




CAPÍTULO 3
3-5 AÑOS

¿MUCHO, POQUITO O NADA?

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

unicef 



La guía *¿Mucho, poquito o nada?* sobre pautas de crianza está dirigida a padres, madres y cuidadores de niños y niñas de 0 a 5 años de edad. Su objetivo es brindar consejos y herramientas respecto a la crianza de los niños con el fin de generar las condiciones para que tengan un desarrollo saludable y fortalecerlos emocionalmente.

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

La guía está sustentada en los principios fundamentales de la Convención sobre los Derechos del Niño, especialmente en el derecho a vivir en familia y a desarrollarse en un entorno saludable. UNICEF entiende que parte del éxito en el desarrollo de los niños proviene del vínculo que estos generan con los adultos que los cuidan y con su entorno. Por ello considera fundamental apoyar a los adultos en esta labor, dotándolos de un material que oriente y explique por qué son recomendables determinadas prácticas.

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

EGIDIO CROTTI

REPRESENTANTE
UNICEF EN URUGUAY

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

UNICEF Uruguay 2011

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

Autora: **Natalia Trenchi**

Edición de textos: **Margarita Michelini**

Corrección de estilo: **María Cristina Dutto**

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

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

Impresión: **Gráfica Mosca**
D.L. 356.321

ISBN: 978-92-806-4604-7
Primera edición: setiembre de 2011

UNICEF Uruguay

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

NOTA:

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



3-5 AÑOS



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

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



¿Qué pasa en esta etapa?

El bebé se va transformando en un niño o una niña a pasos acelerados. Su capacidad para hacerse entender se multiplica, su mundo empieza a ampliarse y sus intereses se enriquecen y se consolidan. Va descubriendo nuevas habilidades y las pone a prueba. Es por eso que a veces parece demasiado movedizo, curioso y demandante de atención.

Ha avanzado mucho en su desarrollo, pero todavía le queda un largo camino por recorrer. Es importante acompañarlo con calidez y paciencia, disfrutando con él o ella de este tránsito, que es lo que necesita para seguir creciendo seguro.

Aprenden a aprender

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

Por eso es importante:

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



¿Cómo?

- ✱ Con respeto y atención.
- ✱ Con pocas palabras, porque no necesitan ni pueden tolerar largos discursos.
- ✱ Dejando la explicación abierta para que, si quieren, piensen y hagan más preguntas.
- ✱ Con la libertad de no responder a todas sus preguntas, si no es el momento o no tenemos la respuesta. Podemos decirles: «Me gustaría pensar bien eso... Más tarde lo hablamos». Y lo haremos, aunque ellos no nos lo reclamen.
- ✱ Algunas veces puede ser importante devolverles la pregunta: «¿Qué pensás tú?»
- ✱ Otras veces podemos guiarlos hacia un libro o a alguna persona que pueda tener la respuesta.

Aprenden a aplicar los conocimientos a la acción

Su coordinación y destreza motora han aumentado considerablemente y hay muchas cosas que pueden hacer por sí mismos —como ponerse alguna ropa o pasar la esponja por su cuerpo—, si bien quedan unas cuantas que todavía no pueden —como abotonar la ropa y anudar los cordones—.

¿Por qué? ¿Por qué?
¿Por qué? ¿Por qué?
¿Por qué? ¿Por qué?
¿Por qué? ¿Por qué?
¿Por qué? ¿Por qué?
¿Por qué? ¿Por qué?



¿Por qué?, ¿por qué?, ¿por qué?
En esta etapa son preguntones insaciables.



- ✱ Si los dejamos hacer lo que pueden, aunque no lo hagan perfecto, los ayudamos a fortalecer el gusto por la autonomía, practicar y mejorar sus habilidades y aprender a tolerar y solucionar dificultades.
- ✱ Si los dejamos hacer, sin apuro ni nerviosismo de nuestra parte, ellos reciben un claro mensaje que les da seguridad y confianza en sus posibilidades y que los estimula a avanzar.
- ✱ Seguramente tengan ideas y ocurrencias inusuales. Si no son peligrosas ni molestan a nadie... ¿por qué no aceptar su creatividad? Atreverse a pensar en soluciones novedosas les será muy importante en su vida.



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



Aprenden a ser la mejor versión de sí mismos

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

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

- ✿ Nuestra prioridad debe ser criar niños y niñas fuertes emocionalmente. Esto significa educarlos de tal forma que puedan ir de a poco aprendiendo a enfrentar frustraciones, a conocer y saber qué hacer con sus emociones e impulsos, a ser capaces de ponerse en el lugar del otro, a tolerar el estrés, a aprender a valorarse, a confiar en sí mismos, a tener esperanza, a saber relacionarse con los demás.



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

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



Aprenden a vivir alegremente en sociedad

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

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

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

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

Abuela... ¡me pegaron!

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

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

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



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



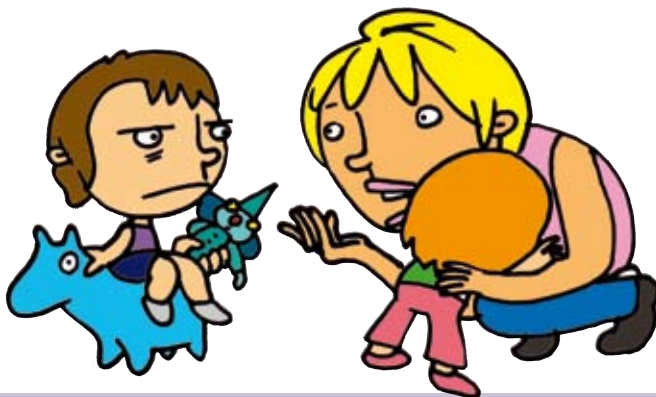
aprenderán que no tienen derecho a expresar algunas emociones en su familia.

