

Guía para la crianza

acompañando a las familias
en el desafío de criar



Ministerio
de Desarrollo
Social

AUTORIDADES

Ministerio de Desarrollo Social
Dirección Nacional de Desarrollo Social - Uruguay Crece Contigo

Ministro, Dr. Martín Lema
Sub Secretaria, Andrea Brugman
Directora Nacional de Desarrollo Social, Mag. Cecilia Sena
Gerenta de Uruguay Crece Contigo, Lic. María Victoria Estévez

Autoría

Lic. en Nutrición Ana Nunes
Lic. en Nutrición Andreina Silva
Lic. en Psicología Agustina Lima
Lic. en Psicología Carolina Lázaro
Lic. en Psicomotricidad Celina Salmenton
Lic. en Psicomotricidad Daiana Arbiza
Lic. en Psicología Deborah Vitureira
Dra en Derecho y Ciencias.Sociales Delia Rosales
Lic. en Psicología Fernanda Passeggi
Lic. en Psicología Gabriela González
Lic. en Psicología Gabriela Saporiti
Obstetra partera Gissell Coman
Lic. en Psicología Johana Barrios
Lic. en Psicología Laura Magallanes
Lic. en Psicología Laura Szteren
Lic. en Nutrición Leticia Falco
Lic. en Psicología Lorena Moreira
Lic. en Psicología María Rosa Baztarrica
Lic. en Psicomotricidad María Paula Puigvert
Lic. en Psicomotricidad Maira Sepúlveda
Educatora en Primera Infancia María Fernanda Castelao
Lic. en Psicomotricidad Natalia Dobroyan
Lic. en Psicología Nancy Maidana
Lic. en Psicología Paula Miños
Lic. en Enfermería Paula Vellozo
Lic. en Nutrición Paula Taborda
Lic. en Educación Inicial Pieryna Stivan
Lic. en Psicología Silvina Solis
Lic. en Psicología Triccia Maeso
Lic. en Nutrición Valentina Macía
Lic. en Nutrición Valeria Rodríguez
Lic. en Psicología Vanessa Zunino
Lic. en Nutrición Vanessa García
Lic. en Nutrición Verónica Pandolfo
Lic. en Psicología Verónica Rodríguez

Equipo coordinador

Lic. en Nutrición Andreina Silva
Lic. en Trabajo Social Flavia Talmón
Lic. en Educación Inicial Pieryna Stivan
Lic. en Psicología Vanessa Zunino
Lic. en Nutrición Verónica Pandolfo
Lic. en Psicomotricidad Victoria Estévez

Edición y Revisión

Comunicación Institucional - Dirección Nacional de Desarrollo Social.
Lic. Agustina Larrosa

Corrección de estilo

Ana Laura Chiesa

Ilustraciones

Sabrina Pérez, Lucía Pinto y Lucrecia de León, de la Escuela Universitaria Centro de Diseño de la Facultad de Arquitectura Diseño y Urbanismo.

Colaboradores:

“Movilidad Infantil y Familiar Segura”, Fundación Gonzalo Rodríguez , Tc. Mathias Silva Recalde, www.gonzalorodriguez.org
Instituto Nacional de las Mujeres- Ministerio de Desarrollo Social

Índice

Autoría	
Prólogo	5
Presentación	7
Capítulo 1: ¿Qué queremos decir con crianza respetuosa?	9
Capítulo 2: Derechos de los niños y niñas	10
Capítulo 3: Encontrándonos	11
Vínculos seguros y ambientes amorosos	
El mito de las mañas	
Capítulo 4: Nacidos para comunicarnos	16
El lenguaje	
La sonrisa	
El llanto	
El sueño	
Alimentación en los primeros meses, un espacio de encuentro y comunicación	
Alimentación complementaria	
Capítulo 5: Criar con otros	25
Corresponsabilidad	
Las paternidades	
Capítulo 6: Diversidad de experiencias para el desarrollo	29
Exploración y juego	
Disfrutando de la naturaleza y otros espacios	
¿Cómo se mueven seguras las familias?	
Lectura en la primera infancia	
Capítulo 7: Oportunidades para cuidar	35
Rutinas	
Los límites como cuidado	
Rabietas y berrinches	40
Capítulo 8: Las pantallas	43
Capítulo 9: Transitando cambios	
Integración a un centro educativo	
¿Chau, pañales?	50
Capítulo 10: El cuidado del cuerpo y la sexualidad	53
Capítulo 11: Educación emocional	55
Capítulo 12: Autorregulación de las emociones	56
Capítulo 13: Autocuidado. Si me cuido, te cuido	59
Bibliografía	

Prólogo

El área de Uruguay Crece Contigo de la Dirección Nacional de Desarrollo Social, elaboró la Guía de Crianza, una publicación creada para acompañar a todas las familias uruguayas en la crianza de niños y niñas.

Este trabajo se enmarca en las diversas acciones universales llevadas a cabo por el Ministerio de Desarrollo Social para garantizar los cuidados, desarrollo y protección adecuados de las mujeres embarazadas y familias de todo el país.

Esta Guía innovadora tiene como objetivo fortalecer las capacidades de las familias para ejercer la crianza y cuidados de la embarazada, niños y niñas, contribuyendo al desarrollo integral desde el inicio de la vida. Aquí encontrarás información, herramientas y recursos que podrán orientarte en este proceso de crianza desde un lugar afectuoso, de respeto, y poniendo como centro al niño como sujeto de derechos.

La misma fue elaborada por profesionales que conforman el equipo de Uruguay Crece Contigo con gran formación y experiencia en primera infancia y trabajo directo con familias en el ámbito de sus hogares.

Para el Ministerio de Desarrollo Social y el área de Uruguay Crece Contigo implementar políticas públicas de primera infancia es esencial para garantizar los derechos de los niños y las niñas de todo el país.

Mag. Cecilia Sena
Directora Nacional de Desarrollo Social
Ministerio de Desarrollo Social

Presentación

En esta guía encontrarán información para acompañar y apoyar la crianza de niños y niñas, este es un aprendizaje que se va adquiriendo a lo largo de la vida: primero, en la niñez y nuestra propia crianza, luego, a través del juego se va recreando y se sigue aprendiendo día a día; cada bebé es quien nos va guiando y enseñando qué hacer y cómo responder.

En este camino podemos encontrar obstáculos, tener algunas certezas y muchas inquietudes. Lo importante es ir aprendiendo, modificando y afianzándonos las prácticas de maternar y paternar, dándonos tiempo, atendiendo nuestras necesidades y buscando ayuda cuando la necesitamos.

Los temas abordados se vinculan con el desafío que implica la crianza para las familias: los derechos de los niños y las niñas; los vínculos seguros; cómo nos comunicamos; los primeros encuentros; la importancia de la ayuda de las otras personas en la crianza; la exploración y el juego; las rutinas; los límites; la sexualidad; la educación emocional, y el autocuidado de quienes cuidan, entre otros.

Se concibe a las familias como un grupo de personas o individuos relacionados por vínculos de afecto y/o parentesco convivan o no; es por ello que existe una gran diversidad de arreglos familiares. Las familias tienen un carácter dinámico y van cambiando según el contexto social, económico y cultural. La adaptación a estos cambios será necesaria para la crianza de los niños y las niñas debido a la importancia que tienen las familias en el desarrollo de los mismos.

Estos cambios impactan en las funciones asignadas a cada integrante de la familia, así como también en las asignadas a la sociedad y al Estado; este último es el responsable de garantizar los derechos necesarios para la construcción de trayectorias (en educación, salud, bienestar, vivienda y hábitat, cultura, entre otras); por tanto, la protección, la atención y la socialización de los niños y las niñas será tarea de todos.

Las familias configuran vínculos de afecto y/o parentesco compartiendo tiempos y espacios cotidianos.

Es en ese vínculo que se gesta y crea una identidad, una historia y una proyección a futuro.



¿Qué queremos decir con crianza respetuosa?

La crianza es una aventura para cada familia en la que se acompaña a los niños y las niñas en el camino de sus vidas y en el que se va aprendiendo con ellos.

Se parte del respeto por las personas que forman el vínculo, tanto por los referentes de cuidado como por el de niños y niñas. Criar implica escuchar las necesidades de todos y todas. Tanto hombres como mujeres están igualmente involucrados en la crianza de sus hijos e hijas.

Esta perspectiva sitúa al niño y a la niña como persona, como sujeto de derecho; persona única e irrepetible, a quien respetar y acompañar en la construcción de su vida.

En este camino, quienes cuidan podrán tener aciertos, pero también errores, que serán una oportunidad para mostrar a los niños y niñas que se pueden equivocar y reconocerlo para modificarlo.

Ustedes van a ir caminando a su lado, van a ir aprendiendo juntos. La crianza hace repensar la historia y los valores de cada uno para fortalecerlos y transformarlos en esta nueva etapa.

Intercambiar a través de las palabras ayuda a que los niños y las niñas comprendan que, quienes cuidan tienen preocupaciones sobre la crianza; que no se tiene que saber todo, pero que se da lo mejor de cada uno.



Derechos de los niños y las niñas



La crianza respetuosa toma al enfoque de derechos como un eje central, considerando a todas las personas como sujetos de derecho.

Uruguay y otros países tienen normas que recogen acuerdos en cuestiones fundamentales de los derechos de los niños y niñas. Algunos de estos derechos son:

- A la vida, a la supervivencia y al desarrollo.
- A vivir en familia. Existen distintos tipos de familias o de arreglos familiares. Lo esencial es que haya una persona o un grupo de personas que pueda cuidar, contener, proteger, alimentar y cubrir las necesidades afectivas de los niños y las niñas.
- A vivir libres de violencia. Se deben poner límites y marcar rutinas en formas no violentas. Si alguna situación nos desborda, debemos pedir ayuda a familiares, amistades, profesionales de la educación, de la psicología u otros. Gritar, humillar, ignorar y golpear son formas violentas de reaccionar. Toda forma de castigo físico o trato humillante a un niño o adolescente está penalizado en Uruguay. Art. 12, Código de la Niñez y la Adolescencia (CNA).

- A una identidad propia. La inscripción se realiza inmediatamente al nacimiento, tener un nombre, nacionalidad y conocer a su familia de origen.
- A la educación y cuidados de calidad.
- A la salud y a un adecuado acceso a los servicios de salud.
- A la cultura: los derechos culturales forman parte de la identidad e influyen en quiénes somos y cómo nos sentimos.

Es importante que quien sospeche de que existen omisiones en los cuidados o agresiones físicas, sexuales o psicológicas hacia un niño y/o niña busque ayuda y plantee sus inquietudes. Se puede contactar a la Línea Azul del INAU: 0800 5050. Allí los podrán orientar sobre los pasos a dar con respecto a estas situaciones. También se puede plantear en el centro de salud o educativo al que asiste el niño y niña. ¡Hagamos del hogar, entre todos, un lugar seguro para vivir!

Encontrándonos

Cuando nace un bebé, nace una mamá, un papá, nacen hermanos, hermanas, tíos y tías, abuelos y abuelas, etcétera. Estos son roles que se aprenden día a día. Más allá de los lazos sanguíneos, quienes participan de la vida de los niños y niñas crean distintos tipos de vínculos que contribuyen a un desarrollo saludable y al apoyo que se necesita para la crianza.



