. No hace falta que entendáis el contenido de las asignaturas para que estéis pendientes, ayudéis a organizar el estudio, os intereséis por lo que aprenden...
- **Prestad atención durante todo el curso** a su trabajo y su rendimiento escolar, y no sólo cuando llegan las notas al final de cada trimestre.
- **Mostraos atentos ante una disminución en su rendimiento.** Las malas notas pueden significar muchas cosas: poco esfuerzo, desinterés, problemas personales –como peleas con los compañeros o un desengaño amoroso- o dificultades con alguna asignatura concreta. Escuchad sus razones del suspenso y hablad con su tutor o tutora. No dramaticéis y animadle a seguir trabajando.

- **Apoyadle en las tareas escolares.** Preguntadle por lo que está estudiando en ese momento, revisad sus esquemas y resúmenes, ayudadle..., pero ¡ojo!, no hagáis sus tareas. Es él o ella quien tiene que trabajar. Vosotros podéis apoyarle y aconsejarle, pero el principal esfuerzo es suyo.
- **Motivadle y fomentad su interés.** Hacedle ver lo importante que es lo que aprende en la escuela, y no sólo porque le vaya a servir en el futuro. Por ejemplo, destacad la importancia que tienen los idiomas para navegar por Internet, o la historia para entender los problemas sociales actuales.



- **Aportadle material y situaciones que favorezcan su aprendizaje,** como libros, ordenador, etc. Igualmente, es fundamental hablar con él o ella sobre temas sociales y culturales, y planificad algunas salidas o visitas de carácter cultural a museos, cines o conciertos.
- **Facilitad un ambiente de apoyo y confianza.** Un contexto familiar positivo, en el que se exija al adolescente de forma razonable, y en el que se sienta el apoyo, es fundamental para su buen ajuste a la escuela.

Sois los principales educadores de vuestros hijos o hijas, y también os corresponde educar en sexualidad, de hecho aunque no seáis conscientes estáis educando en sexualidad constantemente (con caricias, opiniones, silencios o pudores).



Consejos que pueden ser de utilidad a la hora de hablar con sus hijos o hijas sobre sexualidad:

- Es importante que **hablen con sus hijos o hijas de la sexualidad de forma positiva**, esto les facilitará su desarrollo sexual y les ayudará a ser adultos sexualmente sanos
- **Nunca es demasiado tarde para hablar** con sus hijos de la sexualidad.
- **La educación sexual también debe hacerse en familia** para ello podemos seguir estas pautas (*):
 - Recuerden que **es normal sentirse incómodo o incomoda** cuando tratan estos temas con sus hijos
 - Mantengan una **actitud abierta** ante las preguntas de sus hijos e hijas, aprovechen estas oportunidades para abordar y enseñar el tema de la sexualidad
 - **Conozcan lo que se enseña de sexualidad** en las escuelas y grupos juveniles
 - Conviene **dejarles claro que con nosotros se puede hablar de sexualidad** y que estamos dispuestos a hacerlo, si es que ellos quieren.
 - **Respondan con sinceridad**, si desconocen la respuesta manifiésteno y ofrézcanles la oportunidad de investigar más sobre el tema o acompañarles y consultar con un profesional para que sean informados y atendidos (recursos de la comunidad)
 - **Ayuden a su hijo o hijas a conocerse, aceptarse** y a expresar su sexualidad de modo que sean felices.
 - **Fomenten la autoestima** de su hijo o hija.
 - Traten de encontrar **“oportunidades para enseñar”** (programas de televisión, libros, tareas escolares; ...)
 - **Ustedes deciden lo que creen que sus hijos o hijas deben saber sobre sexualidad**
 - **No esperen a que su hijo o hija le hagan preguntas**, muchos niños nunca preguntan.
 - Sean conscientes de que **detrás de la pregunta “¿soy normal?”, hay dudas acerca de su desarrollo sexual**, sus pensamientos o sentimientos sexuales
 - **Den seguridad a sus hijos o hijas** siempre que puedan
 - **Escuchen**. Pregúntenle que quiere él o ella saber y qué es lo que sabe.



- No vea con ojos de adultos los comportamientos sexuales de sus hijos o hijas. No hagan interpretaciones precipitadas (a veces son comportamientos normales para su edad)
- Respeten el pudor, los secretos y los silencios de sus hijos o hijas.
- Háblenles acerca de los placeres de la sexualidad.
- Recuerden que les están diciendo a su hijo o hija que a usted le importan su felicidad y bienestar.
- Fomenten desde los primeros años hábitos saludables y autoestima.
- Refuercen la capacidad que todo joven tiene para tomar decisiones y háganles ver que están convencidos de que ellos o ellas tienen esa capacidad. Cualquier momento es bueno para destacar que toda decisión debe ser personal y no vale la de “terceros” (padres, amigos, hermanos, tanto en este tema como en el de drogas, alcohol o cualquier otra decisión que se le presente en su vida cotidiana).
- Depositen en ellos el grado de responsabilidad que corresponda a su edad y háganles ver que algunas decisiones traen consecuencias y que, por tanto, debe existir un mínimo de reflexión a la hora de decidir.

CARACTERÍSTICAS DE LA SEXUALIDAD SEGÚN LA EDAD

	Características de la sexualidad	Consejos a padres
HASTA LOS 2 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños exploran las partes de su cuerpo, incluyendo sus genitales y pueden experimentar erecciones y la vagina de las niñas puede lubricarse. • Desarrollan sensaciones acerca del tacto al tomar contacto con su cuerpo • Comienzan a tener un rol masculino o femenino, que depende de lo que los padres les transmitan 	<ul style="list-style-type: none"> • Dejen que su bebé explore su cuerpo si se toca mientras le cambia de pañal. • Fomenten una imagen corporal positiva, hable con naturalidad de todas las partes de su cuerpo • Den ejemplo de conducta adecuada y comparta mensajes positivos sobre el género y ante el contacto personal (sostener, vestir, hablar y jugar con el bebé).
DE 3 a 4 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños/as comienzan a saber que son un niño o una niña. Sin embargo, mientras juegan pueden simular que son del otro género. • Pueden sentir mucha curiosidad por las 	<ul style="list-style-type: none"> • Usen muñecos y muñecas para ayudarlos a entender que las niñas y los niños tienen muchas partes de sus cuerpos iguales y algunas diferentes. • Si encuentran a un menor en pleno

	Características de la sexualidad	Consejos a padres
	<p>diferencias corporales y jugar voluntariamente a las casitas o al doctor, o buscar otras formas de juegos sexuales con amigos/as o hermanos/as de edades similares</p> <ul style="list-style-type: none"> Sienten cada vez más curiosidad por sus cuerpos, se sienten bien al tocarse sus genitales, pueden empezar a masturbarse estimulándose a sí mismos con la mano o frotándose con un muñeco de peluche, lo que puede o no provocar un orgasmo. Expresan interés por las palabras relacionadas con comportamientos en el baño. Muestran curiosidad sobre la forma en que los hombres y las mujeres usan el inodoro Pueden repetir las “palabrotas” que escuchan y empezar a hacer preguntas sobre la sexualidad, como “¿de dónde vienen los niños?” 	<p>juego sexual con otro niño o niña, con amabilidad debe preguntarles qué estaban haciendo. Es importante que el adulto abandone la perspectiva adulta y que entienda el comportamiento como motivado por la curiosidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> Expliquen que el pene, la vulva, los glúteos, etc. se consideran privados y que nadie debe tocar sus “partes privadas” excepto por razones de salud o para limpiarlos. Expliquen en un tono calmado, que tocar los genitales puede hacerle sentir bien, pero se debe hacer en un lugar privado como su dormitorio. Lean con sus hijos o hijas libros sobre sexualidad adecuados para su edad Den ejemplo de conducta adecuada y comparta mensajes positivos sobre el género y otros aspectos de la sexualidad que pueden surgir. Usen el nombre correcto para nombrar las partes del cuerpo, incluso los genitales.
DE 5 a 8 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> Los niños pueden seguir con los juegos sexuales y con la masturbación. Pueden volverse muy curiosos sobre el embarazo y el nacimiento. Pueden desarrollar amistades estrechas con personas del mismo sexo. Pueden mostrar un interés más fuerte en los roles del estereotipo masculino y 	<ul style="list-style-type: none"> Igual que el bloque anterior

	Características de la sexualidad	Consejos a padres
	femenino, sin importar lo que lo que los padres han manifestado a este respecto durante la crianza.	
DE 9 a 12 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños pueden volverse más reservados y desear su privacidad cuando empieza la pubertad. • Tienen más curiosidad por los cuerpos desarrollados masculinos y femeninos. • Pueden mirar revistas y páginas de Internet eróticas. • Se pueden enamorar de amigos o amigas, otros adolescentes mayores, personas famosas y otras personas que desempeñan un papel en sus vidas, como los maestros/as o entrenadores. • Se interesan por las citas. • Se preguntan cosas como: “¿Soy normal?” y compararse con los demás. • Pueden sentirse presionados para intentar agradar a sus padres (ser como ellos quieren y tener la conducta adecuada de los niños y las niñas). • Pueden usar un lenguaje sexual y explorar fantasías románticas y sexuales. <p>Se pueden masturbar para obtener un orgasmo más profundo y parecido al de los adultos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respeten el deseo de privacidad de los o las preadolescentes. • Compartan los valores familiares sobre las citas y el amor. • Ayuden a sus hijos o hijas adolescentes a desarrollar habilidades para la toma de decisiones, la comunicación y mantenerse firme con respecto a sus límites y sus deseos. • Sigán dando ejemplo de conducta adecuada y comparta mensajes positivos sobre asuntos relacionados con la sexualidad. • Den consejos sobre igualdad de género. • Contesten a sus preguntas y ofrezcan los mensajes que quiera compartir sobre diversos temas y valores de la familia. • Proporcionen libros e información sobre sexualidad, adecuados para su edad. • Hágales saber que cuentan con su apoyo.
DE 13 a 18 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> • Los adolescentes desean tener citas. • Pueden sentirse presionados por sus compañeros para participar en 	<ul style="list-style-type: none"> • Sigán dando ejemplo de conducta adecuada y comparta mensajes positivos sobre la sexualidad. • Contesten a sus preguntas y ofrezcan los mensajes que quiera compartir

	Características de la sexualidad	Consejos a padres
	<p>actividades diversas, incluyendo comportamientos sexuales, para los que tal vez no estén listos para experimentar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pueden seguir masturbándose. • Pueden fantasear con situaciones románticas o sexuales. • Se pueden enamorar • Experimentan con besar y tocar, incluido el sexo oral y la relación sexual. 	<p>sobre diversos temas y valores de la familia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionen libros e información sobre sexualidad, adecuados para su edad. • Hágales saber que cuentan con su apoyo. • Den consejos de prevención violencia de género • Rompan con la idea de que dar a conocer los métodos anticonceptivos a los hijos es empujarlos hacia un sexo desenfrenado.

Se puede encontrar información en las siguientes páginas web:

- Ministerio de Sanidad y Política Social: www.yopongocondon.com/enlaces.html
- Sex Joven, Federación de Planificación Familiar en España: www.fpfe.org/guiasexjoven/Jovenes.asp. Móvil Sex Joven (nacional): 608102313.
- Consejo de la Juventud de España: www.condoneate.org/es/
- Sociedad Española de contracepción: www.sec.es/informacion/recursos_asistenciales/index.php
- Tríptico informativo sobre la píldora del días después del Ministerio de Sanidad y Política Social: http://www.msps.es/novedades/docs/090911_diaDespues.pdf
- Información sobre la píldora: www.mujerhoy.net.
- www.formajoven.org

Consejos para prevenir la violencia de género



La violencia de género en la adolescencia, es tan severa o más que la que se presenta en la vida adulta. Es importante informar a nuestros hijo/as de este riesgo y ayudarles a construir relaciones basadas en la igualdad y el respeto.

El primer paso en la prevención y protección de nuestros hijos/as es revisar nosotros y nosotras, nuestros planteamientos y creencias al respecto.

Transmitir modelos de relaciones basados en la igualdad, compartir en pareja la crianza de los hijos/as

Mostrarles afecto, respetarles y facilitar que se expresen

CONSEJOS

- Fortalezca la **autoestima de su hija**
- **Edúquela en condiciones de igualdad con respecto a sus hermanos varones**
- Muestre un modelo en el que **padre y madre comparten todas las tareas de crianza y domésticas**
- Enséñele a **detectar las primeras señales de una relación abusiva**

NUESTROS HIJOS/AS DEBEN SABER

- Que **la crianza es compartida** (padre y madre) para darles **ejemplo de relaciones de igualdad**
- Identificar **los roles de mujeres y de hombres en la sociedad** y enseñarles que estos roles **no están ligados al sexo**: la casa, el trabajo, el cuidado de los hijos, expresar sentimientos, hacerse el valiente y no llorar etc.

- Que la violencia de género **no es sólo para las personas casadas, sino que muchas personas jóvenes y adolescentes sufren también este tipo de violencia**

- Que **no hay ni un sólo rastro del amor en las relaciones violentas**, por más doloroso que le resulte a la mujer aceptar este hecho: Amar no es golpear, sino que es cuidar y compartir



- Que **las relaciones de pareja se basan en el respeto y el cuidado mutuo**, y que esto es necesario, siendo lo primero exigible en toda relación humana, y lo segundo deseable.

- Que **las parejas pueden tener diferencias y dificultades** y que es normal e incluso saludable que discutan para solucionar sus conflictos, pero que en ningún caso es normal la agresión, ni física, ni sexual, ni psicológica

- **Que la agresión es una elección que realiza quien la ejerce**, siempre y en todo caso, porque siente que puede y tiene derecho a hacerlo. (si uno no quiere no agrede ni lesiona)

- **Que la agresión no produce una reducción en el nivel de tensión existente**, sino que al contrario la incrementa, y es igualmente controlable por el hombre y la mujer.

- **Que tras un acto de agresión, el agresor humilla a la víctima una y otra vez**, necesita hacerlo para mantener su relación de poder y por tanto, la relación empeorará y las agresiones serán más repetidas, crueles y duraderas

- **Que la víctima se sentirá culpable y se creará lo que de ella dice el agresor, es la única forma de disculparlo** (...es verdad es que soy.....). A esto le “ayudará” igualmente, pensar que ella provocó ese nerviosismo que él no puede contener, y que no es extraño que las parejas discutan, se insulten y peguen alguna vez.