¡Qué buena oportunidad para demostrarles que los entendemos, que sabemos cómo se sienten porque también nos hemos sentido así, y para que se sientan apoyados!

Entender y acompañar

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

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



- ✿ Tratemos de entender cómo fue el conflicto y dónde estuvo el problema. No nos ceguemos al descubrir cuál fue la «responsabilidad» de nuestro pequeño en el asunto. Por ejemplo, descubrir que no respeta los turnos o que siempre quiere ser el primero en la fila puede ser importante.
- ✿ Hay que tener claro que estas son experiencias necesarias de aprendizaje. Por eso, lo que hagamos hoy traerá consecuencias en el futuro.
- ✿ Promovamos una solución efectiva, que le haga aprender a reconocer y defender sus derechos, sin violencia.
- ✿ Solo gracias a la resolución de conflictos se desarrollan las siguientes habilidades: aprender las reglas de cooperación, aprender a negociar, llegar a compromisos, compartir y defender puntos de vista e intereses.

También favorece la socialización

- ✿ Ofrecerles oportunidades de relacionarse socialmente, como visitar amiguitos.
- ✿ Ofrecerles un buen modelo. Si nos ven relacionarnos adecuadamente, seguirán nuestro ejemplo. También si lo hacemos en forma inadecuada.

- ✿ Siempre es buena cosa que los padres conozcan a los amigos, a sus familias y se interesen por ellos. Eso no significa andar controlando o querer saber todo. Demostrar un genuino interés posibilita establecer vínculos que nos previenen contra los prejuicios y permiten una acción más positiva si es necesario intervenir.
- ✿ No participar como un compañero de juego más. Es bueno que los padres jueguen y compartan actividades con sus hijos e hijas como padres, no como amigos. Es imprescindible que respeten el espacio que ocupan los amigos en la vida de los niños.



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

Aprenden a controlar sus emociones

¡Quiero! ¡Quiero! ¡Quiero!

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

- ✿ Tener mejor lenguaje favorece el desarrollo del autocontrol. Los adultos podemos ayudar significativamente en este proceso.
- ✿ También ayudamos siendo buenos ejemplos de autocontrol y hablando de nuestras emociones: «Me hace enojar mucho que ensucies donde acabo de limpiar».



Autocontrol o control de uno mismo

El autocontrol en los niños es la capacidad de resistir a las ganas de hacer algo que no debe. Es la habilidad del niño para decir *no* a algo que puede gustarle pero que le traerá malas consecuencias. También lo ayuda aprender a utilizar estrategias especiales para aumentar el control sobre sí mismo.

- ✱ Aprender el arte de las autoinstrucciones. Muchos pequeños utilizan, natural e instintivamente, el recurso de hablar consigo mismos. En momentos difíciles, podemos ayudarlos a decirse frases como: «Calma, Fulanito, no te enojas» o «Respirá hondo y no le pegues».
- ✱ Alejarse de la tentación. Es otro buen recurso que podemos enseñarles para que logren controlar un impulso. Les haremos notar esa posibilidad. La tentación puede ser algo que no debe ser tocado o pegarle a una hermana que los provoca.
- ✱ Si los adultos que rodean al niño saben controlarse a sí mismos, serán buenos modelos que favorecerán que él o ella también aprenda a controlarse. La idea no es que nos consideren robots perfectos. Está bien que vean que nos enojamos, que nos entristecemos, que nos alegramos; pero lo formativo es que se den



cuenta de que no nos dominan las emociones. Si nos enojamos mucho, podemos decirlo y alejarnos hasta que se nos pase y podamos actuar con inteligencia, y no guiados por nuestros impulsos. Esta actitud debe ser la misma con ellos, con otras personas, dentro de casa y fuera de casa.

¿Qué hago con la rabia?



Carta de los grandes a los niños

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ya sabés que pelear no es la única opción.

Sabés defenderte hablando.

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

¿No es lindo sentirte así?

Los grandes



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

La agresividad «normal»

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



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

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

Nuestro mejor aporte es empezar a enseñarles mejores maneras de conseguir lo que quieren, además de enseñarles que la agresión no es un comportamiento aceptable en ninguna circunstancia.

Negociar

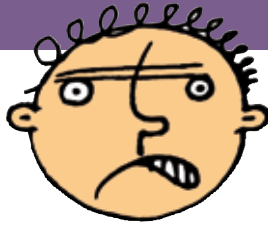
compartir

tomar

turnos

SON ALGUNAS DE LAS ESTRATEGIAS QUE EMPEZAREMOS A ENSEÑAR.

Cuando la agresividad es excesiva



El comportamiento agresivo no se hereda, se aprende:

- * De cómo somos tratados desde etapas bien tempranas.
- * Imitando los comportamientos de quienes son nuestros modelos: padres, maestros, hermanos, personajes de juegos o TV.
- * Si descubrimos que con la agresividad conseguimos lo que queremos.

Cómo prevenir la agresividad en los primeros años

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



¿Cuándo es conveniente consultar al pediatra?



Cuando la agresividad:

- * Está destinada a hacer sufrir al otro.
- * Implica crueldad.
- * Es demasiado frecuente o se desata ante pequeñas cosas.
- * Es la única manera de solucionar los problemas.
- * Es tan intensa que se convierte en un peligro para sí mismo y para otros.

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

Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad

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

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



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

Al poner límites les damos:

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

La puesta de límites saludable tiene varios objetivos:

- ☀ Que entiendan el sentido de las reglas y aprendan a respetarlas porque las entienden y no por miedo u obediencia ciega.
- ☀ Que desarrollen la capacidad de controlar sus impulsos.
- ☀ Que desarrollen **empatía**.
- ☀ Que empiecen a aprender a tomar decisiones y a responsabilizarse de los resultados.
- ☀ Que aprendan a pensar, desarrollar y madurar su conciencia sobre lo que está bien y lo que está mal.