Con el transcurso del tiempo se va aprendiendo cómo es cada bebé, qué cosas le gustan y cómo reacciona ante diferentes estímulos. De esta forma vamos entendiendo mejor a los niños y las niñas y podemos observar cómo ellos y ellas nos entienden también y responden a nuestras señales.

Quienes cuidan también responden a las señales que emiten los niños y las niñas; a veces se hace difícil interpretar qué nos quieren decir o entender su comportamiento, en estos casos resulta útil intentar ponerse en su lugar para comprender qué puede estar motivando esa conducta.

Cada bebé viene equipado y tiene un rol activo desde el nacimiento. Tienen muchas capacidades:

- Reconocen el rostro de las personas y lo prefieren mirar más que a los objetos.
- Reconocen el idioma en el cual se les habla.
- A los pocos días de vida imitan los gestos simples de una cara que se les presente enfrente.
- Los recién nacidos traen consigo reflejos que colaboran en su supervivencia: reflejo de rozamiento de pezón, de succión, de prensión, entre otros.
- Reconocen el olor de su madre y el de la leche materna a través del olfato.



Los juegos cara a cara favorecen la comunicación. Puedes ponerte enfrente del o la bebé, hablarle, cantarle, acariciar y nombrar las partes de su cuerpo.

Vínculos seguros y ambientes amorosos

El ser humano nace con la capacidad de relacionarse con otras personas, es imposible la vida en soledad, aislado. Esas relaciones afectivas evolucionan y se transformarán en los pilares del desarrollo cognitivo, emocional y social.

En cada cultura y en cada familia se construyen los vínculos de forma particular y se va aprendiendo cómo construirlos y cómo relacionarnos unos con otros.

El entorno y las experiencias que tengan los niños y las niñas repercuten en su crecimiento y en su desarrollo cerebral. Desde los primeros meses de vida, cada bebé se relaciona con el entorno y lo va conociendo a través de sus sentidos, se comunica con gestos, movimientos, miradas y sonidos, expresa lo que le hace sentir bien o le incomoda; le gusta ser escuchado y escuchada, entiende los diferentes ritmos y tonos de la voz, los silencios. Estas primeras formas de lenguaje son fundamentales en el desarrollo de la comunicación.

Aprender a esperar es un proceso que se irá desarrollando en cada bebé en la interacción con el otro si sabe que puede confiar en los cuidados que recibe.

Quienes cuidan van dando sentido al comportamiento de los niños y las niñas, ponen en palabras los objetos que explora, las emociones, tocando, meciendo, mirando.



El encuentro de miradas con el bebé es también una forma esencial de comunicación. Establecer contacto visual con sus figuras de apego ayuda a su desarrollo físico, mental y emocional.

El apego es un vínculo afectivo, que se puede generar con una o más personas, que se desarrolla y consolida, por medio de interacciones recíprocas, y cuyo objetivo es la búsqueda de seguridad, consuelo y protección.

En cada oportunidad que satisfacemos una necesidad de cada bebé no sólo estamos respondiendo a su demanda específica (sueño, hambre, juego, etcétera), sino que también le estamos transmitiendo que quienes cuidan están mirando, atendiendo y considerando; es desde la empatía que entendemos lo que necesitan y están sintiendo.

La empatía es la habilidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones. Se va desarrollando y aprendiendo a lo largo de la vida, no es un proceso automático.

Durante los primeros años, el desarrollo cerebral alcanza un 80 % de su potencial total adulto. Ello se da por las conexiones neuronales que se establecen y que ocurren a partir de los estímulos y las oportunidades de experiencias que los niños y las niñas pueden vivenciar. Por esto, es oportuno que las personas adultas favorezcamos espacios de cuidado seguro, con posibilidades de contener y acompañar esos procesos.

El entorno en el que cada bebé se cría juega un papel fundamental en su desarrollo; un ambiente que responda amorosamente favorece la salud actual y futura de los niños y niñas. En cambio, el funcionamiento del cerebro y toda la formación del cuerpo de cada bebé se afectan cuando el ambiente es estresante. Si en el entorno hay conflictos, gritos y hostilidad, se produce un aumento de la hormona del estrés que puede producir el llamado estrés tóxico.

Neuroplasticidad: El cerebro no es un órgano estático. Tiene la capacidad de modificarse a lo largo de toda la vida y de adaptarse a distintas circunstancias o adversidades.

El estrés se vuelve tóxico cuando se viven experiencias adversas fuertes y reiteradas, sin apoyo. Experimentar altos niveles de estrés tóxico durante la infancia tiene un impacto en la salud física y mental en el presente y en el futuro. Se pueden regular los niveles de estrés cuando aprendemos a identificarlos, tanto en los niños y en las niñas como en el resto de la familia.

Cuando los estímulos no son los adecuados o de los que se dispone en el contexto próximo son negativos, el crecimiento cerebral puede estar comprometido en varios aspectos, no solo desde lo cognitivo, sino también desde los aspectos emocionales y vinculares.

El mito de las mañas

Los niños y las niñas necesitan sentirse protegidos y amados. De esta forma se sentirán seguros y podrán dedicar su energía a aprender del mundo. Cuando tienen sensaciones molestas, que no toleran, se manifiestan a través del llanto y de todo el cuerpo (tensión muscular, cambios en la respiración y coloración de la piel). Estas manifestaciones son la forma de buscar ayuda en sus seres queridos para sentirse mejor. Por eso, es necesario tener cerca a quienes cuiden.

Este contacto piel con piel:

- favorece la regulación emocional y reduce la ansiedad;
- beneficia el vínculo afectivo;
- facilita el amamantamiento y alivia las molestias del lactante;
- disminuye el reflujo.

¡Y si es a upa, mejor!

Los brazos y cerquita del corazón son el mejor lugar para cada bebé, no se va a agarrar mañas por estar en brazos; cuanto más contacto piel con piel, mejor será para su crecimiento.



Nacidos para comunicarnos

El lenguaje

A partir de los cuatro meses de embarazo el sentido auditivo de cada bebé está desarrollado. Desde ese momento, puede escuchar los latidos del corazón de su mamá, los ruidos de sus órganos internos, su voz, así como también la voz del padre, de hermanos, de hermanas, de la familia, la música y los sonidos del entorno.

Desde recién nacido cada bebé comienza a comunicarse a través de su mirada, su llanto, su balbuceo, sus gestos y su sonrisa. La relación entre el bebé y quienes cuidan se irá construyendo paso a paso, por medio del contacto, las caricias, las miradas, los gestos, las palabras, las canciones de cuna, los juegos y las rutinas diarias. Estas vivencias favorecerán un desarrollo saludable, seguro y respetuoso e incidirán positivamente en su autoestima, su autoconfianza y autovaloración.

El niño y la niña están desarrollándose y aprendiendo de su ambiente continuamente, y comprenden más de lo que pueden expresar. Por eso, es importante la disposición a observar, escuchar y conversar cotidianamente con ellos y ellas. El lenguaje comienza antes de que el niño y la niña puedan expresar sus primeras palabras.



Leer o inventar cuentos, cantar, escuchar música, conversar, jugar, pasear los y las harán sentir acompañados y acompañadas y disfrutar del encuentro.

Cuando quienes cuidan, promueven el uso de la palabra, describiendo las actividades diarias, nombrando a las cosas por sus nombres, favorecen y habilitan la incorporación de mayor vocabulario así como diferentes formas de expresión. "¿Viste qué árbol tan grande y verde?"; si están cocinando una forma de describir será, por ejemplo, ir nombrando los ingredientes.

Los diferentes tonos y ritmos de voz que se utilizan son significativos porque en esta etapa intentan imitar las vocalizaciones que van emitiendo. Las canciones infantiles también favorecen el desarrollo del lenguaje.

La sonrisa

Las señales que cada bebé utiliza para comunicarse van cambiando y haciéndose más precisas, así como también su capacidad de decodificar señales que las otras personas les dan. Por eso, hay que prestar atención a lo que les transmitimos, no solo en palabras, sino también en gestos y actitudes.

En las primeras semanas aparece una tierna mueca, que parece como una sonrisa, pero en realidad se trata de un acto reflejo que viene sucediendo desde el útero y no tiene una intención comunicativa; generalmente, se da mientras duerme.



Luego aparecerá, en el segundo o tercer mes, la sonrisa social, que es un gran paso para su desarrollo y para comunicarse con otras personas. Las diferencias más claras entre esta sonrisa y la sonrisa reflejo son el contacto de la mirada y que se da en momentos en los que se está plenamente despierto o despierta.

Hay niños y niñas que sonrían más que otros, muchas veces depende de su temperamento. Podemos crear momentos en los que la sonrisa y el disfrute estén presentes, por ejemplo, hacer cosquillas o motivar juegos que favorezcan instancias de alegría.

El llanto

El llanto es una de las formas que tiene cada bebé para comunicarse y, muchas veces, representa un desafío para quien cuida, ya que lleva tiempo entender qué quieren comunicarnos.



Podemos observar si el comportamiento del niño y la niña responde a estímulos internos como: hambre, sueño, dolor y cómo reaccionan ante los estímulos externos para calmarlo (caricias, contacto piel con piel, canto, sostén en brazos, ausencia de ruidos y luces, etcétera). De esta forma iremos aprendiendo qué cosas les gustan y encuentran reconfortantes y cuáles no.

El llanto siempre es algo que atender y calmar, aunque en ese momento no podamos entender su causa.



Atender el llanto no siempre resulta fácil, la adaptación a la nueva rutina lleva tiempo y puede causar cansancio, emociones desagradables y hasta llevar a actuar impulsivamente, sin pensar en las consecuencias.

El rol fundamental de quienes cuidan en estos casos es responder y acompañar a cada bebé a transitar por ese estado, no necesariamente hacer callar al niño y la niña; para eso, se necesita tener mucha paciencia y tener en cuenta cómo regular sus propias emociones.

Puede pasar, también, que no siempre funcionen las mismas estrategias en todos los casos, por lo que continuamente estamos aprendiendo a responder mejor y más acertadamente a las necesidades de cada bebé. Flexibilidad y disponibilidad física y emocional son herramientas esenciales a la hora de criar.

El sueño

El sueño es fundamental para un desarrollo y crecimiento saludable. Es una conducta que, como tantas otras, se aprende, y también nos comunica y da señales de cada bebé. El sueño, paulatinamente, va a ir cambiando en su proceso de evolución, y es necesario prestar atención a sus particularidades en cada etapa de la vida.

Si bien no hay una única forma de fomentar el ambiente adecuado para el sueño, lo deseable es que cada familia y cada niño y niña logren, según sus tiempos y sus dinámicas, la manera más saludable de hacerlo. Debemos respetar el momento del sueño y propiciar ambientes de calma en los que sea posible el descanso necesario.

En la publicación
¡Hola Bebé! podrán encontrar
más información
sobre el llanto y
el sueño.



Alimentación en los primeros meses: un espacio de encuentro y comunicación



Cada familia, según sus posibilidades, decidirá cómo quiere alimentar a sus hijos e hijas; podrá ser a través de la lactancia materna, de preparados para lactante o mixta. Siempre que se pueda y se elija, la primera opción será la lactancia exclusiva en los primeros seis meses.