- **Que los hombres que agreden no son enfermos** y, por tanto, no se trata de que curen

- Que aunque se sienta ira o agresividad, **el autocontrol y el correcto manejo de la agresividad, refuerza la autoestima propia y del otro**, nos afirma como personas y produce serenidad y bienestar

- **Que el amor, es un hecho, no un supuesto**

Consejos para prevenir el tabaquismo pasivo y el inicio del consumo de tabaco

- No fumes dentro de casa, ni permitas que otros lo hagan.
- Si fumas, intenta abandonar el hábito o, al menos no lo hagas en presencia o cerca de los niños.
- Si no fumas pero convives con personas fumadoras, anímalas a que dejen de hacerlo, o invítalas a fumar fuera de la casa.
- No permitas que las personas que trabajan en el hogar fumen dentro de la casa o cerca de los niños.
- No permitas fumar en el automóvil.
- Asegúrate de que no se fume en ningún lugar que atienda a menores.
- Indaga acerca del uso del tabaco por los amigos (12-13 años).
- Comenta con tu hijo o hija las imágenes falsas y engañosas que

aparecen se usan en películas donde presentan el acto de fumar como glamuroso, saludable, sensual y maduro.

- ¡Ojo! Evita regalarles o que reciban cigarrillos de chocolate. **POR LEY ESTA PROHIBIDO**



- Destaca los efectos negativos del tabaco a corto plazo tales como el mal olor en la boca, los dedos amarillos, la respiración corta y la disminución del rendimiento en los deportes.

VIVIR EN UN HOGAR SIN HUMO TIENE VENTAJAS PARA LA SALUD DE TU HIJO

- Durante los primeros meses de vida, será un bebé más sano, con menos infecciones, además hay menos incidencia de muerte súbita del lactante.
- Su hijo e hija tendrán una vida más saludable con menos enfermedades respiratorias
- Si su hijo o hija padece asma bronquial, es muy probable que esta mejore ya que se evita un importante factor desencadenante de esta enfermedad
- La nutrición de su hijo e hija mejora

- Su hijo o hija aprende hábitos saludables y hay menos riesgo de que cuando crezca, comience a fumar
- Si estás lactando tú leche será de mejor calidad y más duradera

Más información: ¿Es posible prevenir que nuestros hijos e hijas empiecen a fumar? de Begoña Gil Barcenilla. Pediatra. Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía. Revista Famiped

Disponible en: <http://www.famiped.es/extra-verano-2011/temas-educativos/es-posible-prevenir-que-nuestros-hijos-e-hijas-empiecen-fumar>

Materiales sobre tabaquismo de la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales::

http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/contenidos/Informacion_General/c_3_c_1_vida_sana/taquismo/materiales?perfil=org

¿Qué deben saber acerca de las drogas o el alcohol?

Queremos ofrecer información acerca de las drogas y otras sustancias no saludables como el alcohol, sus efectos y las consecuencias de su consumo.

Ante cualquier duda o si desean información más concreta no duden en consultar a un profesional de salud o dirigirse a centros específicos destinados para ello.

Droga es toda sustancia que dentro del organismo produce un efecto. Hay drogas legales e ilegales.

Todas las drogas tienen efectos sobre nuestro cuerpo, en el caso de los medicamentos sus efectos beneficiosos justifican su empleo a pesar de los posibles efectos adversos que pudieran tener y en el caso de las drogas ilegales los efectos que producen en el organismo son perjudiciales, producen adicción (dependencia), pueden desencadenar problemas mortales y con frecuencia problemas en las relaciones sociales (con los amigos, la familia) y problemas judiciales.



El consumo de alcohol en adolescentes es un problema de gran importancia y en determinadas circunstancias puede desencadenar "Alcoholismo Crónico" con todos los problemas derivados del mismo.

El hábito de algunos jóvenes consistente en beber de forma incontrolada es un factor a tener en cuenta (ya que un consumo abusivo aunque sea esporádico también predispone a la dependencia del alcohol)

Edad	Recomendaciones para la prevención del consumo de sustancias desde la edad preescolar hasta la adolescencia
<p>Menores de edad preescolar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expliquen a su hijo o hijas que necesitan alimentos sanos para estar sanos. - Explíquense que hay sustancias que no se pueden tomar porque son tóxicas y dañinas, como detergente de la ropa, lejía... - Explíquense que incluso las medicinas que toman para ponerse buenos pueden ser dañinas si no se utilizan como se debe. - Explíquense la diferencia entre tomar golosinas u otros alimentos con control (que sientan bien) y tomarlos sin control, ya que el abuso puede producir una indigestión y hacerles enfermar. - Alentar al menor a seguir sus instrucciones y hacer preguntas si no las comprende.
<p>Menores de 5 a 8 años.</p> <p>Es el momento de explicarle lo que son el alcohol y las drogas y que hay algunas personas que las usan a pesar de que son dañinas.</p>	<p>Cuando los menores tienen estas edades deben hacerles comprender:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que hay alimentos, venenosos, medicinas y drogas. - Qué las medicinas recetadas por un médico pueden ayudar durante las enfermedades, pero pueden ser dañinas si se usan incorrectamente. - Que los adultos pueden beber alcohol, pero no los +menores, ni siquiera en pequeñas cantidades, ya que es perjudicial para su cerebro y su cuerpo que están en desarrollo.
<p>Menores de 9 a 11 años</p> <p>Pregunten a sus hijos o hijas por su opinión y sus conocimientos sobre estos temas</p>	<p>Deben informar a sus hijos o hijas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los efectos inmediatos del alcohol y las drogas en diferentes partes del cuerpo, incluso informar del peligro de entrar en coma o ingerir una sobredosis mortal. - Las consecuencias a largo plazo de las drogas y el alcohol ya que originan adicción y pueden hacer que quienes las consumen pierdan el control de sus vidas. - Las drogas son especialmente peligrosas para los organismos en crecimiento. Frenan el crecimiento y el desarrollo de los órganos - El alcohol y las otras drogas ilegales pueden causar problemas no sólo a quien las consume, sino también a su familia y al resto del mundo (robos, amenazas, chantajes, engaños etc.)
<p>Menores de 12 a 14 años</p> <p>Pregunten a sus hijos o hijas por su opinión y sus conocimientos sobre estos temas</p>	<p>Introducir el tema de los efectos a largo plazo de las drogas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las drogas aíslan a las personas y dificultan las relaciones - El peligro de sufrir enfermedades de piel, hígado, Sida, enfermedades mentales - Accidentes de tráfico fatales o causantes de minusvalías. Las drogas afectan a nuestros sentidos, e impide que actuemos con normalidad. - Adicción, coma cerebral y muerte.

EL DUELO Y LOS MENORES:

Como padres y madres les duele ver a su hijo o hija triste y es normal que deseen protegerle de situaciones que puedan producirles dolor.

La vivencia de la muerte de una persona querida puede ser uno de los acontecimientos más duros a los que nos enfrentamos en la vida.

Es frecuente que en su afán de proteger a su hijo o hija y evitar verle triste, intenten alejarle de la enfermedad o la muerte o incluso ocultarle esta información.



Sin embargo deben saber que el pasar el duelo de una manera sana, y seguir viviendo asimilando esa pérdida es fundamental para el bienestar de su hijo o hija

Al explicar a su hijo o hija la situación de duelo, permiten que éste expresen sus sentimientos, que llore, que este triste y pueden evitar que después se sienta culpable, enfadado o enfadada o que tengan miedo. Además le está dando a su hijo o hija una herramienta que le será muy útil para comprender y aceptar situaciones difíciles el resto de su vida

Con esta guía se pretende dar unos consejos que les permitan abordar este tema apoyándoles además en estos momentos que también son muy difíciles para ustedes.

Se trata de unas pautas básicas y generales. Cada niño o niña tiene una forma diferente de afrontar el dolor y de vivir el duelo atendiendo a diferencias del entorno, de la edad, su grado de madurez y las circunstancias de la muerte.

Es importante aclarar que en la medida de lo posible deben ser los padres o personas muy cercanas al menor, los que acompañen, comuniquen la noticia y traten el tema de la muerte.

¿Qué pueden hacer para que sus hijos o hijas tengan un duelo saludable?

Tener un duelo sano es ayudar a su hijo o hija a asumir la situación de muerte y evitar posteriormente la presencia de complicaciones graves. Esto no significa que evitemos que el menor sufra y es posible que presente inicialmente comportamientos, a veces incomprensibles a causa de la pérdida

Higiene del Duelo: antes y en el momento del fallecimiento

- **Informen a su hijo o hija de la situación** de manera sencilla (enfermedad, gravedad...) Se pueden utilizar frases señalando la gravedad como: El abuelo está muy, muy enfermo...para que no haya confusiones y relacionen directamente la enfermedad con la muerte.
- Es positivo que **participen** según la edad en los **cuidados del enfermo**.
- Déjenles **despedirse de la persona si quieren**. No necesariamente tiene que haber una conversación, el niño o la niña puede hacerle un dibujo, visitarlo y compartir un rato con la persona, o simplemente mediante gestos de cariño o con su sola presencia.
- **Permítanles participar en el funeral o ver al fallecido si ellos quieren**, esto puede facilitarle la aceptación de la pérdida. Siempre debemos de explicar en todo momento de forma sencilla todo lo que está ocurriendo para evitar que los menores fantaseen.

Después del fallecimiento: ¿Cuáles pueden ser las reacciones de los menores ante la muerte de un ser querido y como pueden ayudarles a superarlas?

- **CULPABILIDAD:** Algunos menores se sienten responsables de la muerte de la persona querida, pueden pensar que alguno de sus comportamientos ha sido el causante de la muerte, como por ejemplo: haberse portado mal, haber dicho algo, etc...Asegúrense de explicar con gran claridad que no ha sido culpa suya, que nada de lo que haya dicho o hecho ha podido ser la causa de la muerte, comprueben siempre que este mensaje ha sido bien entendido.
- **ABANDONO:** Es uno de los temores más frecuentes e importantes en los menores. Les preocupa muchísimo que otra de sus personas queridas pueda morir también y que se queden sin nadie que los cuide. Es un miedo normal. Tranquilícenlos diciéndoles que siempre habrá alguien que se ocupe de ellos.

- **REGRESIÓN:** Esto significa que el menor puede tener comportamientos que corresponden a niños o niñas más pequeños (rabieta y llamadas de atención). Tengan paciencia y comprensión, explíquenles la relación que hay entre esos comportamientos y la situación que están viviendo, pero no olviden poner límites y aclarar que

esos comportamientos no son adecuados.

- **IRA:** Es una reacción normal, la puedan manifestar con juegos violentos, pesadillas o irritabilidad. Permítanles expresarse, explíquenles que es algo normal en esta situación, pero no olviden continuar fijando límites.



¿Cómo hablar con un menor de la pérdida de un ser querido?

- **Tengan presente que su hijo o hija también está experimentando el dolor** por la pérdida aunque no lo manifieste o lo haga de forma diferente a los adultos.
- **Permítanle expresar sus emociones** (miedo, enfado, culpa, tristeza), aunque esto les provoque a ustedes dolor como padres. El dibujo o el juego puede ayudar a su hijo o hija a expresar sus sentimientos.
- **No fuercen la conversación**, aprovechen oportunidades para hablar del tema: por ejemplo la muerte de una mascota.
- **Tengan en cuenta que los menores antes de los 9- 10 años no entienden la muerte como algo permanente**, es normal que si su hijo o

hija tiene esta edad, vuelva a preguntar por un familiar muerto aunque ustedes le hayan informado con anterioridad de su pérdida.

- **No tengan miedo de nombrar la palabra muerte.** Eviten utilizar otro tipo de palabras como “se lo ha llevado”, “ha desaparecido”, está dormido..., ya que pueden aumentar el miedo de los menores (al abandono, al irse a dormir).
- **No teman expresar tus emociones delante del menor**, de esta forma puede aprender a expresar su dolor.
- **Ante preguntas difíciles**, admitan que los adultos no siempre tienen respuestas para todo.



¿Qué cosas fundamentales tienes que tener en cuenta durante el duelo de un menor?

- **Cúidense**, esto es lo primero para poder acompañar a sus hijos e hijas.
- **No les den excesivas responsabilidades**, su hijo o hija no tiene que asumir las responsabilidades

de los adultos. Eviten frases como: *“ahora que papa no está, tu eres el hombrecito de la casa y tienes que cuidarnos”*.

- **Informen a la escuela de la pérdida que ha sufrido su hijo o hija**, los profesores estarán más pendiente y comprenderán mejor sus reacciones. Si en el colegio hay un orientador o psicólogo, deben comunicarle lo que ha ocurrido.
- **Dedíquenles un tiempo.** Reserven cada día un rato para su hijo o hija y hagan cosas juntos (salir a pasear, jugar, etc...) No tienen porque hablar del tema...

ADOLESCENTES:

La adolescencia es una etapa muy delicada a la hora de elaborar el duelo, la muerte es lo más opuesto a lo que es importante para ellos. Comprenden la muerte como los adultos, pero su estado emocional es agitado y cambiante. Sus reacciones pueden variar fuertemente de un momento a otro.

La respuesta hacia los adolescentes debe ser lo más franca y veraz, ellos esperan de ustedes honestidad y confianza. Temen por su futuro y lo mejor es aclararles las consecuencias del fallecimiento y como les afectará personalmente.



Ofrézcanles participar en las ceremonias del funeral y en los planes y decisiones que se lleven a cabo. Permíteles expresar sus sentimientos sin ser juzgados.

SIGNOS DE ALERTA EN NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES:

Todas estas reacciones anteriormente explicadas forman parte del proceso natural del duelo, si las reacciones persisten en el tiempo y no hay una evolución, no dude en consultar con algún profesional. Sobre todo ponga especial atención si algunos de los siguientes signos de alerta se prolongan en el tiempo:

- Llorar en exceso durante periodos prolongados.
- Rabietas frecuentes y prolongadas.
- Problemas en el sueño y pesadillas continuas.
- Imitación excesiva de la persona fallecida y copia de los síntomas del fallecido.
- Cambios importantes en el rendimiento escolar o resistencia a la hora de ir a la escuela.
- Falta de interés por los amigos y las actividades que más le gustan.
- Apatía, insensibilidad y falta de interés.
- Quejas constantes de síntomas físicos: dolores, etc....
- Episodios delincuentes como robar, vandalismo, promiscuidad, abuso de alcohol y otras drogas.