- ☀ Que se logre un buen clima de convivencia, disfrutable también para ellos.

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

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

- ☀ Para poner límites saludablemente hay que querer hacerlo y saber cómo hacerlo.
- ☀ La puesta de límites saludable solo es posible cuando la relación es sana; esto es: cálida, confiable, honesta y respetuosa.
- ☀ Es más importante hacer que hablar. Damos ejemplo todo el tiempo, sin proponérselo y sin darnos cuenta.

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

PONER LÍMITES ES ENSEÑARLES LO QUE ESTÁ BIEN.

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



PONER LÍMITES ES ENSEÑAR A CUMPLIR LAS REGLAS

Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad



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

Las reglas tienen que ser el resultado de una decisión pensada, no de una improvisación ni de un impulso.

Las reglas responden a razones que hay que transmitir, porque esos son los criterios que queremos que perduren en la cabeza del niño y de la niña.

No podemos pedir ni exigir algo que no es posible o saludable para él o ella. Es preciso respetar la etapa de desarrollo en que se encuentra.

Las reglas proponen desafíos que puedan cumplirse con algo de esfuerzo.

Deben ser explicadas de manera clara y simple.

Las reglas sirven solo...

Si son positivas para su desarrollo y sensatas para sus posibilidades.

Si nos aseguramos de que se cumplan.

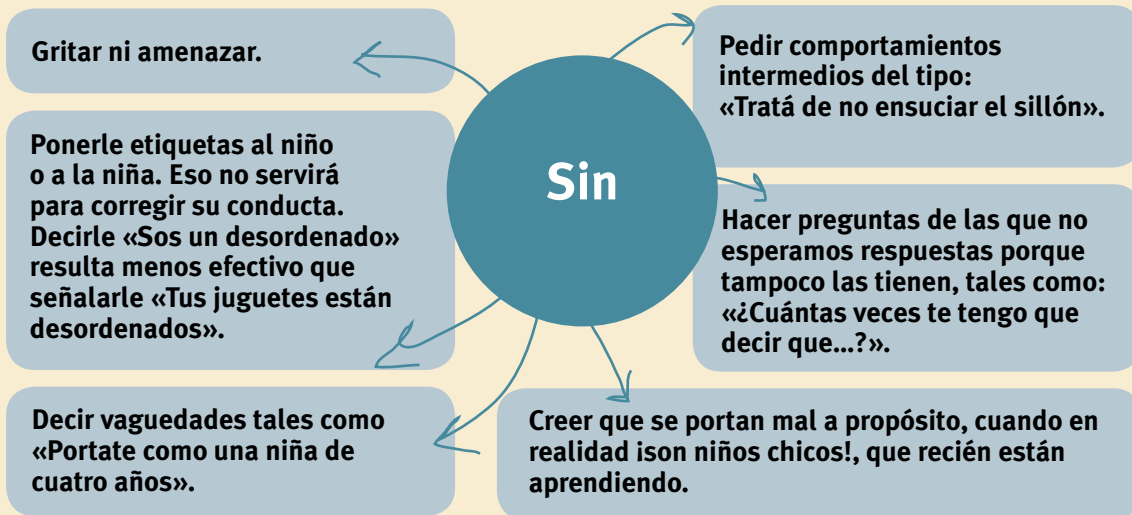
Si él o ella entiende cuáles son las consecuencias de cumplir y de transgredir.

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

Cuando pedimos determinado comportamiento es necesario:



- Describir con claridad qué queremos y cuál es la conducta que deseamos.
- Asegurarnos de que nos escuchó y entendió.
- Ser lo más breves posible.
- Ser convincentes.
- Explicitar las consecuencias por su cumplimiento y por su incumplimiento.
- Ser muy persistentes.



Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad

El gran secreto

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

Por ejemplo:

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

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

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

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



Nuestra responsabilidad es enseñarles a aceptar las reglas de la convivencia social, de a poco y de buena manera.

Trabajemos en los límites recordando que:

¡Los niños y las niñas normales «se portan mal»! Un preescolar sano explora el mundo, y por eso hace cosas inadecuadas. Trabaja por su identidad y autonomía y así se opone a nuestros pedidos. Todavía no entiende los motivos adultos y, aunque los entienda, prefiere hacer lo que más le gusta antes que lo que se debe... Y todo eso es ¡normal!

Queremos que aprendan a funcionar en un mundo que tiene exigencias y reglas, y que sepan ajustarse a ellas. No debe interesarnos que «se porten bien» si lo hacen por miedo al castigo.

Lo que queremos es que, a través de la aceptación gradual de los límites, sean más fuertes y dueños de sí mismos cada día.●



¡No me hace caso!

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

Para facilitar que hagan caso es importante:

- ✱ Plantearles lo que queremos apelando a su colaboración más que a su obediencia. Les decimos, por ejemplo: «Necesito tu ayuda, levánta tus juguetes del piso mientras yo cocino, ¿de acuerdo?».
- ✱ Hacerlos participar de alguna manera en la decisión. Proponerles que decidan sobre algo los ilusiona. No pueden decidir no bañarse, pero les preguntamos: «¿Cuándo te querés bañar?, ¿antes o después de la merienda?».
- ✱ Siempre que hagan caso, no nos olvidemos de alabar su actitud y demostrarles la alegría que nos produce.
- ✱ Explicar las razones de nuestro pedido contribuye a convencerlos en lugar de ha-

¿Me ayudás y juntás los juguetes?



cer que se sientan obligados. Les explicamos: «El problema es que si no te lavás los dientes después de comer, los restos de comida los pueden dañar». Estas explicaciones no deben darse cada vez, ni ser muy largas. Tampoco es bueno hacerles creer que solo deben hacer caso si entienden los motivos o están de acuerdo.