La adaptación a la vida fuera del útero trae muchos desafíos para la alimentación, no siempre es fácil, no siempre se da de manera sencilla, en ocasiones puede no ser placentera.

El momento de la alimentación es una oportunidad para el contacto piel con piel, para las miradas, caricias y para reforzar el vínculo entre cada bebé y la persona que lo está alimentando.

Satisfacer las necesidades de cada bebé y cargarlo en brazos no es malcriarlo, sino amarlo. Esto implica, por momentos, olvidarse de los horarios y de las diferentes tareas.

Nadie tiene dudas acerca de que la leche materna es el mejor alimento para cada bebé, pero, por distintos motivos, no siempre están las condiciones dadas para que la lactancia suceda. Es importante conocer de qué manera amorosa podemos alimentar con preparados para lactantes.

Existen profesionales con información de calidad que pueden apoyar en cada momento de la alimentación. El apoyo y la contención con otras familias que estén transitando esta etapa puede ser de mucha

ayuda, pero siempre se debe tener en cuenta que las experiencias son muy variadas. Los diferentes encuentros en el servicio de salud darán cuenta de si las necesidades nutritivas están siendo satisfechas o de si será necesario modificarlas.

Alimentación complementaria

Comenzando la alimentación complementaria: alrededor de los seis meses

A partir de los seis meses la leche materna o el preparado para lactantes ya no es suficiente para cubrir las necesidades de algunos nutrientes y debe ser complementada con alimentos. Sin embargo, siguesiendo una fuente muy importante de energía, por eso decimos que a esa edad la alimentación es complementaria.

Quienes cuidan identifican las señales o los hitos del desarrollo de cada bebe cuando están preparados para incorporar alimentos sólidos, cuando pueden sostener la cabeza y el cuello firmes, se pueden sentar solos y solas, con o sin apoyo, y van perdiendo el reflejo de extrusión.*

¿Cómo imaginas o imaginan el momento de la primera comida?

Existen diferentes maneras de alimentar: colocar diversos alimentos frente al niño o a la niña y permitirle elegir qué alimentos comer, sentar a las niñas y los niños en sillitas y alimentarlos, sentarles a upa, comer con cuchara, darle una cuchara, comer con la mano.

Ningún método de alimentación es mejor que otro, y es importante que cada familia conozca y se informe de las distintas formas o técnicas y elija la manera que considere más apropiada.

**En *Hola Bebé* y en
la *Guía para el Buen
Comienzo* se podrá
encontrar más
información sobre
la lactancia.**



Para acompañar adecuadamente a los niños y las niñas necesitamos reconocer cómo comunican su hambre y saciedad. Quienes cuidan podemos proponer el qué, el cómo, el cuándo y el dónde comer y los niños y las niñas disponer el cuánto. Identificar estas señales ayuda a que los niños y las niñas aprendan a autorregularse y contribuirá a crear un vínculo sano con la comida.

Es posible que el momento de la comida no sea lo que esperamos, nos puede despertar inseguridades, miedos, frustraciones (especialmente, si no come la cantidad que esperábamos). Comer es un aprendizaje que está influenciado por cómo lo vive la familia en ese momento y también por cómo es nuestro vínculo con los alimentos, y es propio de cada niño y de cada niña.

Estas son algunas sugerencias con respecto al momento de la comida:

- Anticipar con acciones como lavarse las manos, poner la mesa juntos, cantar una canción, poner ropa que pueda ensuciarse o un babero.
- Evitar llegar a la hora de comer con mucha hambre o mucho sueño.

En el libro *Los primeros olores de la cocina de mi casa* (que se entrega en el set de bienvenida en los servicios de salud) encontrarán toda la información necesaria sobre qué alimentos ofrecerles, recetas y otras recomendaciones.



En *Mis primeros olores* se podrá encontrar más información .

*_Reflejo que trae cada bebé desde el nacimiento, en el que la lengua empuja el alimento o la cuchara hacia afuera cuando se coloca sobre la punta. En general, desaparece alrededor de los seis meses. De todas formas, esto es un proceso, por lo que si a los seis meses no lo han perdido, lo irán perdiendo progresivamente.



¿Has identificado como tu hijo o tu hija comunica que está satisfecho o que tiene hambre?

- Procurar un ambiente familiar y sin distracciones, especialmente sin pantallas, dado que cuando estamos frente a una pantalla nos desconectamos del momento de comer y perdemos las nociones de hambre y de saciedad.
- Tener en cuenta que para los niños y las niñas es difícil permanecer mucho tiempo sentados y sentadas, desafía su deseo de explorar y moverse, por lo que es importante regular esto a la hora de alimentarlos.
- Ofrecer alimentos manipulables y favorecer la exploración del alimento con los distintos sentidos: colores, sabores, aromas, texturas, temperatura.
- Presentar los primeros alimentos claramente individualizados en el plato puede causar una mayor aceptación.
- A menudo es necesario ofrecer muchas veces, en distintas ocasiones y de diferentes formas un mismo alimento para que el niño y la niña se familiarice con el sabor y lo acepte.
- Hacer participar a los niños y las niñas mientras se prepara la comida, darles tareas acordes a su edad y que no impliquen riesgos.

- Hay etapas que se tornan más selectivos con los alimentos, es importante tener paciencia y continuar ofreciéndole los mismos.
- Enseñar con el ejemplo: los niños y las niñas imitan lo que hacen y comen los demás integrantes de su familia. Si queremos que coma algo en particular, lo debemos comer en casa y no preparar alimentos de manera exclusiva para ellos y ellas. De igual forma, si no queremos que consuma productos ultraprocesados (golosinas, galletitas, refrescos), estos no deben estar en casa.
- No utilizar los alimentos como premio o castigo: “Si comes toda la comida, puedes comer postre”, “te acostarás sin comer”.

El momento de la comida puede convertirse en una posibilidad de juego. Recordemos que el juego es la principal manera en que los niños y las niñas conocen el mundo, y la comida no escapa a eso. Aunque es común escuchar: “Con la comida no se juega”, lejos de promover el desperdicio, te invitamos a que el momento de comer pueda ser un momento de aprendizaje, intercambio y disfrute.



Criar con otros

Antiguamente, el ser humano criaba en tribu, es decir, muchas personas participaban activamente de la crianza, dando su respaldo y sostén. Sin embargo, a través de los años esto ha ido cambiando.

La familia no es una unidad fija, sino que depende del contexto sociocultural y económico y va transformándose para adaptarse a las nuevas realidades. Los arreglos familiares pueden ser múltiples y, por ende, los tipos de familia también.

Con estos cambios se da lugar al desafío de visualizar la corresponsabilidad entre familias, sociedad y Estado que asegure el pleno cumplimiento de los derechos de todos sus integrantes. Todos y todas incidimos, de formas y con roles diferentes, en el proceso del desarrollo.

En un momento tan importante, aquel en el que se está aprendiendo a ser padre o madre de esa nueva persona, se necesita del apoyo y el sostén de otros, que pueden ser amigos, amigas, abuelos, abuelas u otros familiares.

Cada persona tiene un rol fundamental pero diferenciado en la crianza. Estos roles no deberían desdibujarse. Los roles de madre o padre deben diferenciarse, por ejemplo, del de los abuelos, abuelas o tíos y tías que apoyan en la crianza.

Se trata de que la madre y el padre participen activamente en la planificación, nacimiento, cuidado y crianza de sus hijos e hijas.

En la Convención sobre los Derechos del Niño, el artículo 18 establece que: "... ambos padres tienen obligaciones comunes en lo que respecta a la crianza y el desarrollo del niño" (ONU, 1989: 6).



La corresponsabilidad social parte de reconocer el cuidado como un derecho que es esencial para el desarrollo y el bienestar de todos y todas, por lo que tiene que ser valorado y redistribuido por quienes forman parte.



Corresponsabilidad

Las necesidades y características de los niños y las niñas van cambiando a lo largo de su desarrollo, por lo tanto, el rol de la familia debe ser flexible con respecto a ellas; identificar esas cualidades y reconocerlas oportunamente ayuda a que los diferentes integrantes de la familia acompañen mejor y se complementen en la crianza.

Es necesario un diálogo fluido para alcanzar acuerdos que beneficien a la familia. Se puede empezar compartiendo las diferentes instancias de controles prenatales, ecografías, clases de parto, apoyándose y disfrutando de los cambios que sucederán en los diferentes momentos.

El embarazo es una etapa de mucha sensibilidad, en la que es necesario el apoyo emocional y afectivo además del impulso para crear un entorno familiar protector, no violento, que permita disfrutar del embarazo plenamente.

Desde los primeros días es necesario contar con apoyos y paciencia para el inicio de la lactancia, dado que este proceso puede tomar un tiempo de aprendizaje para la mamá y cada bebé. Esta instancia va a requerir de mucha dedicación de la mamá y de su disponibilidad para responder a la demanda. Es fundamental transmitir a la madre confianza, afecto, seguridad, compañía y disponibilidad ante cualquier necesidad que surja durante el inicio de la lactancia. Contener y calmar el llanto de cada bebé también es una tarea compartida, tanto de día como de noche.

La llegada de una nueva vida representa una etapa de adaptación, implica amoldarse a los cambios que supone para la familia la incorporación de un nuevo integrante al núcleo. Representa desafíos y cambios que pueden causar incertidumbres y miedos en relación con el desarrollo y la crianza de los niños y las niñas.

Los primeros años se consideran cruciales para el desarrollo y el bienestar actual y futuro de un ser humano, se dan aprendizajes significativos, y es fundamental que los miembros de la familia estén presentes acompañando la crianza.

El cuidado de los niños y las niñas es, claramente, una función de la familia, pero no es una tarea que se debe llevar a cabo en solitario; es una tarea compartida con familiares, amistades, centros educativos, comunidad.

¿Sabías qué?

“cada vez haya más familias continentales, protectoras, que brinden seguridad y estabilidad, espacios para los afectos, las caricias, donde se incorporen y ejerzan valores proactivos y solidarios y donde se permita el desarrollo integral de sus miembros es una responsabilidad de todos, desde el lugar que estemos, con los recursos que contemos” (Pérez Chaca y Giunchi, 2016: 45).

Las paternidades

Tradicionalmente, la función de los varones en la crianza estaba asociada con el establecimiento de normas y con algunos tipos de juego. En la paternidad activa se trata de incorporar otros aspectos que son importantes también para la familia, que implican que la figura paterna tenga una presencia integral en las funciones afectivas de soporte emocional y de cuidado.



La familia se beneficia al tener roles igualitarios, con acuerdos y responsabilidades compartidas. Este equilibrio favorece el soporte emocional y afectivo vital para el crecimiento y el desarrollo de todos sus integrantes.

Participar del cuidado diario (alimentar, jugar, vestir, hacer dormir, bañar), poner límites de manera respetuosa, calmar cuando sea necesario, contribuir con el sustento económico, tener una relación afectuosa, estar presente en las actividades educativas y la atención en salud forman parte de las responsabilidades compartidas.

La participación del varón en la crianza influye positivamente en el desarrollo de los niños y de las niñas, así como en el bienestar de quienes cuidan.