El duelo es algo natural, es la forma de cicatrizar la herida que deja la ausencia permanente de alguien a quien queremos. Es necesario, requiere vivir y aprender del dolor, y como padres deben acompañar a su hijo o hija en este camino. Permitir que sus hijos e hijas tengan su propio duelo supone atender sus necesidades emocionales

ALGUNOS RECURSOS DE INTERÉS:

- **Blog para personas que estén viviendo un proceso de duelo con contenidos de ayuda.**
<http://www.vivirlaperdida.com/dueloinfantil.htm>
- **Literatura:**
 - Andreoli, V. (2005). Carta a un Adolescente. Barcelona: RBA.
 - Baum, H. (2003). ¿Está la abuelita en el cielo? Como tratar la muerte y la tristeza. Barcelona: Ed. Oniro.
 - Bausa, R y Peris C. (2004). ¡Buenas Noches abuelo! Salamanca: Loguez Ed.
 - Hein, C (2005) Mamá se ha marchado. Colección El barco de vapor. Madrid: SM.
 - Muñoz Khiene, M. (2000) Desde que murió mi hermano. Omaha, Nebraska: Centering Corporation.
 - Wolfelt, A (2003). Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte. Barcelona: Ed.: Diagonal del Grupo 62.
 - Wolfelt, A (2003). Consejos para niños ante el significado de la muerte. Barcelona: Ed.: Diagonal del Grupo 62.

CONSEJOS GENERALES

Como padres estamos obligados a ayudar a nuestros hijos e hijas a que sean capaces de afrontar las exigencias y desafíos de la vida. Para ello debemos asegurarnos de que consiguen tener:

- **Habilidades sociales:** esto significa que son capaces de relacionarse bien con los demás, tener seguridad de sí mismos, saber comunicar sus ideas, ponerse en el lugar de los demás y ser capaces de resistir a la presión del grupo...
- **Habilidades cognitivas:** esto significa que son capaces de afrontar situaciones, razonarlas, tomar decisiones y resolver los problemas cuando estos aparezcan.
- **Habilidades emocionales:** es decir, que sean capaces de saber qué les está pasando, enseñarles a disfrutar de las emociones positivas, eliminar las emociones que les hacen daño, saber manejar el estrés, y sentir que son personas valiosas, aunque a veces sientan inseguridad.

Esto lo podemos conseguir con tres puntos fundamentales que son: El afecto, la comunicación y las normas. A continuación se exponen varias estrategias para conseguir cada uno de estos puntos

EL AFECTO:

¿Cómo mejorar el afecto hacia los hijos o hijas?



- Reconozcan las propias emociones. Los padres y madres son el espejo de sus hijos o hijas, por eso es importante que les enseñen y expliquen las emociones y sentimientos partir del reconocimiento de las suyas propias.
- Aprovechen oportunidades para elogiar a sus hijos e hijas, haciéndoles ver su valía, fijándose en sus aspectos positivos.
- Expresen emociones negativas de forma controlada y adecuada: por supuesto hay que decirles lo que hacen mal, pero nunca con desprecio, hay que evitar los gritos y los insultos, propongan alternativas, eviten que sus hijos e hijas se identifiquen con el mal comportamiento.

- Intenten comprender cómo se siente tu hijo/a (ante un problema o una situación conflictiva y también ante los logros y éxitos).
- Manifiéstele su cariño y expresenlo a través del contacto físico. Las caricias, los besos y los abrazos son vínculos afectivos que expresan emociones positivas y crean un ambiente agradable en el seno familiar.

¿Cómo mejorar el autoconcepto y la autoestima en los hijos/as?

El autoconcepto se define como "la construcción de la imagen que cada uno hace de sí mismo". Es decir, que sus hijos o hijas sientan que valen y que son capaces de hacer muchas cosas para ello es importante que:

- Demuestren afecto tanto verbalmente como a través del contacto físico.
- Reozcan los esfuerzos que hacen, tanto si tienen éxito como si no consiguen las metas planteadas.
- Busquen con ellos o ellas posibles soluciones a sus problemas.
- Fomenten su autonomía: dejarlos y animarlos a conseguir independencia y pequeños logros adaptados a su edad, en caso de que tengamos dudas acerca de qué cosas pueden o no pueden hacer debemos consultar con profesionales: pediatra, psicólogo, educador....



LA COMUNICACIÓN:

Para fomentar la comunicación en el seno familiar:

- Busquen ocasiones para conversar. Los menores hablan cuando ellos quieren. Aprovechen momentos de descanso o actividades agradables (comprar juntos, merendar etc.) para hablar y conocer sus opiniones.
- Asegúrense de que su hijo o hija se siente bien transmitiéndole sus problemas o preguntas. No les interrumpan ni censuren mientras, dejen que se expresen y contesten a sus preguntas con sinceridad.
- Respecto a los estudios y aficiones muestren interés y pregunten por las cosas que hace.
- Esten disponibles para conversar, incluso de temas sensibles o delicados como los temas afectivos, las drogas u otros.



- Procuren ser tolerantes, no exageren. Si ante los errores de los menores reaccionan desproporcionadamente es muy posible que se acabe en insultos o gritos..
- Transmítanles mensajes claros. Digan lo que tengan que decir sin rodeos, solicitando con amabilidad y firmeza lo

que desean. Eviten decir ! por que yo lo mando!...

- Destaquen las cosas que los menores hacen bien, en vez de estar pendiente de las que hacen mal.
- Participen del ambiente familiar y ellos participarán también. Compartan momentos con la familia, y disfruten de ello.
- Escúchenles y razonen cuando no estén de acuerdo con sus opiniones.
- Busquen información sobre aquellos aspectos que preocupan a sus hijos o hijas y comenten con ellos o ellas la información obtenida.

LAS NORMAS

Las normas deben ser respetadas por los menores, es responsabilidad de los padres y madres sancionar si éstas no se cumplen. Eviten las contradicciones entre ustedes

Las normas deben ser:

- **Realistas:** Han de ser posibles de cumplir y estar ajustadas a la realidad, habilidades, edad... No se le puede pedir a un menor de 2 años que se quede 1 hora sentado castigado.
- **Consistentes:** Su aplicación debe ser independiente del estado de ánimo, ocupaciones del momento, presencia de otras personas. Si los hemos castigado este castigo debe mantenerse.
- **Coherentes:** Las normas serán diferentes para los distintos miembros de una familia ya que también existen diferentes funciones para cada uno de los miembros del grupo.
- **Fundamentales:** Deben ser pocas y de cumplimiento obligado e innegociable. Hay normas fundamentales como el respeto entre los miembros y hablarse con educación.

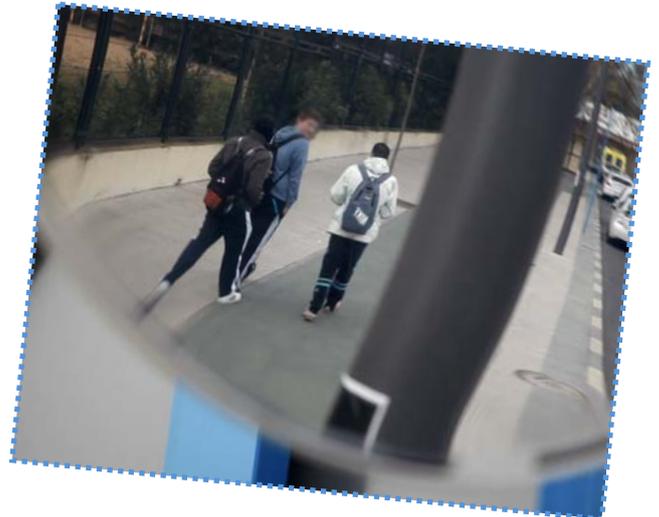
El acoso escolar es hoy en día un problema frecuente que puede tener consecuencias negativas para el desarrollo y la evolución de sus hijos e hijas, tanto si son acosados como si son sus hijos o hijas los que acosan.

Es importante hablar con sus hijos sobre sus amigos, como van en clase y sobre cómo ocupan su tiempo.

EN CASO DE QUE SOSPECHEN QUE SU HIJO O HIJA SUFRE UNA SITUACIÓN DE ACOSO ESCOLAR:

Puede que sus hijos/as les cuenten lo que les ocurre de forma espontánea, pero es frecuente que sufran este problema sin expresarlo por varios motivos (vergüenza, miedo o sentimiento de culpa), por ello es importante que pregunten con frecuencia cómo les va en el colegio o instituto y que asistan a las tutorías para informarse de la evolución de sus hijos.

En caso de que sus hijos/as sufran acoso escolar pueden presentar una serie de cambios en su comportamiento o incluso síntomas físicos que reflejan su malestar y su sufrimiento.



Estos son algunos de los signos que pueden revelarles de que sus hijos e hijas tienen algún problema:

- Cambios de ánimo (parece triste).
- Se muestra extraño y huidizo
- Parece nervioso (miedos nocturnos, enuresis, tics nervioso...), distraído, absorto en sus pensamientos,
- Finge enfermedades, presenta moratones-heridas,
- Rehúsa ir a la escuela, absentismo
- No tiene amigos para su tiempo de ocio.

De modo específico, si tienen fuertes sospechas de que sus hijos/as puedan estar siendo víctimas de acoso escolar ustedes pueden:

- Exigir la puesta en marcha del protocolo de actuación sobre bullying que existen en los centros escolares
- Transmitir a su hijo o hija confianza y seguridad en sí mismos y confianza en que se van a producir cambios que van a mejorar su situación. (Ellos o ellas no están solos, ustedes y el medio escolar están para protegerles)
- Pedirles que cuenten lo que les está pasando y asegurarles que no se procederá a ninguna actuación sin consultarles previamente.
- Buscar situaciones en las que su hijo e hija pueda entablar nuevas amistades y vínculos afectivos con personas de su edad, así como nuevas actividades sociales fuera del centro escolar
- Fomentar y reforzar sus capacidades personales para mejorar su situación
- Mantener comunicación continua con el centro y sus profesores para evaluar los progresos en la mejora de la situación.
- Contactar con asociaciones de la zona dedicadas a erradicar el acoso escolar, en las que se les informa detalladamente de los pasos a seguir, así como asesoramiento jurídico y psicológico), junto a algunas recomendaciones particulares. <http://www.acosoescolar.info/index.htm>; página web: ONG protégeles
- Si el acoso persiste contactar con las instituciones: Defensor del Menor; Consejería de Educación; Fiscalía de Menores (denuncia)

EN CASO DE QUE SOSPECHEN QUE SU HIJO O HIJA ACOSA A OTROS COMPAÑEROS O COMPAÑERAS



Si se trata que el chico o chica sea el agresor, lo más probable es que lo oculte o intente justificar las agresiones.

Es importante en estos casos actuar para ayudar a su hijo o hija pero SIN CULPABILIZARLOS

Intentar ocultar estas acciones y hacer como que no pasa nada es a corto, medio y largo plazo es perjudicial para sus hijos e hijas, el hacer daño a compañeras o compañeros no debe justificarse, al contrario hay que hacerles ver las consecuencias de sus acciones.

De modo específico es importante que ustedes:

- Afronten la situación y hablen con su hijo o hija sobre lo que piensan de la situación.
- No culpabilizarlos pero dejen claro que este tipo de conductas no pueden seguir pasando.
- Ayudarles a que cambie su manera de comportarse.
- Destacar la importancia de pedir disculpas.

- Tener presente que los padres deben ser el modelo de su comportamiento, en este sentido, no recurrir a la agresión para solucionar los problemas.
- Acudir al centro con su hijo o hija para intentar arreglar el problema.
- Valora sus cambios de actitud por muy pequeños e insignificantes que parezcan y felicitarles por ello.
- Si uno de los cambios ha sido dejar de estar con un grupo de chicos/as, tener en cuenta que estará pasando por momentos difíciles, ayúdenles y apóyenles.
- En caso de no notar mejorías, ni predisposición a cambiar, acudir a un profesional.

La prevención como herramienta

Internet supone una herramienta fundamental de información y comunicación para la familia. Con su uso podemos tener acceso a contenidos educativos de alto valor y otros servicios y programas de utilidad para la formación de nuestros hijos (diccionarios, enciclopedias, bibliotecas y otros documentos de interés); su valor pedagógico pues es incuestionable.

Por otra parte, Internet ofrece a nuestros hijos múltiples oportunidades para comunicarse e intercambiar información con sus amigos (correos, redes sociales, chats, y blogs).

Su vida social está muy ligada al uso de esta herramienta. Sin embargo, la influencia de Internet puede ser muy positiva o bien puede tornarse preocupante. Este libre acceso a la información puede comportar ciertos riesgos tales como acceso a contenidos inapropiados para su edad, difusión indiscriminada de datos personales, contacto con desconocidos, etc.; de ahí la necesidad de educar y enseñar a los hijos a controlar esta puerta de acceso a la información en nuestro hogar.



Señales de alarma en el uso de Internet en los hijos

Padres y madres debemos estar especialmente atentos en caso de:

- Acceso a información inapropiada o nociva (sexo, drogas, violencia, etc.) por parte de los hijos que pueda afectar a su desarrollo.
- La recepción de correos con contenidos inadecuados, amenazas, insultos o mensajes de personas ajenas al círculo de amigos de nuestros hijos.
- Acceso a páginas con contenidos ilegales relacionados con el racismo, la xenofobia, la pornografía infantil, tráfico de drogas, pedofilia, sectas y otros contenidos ilícitos.
- Acceso a Salas de Chat privadas en la que los hijos pueden chatear con desconocidos con falsas identidades y oscuras intenciones.
- Compras en Internet sin la autorización paterna usando tarjetas de créditos de los padres u otros familiares
- La utilización de juegos de forma compulsiva (algunos de ellos muy competitivos o similares a juegos de apuesta) que pueden provocar problemas de ludopatía.
- Detectar en los hijos cualquier necesidad compulsiva a conectarse a Internet (ciber-adicción)

¿Qué debemos hacer los padres?

- Informarnos sobre las diferentes posibilidades y programas que ofrece Internet para los hijos: Redes sociales, Chat, correos, etc. Los padres no podemos enseñar sobre el uso de Internet a nuestros hijos si no conocemos esta herramienta y sus posibilidades de uso.



- Enseñar a los hijos las posibilidades y beneficios que ofrecen las nuevas tecnologías y ayudarles a adoptar una actitud crítica frente a los contenidos ofrecidos en la Red.
- Establecer unas normas respecto al uso en función de la edad: tiempo limitado, horario de utilización, acceso a programas de Redes sociales, uso del ordenador en una zona común de la casa, selección de contenidos, etc.