¿Por qué no hace caso?

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

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

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

- ☼ Puede que algo los esté inquietando emocionalmente, como el nacimiento de un hermanito, y lo expresen a través de un comportamiento molesto.
- ☼ Algunos pueden comportarse de manera conflictiva como resultado de vivir en un clima familiar no saludable, en el que hay tensión, discordia, violencia, inestabilidad, tristeza o estrés excesivo.
- ☼ Otra posibilidad es que los adultos no estén practicando un buen estilo de puesta de límites, lo que provoca el desborde en el comportamiento del niño. Cuando los los padres o adultos a cargo sienten que la situación se les va de las manos, es aconsejable pedir ayuda.

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



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

Cómo manejar las «desobediencias»

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

- ✱ Dar explicaciones y criterios es bueno para los «obedientes» y puede ser problemático para los «desobedientes». Si creemos que el niño conoce los motivos por los que le pedimos que se comporte de determinada manera, no está bien repetirlos para «convencerlo».
- ✱ Un buen sistema implica hacerle una advertencia efectiva frente al no cumplimiento. En tono firme, pero sin gritos ni ningún tipo de violencia y una sola vez. La repetición interminable solo agota la paciencia de los adultos.
- ✱ Otra buena fórmula es expresarles lo que pasará si no cumplen: «Si no empezamos ahora a prepararte, no podrás ir al cumpleaños».
- ✱ Si cumple, no pasemos por alto su buena actitud y alabemos sinceramente su ayuda, sin reproches y demostrándole la alegría que nos produce.
- ✱ Si no cumple, es crucial cumplir nosotros con la consecuencia que habíamos anun-



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

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



Corregir sin violencia

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

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

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

Sanciones no violentas

Indiferencia: no hacer caso a sus caprichos

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

Pérdida de privilegios

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



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

Penitencia o tiempo fuera

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

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



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

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

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

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

La pesadilla de los berrinches en público

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

- Lo que más nos ayuda en estas circunstancias es estar bien seguros de que sabemos hacer lo que es mejor para el niño. A ningún niño lo favorece aprender a hacer valer sus reclamos por medio de excesos. Es imprescindible ayudarlo a encontrar otras maneras de comunicar lo que quiere, aunque no siempre es fácil o cómodo hacerlo.

- Es fundamental no acceder a su pedido hecho con rabieta.
- El supuesto «papelón» del berrinche en público no dice nada malo del adulto que pacientemente se mantiene en su posición esperando que el berrinche termine.
- Lo normal es que «se porten mal» porque están aprendiendo a regular sus impulsos y ajustarse a la tiranía de la realidad.
- Lo mejor es hacer en público lo mismo que haríamos si estuviéramos solos: no prestar atención a la rabieta.

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

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





¿Por qué rechazamos el castigo violento?

Ejercer violencia hacia niños y niñas, sea esta física o psicológica, como forma de disciplinarlos o con cualquier otro fin, representa una grave violación a sus derechos.

La única aparente «ventaja» de utilizar métodos violentos para que el niño nos haga caso —como pegarle, tirarle del pelo o las orejas, gritarle, insultarlo, asustarlo o amenazarlo— es que se consigue obediencia inmediata..., pero de corto efecto y siempre con consecuencias emocionales muy negativas para él o ella.

- * Ser agredido por alguien a quien se ama produce fuertes y complejas emociones, tales como miedo, tristeza, resentimiento, rabia, impotencia y desamparo.
- * Siempre afecta la autoestima y la confianza en uno mismo y en los demás.
- * Cuando el niño se cría en un vínculo de

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

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

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

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



Un plan para que incorporen hábitos

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

Recordemos siempre que sin estímulo no hay motivación para el esfuerzo, y el mejor estímulo para los niños es la atención de los adultos que los quieren y los cuidan. Sin darnos cuenta, habitualmente respondemos más a lo que hacen mal que a lo que hacen bien. ¡Eso es lo que tenemos que modificar! Debemos asegurarnos de que reciban atención por lo que hacen bien.

- ✿ Cuando queramos que incorporen un comportamiento favorable que a ellos no los entusiasma, tendremos que inventar una buena estrategia para lograrlo en un clima agradable.
- ✿ Cuando el niño o la niña ya puede entenderlo, suele ser muy útil hacer un cuadro en una hoja, donde se hará una marca cada vez que cumpla con el hábito que le estamos enseñando. Al mismo tiempo lo vamos a felicitar y a demostrarle nuestra alegría por el logro. Él también se pondrá contento. A veces eso es suficiente estímulo; otras podemos establecer algún privilegio por cierta cantidad de marcas positivas. Puede ser un paseo extra, doble cuento de noche u otra actividad que él o ella valore.



Hábitos. Comportamientos que terminan transformándose en una costumbre.

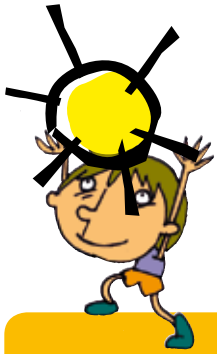


Tabla de los SOLES



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

La **Tabla de los soles** permite estimular los hábitos que deseamos que aprendan, ya se trate de la higiene, la alimentación o la ida a dormir. El ejemplo superior muestra una tabla dedicada al lavado de dientes. Si el niño se lava los dientes después de las comidas, recibe 3 soles –uno por cada vez que lo hace– y será «premiado» con algún tipo de privilegio extra, –doble cuento de noche, por ejemplo, o la preparación de un plato de su preferencia, etcétera–. En la página 142 publicamos una tabla para recortar y pegar.