El involucramiento activo del varón en una crianza amorosa podrá beneficiar a los niños y las niñas en: la autoestima y el desarrollo de las habilidades sociales, el bienestar psicológico y el manejo de las adversidades de la vida, prácticas más saludables y mejor desempeño escolar.

Será fundamental la presencia del padre o de quien ejerza este rol para acompañar el crecimiento. En los casos en que esta figura no esté presente, de todos modos, estos beneficios podrán ser brindados por otro referente.



Diversidad de experiencias para el desarrollo

Exploración y juego

Explorar y jugar están presentes desde el nacimiento y hacen posible la evolución de nuestras formas de hacer, sentir y entender el mundo. Las personas adultas reflejan estas actividades en las habilidades para resolver problemas cotidianos; en el modo de relacionarse, en la creatividad; en los modos de aprender en general.

En los primeros meses de vida, cada bebé explora con la mirada el rostro de la persona que los sostiene, alimenta y les habla; también exploran las partes de su cuerpo que pueden alcanzar y llevarse a la boca, como la mano, por ejemplo. Juegan con sus sonidos y gestos, especialmente cuando otra persona les devuelve lo que se está haciendo, como si fuera un espejo, dando así un sentido a sus acciones y sentires.

En el primer año de vida cada bebé explora y juega con sus posibilidades de movimiento y con el uso de sus manos, lo que les lleva, de a poco, a ir alcanzando distintas posturas hasta afinar el uso y la precisión de las manos, así como a ponerse de pie. Estas conquistas se adquieren a través de los juegos corporales con las otras personas y de las posibilidades de movimiento, manipulación y exploración de variados objetos.

Poner en palabras e intercambiar con los niños y las niñas es fundamental en la construcción de la idea de sí mismos. ¿Qué les decimos? ¿Con qué tono de voz? ¿Cómo queremos hacerlos sentir?



Los juegos corporales o de crianza son: de sostén (mecer, girar, subir y bajar); de ocultamiento (aparecer y desaparecer; ocultarse y mostrarse), y de persecución (en los que hay un perseguidor, un perseguido y un refugio).

Estos juegos se dan en el placer del encuentro corporal entre cada bebé y quienes cuidan, ofrecen las experiencias previas de las posturas que irán adquiriendo por sí mismos y permiten vivenciar la seguridad afectiva a partir de los miedos que están presentes en las actividades.

El suelo es una superficie que funciona de límite y apoyo y que permite organizar el cuerpo en una dirección y orientación, y hace posibles los giros, las rotaciones, reptar, ponerse de pie. Alcanzar estas posturas y movimientos sin ayuda refuerzan la confianza y la seguridad en sí mismos. Basta con recordar la satisfacción que se siente cuando se logra hacer o descubrir algo por primera vez.

Para esto se necesita un espacio que no limite los movimientos, pero que sea firme, seguro y en el que no corra riesgo. Es innecesario colocarlos en posiciones a las que no han llegado aún por sus propios medios. Se necesita tiempo para practicar, ejercitar y entender lo que están haciendo y cómo funcionan. Es necesario que quienes cuidan confíen en las capacidades de los niños y las niñas, y así aprenderán a confiar en sí mismos.

La disponibilidad de quienes cuidan da la seguridad a cada bebé de que están y estarán allí si se los y las necesita, ya sea para animarle a alcanzar un objeto que desee, poner un límite, contener la angustia de la frustración ante una caída. Sin esta seguridad de contención y protección le será muy difícil a cada bebé separarse de sus referentes para explorar. La presencia se podrá dar, por momentos, acompañando de cerca y por otros de más lejos siendo cada bebé quien lidera la exploración.

El niño y la niña van ir explorando los movimientos que puedan hacer y las alternativas de posturas que le va ofreciendo el cuerpo a medida que se van desarrollando la coordinación, la intención y el equilibrio. Favorecer el movimiento libre y no forzar los movimientos contribuirá a que el desarrollo se produzca respetando los ritmos de cada bebé.



Siempre que sea posible, organizar un espacio seguro en la casa para moverse, explorar y jugar. Además, podemos encontrar otros espacios, como el centro educativo, una plaza, bebetecas, etcétera, que también servirán para desarrollar diferentes propuestas.

Cada bebé explora agarrando, chupando, golpeando, agitando, tirando...¿Qué otros modos han observado en los y las bebés para explorar lo que les rodea? ¿Qué objetos les ofrecemos? ¿En qué cantidades? ¿A qué distancia se los dejamos?

El juego acompaña el desarrollo durante la infancia y, a su vez, es el medio para seguir evolucionando. Las instancias lúdicas son oportunidades para que las familias compartan. El juego siempre forma parte de la infancia y a medida que van pasando los meses se pueden ir visualizando diferentes tipos de formas de recrearse. Cerca del año de vida se puede observar cómo los niños y las niñas son capaces de ponerse metas y de hacer lo posible para alcanzarlas. Además, disfrutan imitando lo que hacen las personas de su entorno. Cerca de los dos años aparece el juego simbólico y pueden jugar al «Como si».

El juego es la forma de conocer el mundo que los rodea. Es importante compartir el juego con los niños y las niñas desde el disfrute y el placer de jugar.

Disfrutando de la naturaleza y de otros espacios

La naturaleza y los espacios públicos son lugares de recreación y diversión, brindan una oportunidad única para disfrutar de un tiempo en familia. Los niños y las niñas podrán estar en contacto con la naturaleza, jugar, compartir con sus pares y estar en movimiento.

Mi parque o nuestro parque, la placita de mi barrio y los espacios verdes se transformarán en lugares propios de los que se aprenderá a disfrutar y cuidar.

Cuando los niños y las niñas exploran su placita, identifican que existen objetos naturales y otros que son construidos por el ser humano; se acercan a los fenómenos físicos y naturales; esto significa empezar a entender que lo social y lo natural están en permanente interacción. Es importante animar a los niños y las niñas a explorar su entorno, a hacerse preguntas y a experimentar con el agua, la arena, el barro, la tierra, la luz, la oscuridad, el viento, el aire, la vegetación, etcétera.

Los parques infantiles son importantes para el desarrollo físico y mental de niños y niñas de todas las edades. A cada edad le corresponden actividades particulares, y cada etapa tiene requerimientos de estimulación específicos.

¿Cómo se mueven seguras las familias?



Cada etapa de la niñez, incluso la previa al nacimiento, requiere de un cuidado especial. Estos son algunos consejos a tener en cuenta:

- Cuando las mamás están embarazadas y viajan en un vehículo deben de colocarse el cinturón de seguridad correctamente, sobre la cadera y debajo de la panza; y parar cada dos horas y estirarse.
- Los niños y las niñas no son adultos en miniatura y cuando transitan por las ciudades o zonas rurales necesitan protecciones específicas, independientemente del tipo de vehículo que se utilice.
- Si llevás al bebé en cochecito: colocar bien las correas, que estén ajustadas a su cuerpo; y, mientras se espera para cruzar la calle, no bajar el cochecito hasta confirmar que se puede hacer.
- Si van caminando: recordar que los niños y las niñas no son visibles por su altura, además de que su visión es más reducida, por eso, es importante guiarlos. Recuerda caminar siempre por la vereda o zonas seguras y de la mano, respetar las señales y nunca cruzar una calle entre vehículos.
- Si usan el transporte público: siempre parar el ómnibus desde la vereda, esperar a que frene para subir. Los niños y las niñas deben viajar sentados para evitar que se caigan.
- Si un niño o niña viaja en moto: recordar que la ley solamente autoriza a viajar si llegan al posapié de la moto, usa casco a medida y bien abrochado y chaleco reflectivo. Nunca llevar a un niño o niña sobre el tanque de la moto.
- Si viajan en auto: Por ley, desde que nacen hasta que miden 1.50 m de altura, los niños y las niñas deben usar un sistema de retención infantil (también conocido como sillita) —acorde a su peso y altura.

Cuando empiecen a usar bicicleta los niños y las niñas deben usar casco protector y otros elementos de seguridad como coderas y rodilleras; vestir ropa clara o reflectiva para ser más visibles. Es importante que aprendan las señales manuales y que nunca usen auriculares. Si son menores de 14 años, deben circular por la vereda y si son mayores, lo pueden hacer por las ciclovías.

Lectura en la primera infancia

Leer, cantar, narrar cuentos en familia son acciones que crean momentos únicos de placer y encuentro y que constituyen un tiempo en el que la imaginación y la sensibilidad tienen su lugar a través de las palabras y el afecto. Cada bebé percibe que el lenguaje que usamos en la vida cotidiana es diferente del que usamos cuando leemos o le narramos un cuento o le cantamos, pues tienen un ritmo, una armonía y emociones diferentes.

Desde que nacen, aun sin entender el significado de un cuento o canción, cada bebé está muy interesado y disfruta de la voz y de la melodía del lenguaje narrativo. En la medida en que se «bañen de palabras», nombrarán y comprenderán a su mundo y a sí mismos.



Se puede encontrar un momento en el día para compartir un cuento juntos, lejos de las pantallas (celulares, televisión, computadoras).

Si elegimos leer podemos elegir un cuento que nos guste, y la pasión entusiasmará al niño y a la niña a escuchar la historia. Intentaremos ser lo más expresivos que podamos con el rostro y la voz, e imitar los ruidos de los animales o efectos de sonidos para dar vida a los personajes de

***¡Juntos también pueden crear sus propios libros!
Con cartón, tela e imaginación pueden inventar historias
únicas e imborrables.***



las historias. También es posible dejar que los niños y las niñas —que lean las imágenes y a partir de lo que ven crearán su propia historia— lean el cuento. Sus juguetes y sus libros deben estar a su alcance.

En las bibliotecas del barrio se encontrarán muchos libros que pueden ser de interés para la familia. Los bibliotecólogos podrán sugerir muchos cuentos y poesía para disfrutar leyendo, en la sala o en casa. En las bibliotecas los pequeños lectores van a poder buscar libros entre los estantes a su altura y si los hay, en canastos acondicionados para ellos directamente.

Hay diferentes tipos de libros: para disfrutar jugando con las palabras, repitiéndolas, con ritmo y rima, de diferentes materiales (de cartón, de tela, de plástico), con texturas, con agujeritos para colocar el dedo, con solapas, de un tamaño adecuado a sus manos, en blanco y negro, con contrastes marcados.



Oportunidades para cuidar

Rutinas

Las rutinas son situaciones de la vida cotidiana que caracterizan a una determinada familia, le permiten organizarse y funcionar de un modo determinado; contribuyen a la organización del tiempo y del espacio. Así como el juego es la forma que los niños/as tienen de conocer el mundo que los rodea, las rutinas acompañan este proceso.

Las rutinas ayudan a:

- Crear y organizar un tiempo interno propio del niño y de la niña.
- Incorporar nociones, como antes y después.
- Regular las emociones, principalmente la ansiedad, porque permiten prepararse para lo que vendrá, así como para el tiempo del que dispone el niño y la niña para esa actividad.
- Establecer límites.