- Configurar un portal o una página de inicio con enlaces de confianza e interés para los niños (<http://www.portaldelmenor.es/>).
- Enseñar a los hijos a mantener la privacidad en sus perfiles y asegurarnos que no faciliten sus datos personales (nombre, edad, teléfono y dirección) a través de la Red.
- Informarles sobre los peligros que tienen ciertas prácticas de la Red; incluir imágenes personales, consecuencias al concertar citas a ciegas con desconocidos.
- Instalar programas con filtros que controlen el acceso a ciertos contenidos en Internet.
- Orientarles en la creación de su perfil en las redes sociales teniendo en cuenta su privacidad y aconsejarles sobre los contenidos que deben mostrar en estas herramientas (Tuenti, Twitter).
- Denunciar cualquier mensaje, contacto o información de la Red que pueda resultar peligrosa a delitos.tecnologicos@policia.es o constatar directamente con los agentes.

Recuerda que los filtros no son infranqueables. Tus hijos pueden conectarse fuera de casa, por ello la mejor herramienta para prevenir es el diálogo con ellos.

El siguiente cuento fue escrito por Emily Pearl Kingsley, creadora de Barrio Sésamo y madre de un niño con Síndrome de Down. Con este cuento, la autora intenta describir **la experiencia de educar a un hijo o una hija con necesidades especiales**.

Esperar un bebé es como planear un fabuloso viaje de vacaciones a Italia: compras muchas guías de turismo y haces unos planes maravillosos: El Coliseo, el David de Miguel Ángel, las góndolas de Venecia... También puedes aprender algunas frases en italiano. Todo es excitante. Después de meses de preparación, finalmente llega el día: haces las maletas y estás nervioso.

Algunas horas después, en el avión, la azafata dice: "Bienvenidos a Holanda", "¿Holanda?", preguntas. "¿Cómo que Holanda? ¡Yo pagué para ir a Italia! Toda mi vida he soñado con ir a Italia". Sin embargo, ha habido un cambio en el plan de vuelo, el avión ha aterrizado en Holanda y ahí te tienes que quedar. Así que tienes que salir y comprar nuevas guías de turismo, incluso tendrás que aprender un idioma nuevo. Lo importante es que no te han llevado a un lugar horrible. Se trata, simplemente, de un lugar diferente. Es más lento y menos deslumbrante que Italia. Pero después de pasar allí algún tiempo y de recuperar la respiración, empiezas a mirar a tu alrededor y te das cuenta de que Holanda tiene molinos de viento, tulipanes, incluso Rembrandts... Pero todos tus conocidos están ocupados yendo y viniendo de Italia, presumiendo de los días maravillosos que han pasado.

Y durante el resto de tu vida, te dirás: "Sí, ahí es donde se suponía que iba yo. Eso es lo que yo había planeado." Este dolor no desaparecerá nunca, porque la pérdida de este sueño es una pérdida muy significativa. Pero si malgastas tu vida lamentado no haber ido a Italia, nunca podrás ser libre para disfrutar de lo que es especial, las cosas encantadoras que te ofrece Holanda.



La noticia de un bebé con necesidades especiales es difícil de asimilar. **Es normal que os sintáis tristes, enfadados, frustrados... No os sintáis culpables por ello.** Es importante que reconozcáis esos sentimientos negativos y aceptéis que es normal experimentarlos. Cuanto antes reconozcáis vuestros sentimientos, más fácil será aceptar vuestra nueva situación familiar y empezar a disfrutar de ella. No obstante, **es normal que aceptar las características de vuestro bebé os lleve algún tiempo, es un proceso que iréis asumiendo poco a poco.**

En cualquier familia, la llegada de un o una bebé implica muchos cambios pero, después de un periodo de adaptación necesario, se recupera de nuevo la estabilidad personal y familiar. Una vez pasada la fase inicial de adaptación, os queda por delante una experiencia de inmenso disfrute, pues **convertirse en madre o padre es una de las experiencias más bonitas y satisfactorias que puede vivir un adulto.**

Además de experimentar sentimientos de tristeza y frustración, lo más normal es que os sintáis preocupados. La mayoría de los padres y las madres cuyos hijos e hijas tienen necesidades especiales suelen preguntarse lo siguiente: “¿Sabré educar a mi bebé?”, “¿podré darle todo lo que necesita?”. Quizás no hayáis caído en la cuenta de que estas preguntas son las mismas que se plantean todos los padres y las madres del mundo, tenga o no su bebé necesidades distintas a las habituales. Es normal sentirse inseguro con la llegada del bebé, y es normal que estos sentimientos de inseguridad sean mayores cuando la o el bebé presenta necesidades especiales. En las páginas siguientes se ofrece información útil para ayudar a padres y madres que se encuentran en esta situación.

¿Qué hay que hacer de especial para cuidar y educar a un niño o a una niña con necesidades especiales?

Para responder a la pregunta “¿Qué hay que hacer para cuidar y educar a un niño o a una niña con necesidades especiales?” primero hay que preguntarse “¿Qué hay que hacer para cuidar y educar a cualquier hijo o hija?”.

El cuidado y la educación de un niño o niña con necesidades especiales se parece en muchas cosas a la forma de criar y promover el desarrollo de cualquier niña o niño, porque **un hijo o una hija con especiales dificultades necesita las mismas cosas que cualquier niño o niña: sentirse querido y querida, ayuda y apoyo incondicional, un ambiente ordenado y estimulante, relacionarse con otras personas...**

La diferencia se encuentra en que, para satisfacer todas estas necesidades, **vuestro hijo o hija va a necesitar más ayuda y apoyo que otros niños y niñas**. Por eso, si en el desarrollo de cualquier niño o niña los progenitores tienen un papel muy importante, en vuestro caso **padre y madre sois fundamentales para desarrollar al máximo las potencialidades de desarrollo de vuestra hija o hijo y ayudarle a disfrutar de una vida plena y feliz**.

A continuación se presentan algunas consideraciones importantes para cuidar y educar a un niño a una niña con necesidades especiales:

- **Buscad información y preguntad a los profesionales.** Una de las primeras cosas que podéis hacer es buscar información sobre las características especiales de vuestro hijo o hija y lo que podéis hacer específicamente para ayudarle a desarrollarse plenamente y feliz. Esta búsqueda debe hacerse poco a poco, de forma que podáis ir asimilando toda la información. Asimismo, cuando preguntéis a profesionales sobre el tema y os hablen con términos que no comprendéis, os den instrucciones abstractas o explicaciones que no resuelven vuestras dudas, no tengáis miedo de preguntar o de resultar insistentes. Es normal tener dudas y que las explicaciones no resulten claras a la primera. Preguntad cuantas veces que sea necesario, los profesionales están ahí para prestaros toda la ayuda que necesitéis.



- **Contactad con una asociación directamente relacionada con la dificultad de vuestra hija o hijo.** En los primeros momentos los profesionales son esenciales, pero también sentirse acompañados por otros padres y madres con hijos con ese problema. Conocer a otras familias en vuestra situación os ayudará a manejar mejor vuestras emociones, y os permitirá resolver muchas dudas (por ejemplo, cómo será vuestro hijo o hija después de diez, veinte o treinta años).

- **Quered a vuestro hijo o hija tal y como es.** Como cualquier niña o niño, lo más importante para que vuestro hijo o hija se desarrolle de forma adecuada y feliz es sentirse querido, y vuestro amor por él o ella es lo más importante de todo. Es fundamental que aceptéis a vuestra hija o hijo tal como es y que le demostréis cuánto le queréis cada día.



- **Favoreced su estimulación desde el principio, aprovechando los momentos cotidianos.** Desde que nacen, todos los niños y las niñas necesitan a sus progenitores para crecer y desarrollarse. En el caso de un bebé con necesidades especiales, cada día es muy importante. Por eso es fundamental estimular su desarrollo desde el principio, es decir, desde su nacimiento. Aprovechad los momentos cotidianos para favorecer su estimulación: a la hora de la comida, en el baño, en el momento de vestirse, durante el juego, cuando estáis de paseo... Cada momento es importante.
- **Promoved su autonomía.** Es importante que favorezcáis todas las facetas del desarrollo de vuestro bebé (su inteligencia, su cuerpo, sus emociones...) pero sobre todo la estimulación debe dirigirse a que vuestro hijo o hija desarrolle las capacidades y habilidades necesarias para ser feliz y para poder desenvolverse en la vida diaria de forma todo lo autónoma que su problema permita. Vuestro hijo o hija necesita aprender a hacer por su cuenta todas las cosas que le sean posibles. Para ello necesita vuestra ayuda. Es posible que por sus necesidades especiales necesite un apoyo constante para lograr sus metas y realizar sus tareas cotidianas; significa que debéis ayudarle para facilitarle esos apoyos, pero no hacerlo todo por ella o él, sobre-protegiéndole.
- **Conoced bien a vuestro hijo o hija.** Vuestra hija o hijo es mucho más que un niño o niña con necesidades especiales, es alguien con emociones, con gustos, con preferencias, con ideas... Como cualquier niño o niña, es único, con unas características personales propias. Es importante que dediquéis tiempo a conocer a vuestra hija o hijo, más allá de su necesidad especial: qué le gusta, cómo es su carácter, cuáles son sus fortalezas... Conociendo todas las características, necesidades y fortalezas de vuestra hija o hijo podréis ofrecerle la estimulación adecuada y atender todas sus necesidades de forma apropiada.

TODAS LAS COSAS SON BUENAS. Cuando un niño o una niña presenta alguna dificultad, se corre el riesgo de dejar de lado sus capacidades y fortalezas. No os olvidéis de todas las cosas buenas que tiene y que sabe hacer vuestro hijo o hija, reforzadlas y estimuladlas cada día. Centrarse en las cosas buenas es la mejor forma de favorecer su desarrollo pleno y feliz.

- **Pedid ayuda.** Es normal que vosotros no podáis asumir todas las tareas que se derivan del cuidado y la educación de vuestros hijos e hijas, del cuidado del hogar... y no debéis sentirnos culpables por ello. En cualquier familia es normal contar con ayuda para estas tareas; en el caso de un niño o niña con necesidades especiales, los recursos y apoyos de todo tipo se hacen más necesarios y, en ocasiones, permanentes. En vuestro caso, contar con ayuda es fundamental, por dos motivos. El primero y más importante, las características especiales de vuestro hijo o hija pueden requerir un apoyo especializado que es muy importante para su desarrollo; lo normal y deseable es llevar a vuestro bebé desde su nacimiento a un centro de estimulación temprana. El segundo motivo es que el cuidado de un niño o niña con necesidades especiales requiere más esfuerzo por vuestra parte, por lo que necesitaréis ayuda de otras personas para disfrutar de algunos momentos de respiro.



Muchas familias temen dejar a su hijo o hija en manos de otras personas, por la dificultad añadida que puede presentar su cuidado.

Al igual que vosotros estáis aprendiendo la mejor forma de cuidar de él o ella, con las instrucciones adecuadas, otras personas también pueden hacerlo.

Aseguraos de que se trata de una persona responsable, paciente, cariñosa y capaz de seguir vuestras indicaciones. Contad con alguien que os inspire confianza y que comparta vuestra forma de entender la educación.

- **Ayudad a vuestra hija o hijo a vivir una vida plena.** Como se ha comentado, vuestro hijo o hija es mucho más que un niño con una necesidad especial. Es una persona que, como las demás, necesita vivir una vida plena y feliz. Es importante que le ayudéis a potenciar al máximo todos los aspectos de su desarrollo. Por ejemplo, favoreced todo lo posible que pase tiempo con sus amigos y amigas, animadle a hacer las cosas que le gustan y se le dan bien, entended que experimente curiosidad por su sexualidad cuando llegue el momento como les pasa a otros niños y niñas, estad cerca de él o ella cuando lo pase mal por algún motivo...

NI EXIGIR EN EXCESO NI SOBREPOTEGER. Como se ha comentado, en los primeros momentos es difícil aceptar la llegada de un hijo o hija con necesidades especiales. Este miedo y frustración puede llevar a algunos progenitores a no aceptar la realidad y a actuar como si las dificultades no existieran, a negar la realidad. El peligro de esta actitud “como si no pasara nada” es que padres y madres esperan que el ritmo de desarrollo de su hija o hijo sea el mismo que el de cualquier otro sin dificultades, y suelen exigirle por encima de sus posibilidades. Además, los progenitores que mantienen esta actitud no suelen buscar ayuda especializada y por tanto no suelen ofrecer a su hija o hijo los apoyos específicos que necesita para un desarrollo pleno y feliz.

En otras ocasiones, el miedo y la preocupación que es normal experimentar con la llegada de un hijo o hija con necesidades especiales puede llevar a algunos progenitores a “sobrepoteger” a su bebé. En esta situación, por miedo a ser demasiado exigente, no se permite al niño o niña hacer nada por sí mismo, lo cual le lleva a convertirse en una persona más dependiente de sus progenitores de lo que sería necesario, dificultando su desarrollo.

- **Sonreíd a la vida, disfrutad cada día.** Ante una dificultad, mantener una actitud positiva es muy importante. No hace falta buscar momentos especiales para ser feliz, podéis disfrutar de las pequeñas cosas, del día a día en familia.

¿Qué SUCEDE con el resto de la familia?

A continuación se ofrecen algunas ideas a tener en cuenta sobre la vida en familia con una hija o hijo con necesidades especiales, que van más allá del cuidado y la educación del niño o niña en concreto al que se ha hecho referencia en el apartado anterior.

Organizando la vida en familia

La tarea de cuidar y educar a un hijo o hija con necesidades especiales suele requerir un esfuerzo e implicación muy altos. De hecho, uno de los mayores riesgos que corren las familias de niños o niñas con necesidades especiales es el agotamiento. Por ello, **es** muy importante que las tareas del hogar y las responsabilidades del cuidado y educación de todos los hijos e hijas sean compartidas:

- Evitad que toda la responsabilidad recaiga sobre una sola persona. Es importante no sobrecargar a un solo miembro de la familia con las tareas de cuidado del hijo o hija con necesidades especiales o con el resto de tareas del hogar. Particularmente, **es muy importante no sobrecargar a los hermanos y hermanas sin dificultades especiales con estas tareas.**
- **Reservad un tiempo para vosotros mismos**, que os permita descansar, realizar alguna actividad de ocio o tener intimidad con la pareja.