El uso inteligente de las recompensas: sus beneficios

Si bien la mejor recompensa es la atención de los adultos, hay otros tipos de premios «concretos» que a veces podemos utilizar: actividades o privilegios especiales como un paseo, un rato más de dibujitos.

- ✿ Muchas veces es útil y necesario anunciarles la obtención de una recompensa por cumplir lo que se les pide, a fin de aumentar la motivación por hacer y mantener un esfuerzo.
- ✿ Esto no solo permite hacer el esfuerzo, sino que también enseña la relación que existe entre lo que hacemos y lo que conseguimos. Que sepan que es posible «trabajar» por lo que quieren es un buen aprendizaje.
- ✿ Lo importante es que la recompensa concreta, cuando exista, se sume al estímulo afectivo y no que lo reemplace. Si premiamos un logro con un pequeño objeto, lo vamos a hacer con una significativa muestra de aprobación y afecto, así como con felicitaciones por el esfuerzo.
- ✿ También estimularemos que desarrolle lo más importante: la capacidad de reconocer sus propios logros. Podemos decirle: «¿No te sentís muy bien por haberlo logrado?».

Para que una recompensa funcione

No cualquier recompensa funcionará como un estímulo positivo, sobre todo cuando se le ofrece al niño de cualquier manera y en cualquier momento. Para conseguir el efecto deseado debe cumplir algunas condiciones:

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

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

¿Dar premios es chantajear?

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

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

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

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

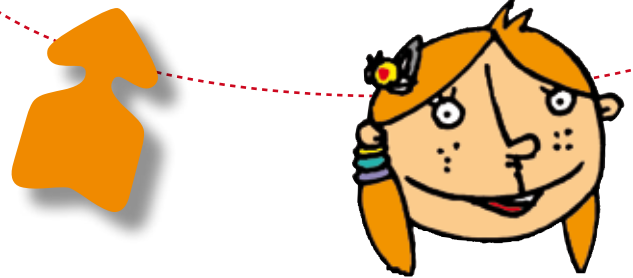


siempre es bienvenido el estímulo como reconocimiento por lo que se hace bien, ino importa si era una «obligación» o no!

¿Tendré que premiarlo siempre?

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

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



Las recompensas pueden ser peligrosas cuando:

- * Se pone el acento en lo material.
- * Se aplican de manera incongruente y el premio aparece o desaparece según el humor de quien lo ofrece y no de acuerdo con el comportamiento pactado.
- * Es el niño o la niña quien pretende dirigir el plan: «Si me comprás tal cosa, entonces me lavo los dientes».
- * Si pasa esto, hay algo que no está funcionando bien. Cuando pasan es-

tas cosas, y hasta que esté bien claro cuál ha sido el error de aplicación del método, será necesario interrumpir el otorgamiento de estímulos concretos. Con calma y firmeza le explicaremos por qué.

- * Podemos decirle: «Entendiste mal: lo que hay que hacer se hace porque hay que hacerlo. Si a veces te premio por ello, es como un festejo, pero no una obligación. Así que por, el momento, vamos a suspender los premios, hasta que entiendas bien qué es lo que importa».



...reSPetUoso

Está bien, está mal

Es imprescindible trabajar para que los niños sean fuertes emocionalmente. También, transmitirles los valores que queremos que los guíen.

- * Los valores no se transmiten en largos discursos sino en los pequeños gestos de todos los días.

...JUSto



...SOLIdario

Está bien Ser...

...SeNSible



...COMPaÑero

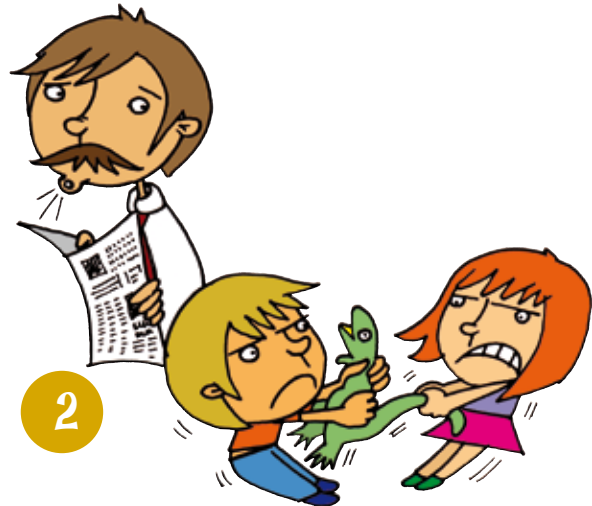


* Ante un conflicto —por ejemplo, un niño que pega o le saca el juguete a otro más pequeño—, los adultos pueden reaccionar con una actitud punitiva, permisiva o saludable.

1. Punitiva: Gritos, rezongos, penitencia.

2. Permisiva: Indiferencia, hacerse los bobos, aunque lo que ocurre amerita la intervención adulta.

3. Saludable. Explicarle por qué no hay que pelear, pegar o sacarle el juguete al hermano. Proponerle pensar en cómo se siente el otro. Hacerlo tomar conciencia de que no es malo por haber cedido a la tentación, pero que deberá esforzarse en el futuro, devolver lo quitado y disculparse.



¡Yo no fui!



Las mentiras

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

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

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

Una vez más, nuestra respuesta marcará el rumbo futuro.

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

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



Juegos y juguetes

A estas edades ya queda más claro lo que les gusta y lo que no. Esto nos da la oportunidad de estimular sus inclinaciones naturales, ya sea por la música, la actividad física, los juegos de armar, que puedan despertar otras preferencias que aún no descubrieron.

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



Neuronas. Son las células que conforman el cerebro.