Es deseable que desde pequeños y pequeñas se pueda ir estableciendo un determinado orden de hacer las cosas; por ejemplo: previo a dormir, nos lavamos los dientes, luego, nos acostamos. Los horarios para comer, jugar, dormir y pasear tendrían que ser más o menos estables todos los días (dejando flexibilidad para los eventos inesperados que puedan ocurrir algún día).

Para pensar: ¿Cómo son las rutinas en casa?

Un pequeño ejemplo:

Al cambiar el pañal, podemos anticipar ese cambio e ir nombrando las actividades que iremos realizando; “primero te sacaremos el pañal sucio, ahora limpiaremos y pondremos el pañal nuevo”, también se le puede pedir que colabore. Esto posibilita que el niño y la niña sepa el tiempo que tomará esa actividad ya que reconoce las acciones y cómo se suceden.

Acompañar las rutinas con la palabra, hablando y explicando los motivos por los cuales hacemos las cosas con tono de confianza y tranquilidad. Busquemos que sea un momento de disfrute para todos y todas.



Los límites como cuidado

Los límites guían y orientan el desarrollo de los niños y las niñas, son las reglas que, como referentes, establecemos para la crianza, son parte del cuidado y la base para la autorregulación. Son lo que establece la familia que se puede hacer y lo que no, qué está bien y qué le hace daño al niño y a la niña. En el camino de aprendizaje podemos modificarlos, siempre que creamos que es para mejor y que sea desde el amor y el respeto.

Es importante conversar y estar de acuerdo en familia con los límites y con cómo los vamos a manejar para no dar mensajes contradictorios.

Es importante explicitar el porqué de los no y las consecuencias que pueden tener determinadas acciones que prohibimos y acompañar con la acción. Por ejemplo, retirar el elemento de peligro cuando se pueda y ofrecer otra cosa para jugar.

Algunas sugerencias respecto a la puesta de límites son:

- Establecer límites claros y sencillos de comprender.
- El uso del no en forma excesiva provoca cansancio en quienes lo dicen y en quienes lo reciben, y pierde su efecto.
- Es necesario que las reglas sean claras y que el niño y la niña aprenda a reconocer la consecuencia de no cumplir esa regla, por lo tanto, lo que se afirmó debe mantenerse. El límite debe ser pensado no como castigo o amenaza, sino como, por ejemplo, dejar de hacer lo que está haciendo.
- Ser consecuentes con nuestras acciones; los niños y las niñas aprenden a través del ejemplo.

¿Son chiquitos para ponerle límites? No, los límites se deben adecuar a la etapa del desarrollo, pero estarán presentes desde los primeros momentos.

Una palmada o un golpe nunca es «a tiempo». Tanto los golpes como los insultos tienen grandes efectos negativos en el desarrollo de los niños y las niñas y en el vínculo con otras personas. Son una forma de maltrato.

Rabietas y berrinches

Las rabietas y los berrinches son parte del crecimiento de los niños y las niñas, por lo tanto, es esperable que sucedan. Ocurren habitualmente entre los dieciocho meses hasta, aproximadamente, los cuatro años de edad; son la forma que encuentran de manifestar su enojo o su frustración.

En el momento en que suceden estas manifestaciones el niño y la niña necesitan contención. Se pueden sentir con enojo e irritables por una situación o deseo que no se pudo conseguir. No podemos ignorarlos e ignorarlas en este momento, ni responder a esa rabieta con enojo, un grito, un desborde o una rabieta nuestra.

Sugerencias sobre cómo acompañar una rabieta:

- Poner en palabras la emoción que creemos que está experimentando en ese momento: «Tú estás enojado porque...», «tú estás triste». Al empatizar, reconocemos la emoción y la validamos.
- Contener amorosamente, mediante palabras o mediante un abrazo.
- Buscar conectar con ellos y ellas, no es el momento de la corrección o el rezongo. Lo aconsejable es colocarnos a su misma altura, agacharnos para poder hacer contacto visual y poner en palabras las emociones que notamos en ese momento, y, si se puede, explicarlas.
- Contener nuestras emociones, respirar profundo. Si es algo que nos enoja demasiado, es bueno poder reconocerlo y pedir ayuda a otra persona para lidiar con esta rabieta.
- Buscar opciones frente a la situación que motivó el berrinche; por ejemplo: si no quiere ponerse determinado buzo de abrigo, negociar para ponerse otro abrigo; usar abrigo no es negociable, pero sí cuál de ellos. La negociación es fundamental para una crianza respetuosa.
- Si lo que quiere es golpear a alguien o a sí mismo, se le puede brindar un objeto que no lo lastime para que se descargue: un muñeco, un almohadón. Posteriormente es aconsejable conversar sobre los efectos que provoca la acción de golpear en el otro, y así promover la empatía.

- En caso de riesgo físico: retirarlos del lugar sin utilizar violencia y llevarlos a otro espacio adecuado para esperar a que la rabieta se calme, de esta forma evitaremos que se lastimen a sí mismos o a otros.
- Mantener el límite, ser coherentes para brindar estabilidad y no ceder a las demandas que generaron la rabieta, aunque sea posible satisfacerlas. Si lo hacemos, le enseñamos a usar la rabieta para obtener lo que desea.

¿Por qué siempre es contigo?

Porque es con quien siente seguridad, tiene la confianza en que vas a estar para acompañar y que no vas a rechazarlos ni rechazarlas.

Recordar que:

No lo hace «de gusto», no «se está haciendo el vivo», el niño y la niña está intentando transmitir sus emociones y aún no sabe bien cómo hacerlo.

No es tu culpa, no hiciste «nada mal»; las rabietas van a pasar.

Una de las herramientas principales para manejar estas situaciones es ir mostrándoles cómo manejamos nuestras emociones. Cuando no podemos, también es bueno mostrar que pedir ayuda es una opción.

Las pantallas



Hoy en día, para mantenernos actualizados y comunicarnos con el entorno, son casi indispensables las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC), que se encuentran presentes en los hogares, en la vida cotidiana del niño y la niña y en la de su familia. La tecnología tiene el potencial de facilitarnos el día a día; el desafío es lograr el equilibrio para que los beneficios sean mayores que las desventajas.

Antes de los dos años, se aconseja que la exposición a cualquier pantalla sea de cero minutos (televisión, computadora, celular). Los efectos negativos en el desarrollo son mayores que los beneficios a corto plazo. Esta actividad sedentaria, además de ser un riesgo de obesidad infantil, afecta las bases del desarrollo de la atención, la memoria, la visión, y, principalmente, el desarrollo afectivo y vincular a través del contacto humano cara a cara con la familia, que es fundamental en esta etapa. Promover la interacción a través del juego libre y actividades tales como la lectura y el canto favorecen un crecimiento y un desarrollo saludable.

La información que disponemos sobre los usos de la tecnología y el relacionamiento del niño y la niña con el mundo de las pantallas puede ser confusa y ambigua.

Recomendaciones:

- De cero a dos años se aconseja cero minutos de exposición a cualquier tipo de pantallas electrónicas. En general, cuantas menos pantallas, mejor.
- Entre los dos y los cinco años se recomienda hasta una hora de exposición al día a cualquier tipo de pantalla.
- No utilizar las pantallas para evitar que el niño y la niña se aburran. Muchas veces son quienes cuidan los que necesitan de la tecnología para entretener a niños y niñas, pero no es la tecnología lo que se necesita a estas edades.
- Ofrecer oportunidades, conversar, hacer adivinanzas, jugar al aire libre, pintar, inventar historias, leerle cuentos, bailar. Si le brindamos otros entornos y oportunidades, los niños y las niñas aprenden a entretenerse de otra forma.

Antes de los dos años, NO se aconseja exponer a los niños y a las niñas frente a una pantalla.



- El aburrimiento es buen compañero de la imaginación. Dejar que se aburran es una oportunidad, ya que les puede permitir aprender a contactar con sus emociones y les dará la oportunidad de poner en juego la creatividad.

La tecnología, generalmente, no brinda ninguna ventaja. Por el contrario, su uso sistemático impide vivir experiencias enriquecedoras para el desarrollo infantil. El que tiene que entretener, calmar y permitir que los niños y las niñas aprendan no es la tecnología.

Las 3 C

Para reducir el uso de las pantallas en las edades mencionadas se propone una técnica práctica para que puedan aplicar en casa y los guíe en el uso responsable y seguro de la tecnología: pensemos en las 3 c.

Cronograma: dosificar la exposición a las pantallas. Deben ser quienes cuidan los encargados de elegir un horario y tomar el control de los hábitos de visualización de los niños y niñas frente a las pantallas. Entre los dos y los cinco años se recomienda una hora de exposición como máximo; se puede hacer el ejercicio de armar un cronograma semanal para poner en un lugar visible de la casa (por ejemplo, un papel en la heladera), en el que diga claramente la cantidad de tiempo que el niño y la niña pueden estar en la pantalla, y también tener en cuenta el tipo de pantalla (celular, tablet, televisor, etcétera).

Contenido: Los y las referentes de cuidado deben saber siempre qué es lo que el niño y la niña miran en los distintos dispositivos electrónicos. Cualquier exposición a las pantallas debe estar supervisada, se recomienda estar presente en todo momento cuando se encuentran frente a ellas, sobre todo, en los dispositivos con acceso a Internet como los celulares o tablets.

Contexto: Que la tecnología ofrezca oportunidades y no desventajas va a depender del entorno. Cómo se presentan las pantallas a los niños y las niñas es crucial, hay que hacerlo con un fin que le muestre la utilidad de los dispositivos tecnológicos y puedan sentirse parte. Por ejemplo, es bueno hacerlo participar de una videollamada a un familiar, sacar fotos para registrar un momento importante en su vida, o armar un video de sus logros para luego mirarlo juntos en familia.

Dentro del contexto en el que se presentan las TIC siempre es recomendable alternar con otras actividades que no impliquen pantallas, como lo son el juego libre, permitir la exploración de objetos de la vida real, salir a caminar y mantener interacciones ricas con otros pares y con adultos.

Transitando cambios...



Los cambios son modificaciones que suceden en la vida y transforman nuestras rutinas, es decir, todo aquello que es costumbre, que brinda cierta estabilidad y seguridad. Algunos cambios son inesperados y otros tienen que ver con el propio proceso de la vida, no hay recetas para transitarlos y elaborarlos, cada uno podrá vivenciarlos de acuerdo a su realidad, a su historia previa y a los recursos emocionales con los que cuenta y pueden transformarse en una oportunidad de aprendizaje, dependiendo de cómo los enfrentemos.

El proceso de desarrollo es en sí mismo dinámico e implica cambios permanentes. Es en la primera infancia cuando más transformaciones se dan en el cuerpo de las personas, en lo que sienten, en su forma de aprender, en sus vínculos. No es un proceso lineal, tiene sus idas y vueltas, está influido por la época en la que se vive y por el entorno general.

Hay otros cambios en la vida como mudanzas, separaciones, nacimientos, fallecimientos, ingreso a un centro educativo, emergencias climáticas y sanitarias, entre otros.