La llegada de un o una bebé con necesidades especiales, además de requerir altos niveles de implicación y esfuerzo, puede convertirse en una **experiencia gratificante para todos los miembros de la familia:**

- Organizad actividades de juego y ocio en las que participéis todos los miembros de la familia, así podréis disfrutar juntos.
- Promoved juegos y actividades de ocio compartidos entre todos los hermanos y hermanas. Permitid que cada hermano disfrute del otro, independientemente de las dificultades especiales existentes.
- En el caso de las parejas, es importante que ambos progenitores disfrutéis de un tiempo cada día con todos vuestros hijos e hijas y, que en ese tiempo juntos, haya tanto tareas de cuidado como actividades de juego y disfrute.

LA IMPORTANCIA DE CONTAR CON EL APOYO DE LA PAREJA. En el caso de las parejas, lo normal es que ambos sean una fuente de apoyo mutuo muy importante: a la hora de organizar las tareas de la casa, en el cuidado y educación de hijos e hijas, cuando hace falta un hombro en el que buscar consuelo... En el caso de las parejas que tienen un o una bebé con necesidades especiales, contar con este apoyo mutuo es especialmente importante y no hay que actuar como si no se sintiera tristeza o frustración, como si no existiesen dificultades, como si no se necesitase ayuda... guardándose para uno mismo las propias emociones. En situaciones complicadas que afectan a ambas partes de la pareja, lo mejor es comunicarse, compartir la experiencia, apoyarse mutuamente y afrontar juntos la situación.



Los hermanos y hermanas

Al igual que para vosotros, la llegada de un o una bebé con necesidades especiales también causa un gran impacto en los hermanos y hermanas: también se enfrentan a sentimientos de desengaño, miedo, tristeza, ira, culpa... **Hablad con naturalidad sobre las necesidades especiales del recién nacido** y sobre los sentimientos que cada uno experimenta de la forma más clara posible, y de una manera adecuada a la edad de vuestros hijos e hijas.

Además, en muchos casos, la llegada de una o un bebé con necesidades especiales hace que sus hermanos sean los menos atendidos de la familia como consecuencia de la atención requerida por el o la bebé con características especiales. A veces, los padres y las madres piensan erróneamente que las hermanas y hermanos tienen más recursos para afrontar solos todas las dificultades que se les presentan, o que su papel como progenitores del hijo o hija sin necesidades

especiales puede ser desempeñado por otros familiares. Sin embargo, los hermanos y hermanas de niños con necesidades especiales, al igual que el resto de niños y niñas, necesitan de sus progenitores cuidado, atención y cariño incondicional. Un hijo o hija con necesidades especiales puede requerir más dedicación y esfuerzo. Por eso **debéis asegurarnos de que dais a todos vuestros hijos e hijas la atención, el apoyo, el cariño y la estimulación necesarios para favorecer su desarrollo**. Los hermanos o hermanas sin dificultades también necesitan vuestro cuidado y educación, por lo que debéis reservar un tiempo especial para atender sus necesidades.

UN NUEVO HERMANITO O HERMANITA. Como en cualquier familia, el nacimiento de un hermano o hermana supone un gran cambio en la vida familiar y, al igual que con la llegada de cualquier bebé, es importante que padres y madres mantengan con los mayores las rutinas que ya se habían establecido en la medida de lo posible y que les dediquen un tiempo especial.

Recordad:

- La noticia de un bebé con necesidades especiales es difícil de asimilar. Lo normal es sentir frustración o rabia y no hay que sentirse culpable por experimentar esos sentimientos. Es importante reconocerlos y aceptarlos para poder hacer frente a la nueva realidad familiar.
- Cuidar y educar a una niña o niño con necesidades especiales requiere mucho esfuerzo y atención. Pero, a la vez, ser madre o padre es una de las experiencias más gratificantes de las que puede disfrutar un adulto.
- Todos los niños y las niñas necesitan ser cuidados, queridos y estimulados en sus familias, aunque la manera de hacerlo es distinta para cada bebé. Madres y padres deben conocer bien a su bebé y adaptarse a su ritmo de desarrollo.
- Para los niños y niñas con necesidades especiales es fundamental estimular su desarrollo desde el principio, sin sobre-exigir ni sobre-proteger.
- Como con cualquier bebé, el cuidado de niños y niñas con necesidades especiales debería ser compartido; siendo importante no sobrecargar con estas tareas a ningún miembro de la familia, especialmente a los hermanos y hermanas.
- Los hermanos y las hermanas de niñas o niños con dificultades necesitan, como cualquier menor, cuidado, atención y cariño incondicional de sus progenitores.
- Es normal necesitar apoyos en estos casos y existen muchos profesionales, colectivos y asociaciones dispuestos a ayudar a las familias con niños o niñas con necesidades especiales.

¿Quiénes pueden ayudaros?

Además de las y los profesionales de los centros de salud, centros de estimulación temprana... hay muchas instituciones y asociaciones que pueden ayudaros, ofreciéndoos información, apoyo y actividades compartidas con otras familias que viven circunstancias similares a las vuestras. A continuación se presenta un listado con algunas asociaciones que pueden resultar de utilidad para las familias de la Comunidad Autónoma de Andalucía:

Sitios webs en la COMUNIDAD ANDALUZA

ADISA

Sitio web de ADISA. Asociación Andaluza sobre Discapacidad. <http://www.valinet.org/>

Asociación X-Frágil de Andalucía

Sitio web de la Asociación X-Frágil de Andalucía <http://www.xfragilandalucia.org/>

ASPANRI

Sitio web de la Asociación Andaluza de Padres y Madres para la Integración, Normalización y Promoción de las Personas con Discapacidad Intelectual y Síndrome de Down. <http://www.aspanri.org/>

CAMF - Conf. Andaluza de Minusválidos Físicos

Sitio web de la Web Conf. Andaluza de Minusválidos Físicos <http://www.canfandalucia.org/>

CANF COCEMFE ATAXIAS ANDALUCIA

Sitio Web de CANF. Es una federación que agrupa a las diferentes asociaciones provinciales de afectados de ataxia y sus familiares, en Andalucía. Se trata de una Organización No Gubernamental, sin ánimo de lucro, declarada de utilidad pública.

<http://www.ataxiasandalucia.org/>

COCEMFE

Sitio web de la Confederación Coordinadora Estatal Minusválidos Físicos de España <http://www.cocemfe.es/>

Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía

Sitio Web de la Dirección General de Personas con Discapacidad de la Junta de Andalucía, encargada de las actuaciones tendentes a la atención e integración social de las personas con discapacidad. Incluye enlaces de diversa naturaleza que pueden ser de interés para personas con discapacidad y sus familias.

<http://www.juntadeandalucia.es/salud>

Down Andalucía - Andadown

Sitio web de la Federación Andaluza de Asociaciones de Síndrome de Down. <http://www.downandalucia.org/>

FEAPS

Sitio web de la Federación andaluza del movimiento asociativo para la defensa de los derechos de las personas con discapacidad y su familia. <http://www.feapsandalucia.org/>

Federación Asperger Andalucía

Sitio web de la primera Asociación en Andalucía impulsora de la creación de la Federación Andaluza de Síndrome de Asperger. <http://www.asperger.es>

Fundación TAS -Trabajo, Asistencia y Superación de Barreras

Sitio web de La Fundación TAS -Trabajo, Asistencia y Superación de Barreras- Es una entidad de ámbito autonómico que aporta recursos para las personas con discapacidad en las zonas rurales y ofrece otros servicios de atención a los diferentes colectivos con riesgo de exclusión social. <http://www.fundaciontas.org/>

Idea, S.A. - Iniciativas de Empleo Andaluzas, S.A.

Sitio web de Idea - Preparación para la integración en el mundo laboral de personas que presentan discapacidades relacionadas con enfermedades mentales graves. <http://www.ideasa.com/>

IM@GINA

Iniciativa Múltiple de Atención de Gaps a la Integración, Normalización y Accesibilidad. Incluye un listado de asociaciones y fundaciones para personas con discapacidad física, psíquica y sensorial. <http://www.imagina.org/enlaces/asociaciones.htm>

ONCE

Sitio Web de la ONCE, corporación sin ánimo de lucro con la misión de mejorar la calidad de vida de las personas ciegas y con discapacidad visual de toda España. Tiene una sede en Andalucía. <http://www.once.es/>

ASOCIACIONES EN ALMERÍA

AMCAL

Sitio web de la Asociación de Minusválidos de Cuevas del Almanzora - AMCAL. Noticias, Eventos y Blog son algunos de los servicios que ofrece. <http://www.amcal.es/>

Asociación Almeriense para el Síndrome de Down

Sitio web de ASALSIDO - Asociación Almeriense para el Síndrome de Down - El Síndrome de Down en España. <http://www.asalsido.org/>

Asociación de Minusválidos Ver de Olula

Sitio web de la Asociación de Minusválidos - VER DE OLULA. <http://www.verdeolula.es/>

Asociación de Minusválidos Verdiblanca

Sitio web de la Asociación de Minusválidos Verdiblanca. Almería. <http://www.verdiblanca.com/>

ASOCODI

Sitio web de la Asociación Comarcal de Discapacitados de los Vélez - ASOCODI. Noticias, Eventos y Blog son algunos de los servicios que ofrece. <http://www.asocodi.es/>

ASPAPROS

Sitio web de ASPAPROS - Prestan servicios de apoyo a personas con discapacidad intelectual y a sus familias, principalmente habitantes de Almería y la Comarca del Bajo Andarax. <http://www.aspapros.org/>

El Saliente

Sitio web de la Asociación de Personas con Discapacidad 'El Saliente' de Almería. <http://www.elsaliente.com/>

FAAM - Federación Almeriense de Asociaciones de Personas con Discapacidad

Sitio web de la Federación Almeriense de Asociaciones de Personas con Discapacidad-FAAM, Almería. <http://www.faamalmeria.com/>

MURGI

Sitio web de la Asociación Comarcal de Discapacitados - MURGI. <http://www.murgialmeria.es/>

ASOCIACIONES EN CÁDIZ

Asociación Gaditana para la Promoción de la Mujer con Discapacidad (LUNA)

Sitio web de la Asociación Gaditana para la Promoción de la Mujer con Discapacidad (LUNA). <http://www.asociacionlunacadiz.org/>

Asociación Si Tu Quieres Yo Puedo

Sitio web de la Asociación Si quieres Puedo - Es una asociación sin ánimo de lucro dedicada a integrar escolar, social y laboralmente al colectivo de personas con necesidades educativas especiales de la Comarca de la Janda, cuya finalidad es conseguir una mejor calidad de vida para ellos y sus familias, concienciando a la sociedad de sus necesidades y capacidades. <http://www.asiquipu.com/>

Asociación síndrome de Down de Cádiz y Bahía

Sitio web de la Asociación síndrome de Down Cádiz y Bahía - Investigamos, informamos, formamos, orientamos y asesoramos a las familias y personas con síndrome de Down, trabajando para avanzar hacia la máxima normalización (escolar, social y laboral) de las mismas. <http://www2.uca.es/huesped/down/>

Cedown Asociación Síndrome Down de Jerez

Sitio web de la asociación de Síndrome de Down de Jerez de la Frontera CEDOWN, donde se describe el Síndrome de Down y todas las actividades que desarrolla la asociación encaminadas a mejorar la integración de las personas en la sociedad. <http://www.cedown.org/>

OMAD: Oficina Municipal de Atención a la discapacidad

Sitio web de la Oficina Municipal de Atención a la Discapacidad del Ayuntamiento de Jerez de la Frontera. <http://www.omad.jerez.es/>

ASOCIACIONES EN CÓRDOBA

AMAGUA

Blog de la Asociación de Minusválidos Y Discapacitados del Alto Guadiato (AMAGUA). <http://asociacionminusvalidosamagua.blogspot.com/>

Down Córdoba

Sitio web de la Asociación Síndrome de Down de Córdoba. <http://www.downcordoba.org/>

Fepamic

Sitio web de la Federación Provincial de Asociaciones de Minusválidos Físicos de Córdoba. <http://www.fepamic.org/>

Fundación Promi

Sitio web de la Fundación para la Promoción del Minusválido. <http://www.fundacionpromi.es/>

PRODE

Sitio web de PRODE - Entidad situada al norte de Córdoba cuya misión es mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidades tanto mentales como físicas. <http://www.prode.es/>

ASOCIACIONES EN GRANADA

APROSMO

Sitio web de APROSMO - Asociación en Favor de las Personas con Discapacidad Intelectual de Motril y la Costa Granadina. <http://www.aprosmo.org/>

Asociación de Ayuda Mutua PANIDE

Sitio web de la Asociación de Ayuda Mutua PANIDE - Es una entidad sin ánimo de lucro formada por familias con un hijo o hija con discapacidad física, intelectual y/o sensorial. <http://www.panide.com/>

Asociación Síndrome de Down de Granada

Sitio web de la Asociación Síndrome de Down de Granada. <http://www.downgranada.org/>

Asociación Vale

Sitio web de la Asociación Pro-Minusválidos VALE Valle de Lecrín. <http://www.asvale.org/>

ASPROGRADES

Sitio web de ASPROGRADES - Asociación a favor de las personas con Discapacidad Intelectual. <http://www.asprogrades.org/>

ASOCIACIONES EN HUELVA

ADIFLE

Sitio Web de la Asociación de Discapitados Físicos de Lepe.
<http://www.fedehuelva.org/content/adifle>

Ansares

Sitio Web de la Asociación de Ausmo Ansares. Asociación onubense de padres y amigos de personas con autismo y otros trastornos generalizados del desarrollo.
<http://www.autismoansares.org/>

Aspromin

Sitio web de Asociación Protectora de Personas con Discapacidad Intelectual de la Cuenca Minera.
<http://www.aspromin.org/>

Athenea

Sitio Web de la Asociación de Personas con Discapacidad "Athenea" Cuenca Minera de Riotinto.
<http://www.asociacionathenea.org/>

CANF-COCEMFE HUELVA

Sitio Web de la Federación de de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Huelva.
<http://www.fedehuelva.org/>

ASOCIACIONES EN JAÉN

ADIFI-MÁGINA

Sitio Web de la Asociación de Discapitados Físicos de Magina.
<http://www.fejidif.org/adifimagina>

Asociación Juana Martos

Sitio web de la Asociación de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de la Comarca de Cazorla 'Juana Martos'.
<http://www.asociacionjuanamartos.org/>