- ✿ Como están en una etapa de fuerte identificación y exploración del mundo adulto, suelen disfrutar al imitarlo: hacen que se afeitan, que cocinan o que van a trabajar.
- ✿ También disfrutan de «transformarse» en otro. Los disfraces los fascinan y pueden sentir que son Batman solo por ponerse una toalla como capa.
- ✿ Leerles cuentos o inventarlos para ellos, tener siempre disponibles crayones y papel, acompañarlos con música, favorece muchos aspectos de su desarrollo y les revela fuentes de placer que les serán provechosas para toda la vida.
- ✿ Los juguetes frágiles, con muchas piezas o muy caros no son una buena opción a esta edad, en la que tienen una imperfecta capacidad para manipularlos con cuidado y gran afán exploratorio.



- * Los juguetes violentos pueden colaborar a que perciban la violencia como algo banal o a que pierdan sensibilidad frente a ella. Que no les regalemos metralletas o granadas no quiere decir que tengan prohibido jugar a la guerra o a matarse, pero lo harán según su propia necesidad y sin recibir un confuso mensaje del mundo adulto.
- * Los juegos tecnológicos pueden ser un divertido y formativo complemento si son de buena calidad y con contenidos apropiados, y si no sustituyen a los juegos con otros niños, al movimiento físico ni al despliegue imaginativo.
- * Es de enorme importancia que los adultos supervisen lo que los niños consumen a través de las pantallas.

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

Amigos imaginarios

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



- ✿ Los preescolares hablan de sus amigos imaginarios como si existieran de verdad y muchas veces les ponen nombre.
- ✿ Una vez más, la buena respuesta de los padres implicará respeto y sentido común. No es bueno para el niño ni la burla ni negar la existencia de ese amigo, pero tampoco aceptaremos como válido el hecho de que fue ese amigo quien rompió el florero o escribió en la pared.

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

Los miedos y sus remedios

Los preescolares normales sienten algún miedo. Su imaginación frondosa puede volverse en su contra, y llegan a sentir los monstruos y fantasmas como amenazas reales.

- ✿ Aun sabiendo que se trata de un miedo que no responde a una amenaza real, respetaremos ese sentimiento con empatía y paciencia, porque cuando una niña o un niño está asustado lo que necesita es contención, es decir que logremos hacerlo sentir más seguro y protegido.
- ✿ Recién cuando esté calmado podemos ayudarlo a pensar de manera más realista

y enseñarle qué hacer si otra vez pasa por lo mismo.

- ✿ No existe otra manera de perder un miedo que enfrentarse a lo que se teme de a poco, gradualmente, pero sin evitarlo. Si el miedo es muy fuerte, convendrá empezar por enfrentarlo en la imaginación, con cuentos y relatos que ayuden a «bajarle el volumen».



La educación sexual

Enseñarles a los niños y a las niñas a relacionarse con la sexualidad es muy importante... pero no suele resultar fácil.

- ☀ Si no les damos la información adecuada, se la ocultamos o evitamos hablar del tema, les estamos transmitiendo la idea de que la sexualidad es mala o prohibida, y además estamos dejando el camino libre para que obtengan la información de cualquier fuente.
- ☀ Es bueno conversar el tema entre los padres y adultos a cargo, intercambiar ideas, leer y pedir asesoramiento.

¿Cuánta información?
¿Cuándo? ¿Cómo?

Cuando los niños y las niñas preguntan algo, nunca los dejemos sin respuestas. Si no sabemos contestar, podemos decírselo, buscar información o asesorarnos.

- ☀ Algunas veces no hacen preguntas concretas, pero en ocasiones percibimos

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

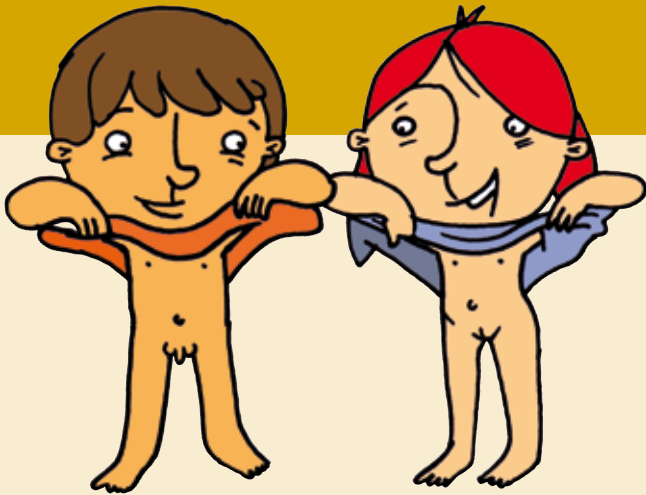
- ☀ Las respuestas tienen que ser:

Veraces, con la verdad adecuada a la edad y a lo que pueden entender.

Honestas, que nuestras palabras reflejen lo que realmente hacemos, sentimos y pensamos. De esa manera el niño no solo entenderá mejor la explicación, sino que confirmará que puede confiar en lo que le dicen.

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

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



Siempre conviene partir de lo que saben

Por lo general a esta edad los niños y las niñas van conociendo:

- ☀ Las diferencias entre los genitales de ambos sexos.
- ☀ Los nombres de los genitales.
- ☀ Algunos aspectos del embarazo y el parto.

También:

- ☀ Tienen curiosidad por su cuerpo y sus genitales.

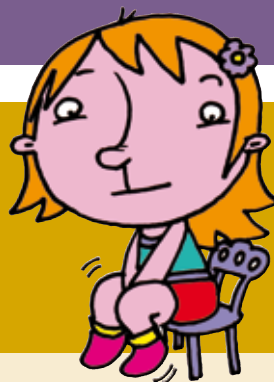
- ☀ Sienten placer cuando se tocan sus genitales.
- ☀ Tocan sus genitales aun en público.