La forma en que los niños y las niñas vivencian estos cambios dependerá de cada uno: de sus particularidades, del entorno en el que se encuentran y de las relaciones que establezcan con las personas importantes en su vida. No siempre se puede expresar lo que nos sucede con palabras y las emociones se manifiestan a través del cuerpo y el comportamiento. Dentro de la diversidad mencionada hay quienes pueden sentirse más irritables, con ansiedad e inquietud, o estar más demandantes y reclamar mimos, buscando el contacto corporal con quienes cuidan. También hay quienes expresan estas emociones por medio de miedos que antes no existían o un aumento de los berrinches. Por ejemplo, frente al nacimiento de un hermano o hermana pueden aparecer comportamientos de un momento anterior a su desarrollo, como volver a orinarse encima. Estas manifestaciones son una forma de expresar lo que le sucede, no lo hacen a propósito ni están manipulando. Forman parte de un proceso necesario para poder transitar los distintos cambios.

La crianza nos enfrenta a desafíos cotidianos en los que cada integrante puede sentirse perdido, confundido y no saber qué hacer. Se trata de un aprendizaje constante y mutuo entre los niños, las niñas y quienes cuidan, en el que se necesita mucho apoyo. Así como los niños y las niñas requieren de acompañamiento para poder transitar los cambios, quienes enfrentan el proceso de criar también lo necesitan.

Frente a los cambios buscamos acompañar a niños y niñas escuchando y observando sus conductas, iniciativas, emociones y sentimientos. Hablar, tanto de los cambios como de estas emociones, ayudarán a ir regulando sus sentimientos y acciones para transitarlos de forma más saludable.

Debemos permitir que las emociones se expresen, comprendiéndolas desde la presencia y el sostén afectivo. A veces tratamos de evitar o negar estas emociones. Sin embargo, estos son momentos privilegiados para la relación y para el crecimiento mutuo.

Si bien los cambios no siempre pueden anticiparse, ponerse a la altura del niño y la niña—por más chiquito o chiquita que sea—, tomar en brazos, mirar, tomarse un tiempo, explicar lo que está pasando, mantener sus rutinas en la medida de las posibilidades hacen la diferencia. Esto genera integración, seguridad y tranquilidad en la construcción de su camino hacia la autonomía. Como referentes también atravesamos estos cambios y por ello podemos sentirnos angustiados y desbordados. De ahí la importancia de permitirse a sentirse así y recurrir a otras personas del entorno que nos acompañen.

Cuando conversamos con los niños y las niñas sobre los cambios hay explicaciones más fáciles de brindar que otras. Estas dependerán de la situación, del momento del desarrollo en el que se encuentren y de cómo se sientan las personas referentes para brindar la respuesta. Es importante acercarnos desde la sinceridad y orientarnos por sus comportamientos. Es posible que el niño o la niña que ya expresa palabras y frases formule preguntas que podrían ser una buena guía para reflexionar sobre lo que en ese momento puede escuchar.



Integración a un centro educativo

Integrarse a un centro educativo es un cambio muy importante para el niño, la niña y para las familias porque implica salir del entorno más conocido, ampliar su círculo y separarse del ámbito exclusivamente familiar. Esta etapa presenta el desafío de integrarse a un nuevo entorno, con reglas y hábitos diferentes, a nuevos vínculos con otros pares. Este proceso expandirá cada vez más su mundo social. Es esperable que este proceso lleve su tiempo, que no sea tan fácil para quienes viven, directa o indirectamente esta transición. Se habla de proceso de integración porque implica una adaptación activa del niño y de la niña — protagonistas de este proceso— y una interacción dinámica entre este, su familia y el centro educativo.

Como en otras situaciones, cada niño y niña tiene su proceso, su ritmo, y sus tiempos no son los mismos que los de la familia ni los del centro educativo.

Hay quienes expresan llanto al momento de la separación e ingreso al centro o en el reencuentro con la familia a la hora de finalización; otros quizás no, pero con el correr de los días, al haber pasado la novedad, expresan angustia y enojo. Estas manifestaciones forman parte del propio proceso y no significa que no quieran ir más.

Una vez que se inició el proceso de integración, la continuidad en la asistencia es clave para que el centro educativo forme parte de las rutinas de los niños y los niñas y estos se organicen.



En el centro educativo se establecen nuevas relaciones, diferentes a las del ámbito familiar.

Estos vínculos más allá de la familia permiten enfrentarse a un universo de múltiples emociones y afectos que desafían y enriquecen a los niños y niñas para desenvolverse en la vida social. Un lenguaje común que comparten entre pares y media las relaciones es el juego.

Hacer partícipe al niño y a la niña de la situación y de los preparativos, anticipar que irá a un centro educativo, mencionarlo por su nombre, decirle que se va encontrar con sus iguales y con educadoras o educadores, describir cómo es el lugar, mostrarle la ropa que va a usar, armar la mochila en conjunto y elegir algún juguete que quiera llevar ayudará en el proceso de integración, así como querer llevarse algo del centro a su casa. El proceso es facilitado con la pregunta: «¿Cómo te fue hoy?», respetando su deseo o no de contar. La familia tiene una participación activa en el proceso de integración y puede hacer aportes al centro educativo sobre las vivencias y el entorno del niño y de la niña. Facilita el proceso cuando la familia tiene el deseo y/o la necesidad de que el niño y la niña asista a un centro educativo, la confianza que la familia deposita en el mismo, así como hacer planteos y sugerencias que considere necesarias





En las instancias de juego el niño y la niña se enfrentan a diversas experiencias con los otros que le permiten conocerse a sí mismo a la vez que se diferencia de los demás.

De este modo, se enfrenta a distintas oportunidades en las que aprende imitando, compartiendo, incorporando progresivamente nuevas normas, negociando, ampliando sus tiempos de espera y adquiriendo nuevas habilidades.

¿Chau, pañales?

Comenzar a ir al baño sin ayuda es un proceso relacionado con otros logros del desarrollo. No se trata de una etapa ni de un aprendizaje aislado, sino que empieza desde el propio cambio de pañales. Implica una maduración de diferentes funciones del cuerpo en la que también es necesario un tiempo afectivo, es decir, propio de cada niño y niña. Es parte de su desarrollo y es esperado por la familia porque supone un progreso significativo en su autonomía. También este proceso forma parte del desarrollo de la sexualidad infantil.

Los niños y las niñas comienzan a vivenciar y a registrar que algo sale y se pierde de su cuerpo o que pueden retenerlo (orina y heces), que tienen sensaciones nuevas vinculadas a ciertos orificios corporales. Este descubrimiento le puede generar angustia, en tanto quienes lo experimentan se enfrentan al desafío de comprender que algo que forma parte de su cuerpo sale y hay que desecharlo. En este sentido, las heces cobran un gran valor para los niños y las niñas y a veces las ofrece como si fueran un regalo, sin sentir asco ni vergüenza. A la vez, no comprenden del todo las actitudes de las personas que están presentes, que se combinan entre pedirles que hagan sus necesidades y el rechazo hacia lo que desean darles. El control de esfínteres brinda oportunidades para acompañar en el conocimiento del cuerpo propio. Su atención comienza a estar puesta más en sus genitales y en el registro de esos contenidos que salen de su cuerpo, al que continúan explorando. Nombrar las partes de su cuerpo y tener en cuenta que los pequeños y las pequeñas necesitarán experimentar con sus sensaciones contribuye al desarrollo, por ejemplo, permitir que toquen sus genitales. Es esperable que manipulen y jueguen con las heces sin asco, que las exploren y que se las ofrezcan a la familia.

Paulatinamente irán comprendiendo que la necesidad inmediata de orinar y defecar deberá esperar, que deben ir al baño y hacerlo en un lugar socialmente establecido. Puede suceder que se nieguen a hacer sus necesidades cuando se lo piden o que comiencen a retener durante largos períodos como forma de reafirmar su autonomía y el control sobre los productos de su cuerpo. Este comportamiento les provoca, muchas veces, sensaciones placenteras. Todo esto irá construyendo en ellos y ellas la noción de intimidad.

Si bien cada proceso es individual y único, podemos identificar algunos momentos como ser: el control de la orina durante el día, más adelante, el control de las heces y, en última instancia, el control nocturno de ambas.

¡Chau, pañales!

El control de esfínteres no es un proceso que se educa ni un aprendizaje que se entrena, sino que implica estar muy atentos a las señales del niño y de la niña, observando y escuchando; son ellos y ellas quienes van marcando sus propios ritmos.

A veces, como referentes, recurrimos a prácticas que conocemos, pero que no siempre van de la mano con lo que el niño y la niña necesitan. Que se sienten a horas fijas en la peleta o dejarlos mucho tiempo allí, mostrarle enojo si toca las heces o juega con ellas no facilita este proceso, así como tampoco mostrarle enojo, rezongar o amenazar.

A veces también nos invade la preocupación por la higiene y exigimos algunas conductas con las cuales el niño y la niña pueden sentirse inseguros, culpables, a la vez que se muestran expectantes y atentos a las reacciones de sus referentes, percibiendo la importancia que tiene este logro para ellos y ellas. Si bien el proceso de control de esfínteres crea momentos difíciles y puede interferir con la cotidianeidad familiar, los horarios y las obligaciones, requiere de una importante cuota de paciencia, entendimiento, respeto y coordinación entre los diferentes integrantes de la familia y el centro educativo, en el caso de que asista.

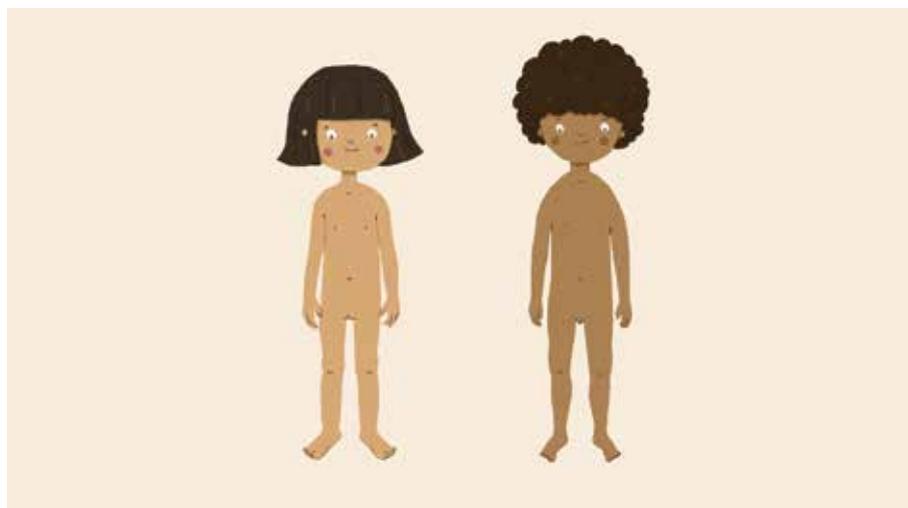
Observar y escuchar a los niños y las niñas orienta a los referentes a la hora de darse cuenta de cuándo es el momento apropiado para dejar los pañales. Pueden comenzar a sentir molestia con el pañal puesto, buscan quitárselo, esconderlo, tirarlo, o con palabras pueden decir que no desean usarlo. Empiezan a avisar de su necesidad antes o después de orinar o defecar, aún utilizando el pañal. Puede suceder también que comiencen a registrar en el cuerpo las ganas de hacer y se agachan espontáneamente o no avisen y se escondan. Surge la preferencia por jugar con agua, controlar el pasaje de líquido de un recipiente a otro, armar torres, colocar un juguete dentro de otro y aparece el placer por ensuciarse con tierra, barro, masa. Con estos juegos comprenden las vivencias propias en torno a dejar los pañales.