Asociación Síndrome de Down de Jaén

Sitio web de la Asociación Síndrome de Down de Jaén y Provincia.
<http://www.downjaen.org/>

Tréboles - COCEMFE Jaén

Sitio web de la Asociación Comarcal de Personas con Diversidad Funcional de La Loma y las Villas Tréboles COCEMFE Jaén.
<http://www.treboles.org/>

Asociación MONTILLA BONO

Sitio Web de la asociación "Montilla Bono" para personas con trastornos psicomotores de Andújar (Jaén).
<http://www.asociacionmontillabono.com>

ASOCIACIONES EN MÁLAGA

AIDIS Unidad de Estancias Diurnas

Sitio web de AIDIS Unidad de Estancias Diurnas para personas con discapacidad intelectual.
<http://www.aidis.es/>

AnneAxarquia

Sitio web AnneAxarquia - Asociación sin ánimo de lucro, que intenta ayudar a las personas con minusvalías psíquicas, situada en VÉLEZ-MÁLAGA, capital de la comarca de la AXARQUIA (MÁLAGA).
<http://www.anneaxarquia.com/>

FamfCocemfe Málaga

Sitio web de la Federación Provincial de Asociaciones de Discapitados Físicos y/u Orgánicos. Ofertas de empleo para personas con discapacidad en Málaga.
<http://www.famfmalaga.org/>

FEJIDIF

Sitio web de FIJIDIF - Federación Provincial de Asociaciones de Discapitados Físicos de Jaén.
<http://www.fejidif.org/>

ASOCIACIONES EN SEVILLA

ADEFISAL. Sitio Web de ADEFISAL. Es una Asociación que trabaja para el Desarrollo y la

Integración de las Personas con Discapacidad Intelectual del Aljarafe. <http://www.edefisal.com/>

ANIDI

Sitio Web de la Asociación Nazarena para la Integración de las Personas con Discapacidad Intelectual. <http://www.anidi.es/>

Asociación Autismo Sevilla

Sitio Web de Autismo Sevilla. Es una asociación de padres y madres de personas con trastornos del espectro autista sin ánimo de lucro que tiene por misión promover la calidad de vida de las personas con Trastornos del Espectro Autista (TEA) y de sus familias a lo largo de su ciclo vital. <http://www.autismosevilla.org/>

Asociación Paz y Bien

Sitio web de la Asociación Paz y Bien - Integración, defensa y promoción de los intereses de las personas con discapacidad intelectual o en

situación de exclusión social. <http://www.pazbien.org/>

Asociación Síndrome de Down de Sevilla y Provincia

Sitio web de la Asociación Síndrome de Down de Sevilla y Provincia - Es una entidad sin ánimo de lucro formada por personas con Síndrome de Down y sus familias, así como de otras personas que desean colaborar de manera altruista para la consecución de los fines de la misma. <http://www.asedown.org/>

Asociación de Discapacitados Intelectuales y Físicos de Andalucía

Sitio web de la Asociación de Discapacitados Intelectuales y Físicos de Andalucía. <http://www.ninosconamor.com/>

LA DIFÍCIL DECISIÓN

El proyecto inicial con el que una pareja inicia, ilusionada, su vida común no siempre se puede llevar adelante. Algunas parejas, como la vuestra, se plantean separarse o divorciarse. Siempre es una decisión difícil de tomar, a la que se suele llegar tras un tiempo de mucho conflicto, infelicidad y sufrimiento. En ocasiones, ambos veis que es la mejor decisión y, por tanto la tomáis en común. En otras ocasiones, sólo un miembro de la pareja la ve clara, pero está en su derecho de plantearla y es preciso respetarla.



Probablemente os preocupe qué consecuencias pueda tener para vuestros hijos e hijas esta decisión y ello os frene para tomarla. Es importante que sepáis que lo que más daño hace a niñas y niños es verse envueltos día a día en un conflicto abierto entre vosotros. En esta situación, para ellos siempre será una buena noticia que os separéis y vuelva la calma a sus vidas. Tampoco les ayuda vivir con personas que, aunque no se pelean, son infelices y no se cuidan porque ya no se quieren. **Para niños y niñas siempre será mejor vivir con su padre o su madre, por separado, pero felices y en un mundo en calma, que juntos, pero infelices y en pleno campo de batalla.**

No obstante, para prevenir daños innecesarios, hay que intentar separarse con sensatez y responsabilidad. Aunque suele ser un tiempo cargado de estrés y dificultades, en esta guía se os ofrecen algunas recomendaciones para que el proceso se produzca de la forma más saludable posible para la familia en general y cada miembro en particular.

LA NUEVA SITUACIÓN

¿Qué hacer para que la separación o el divorcio se produzca de la forma más saludable posible?

Planificar los cambios en la dinámica familiar

Una vez tomada la decisión de separaros, hay que planificar qué pasará con toda la familia y llegar a acuerdos. A continuación se ofrecen algunas pautas para ello.

- **Siempre es mejor que las decisiones las toméis vosotros** en lugar de tomarlas una tercera persona en un juzgado. Por eso, es importante que habléis e intentéis buscar soluciones conjuntamente. Como eso no siempre es fácil en los momentos de la separación, os aconsejamos acudir a un servicio de mediación familiar o a un mismo abogado o abogada que os ayude a encontrar y firmar un buen acuerdo de separación.

¿Qué hacer para que la separación o el divorcio se produzca de la forma más saludable posible?

La visión de las personas expertas os va a ayudar a llevar la situación y resolverla de la forma más justa y deseable posible.

- **Siempre que sea posible, intentad compartir la custodia**, lo que implica que ambos os responsabilizaréis por igual, colaborando en la educación y cuidado de vuestros hijos o hijas. Si no fuera posible, esforzaos por encontrar un arreglo que permita a vuestras hijas e hijos veros y compartir tiempos con ambos del modo más equilibrado que la situación permita.
- Normalmente, **es recomendable no separar a los hermanos**. Es mejor que vuestras hijas o hijos permanezcan juntos y se apoyen mutuamente. Ahora bien, a partir de los 12 años es aconsejable que les consultéis y respetéis su preferencia por vivir la mayor parte del tiempo con alguien, sin hacerles sentir mal.
- A partir de ahora vuestros hijos e hijas habrán de tener dos casas. Esto supone decidir qué se hace con la casa familiar hasta ese momento: si sigue siendo la casa en que vive uno de vosotros o si se buscan dos nuevas. Toméis la decisión que toméis, procurad pensar sobre todo en ellos y sus necesidades. Lo más importante es que **niños y niñas tengan lugares estables en los que vivir, con espacios que sientan como propios**, con sus cosas, sus juguetes, etc.
- **Intentad que vuestras hijas o hijos no cambien radicalmente de vida**. Por ello, a ser posible, mantenedlos en el mismo colegio, el mismo barrio y con los mismos amigos y amigas. Eso les dará seguridad y continuidad en tiempo de cambios.



Comunicar la nueva situación a vuestros hijos e hijas

• ¿Cuándo comunicárselo?

Posiblemente os preocupe el momento de comunicárselo a vuestros hijos o hijas. Lo que debéis tener claro es que **no es posible ni bueno ocultárselo**: empezarán a sospechar y, finalmente, terminarán sabiéndolo, sólo que con mucha carga de sufrimiento.

No os podéis apresurar. Es aconsejable que no le digáis nada a vuestro hijo o hija antes de que la decisión sea firme y mucho menos hacerlo partícipe de vuestras dudas y contradicciones, o responsable de vuestra decisión al pedirle su opinión. No hagáis comentarios del tipo: “no sé, yo creo que vamos a tener que separarnos”, “ya me hubiera separado si no fuera por ti” o “tu padre (o tu madre) no nos quiere, ni a mí ni a ti”, “¿qué crees que debo hacer?”, “¿no te parece que tu madre (o tu padre) es inaguantable?”, etc.

... **Pero tampoco tardar demasiado**. No debéis dar lugar a que vuestros hijos o hijas comiencen a sospechar y se inquieten ante determinados cambios que ven y no llegan a comprender. Cuando tengáis la decisión tomada y un plan claro de cómo vais a hacer las cosas, decídselo.

¿Qué hacer para que la separación o el divorcio se produzca de la forma más saludable posible?

- **¿Cómo comunicárselo?**

Lo mejor es que se lo digáis conjuntamente a vuestros hijos o hijas, en reunión familiar. Aunque os parezca que tienen poca edad, a partir de los dos años y medio pueden entender lo que les digáis si lo adaptáis a su comprensión.

Presentad la separación como una decisión compartida y firme. Explicadles serenamente, en lenguaje simple y comprensible, que os vais a separar y que la decisión no tiene vuelta atrás.



Es necesario explicarles las razones, pero sin entrar en detalles escabrosos. Una forma de decirlo, por ejemplo, puede ser: *“Queremos decirles que hemos decidido que vamos a separarnos. Hace tiempo que las cosas no van bien entre nosotros y después de reflexionarlo mucho, hemos pensado que es la mejor solución para todos”*.

Si la decisión no ha sido compartida y preferís no decirlo así, podéis explicar con franqueza que es la decisión de uno de los dos, que está en su derecho y la respetáis y aceptáis. Mostrad una actitud de **respeto mutuo**, evitando culpabilizar al otro o la otra, entrar en reproches o transmitir la visión negativa que se pueda tener de él o ella.

Tened previstos los cambios que se van a producir en vuestra vida y la de vuestros hijos e hijas y explicádselos: cuándo se producirá la separación efectiva, dónde y cuándo convivirán con cada quien, quién les llevará o recogerá del

colegio, qué harán con las mascotas, etc. Informadles de todo ello, resolviendo en la medida que os sea posible cuantas dudas puedan plantearse y aclarando que les informaréis de los avances y contaréis con su opinión en aspectos que les afecten.

Dejadles claro que sois vosotros o vosotras quienes os separáis y no deseáis seguir viviendo juntos, **sin que esto afecte al cariño que cada quien siente por los hijos o hijas, de quienes no os vais a separar nunca** y a quienes seguiréis queriendo siempre.

Nunca les culpabilicéis de la decisión ni permitáis que se autculpabilicen. Decidles, por ejemplo, *“esta es una decisión nuestra, que no tiene que ver con vosotros; no sois culpables de nada”*.

Permitid y alentad que vuestros hijos e hijas puedan expresar libremente sus sentimientos, que pueden ir desde la tristeza y el desconsuelo, a negarse a aceptarlo o mostrar ira o enfado con vosotros. Intentad mantener la calma, consoladles, expresadles que les comprendéis y que hay dolores inevitables en la vida, pero que tenéis la seguridad de que será lo mejor y que saldréis adelante.

Por todo ello, es importante que elijáis un momento en que contéis con el **suficiente tiempo** para poder hablar largo y tendido de la separación. Es mejor hacerlo en un fin de semana para que podáis tener más de un rato para hablar de ello, responder a dudas que vayan surgiendo, etc. Preved otras actividades a realizar con ellos o ellas también para esos mismos días, de manera que puedan relajarse y olvidar el tema a ratos.

Dejáis de ser pareja, pero continuáis siendo padres o madres

A raíz de la separación, se hayan completado o no los trámites del divorcio, hay que redefinir las relaciones en la familia. En primer lugar, las que mantenéis vosotros, que dejáis de ser pareja, pero seguís siendo madres o padres de vuestros hijos e hijas. Algunas pautas aconsejables son:

- **Comunicación.** Es fundamental que sigáis manteniendo abierto el cauce de comunicación acerca de vuestros hijos o hijas. Seguid consultándoos los aspectos relevantes de su educación, compartiendo decisiones que les afecten, así como manteniendo y respetando los acuerdos educativos a que lleguéis. Así será más sencillo que os sigáis sintiendo corresponsables de vuestros hijos e hijas.
- 
- **Colaboración.** En la medida de lo posible, colaborad entre vosotros y procurad ser flexibles cuando sea necesario. El día a día de la crianza y educación están llenos de situaciones extraordinarias que hay que afrontar: una niña que amanece con fiebre, un niño a quien hay que llevar a revisión al oculista, una cita con la tutora, un viaje de trabajo imprevisto, el cumpleaños de una abuela, etc. El mejor modo de resolver estas situaciones pasa por vuestra cooperación en la búsqueda de soluciones.
 - **Respeto mutuo.** Sois personas distintas y con seguridad discrepáis en más de un aspecto y por eso os habéis separado; pero también sois personas valiosas y que queréis a vuestras hijas e hijos, aunque cada quien tenga una forma distinta de entenderlo. Habrá quien prefiera dedicar el tiempo libre con sus hijos o hijas a hacer excursiones o quien prefiera ver juntos películas; quien considere imprescindible educar en una fe religiosa y quien prefiera no hacerlo; quien haga comida vegetariana y quien adore la carne, por ejemplo. Respetaos en vuestra diversidad y transmitid ese mismo respeto a vuestros hijos o hijas.
 - **Compartid con buen tono.** Deberéis acudir conjuntamente a un buen número de actos y eventos sociales: la tutoría en la escuela, algunas consultas médicas, los cumpleaños, las fiestas escolares. Si podéis compartir de modo civilizado o incluso cordial esos tiempos, todo será más sencillo para vosotros y, sobre todo, para vuestros hijos e hijas. Así, además, crecerán con un buen modelo de entendimiento, cuidado y respeto.
 - **Respetad acuerdos.** Es importante respetar los términos del acuerdo de separación en lo relativo tanto a los tiempos de convivencia con los hijos o hijas como a los aspectos económicos. Eso os evitará muchas tensiones y problemas.

¿Qué hacer para que la separación o el divorcio se produzca de la forma más saludable posible?

También van a cambiar en parte las relaciones que mantenéis con vuestros hijos o hijas. A continuación se ofrecen algunas pautas que facilitaran que ese cambio se produzca del modo más adecuado:

- **Continuad manteniendo relación con hijas e hijos.** La mayor parte de las madres y padres siguen manteniendo relaciones con sus hijos tras la separación de la pareja, pero hay quienes se van desvinculando de ellos o incluso quienes desaparecen de sus vidas, lo que les causa un dolor infinito. Os quieren a ambos y necesitarán seguir teniéndos presentes.