Cuando se habla de sexualidad, lo importante es lograr transmitirle al niño y a la niña que es una más de las muchas funciones del organismo, tan respetable como cualquier otra función, y que es un asunto que puede y debe hablarse en familia.

Por eso, cuando mencionamos los genitales, tenemos que cuidarnos de no transmitir algo equivocado. Por ejemplo, cambiarles el nombre puede enseñarles que llamarlos por su nombre correcto nos da vergüenza.



La educación sexual



Los preescolares no tienen mucho pudor y disfrutan de su desnudez

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

- ☀ Ver desnudos a sus iguales, a otros niños y niñas, les permite aprender con naturalidad la diferencia de los genitales externos.
- ☀ Y también llega el tiempo en que lo saludable es enseñarles el pudor, el derecho a la privacidad y la intimidad.

La masturbación

La búsqueda de placer en su propio cuerpo es una actividad esperable y normal en ambos sexos. Muy superada ha quedado la idea de que la masturbación podía ser dañina para la salud física o mental.

- ☀ Es la primera experiencia con el placer de la sexualidad y de alguna manera sienta bases para el futuro del goce sexual adulto.
- ☀ La actividad masturbatoria normal suele aparecer en momentos de aburrimiento o de inactividad: al irse a dormir, cuando miran TV. Lo habitual es que durante la mayor parte del día jueguen, corran, se relacionen.
- ☀ El placer lo obtienen de rozar sus genitales con las manos o contra algún objeto.
- ☀ Nuestras reacciones les dirán mucho sobre la sexualidad y su ejercicio responsable y privado.
- ☀ Si nos enojamos y los reprimimos, les estaremos enseñando que la sexualidad es mala.





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

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

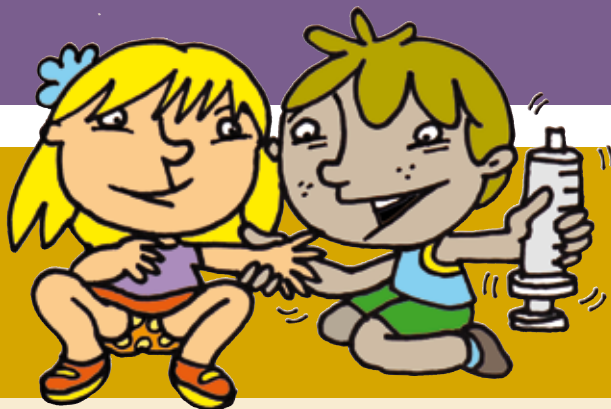
Consultamos al pediatra si:
La masturbación interrumpe juegos o si aparece en la escuela.

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

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

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

La educación sexual



Los preescolares y los juegos sexuales

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

Características del juego sexual normal:

- ✿ Se da entre pares: hermanos, primos o amiguitos de edades semejantes.
- ✿ Es algo exploratorio y espontáneo.
- ✿ No es el único juego que despliegan, sino que es ocasional.
- ✿ Hay mutuo consentimiento.
- ✿ Disminuye cuando los adultos lo indican.

¿Jugamos a los doctores?

¿Qué hacemos frente a juegos sexuales normales?

- ✿ No es sano reaccionar exageradamente. Las reacciones de los adultos son mensajes poderosos sobre la sexualidad y su manejo.
- ✿ Es una oportunidad para charlar en calma y en un clima agradable sobre lo que está explorando el niño o la niña con su juego; la diferencia de sexos, por ejemplo. También es buena oportunidad para referirnos a conceptos como el de la intimidad o la privacidad.



Digamos al niño o la niña que nadie tiene derecho a tocar ni a mirar las partes íntimas del otro, y mucho menos si es una persona grande.

Comportamientos sexuales problemáticos

Los adultos debemos estar atentos si observamos comportamientos que no son esperables en el desarrollo normal del niño o la niña. Consultamos al pediatra cuando el juego sexual:

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

La educación sexual

Prevención del **abuso sexual**

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

No pongamos nunca en duda la palabra de los niños y niñas cuando cuentan una experiencia de abuso sexual. Es importante saber que no pueden inventar contactos sexuales que no conocen ni han vivido.



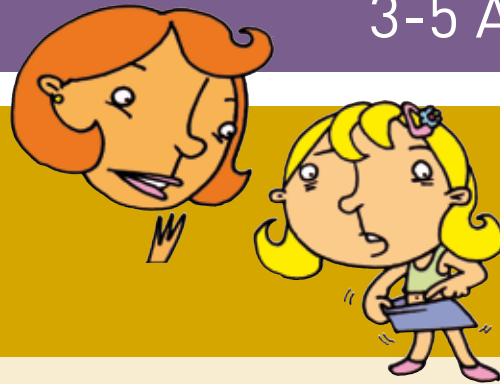
adultos encargados de cuidarlo. Nos cuesta aceptar que puede pasarle a cualquiera... aun a nuestros hijos, sobrinos o nietos.

Enseñarles a defenderse de este tipo de peligro es tan importante como enseñarles a cruzar la calle o a no meter los dedos en el enchufe. Por ello es fundamental que:

- ☀ Desde chiquitos les expliquemos que en su cuerpo hay zonas privadas e íntimas que nadie puede tocar.



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



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

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

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

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

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

Preguntas incómodas

La exposición de los niños y las niñas a los medios de comunicación los enfrenta a información que está fuera de lo adecuado para la edad. Esto pone a los adultos en la situación de tener que explicarles temas sobre los que aún no hablarían con ellos.