Anticipar y explicar con palabras al niño y a la niña lo que les está pasando o preguntarles si quieren dejar los pañales les permitirá transitar y entender este proceso, a la vez que sentirse motivados por la comprensión e interés que se le muestra. Si bien puede causarnos

sentimientos negativos o rechazo que se ensucie por no retener aún o manipular la materia fecal, es aconsejable no culpabilizar por estos comportamientos. Se recomienda no utilizar ciertas frases como: «Está sucio», «Un asco lo que hizo» o «Lo hizo a propósito».

Permitirle cierta autonomía durante la rutina del cambio de pañales, de ropa o al momento de ir al baño ayudará al niño y a la niña a anticipar lo que va a suceder y a sentirse seguro y segura, al ser partícipe de su propio proceso. Por ejemplo, es importante que pueda elegir el adaptador o la pelela, que vaya a buscar la ropa interior, dejar que tire el pañal. Así como hay quienes eligen ir en soledad al baño, hay quienes prefieren el acompañamiento del referente de cuidado. De ahí la importancia de respetar su momento de intimidad, así como los tiempos y el lugar que elige.

El cuidado del cuerpo y la sexualidad



Es habitual que los niños y las niñas sientan curiosidad por su entorno y también por su cuerpo, por esta razón, comienzan a explorarlo de diversas formas, de acuerdo a su etapa de desarrollo.

En las primeras etapas de vida, como parte del proceso de autoconocimiento, van descubriendo y disfrutando distintas partes de su cuerpo: manos, boca, ojos, ombligo, etcétera, y esto también incluye a sus genitales. Con cierta frecuencia tocan y exploran sus genitales como una forma de conocerse a sí mismos y comprender su cuerpo, además de repetir sensaciones que les agradan.

Cuando crecen pueden además aparecer juegos exploratorios de la sexualidad que incluyen a otros, como mostrar los genitales o jugar a «las mamás» y «los papás» y «al doctor». Estos juegos, muchas veces basados en la imitación, tienen que ver con la curiosidad y el intento de dar sentido a la situación que desconocen, incluyendo las diferencias sexuales.

En cuanto a las conductas autoexploratorias, debemos estar atentos cuando un niño o niña se toca excesivamente al punto de lastimarse o irritarse o cuando esta conducta impide realizar otras actividades y se toma como prioridad. En estos casos, la consulta con el médico nos orientará al respecto.

Los niños y las niñas preguntan seguido sobre su cuerpo y el cuerpo de otros. Que quienes cuidan hablemos con naturalidad de las diferencias entre el cuerpo de varones y mujeres, de acuerdo a su edad y desarrollo, ayuda a la comprensión de estas diferencias. De lo contrario, se explicarán a través de conceptos que quizás no sean correctos.

Sugerencias para hablar con niños y niñas:

- Contemplar la etapa del desarrollo en que se encuentran para no dar respuestas que no comprendan o creen confusión al dar demasiada información.
- Considerar hasta dónde necesita el niño y la niña saber y qué puede quedar para más adelante. Cuando van creciendo y la pregunta vuelve a aparecer, podemos incorporar nuevos conceptos o conexiones.
- Brindar respuestas simples, honestas y concretas, contestando lo que se pregunta, sin extendernos más de lo necesario.
- Explicar que tenemos órganos genitales que se ven a simple vista (externos) y otros que están dentro del cuerpo (internos), llamándolos siempre por su nombre y no con diminutivos o apodos.
- No responder con prohibiciones, enojos o castigos. Cada experiencia es una oportunidad para conversar.

Un juego entre niños y niñas de la misma edad o una actividad exploratoria son parte del desarrollo de la sexualidad cuando hay reglas que permitan mantener el respeto por el cuerpo de cada uno, incluyendo cómo, dónde y cuándo jugar o cuándo detenerse.

¿Qué es la sexualidad?

Hoy en día se reconoce a la sexualidad como una dimensión vital durante todo el crecimiento del ser humano. Su desarrollo empieza desde el nacimiento y tiene distintas etapas que abarcan cambios físicos y emocionales. El significado que cada familia y cultura le otorga a la sexualidad influirá también en cómo lo viva cada niño y cada niña. Es por ello que es tan importante que no ignoremos este aspecto fundamental en la vida de las personas; la ayuda se puede dar informando, validando y acompañando en las dudas y necesidades que niños y niñas tengan al respecto a lo largo de su crecimiento. Hablar de sexualidad es hablar también de identidad, de autorreconocimiento, de compartir, del respeto y de saber dónde termina uno y empieza el otro.

- Cuidar nuestras reacciones no verbales: caras de asombro o evitar el tema. Estas conductas pueden ser entendidas como que ha hecho una pregunta «no adecuada» o «prohibida».
- Reaccionar con aceptación pero marcando los límites necesarios que enseñen sobre el derecho a la privacidad y el respeto de nuestro cuerpo.
- Reconocer que hay cosas que no sabemos. Pensemos juntos en cómo informarnos.

Respeto a la intimidad y a la privacidad

Es importante manifestar a los niños y las niñas desde pequeños, que su cuerpo es solo suyo y que esto debe ser respetado por todas las personas. De esta forma, transmitirles que las partes íntimas son aquellas zonas del cuerpo que cubrimos con ropa interior, y que solo quienes los cuidan y con su autorización, por razones de higiene o salud, pueden tocarlos.

Asimismo, es necesario enseñar cómo respetar la intimidad y el cuerpo de las otras personas. A veces, las conductas de los niños y de las niñas incluyen cosas que, sin buscarlo, no respetan la intimidad de otras personas (por ejemplo, entrar al baño sin tocar la puerta, explorar el cuerpo de otras personas). Estos momentos son claves para, con respeto y paciencia, hablar y educar sobre cómo cuidar y respetar la intimidad propia y la de los demás, lo cual es más sencillo y comprensible para los niños y las niñas si se sienten respetados en su propio cuerpo.

¡El ejemplo empieza por casa! Es bueno tomarnos un minuto antes de las rutinas para avisarles que se los va a cambiar, a bañar, etcétera. A medida que van creciendo, acompañar esta práctica con una explicación breve de por qué lo hacemos. De esta forma, promovemos desde el hogar prácticas de respeto hacia el cuerpo de cada bebé y del niño y de la niña que, con el paso del tiempo, lo reforzarán en su posibilidad de decidir sobre su cuerpo.

Educación emocional



¿Sabías que?

La educación de los niños y de las niñas se produce tanto hablando como callando acerca de un tema, es decir que, aunque en una familia no se hable sobre sexualidad, inevitablemente se están transmitiendo contenidos al respecto de lo que para esta familia significa el sexo, sobre habilitaciones y prohibiciones. Esta experiencia estará a su vez condicionada por lo que padres, madres y referentes de cuidados recordemos de lo que fue nuestra propia educación sexual.

Las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos y juegan un papel relevante en la construcción de nuestra personalidad y en el contacto con las personas que nos rodean. Vivimos las emociones en cualquier espacio y tiempo, con la familia, con el grupo de pares, con nuestro entorno, con nosotros mismos. Además, las emociones forman parte de las decisiones que tomamos día a día.

Educar emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas (López Cassa, E. 2005: 156).

Las emociones deberían formar parte de un contenido más a educar debido a la importancia que tienen en el desarrollo integral de las personas.



Las emociones pueden ser agradables o desagradables, intensas o breves; se aprenden habilidades para identificarlas, controlarlas y expresarlas a lo largo de toda la vida. Acompañar en este proceso a los niños y las niñas es imprescindible para reconocer y darle valor a las emociones propias, así como para ayudarlos a respetar y reconocer las del otro. Esto podrá ayudar a tomar conciencia sobre las emociones que sentimos y a regular los impulsos y emociones desagradables, a tolerar la frustración y a saber esperar las gratificaciones.

Es necesario que la autoestima forme parte de la educación emocional que se les brinda a los niños y a las niñas; tiene que ver con la forma en que nos evaluamos y valoramos a nosotros mismos. Cómo nos percibimos es un paso necesario para el desarrollo y fortalecimiento de la empatía.

Lograr identificarse con el otro y compartir sus sentimientos es un componente fundamental del desarrollo socioemocional, por lo que afecta el comportamiento y la calidad de los vínculos. Se nace con una cuota natural de empatía que puede potenciarse o inhibirse, y hasta suprimirse. Si bien su base es biológica, fundamentalmente es en el encuentro con un entorno empático que se desarrolla. En la medida en que la familia propone un vínculo de naturaleza empática, el niño y la niña lo va incorporando y asumiendo como propio. La empatía no es solo entender al otro, sino procurar que el otro esté bien, cuidarlo, y tiene que ver con habilidades socioemocionales que se van construyendo.

Educar en habilidades para la vida, como experimentar bienestar y placer en las cosas que se realizan diariamente (juegos, ir al jardín, intercambiar con otros), disfrutar del tiempo libre con amistades y familiares, también forma parte de la educación emocional.

¡Creemos un ambiente donde los niños y las niñas puedan expresarse con confianza y sin miedo! Es importante reconocer y validar las emociones de niños y niñas, no minimizarlas, dejar que las expresen y procesen. Si hacemos como si nada pasara, estamos desprotegiéndolos y haciéndoles sentir que no son importantes para nosotros y que lo que sienten no es válido.

Existen expresiones claves que pueden ayudarnos: «*Te entiendo*», «*Contame*», «*Quiero y puedo ayudarte*».

Para poder acompañar en la educación emocional de los niños y de las niñas es necesario que quienes cuidan se piensen y repiensen constantemente, en cómo ellos se están sintiendo, qué les causan las diferentes situaciones y cómo regular las emociones. El tiempo que dediquen a su propia exploración ayudará y será esencial para la crianza.

Autorregulación de las emociones

Para regular las emociones de nuestros hijos e hijas primero hay que autorregularnos. Es un aprendizaje que comienza por nosotros mismos.

La autorregulación se aprende ejercitándola seguido, a través de la puesta en práctica de los recursos que nos ayudan a calmarnos y a pensar con mayor claridad a la hora de responder a los comportamientos que nos resultan desafiantes. Es mediante el ensayo y el error que se irán encontrando los ritmos y las sincronías entre ambos.

Te invitamos a probar alguna de las siguientes estrategias:

- Respirar profundamente (inhalar lentamente, llevar el aire al abdomen, y exhalar más lento aún).
- Tratar de pensar qué le puede estar pasando.
- Poner música o cantar.
- Quedar en silencio.
- Identificar y solicitar ayuda cuando la necesito.
- Hablar con alguien de confianza sobre lo que me pasa.

«Cuando las personas pequeñas están invadidas de emociones grandotas, es nuestro trabajo compartirles nuestra calma, no unirnos a su caos» (L. R. Knost).