- **Menos tiempo juntos, pero más directo e intenso.** Aunque estéis menos tiempo con ellos o ellas, cuando estéis a solas podréis tener una relación más estrecha, de mayor intensidad que cuando compartáis el tiempo con vuestra expareja. Hay relaciones que mejoran tras el divorcio justo porque hay más oportunidad para la relación íntima y de calidad.
- **Cumplid vuestros compromisos.** Es fundamental que respetéis los compromisos acordados en relación con vuestros hijos e hijas, para que sepan a qué atenerse. Suele ser útil usar calendarios visibles en los que marquéis cuándo estarán con cada padre o madre y es importantísimo ajustarse al plan establecido. Hay pocas frustraciones y dolores mayores que los de quienes se quedan esperando a un padre o una madre que debía venir a buscarlos y sin embargo no apareció.
- **Seguid ejerciendo de padres o madres responsables.** Debéis procurar mantener las mejores relaciones con vuestros hijos o hijas, pero sin renunciar a vuestras responsabilidades. No les ayudaréis si os comportáis como “padrinos” o “madrinas”, dándoles todos los caprichos y sin decir un solo “No”. Aunque les veáis menos tiempo, necesitan que además de darles afecto también pongáis límites y normas que regulen sus vidas.
- **Tratad de mantener la relación también en la distancia.** Aunque no estéis cerca, podéis seguir el día a día de vuestras hijas e hijos: cómo les ha salido un examen, qué tal la excursión, cómo se llama la nueva profesora de música, etc. Una llamada de teléfono o, si son más mayores, un mensaje de correo electrónico o de móvil les permitirá sentirse cerca y saber que os siguen importando sus cosas.

No discutáis delante de vuestros hijos o hijas

No les introduzcáis en vuestro conflicto: mantenedlos al margen de vuestros problemas de relación.

No habléis mal del otro progenitor, ni directamente, ni delante de ellos o ellas.

No les pidáis tomar partido. No tienen por qué elegir entre vosotros ni deben hacerlo.

No utilizéis a vuestros hijos o hijas como arma o moneda de cambio en vuestros conflictos.

No os comunicéis a través de ellos.

No los uséis para obtener información sobre el otro progenitor.

No los convirtáis en vuestro “pañito de lágrimas” ni les pidáis responsabilidades que excedan sus capacidades.

Es importante que os cuidéis

¿Qué hacer para que la separación o el divorcio se produzca de la forma más saludable posible?

Con la separación no sólo va a cambiar vuestra situación de pareja, vuestro proyecto de familia o el tiempo que pasáis con vuestros hijos o hijas. Es muy posible que también conlleve cambios económicos, en la vivienda, en vuestra vida social, en vuestro tiempo personal y quizás hasta en vuestra vida laboral.

Es esperable, por tanto, que estéis pasando por un mal momento. Es bastante probable que durante algún tiempo os sintáis más inestables emocionalmente, con momentos en los que sintáis alivio por salir de la situación de tensión y conflicto en la que os podíais encontrar, pero también por momentos donde os sintáis tristes, con pocos ánimos, sin fuerzas, con mucha inseguridad y hasta culpabilidad de lo que os está ocurriendo. Es por ello muy importante que os cuidéis y para ello pueden seros útiles algunas pautas.

- El estrés emocional agota anímica y físicamente. **Daos tiempo para descansar y recuperaros.** Pedid ayuda profesional si la ansiedad os desborda u os encontráis sin fuerzas o sin ánimos.
- **Buscad apoyos** para poder compartir y elaborar lo que estáis sintiendo, para consultar decisiones, para ayudaros en traslados o tareas físicas, etc. En definitiva, personas que os ayuden a salir adelante en este tiempo en que estaréis más frágiles. Estos apoyos pueden venir de personas cercanas (amistades, familiares), de otras que hayan pasado por vuestra misma situación, o bien de profesionales, si el sufrimiento os supera.
- Aprovechad la separación para **reorganizar vuestra vida** a distintos niveles. No sólo tendréis una nueva casa o una casa que podéis redecorar para inaugurar un nuevo tiempo. También puede ser momento de replantearos vuestra vida y tomar la separación como una oportunidad para el crecimiento personal.
- Estaréis menos tiempo con vuestros hijos o hijas, lo que os dejará tiempo libre para desarrollar aficiones, retomar estudios o ampliar vuestra vida social. En definitiva, **recobraréis tiempo personal** que os permitirá cuidaros.
- **Evitad anclaros en el rencor o la victimización.** Es cierto que la separación en sí, o el comportamiento de vuestra expareja, han podido haceros daño, pero alimentar el rencor o instalarse en el papel de víctima no dejará que paséis página y empecéis a recuperaros.



¿Qué hacer para que la separación o el divorcio se produzca de la forma más saludable posible?

Es importante que les cuidéis

Vuestros hijos e hijas **también pasarán malos momentos con la separación o el divorcio**. Será un tiempo en que pueden aflorar en ellos o ellas sentimientos muy variados: podéis notarles cierta tristeza, miedo, confusión e incluso ira y resentimiento hacia vosotros. No es extraño que tengan más problemas para comer o a la hora de dormir (que les cueste conciliar el sueño o que se despierten en mitad de la noche). Puede que se muestren más dependientes, tengan peor comportamiento o incluso un peor rendimiento en la escuela.

Estos desajustes iniciales son casi inevitables: son su modo de expresar que los cambios les provocan inseguridad y que les cuesta adaptarse a la nueva situación. Sin embargo, debéis saber que **estos trastornos habitualmente son pasajeros** y prácticamente todos y todas recuperan la normalidad al cabo de un tiempo. Ese tiempo puede ser corto (unas semanas) o más largo (uno o dos años) según los casos. Los problemas en vuestros hijos o hijas durarán más y se acentuarán si continúan los conflictos entre vosotros y ellos se ven en medio. Prestad atención al cuadro anterior en que se remarca lo que nunca debéis hacer.

¿Qué podéis hacer para facilitar las cosas?

- **Estabilizad su vida lo antes posible:** procurad que la transición dure lo menos posible y que cuanto antes tengan sus sitios especiales en las dos casas y su vida se llene de las pequeñas rutinas diarias. Este mundo ordenado y estable les dará seguridad y serenidad. Veréis que integrarán el paso de una casa a la otra con más naturalidad de la que sospechabais al inicio.
- **Tiempo, paciencia y cariño.** Su mundo ha cambiado y necesitan tiempo para terminar de integrarlo todo y hacerse a su nueva vida. Por ello, será importante que aceptéis su mayor dependencia o inseguridad sin reproches, con comprensión y cariño. Un buen abrazo será el mejor calmante para una niña que se despierta por la noche o un niño que se siente triste; un *“yo te quiero mucho y te voy a seguir queriendo siempre”* desactiva con frecuencia el enfado.
- **Divertíos juntos.** El humor suele ser un buen aliado en tiempos difíciles. Procurad introducir en vuestra vida diaria actividades que os diviertan y os aligeren el corazón: una buena ración de cosquillas, una película divertida, una sesión de juegos que os permitan hacer el “ganso” y reíros con ganas, un rato jugando juntos al deporte que os guste o haciendo manualidades.
- **Nombrad con toda la naturalidad posible al otro progenitor,** para que vuestros hijos o hijas sientan que ellos también pueden hacerlo. Del mismo modo, responded con la misma serenidad y naturalidad cuando sean ellos los que os hablen de su padre o su madre.
- Al comienzo, o si veis que siguen sufriendo, suele ser útil que vuestros hijos o hijas **puedan hablar de lo que les preocupa, les asusta o les hace sufrir** de vuestra separación con alguien ajeno a vosotros en quien puedan confiar. Puede ser una persona familiar o amiga con quien tengan una buena relación, o bien una profesional de la Psicología.

¿Qué hacer para que la separación o el divorcio se produzca de la forma más saludable posible?

Hay chicos o chicas, sin embargo, que muestran cierta mejoría tras la separación: quienes estaban inmersos en un campo de batalla diario por los conflictos entre sus padres o madres.

Para ellos, estos síntomas habían empezado antes y tras la separación comienzan a desaparecer, si los conflictos terminan, o al menos ellos no son sus testigos cotidianos.

Más allá de la familia

En la escuela. Comentad en la escuela vuestra decisión, así como los cambios que se van a producir en la vida de vuestros hijos. De este modo, podrán prestar atención y comprender sus posibles cambios de comportamiento o de rendimiento escolar, así como prestarles apoyo si lo necesitan.

¿Y los abuelos? Fomentad que siga manteniendo buenas y frecuentes relaciones con los abuelos y otros miembros de ambas familias, siempre que sea posible, porque son fuente importante de apoyo y cariño para vuestros hijos e hijas. Acordad con vuestros familiares normas de respeto hacia el otro progenitor y su familia, por los beneficios que esta actitud tendrá para niños y niñas.



Libros y cuentos de utilidad

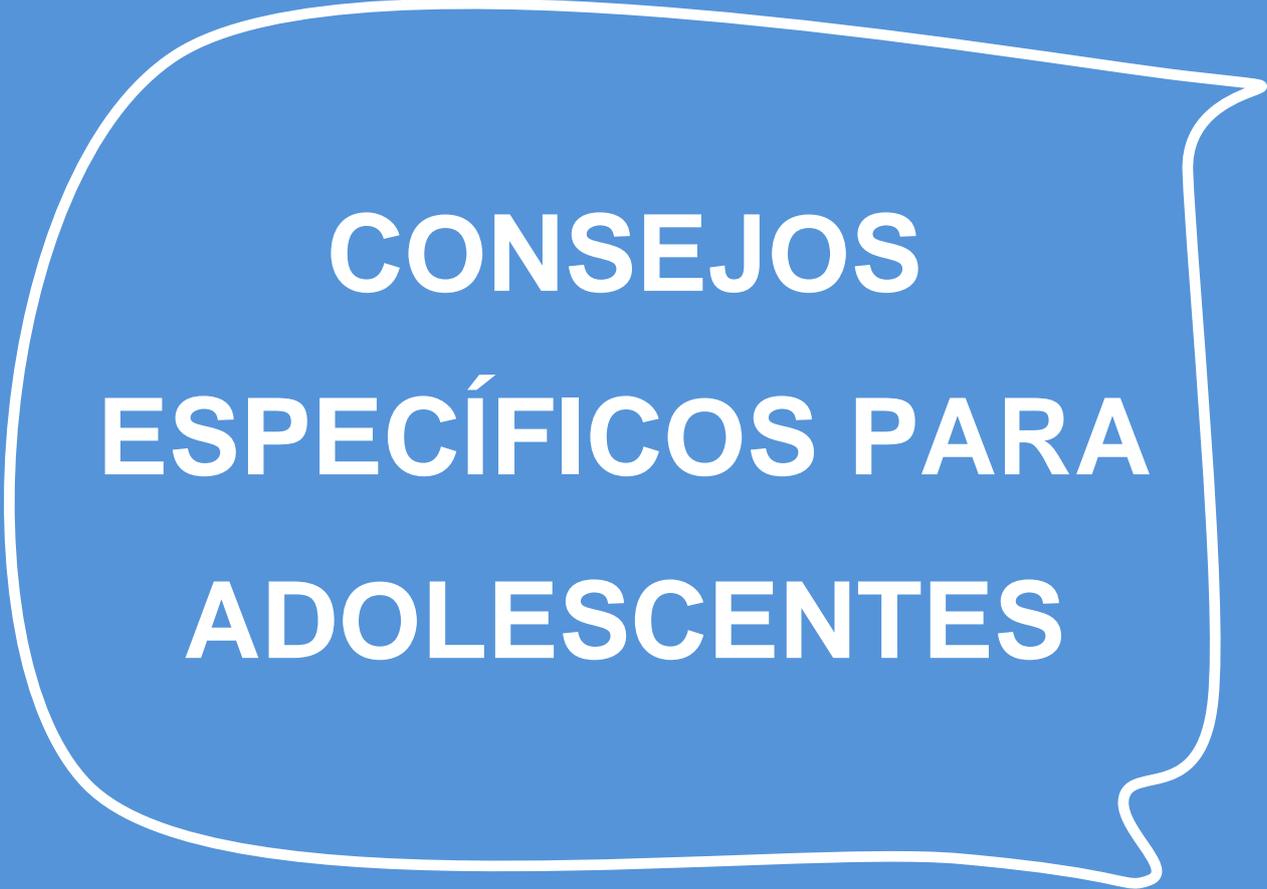
Si necesitáis más información, podéis obtenerla en:

- Hetherington, E.M. y Kelly, J. (2006). *En lo bueno y en lo malo: la experiencia del divorcio*. Barcelona: Paidós.
- López, F. (2010). *Separarse sin grietas. Sufrir menos y hacerlo bien con los hijos*. Barcelona: Graó.

Algunos cuentos en los que se aborda la separación de modo naturalizado e incluso divertido pueden ayudar a que vuestros hijos e hijas la vayan comprendiendo mejor y se vayan despojando de ansiedad:

- Barragués, S. y Cecilia, C.J. (2007). *El mar a rayas*. Bilbao: A fortiori.
- Cole, B. (1997). *Todo doble o como divorciarse con buen humor*. Barcelona: Ediciones Destino
- Meabe, M. y Mitxelena, J. (2003). *Vivo en dos casas... ¿Y qué?* Bilbao: Ediciones Asociados.
- Pomés, J. "Colección Simón". Barcelona: Tusquets. Esta colección incluye los títulos: "Días sin cole"; "Cumpleaños feliz"; "Sábado, ¿qué vamos a hacer hoy?"; "Mamá sale esta noche"; "Ya llega la Navidad" "Hoy duermo en casa de mi amigo".

Lo interesante de los cuentos de esta colección es que presentan de forma sencilla y positiva las situaciones cotidianas de un niño, Simón, cuyos padres están separados. Con problemas y actividades del día a día, son un buen ejemplo para vuestros hijos e hijas entiendan que sus vidas, después de la separación, van a continuar como las de sus amigos y amigas (con fiestas de cumpleaños,



**CONSEJOS
ESPECÍFICOS PARA
ADOLESCENTES**

Las TICs e Internet han abierto un mundo de posibilidades y de enriquecimiento para aprender, ampliar y fortalecer las relaciones personales, divertirse individualmente y en grupo, informarse, hacer gestiones como compras de entradas a conciertos, compartir música, imágenes, historias, libros, crear, inventar, diseñar... Las personas jóvenes habéis crecido “en red” y con estas herramientas y han formado parte de vuestras vidas todo el tiempo. Por ello, los jóvenes sois tan hábiles y creativos frente a las pantallas, videojuegos, teléfonos móviles o Internet. Con ellos os relacionáis habitualmente con vuestros amigos, os facilita estudiar e informaros, comunicaros mucho y rápidamente, compartir cosas que os gustan y hacer vuestras propias creaciones.