La educación sexual

- ☀ No estamos obligados a dar información que no creamos conveniente, y hay unas pocas veces en las que podemos decir «Te lo explicaré cuando seas más grande».
- ☀ Otras veces podemos dar una explicación que sea adecuada a la edad, veraz, pero que simplifique la compleja realidad adulta. Un ejemplo: «¿Qué es un travesti?». Respuesta: «Un señor a quien le gusta vestirse de señora».
- ☀ Lo importante es que aun frente a las preguntas más escabrosas mantengamos un tono honesto y tranquilo que le transmita al niño el mensaje irrefutable: «En mi familia no hay temas prohibidos».
- ☀ La salud, la higiene y la sexualidad son cuestiones que deben tratarse con naturalidad en la crianza de los niños. No es bueno que reciban información solamente cuando nos pregunten, ni informarles solo sobre aspectos negativos o espinosos de la sexualidad.●

Bibliografía consultada

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bibliografía recomendada

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

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

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

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

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

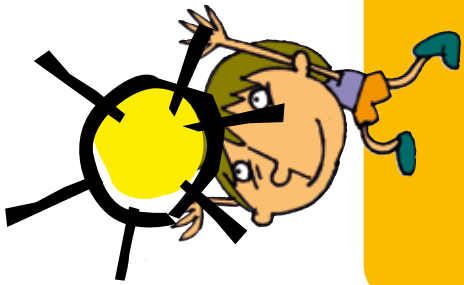
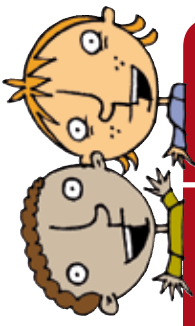
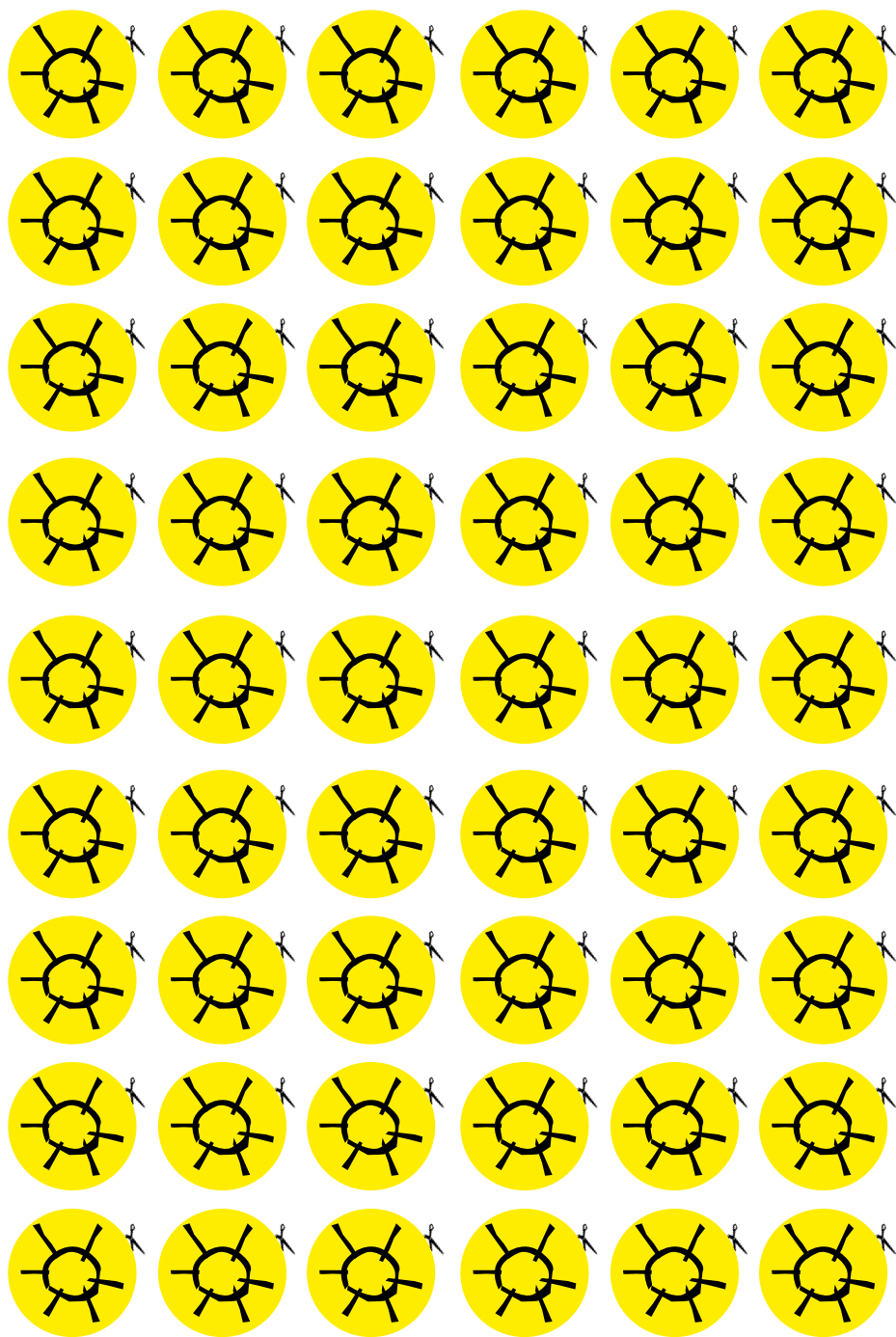



Tabla de los SOLES



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





¿MUCHO, POQUITO O NADA?

La guía *¿Mucho, poquito o nada?* sobre pautas de crianza está dirigida a padres, madres y cuidadores de niños y niñas de 0 a 5 años de edad. Su objetivo es brindar consejos y herramientas respecto a la crianza de los niños con el fin de generar las condiciones para que tengan un desarrollo saludable y fortalecerlos emocionalmente.