No obstante, es bueno saber utilizar correctamente estas tecnologías y protegerse de algunos riesgos que el uso de Internet y de las TICs pueden tener, para asegurar nuestra intimidad y nuestros derechos, evitar que nos lleguen mensajes sexistas, racistas o violentos y mantener contactos no deseados con personas inadecuadas.

Cuando utilices Internet debes estar atento a:



- Ofrecimientos por parte de personas desconocidas que te envíen mensajes ofreciéndote regalos o proponiéndote citas por Internet.
- Recepción de mensajes sospechosos con amenazas, insultos u otros contenidos desagradables.
- Información o páginas con contenidos desagradables.
- “Citas a ciegas” propuestas por personas desconocidas o ajenas a tu círculo de amigos.
- Tiempo que llevas conectado. Si conectarse empieza convertirse en algo que no controlas puedes descuidar otros aspectos de tu vida familiar, escolar y puede convertirse en un problema.
- Recuerda que las personas que navegan por Internet pueden suplantar su identidad haciéndote ver que tiene una edad y una personalidad distinta a la real

Recuerda:

- Si recibes un intento de contacto sospechoso por parte de internautas que no conozcas personalmente es bueno que lo hables con tus padres o profesores.
- No respondas nunca a mensajes o tablones de anuncios en los que se incluyan mensajes agresivos, obscenos, amenazantes o que te hagan sentir mal.
- Evita dar información personal sobre ti, tu teléfono, tu colegio o tu casa. No envíes fotografías sin consultar a tus padres.
- Intenta no utilizar tu propio nombre como nick en los chats.
- Pregunta a tus amigos antes de publicar fotos o información sobre ellos, respeta su decisión si no lo ven correcto.
- Establece la privacidad en tu muro de la forma más alta posible y decide si deseas que tus amigos publiquen en él o si solamente lo harás tú.
- Si abandonas una red social, no te desconectes simplemente, solicita que borren tus datos
- Si te encuentras ante una situación que te hace sentir mal, cuéntales tu problema a tus padres o profesores o dirígete a alguna organización de Protección de la Infancia, por ejemplo PROTEGELES: contacto@protegeles.com.

Enlaces interesantes:

- **Protégeles.com.** <http://www.protegeles.com/>
Protégeles es una asociación sin ánimo de lucro que surge como organización en el año 2002, que entre otras cosas ofrece una línea de denuncia.
- **Acción contra la pornografía infantil.** <http://www.asociacion-acpi.org/>
Programa Chaval. <http://chaval.red.es/>
Chaval es una iniciativa puesta en marcha por Red.es, entidad pública empresarial dependiente del Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. De acuerdo con su compromiso de fomentar el uso adecuado de la tecnología y la confianza en Internet, el portal quiere dar respuesta a la necesidad de encontrar en la red contenidos fiables y de calidad adaptados a los niños.
- **Portal del menor.** <http://www.portaldelmenor.es/>
El Portal del Menor es un portal web dedicado a los menores. Su objetivo es ofrecer una navegación segura y de calidad tanto a través del portal como de los enlaces incluidos en éste.

Beber o no beber alcohol es una decisión personal que, más tarde o más temprano, todos debemos tomar. Te puede ayudar esta información sobre el alcohol, incluyendo la manera en que afecta tu cuerpo, para que puedas tomar una decisión con fundamentos. En general, el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas provoca problemas a las personas, algunos muy graves, por más que pueda parecer supuestamente divertido o excitante. Las personas consumen estas sustancias por diversos motivos como experimentar sensaciones placenteras, transgredir normas o sentirse libre, sentirse aceptados por el grupo o escapar de ideas o sentimientos que causan dolor. Pero producen incontables efectos perjudiciales.



Es bueno organizar el tiempo libre y llenarlo con actividades que no sean siempre las mismas, sino que sean diversas: practicar deportes, hacer excursiones, ir al cine, disfrutar con amigos/as

Mantente informado sobre los efectos del alcohol. Busca información válida: no todo lo que pone en Internet es fiable.

Compara la información que tienes con lo que otros te comentan. Defiende tu opinión y mantente firme en tu postura aunque sea diferente de la de tus compañeros.

Conoce 10 de las principales consecuencias del consumo de alcohol

1. **Dificultades sexuales:** tanto para los chicos como para las chicas. En los chicos, problemas de erección, y en las chicas en la menstruación.
2. **Ganar peso:** el alcohol engorda, y mucho más de lo que pensamos, además estropea la piel.
3. **Enfermedades:** del hígado como la cirrosis o también en del riñón; hipertensión y un largo etc. No quiere decir que pueda ocurrir con un par copas a la semana, ya que son problemas que ocurren a largo plazo, pero quienes comienzan pronto a beber tiene más probabilidades.
4. **Cáncer:** de la boca, del esófago, del pulmón, de colon...

Conoce 10 de las principales consecuencias del consumo de alcohol

5. **Problemas de personalidad:** se pasa de un estado de ánimo a otro bruscamente, podemos volvernos violentos, no controlar nuestros impulsos y decir o hacer cosas de las que después nos podemos arrepentir, meternos en problemas y hacer daño a personas que queremos.
6. **Altera la percepción que tenemos de las cosas:** no mantenemos la atención, por eso cosas que en condiciones normales se hacen fácilmente pueden volverse imposibles (meter la llave en una cerradura, conducir, etc)
7. **Pérdida de memoria:** bajo los efectos del alcohol eres incapaz de recordar lo que hiciste, a veces tus amigos te recuerdan cosas de las que te avergüenzas.
8. **Dependencia:** como todo lo adictivo, el alcohol crea dependencia y además de todos estos problemas, súmale el dinero que se te va.
9. **Riesgos de accidentes de tráfico:** muchos accidentes son provocados por personas que conducen bajo los efectos del alcohol.
10. **Coma etílico:** no tener límite en el consumo puede llevarte al coma.
11. **Resaca:** son los síntomas que aparecen después de que te has pasado bebiendo. Dolor de cabeza, sed, malestar, acidez....

- Si sientes que estas pasándote con el alcohol busca ayuda en tu familia o amistades y ponte en manos de profesionales.
- Infórmate de los recursos de la zona: hay programas y personas especializadas para aconsejar y apoyar

Queremos ofrecerte información acerca de las drogas, sus efectos y las consecuencias de su consumo.

Droga es toda sustancia que dentro del organismo produce un efecto.

Hay drogas legales e ilegales:

- Drogas legales, que están permitidas y se emplean para el tratamiento de determinadas enfermedades, tienen un efecto terapéutico (de tratamiento) y es frecuente que haya efectos secundarios, algunos desagradables (nauseas, vómitos, sequedad de boca...).
- Drogas ilegales, es decir que no están permitidas, su consumo es ilegal y no son empleadas para el tratamiento de ninguna enfermedad. Tienen efectos en el organismo que no se consideran beneficiosos y producen adicción (es decir la necesidad de un consumo cada vez mayor).

Si deseas información más concreta no dudes en consultar en tu centro de salud o dirigirte a espacios destinados para ello (Programa "Forma Joven" o similares)

ALGUNAS RAZONES PARA DECIR **NO** A LAS DROGAS

- Puedes vivir a tope la vida y divertirte sin necesidad de recurrir a las drogas. Ninguna droga te hace divertirte o disfrutar más, esa capacidad está dentro de ti, no tienes que buscarla fuera.
- La salud es lo que nos ayuda a estar bien y disfrutar, las drogas afectan a nuestra salud, el consumo de drogas nos exponen a enfermedades que pueden ser mortales.
- Buscar tu camino, tener libertad para hacer y decidir es fundamental. Por eso debes saber que el consumo de drogas te puede llevar a una adicción que te obligará aunque no quieras a seguir consumiendo.

- Sin drogas se disfruta más, el descubrimiento de cosas nuevas y de todas tus capacidades se hace mejor sin drogas.
- Las drogas cambian a personas hasta tal punto que los convierten en “tirados”. Es importante que sepas que estas personas creían tener dominada su dependencia, sólo han sido conscientes de lo mal que estaban cuando han tocado fondo.
- La dependencia o adicción te cambia, sólo hay una prioridad y es el consumo, los amigos, el grupo, la familia, las aficiones, etc. pasan a un segundo plano ¡se puede pasar de todo eso!
- Detrás de las drogas hay un gran negocio, dónde personas sin escrúpulos usan la dependencia de otras para ganar dinero. Es frecuente que se vendan drogas contaminadas que pueden originar la muerte de forma inmediata.
- Hay nuevas drogas de diseño (las inventan en laboratorios ilegales) con mezclas de muchas sustancias, es casi imposible saber su composición, por tanto no se pueden obtener antídotos que salven la vida en caso de sobredosis o coma.
- Las drogas afectan no sólo a quien las consume sino a la familia, amigos y al resto de la sociedad.
- Sin drogas emplearás mejor tu dinero, ya que el consumo sale muy muy caro y no sólo para el bolsillo, sino también para la salud, las relaciones sociales, la familia y puede llevar a tener problemas con la justicia.

ALGUNAS RAZONES PARA DECIR **NO** A LAS DROGAS



Amar y ser amado hace nuestras vidas más plenas.

Enamorarse es sano, excitante y emocionante. Cuando experimentamos el enamoramiento, lo sentimos como atracción, de la que suele formar parte el deseo sexual. Sobre todo al principio, se siente una gran pasión y se suele soñar despierto. Se busca la intimidad con esa persona, compartir sentimientos, escuchar y apoyar. Sabremos si es una relación afectiva sana cuando predomina la comunicación, la confianza y el apoyo mutuo.

Otras características de una relación sana y enriquecedora son que sea igualitaria (ninguno de lo/as dos domina al otro/a) y que se mantengan las identidades separadas (uno/a no renuncia a ser quien es ni a tener sus propios intereses, amistades propias y espacios independientes)

La violencia de género en una relación de pareja indica que no existe ninguna clase de amor. Esta violencia machista no es sólo para las personas casadas, sino que muchas personas jóvenes y adolescentes sufren también este tipo de violencia

- No es algo que existe sólo en la televisión o en los periódicos sino que compañeras de tu alrededor están teniendo relaciones violentas.
- **No hay ni un sólo rastro del amor en las relaciones violentas.** Amar no es golpear, sino que es cuidar y compartir.
- **Las relaciones de pareja se basan en el respeto y el cuidado mutuo**, esto es necesario, siendo lo primero exigible en toda relación humana, y lo segundo deseable.
- **Los celos no expresan el cariño**, sino que buscan el dominio del otro (no puedes hablar con otros chicos, no puedes salir con las amigas..., y todo para evitar el enfado de la pareja), y hay riesgo de implicarse en relaciones violentas.
- No hay que excusar a los chicos violentos; no es cuestión de hormonas, ni de drogas ni de enfermedad mental ni problemas económicos. **Nunca justificar la violencia**: por ejemplo: ha perdido el control, ha sido un error, un malentendido.
- **Exige respeto, siempre.**

- **No pienses que se puede hablar, hacerle entender, razonar etc.. a un chico que presenta reacciones violentas.** No es cuestión de razonar, ni de promesas. Siempre volverá a caer en lo mismo (las relaciones que son violentas siempre son así y da igual el nivel cultural, económico o social).



- **La violencia de género no sólo es aquella que termina en golpes, también son los insultos, las amenazas, las coacciones o cuando te hacen sentir miedo.**
- **La violencia origina mucho daño en las personas tanto a nivel físico como psicológico,** porque la relación no se basa en el amor sino en el poder y el dominio del otro.
- **No hay que mantener una relación por miedo, no hay que aguantar porque** “estas enamorada”, en las relaciones violentas no hay amor por mucho que el chico te diga lo contrario.
- Si estas enredada en una relación violenta **PIDE AYUDA**

ALGUNAS IDEAS FALSAS:

- **HAY TRABAJOS QUE SÓLO LOS HOMBRES PUEDEN HACER**
- **LOS HOMBRES NO DEBEN LLORAR EN PÚBLICO**
- **LOS HOMBRES SON VIOLENTOS POR NATURALEZA**
- **SON MÁS ATRACTIVOS LOS CHICOS MÁS DOMINADORES**
- **LAS MUJERES SE ENOJAN MENOS QUE LOS HOMBRES**
- **AMAR ES SUFRIR**
- **EL AMOR PERMITE PERDONAR TODO**
- **LAS RELACIONES IGUALITARIAS CARECEN DE PASIÓN, SON MÁS BIEN RELACIONES DE AMISTAD**
- **LOS CELOS SON UNA PRUEBA DE AMOR**
- **LAS MUJERES MALTRATADAS AGUANTAN POR AMOR**

Vivir sin tabaco tiene ventajas:

- Los dientes no se tiñen, amarillean ni se manchan.
- Evitas el mal aliento.
- Mantienes el olor agradable de tu piel y ropas.
- Tienes más rendimiento en los deportes y actividades que realizas.
- Cuidas la salud de tu cuerpo y de tu piel (evitas el acné y el aumento de grasa en el cabello y la piel).
- Evitas síntomas desagradables: como tos con mocos, taponamiento de nariz, pérdida de olfato.
- Evitas la aparición de enfermedades muy relacionadas con el tabaco como bronquitis, enfermedades cardíacas y vasculares y cáncer en distintos órganos.

El tabaco crea adicción, esto es que creas una dependencia, pierdes la libertad de elegir, esto lo puedes sentir en tu cuerpo: dificultad de dormir, mal humor, ansiedad, nerviosismo etc.

Los cigarrillos electrónicos son aparatos dotados de una batería, que evapora una solución que contiene nicotina y otras sustancias. es un hecho evidente que el vapor de estos aparatos contiene nicotina, lo cual no libra al usuario de sus efectos ni de su posible adicción. Preocupa que estos dispositivos ayuden a los niños y niñas a superar sus inhibiciones y a que vuelva a normalizarse el tabaquismo.

Anímate o anima a tus compañeros/as por los esfuerzos que realizan al intentar dejar el tabaco. El hecho de querer dejar de fumar es ya **UNA VICTORIA**.

No te sientas presionado por los compañeros que fuman. Debes exigirles respeto por tu decisión y mantenerte firme en tus decisiones. Aunque no lo digan en voz alta, muchos te tendrán más respeto por tu decisión.

No dudes en pedir ayuda: a tu familia, amigos/as, profesionales.

Infórmate de los recursos de la zona: hay programas y personas especializadas para ello.

Para saber más: <http://www.anofumarmeapunto.es/>