Para estimular la educación emocional es fundamental que quienes cuidan acompañen y guíen a los niños y a las niñas, primero, a identificar qué es lo que están sintiendo; frases como: «Estás enojada, eso que pasó no te gustó», «entiendo que estés triste», ayudan a que los niños y las niñas se sientan entendidos, comprendidos, respetados y escuchados. Posteriormente es importante preguntarles por qué se sintieron así, ayudándolos a poner en palabras lo que les pasó y así expresar su emoción.

Autocuidado: si me cuido, te cuido

Uno de los componentes que influyen directamente en la crianza de los niños y de las niñas es el tiempo que dedicamos a satisfacer nuestras necesidades físicas y emocionales. Muchas veces, algunos aspectos de la crianza nos pueden parecer muy cansadores y desafiantes, por eso es muy importante que no se descuiden aspectos básicos de nuestra salud: descanso adecuado, alimentación saludable, actividades recreativas, contacto con seres queridos, compartir las tareas del hogar y de la crianza.

Es bueno asistir a las consultas médicas pautadas en las que se pueden evacuar dudas, en caso de ser necesario. Si se identifican sentimientos de culpa, angustia y ansiedad que dificultan la crianza y que perduran luego de los veinte días del nacimiento del bebé, es fundamental solicitar ayuda en su centro de salud.

Es importante hacer lugar para pensarnos en el rol de cuidadores, cuidadoras, madres, padres, abuelos, abuelas, tíos, tías reflexionar acerca de la responsabilidad que significa nuestro lugar en la vida del niño y de la niña y acerca de cómo nos sentimos en este lugar.

En el proceso de crianza es necesario cuidar a los que cuidan, buscar la forma de sentirnos bien en esta tarea y, a la vez, enseñarle a nuestros hijos e hijas con el ejemplo la importancia del autocuidado.

De a poco podremos ir organizando y distribuyendo el tiempo para volver a hacer actividades, tareas de las cuales disfrutábamos antes de la llegada del bebé o descubrir otras nuevas que ahora nos motivan.

Pedir ayuda y no sentir culpa a la hora de priorizar los tiempos para tareas o proyectos personales, ya sean estos de ocio, cuidado o laborales, es parte de cuidar nuestra salud física y emocional. También lo es compartir la responsabilidad de la crianza, aceptar que luego de esta experiencia habremos cambiado, cambiarán nuestras prioridades, nuestra rutina, nuestra forma de ver la maternidad y la paternidad y el mundo en general.

Habr  momentos en los que predomine la sensaci3n de felicidad, tambi3n habrá momentos en los que podemos abrumarnos, sentir cansancio, y transitar todas las emociones posibles. Por eso es importante tener con quien intercambiar y cuestionarnos sobre estos cambios y sobre c3mo nos vamos sintiendo.

Es fundamental, entonces, poder conectarnos con c3mo nos sentimos, qu3 cosas nos podrían hacer sentir mejor, con qu3 personas —pareja, familiares, amistades— nos sentimos acompañados y acompañadas en este camino. Fortalecer nuestros lazos de afecto. Saber, además, que existen servicios y profesionales preparados para acompañarnos con nuestras dudas en este proceso.

Acompañar la crianza de niños y niñas representa un gran desafío. El vínculo que logremos establecer entre niños, niñas y quienes cuidan será significativo para toda la vida.

La presencia sensible, disponible y protectora les har  sentir seguridad. Interpretar lo que le sucede, habilitar sus movimientos y juegos, esperar sus turnos, respetar sus tiempos será fundamental para el desarrollo de cada niño y niña.

No siempre tendremos todas las respuestas, pero estaremos all  disponibles y con la flexibilidad necesaria para acomodarnos, repensarnos y hacer lo mejor que podamos.



Bibliografía consultada

__AGUAYO, Francisco y Eduardo KIMELMAN (2014), Guía de paternidad activa para padres, Santiago de Chile: UNICEF.

— (2019), Guía para padres: Paternidad activa y corresponsabilidad en la crianza, Santiago de Chile: Chile Crece Contigo.

__ANEP (2018), Está bueno conversar. Educación sexual para las familias, <<https://uruguayeduca.anep.edu.uy/recursos-educativos/2301>> (11.12. 2020).

__ANGULO, Beatriz, Introducción al Vínculo Temprano.

__BAVOSI, Ana María y Beatriz GIOISA (2011), Leer para crecer: guía para familias con niños de 0 a 3 años, Montevideo: MEC.

__BERNARDI, Ricardo; José Luis DÍAZ-ROSELLÓ y Fanny SCHKOLNIK (1982), «Ritmos y sincronías en la relación temprana madre-hijo», en Revista Uruguaya de Psicoanálisis, 61: 93-100.

__BOWLBY, John (1993), El apego y la pérdida: tristeza y depresión, Barcelona: Ediciones Paidós.

__BRONFENBRENNER, Urie (2002), La ecología del desarrollo humano, Barcelona: Ediciones Paidós.

__CABREJO, Evelio (2003), «La lectura comienza antes de los textos escritos», Revista Nuevas Hojas de Lectura, (3):12-19,<http://www.cobdc.net/12JCD/wp-content/materials/SALA_E/CABREJO_lectura_comienza.pdf>.

__CALMELS, Daniel (2007), Juegos de crianza. El juego corporal en los primeros años de vida, 2.a ed., Buenos Aires: Biblos.

__CERUTTI, Ana (2015), Tejiendo vínculos entre el niño y sus cuidadores. Desarrollo infantil y prácticas de crianza, Montevideo: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

__CHOKLER, Myrtha (2006), Acceder al control de esfínteres, < <http://www.ifra.it/idee.php?id=28>> (16.12. 2020).

__CRITZMANN, Sabrina (2019), Hoy no es siempre. Guía práctica para una crianza respetuosa, Buenos Aires: Planeta.

__DÍAZ ROSSELLO, José Luis(1991), La madre y su bebé: primeras interacciones, Montevideo: Roca Viva.

__DIVITO, Susana (2013). «Entorno Educativo del cambio de pañales en el Jardín Maternal», en Revista Contextos de Educación, Río Cuarto, < <https://www.hum.unrc.edu.ar/publicaciones/contextos/articulos/vol13/pdfs/09-divito.pdf>> (6/12/2020).

__D'OLIVEIRA, Nora y Maria Isabel BOVE (2019), ¡Hola ,Bebé! Desde el embarazo hasta el primer año de vida, Montevideo: Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF,<https://bibliotecaunicef.uy/doc_num.php?explnum_id=218> (21.12.2020).

__ESTEFANELL, Lorena, (2020). Pantallas en casa: Guía para acompañar a las familias en el uso de internet, Montevideo: Fondo de las Naciones Unidas para

la Infancia (UNICEF). Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/informes/pantallas-en-casa>.

_FREUD, Sigmund (2003). «Ensayo II: la sexualidad Infantil», En Freud, S. Obras Completas, tomo 7. Buenos Aires: Amorrortu.

_«Fragmento de análisis de un caso de histeria: Dora», Tres ensayos de teoría sexual y otras obras 1901- 1905, Buenos Aires: Amorrortu Editores, pp. 157-188.

_GAETE HERNANDEZ, Carolina, ¿Cómo hablar de sexualidad con nuestros hijos e hijas? <<http://www.crececontigo.gob.cl/columna/como-hablar-de-sexualidad-con-nuestros-hijos-e-hijas/>> (11. 12. 2020).

_GONZÁLEZ, Carlos (2020), Bésame mucho. Criar a tus hijos con cariño y respeto, Madrid: Espasa.

_GONZÁLEZ, Yolanda (2010), Amar sin miedo a malcriar. Barcelona: RBA Práctica.

_GUERRA, Víctor (2009), «Indicadores de intersubjetividad (0-2 años) en el desarrollo de la autonomía del bebé», en Educación en la Primera Infancia. Aportes para la elaboración de propuestas de políticas educativas. Montevideo.

_Healthy Eating Research, 2017, <https://healthyeatingresearch.org/wp-content/uploads/2017/10/GuiaResponsiva_Final.pdf> (24. 12. 2020).

_HYSING Mari, et al. (2014), Trajectories and predictors of Nocturnal Awakenings and sleep duration in infants, en J Dev Behav Pediatr., Jun; 35(5):309-16. doi: 10.1097/DBP.0000000000000064. PMID: 24906032.

_JENIK Alejandro, et al. «Consideraciones sobre el sueño seguro del lactante», Grupo de Trabajo en Muerte Súbita e Inesperada del Lactante de la Sociedad Argentina de Pediatría. Sociedad Argentina de Pediatría Subcomisiones, Comités y Grupos de Trabajo, <<https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/consideraciones-sobre-el-sue-ntildeo-seguro-del-lactante-grupo-de-trabajo-en-muerte-s-uacutebita-e-inesperada-del-lactante-de-la-sociedad-argentina-de-pediatr-iacutea.pdf>>.

_JOVÉ, Rosa, (2006), Dormir sin lágrimas. Dejarle llorar no es la solución. Todo lo que hay que saber para resolver problemas de sueño infantil, 2.a ed., Barcelona: La esfera de los libros.

_KRAUTH, Karina y Valeria BOLLASINA (2007), El Jardín Maternal y el Jardín de Infantes: la relación con pares y la socialización recíproca, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Psicología Evolutiva Niñez, Cátedra I, <https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/053_ninez1/material/descargas/jardin_maternal.pdf> (6.12.2020).

_LÓPEZ, Claudia (2015), Dar de mamar, Montevideo: Planeta.

_LÓPEZ, María Emilia (comp.) (2007), «El lugar de la literatura en la vida de un lector», Artepálbra: Voces en la poética de la infancia: 23-35. Buenos Aires: Lugar editorial.

_LÓPEZ CASSÀ, Èlia (2005), «La educación emocional en la educación infantil», en Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), 153-167.

- __ODENT, Michel, *El Bebé es un mamífero*, 5.a ed., Tenerife: Editorial OB STARE.
- __ONU, ASAMBLEA GENERAL (1989), «Convención sobre los derechos del niño», <[https://www.unicef.org/convencion\(5\).pdf](https://www.unicef.org/convencion(5).pdf)> (21. 12. 2020).
- __PÉREZ-ESCAMILLA, Rafaél; Sofía SEGURA-PÉREZ y Megan LOTT (2017), *Guías de alimentación para niñas y niños menores de dos años: Un enfoque de crianza perceptiva*, Durham: NC, Healthy Eating Research 2017.
- __PROGRAMA MATERNO INFANTIL. MINISTERIO DE SALUD DE ARGENTINA, «Factores del Entorno. Facilitadores y obstaculizadores del Desarrollo Infantil», <https://www.piklerloczy.org/sites/default/files/documentos/factores_del_entorno.pdf> (14. 12. 2020).
- __RAMÍREZ, Sandra (2016), *Sin gritos ni castigos: educando para la autodisciplina*, (ilustraciones de Alejandra Carrión), Estados Unidos: Createspace Independent Publishing Platform.
- __REBOLLO, Antonieta (2003), *La motricidad y sus alteraciones en el niño*, Montevideo: Editorial Prensa Médica Latinoamericana.
- __REYES, Yolanda (2007), *La casa imaginaria: lectura y literatura en la primera infancia*, Bogotá: Norma.
- __SROUFE, Alan; Laura SZTEREN y José M. CAUSADAS (2014), «El apego como un sistema dinámico: fundamentos del apego», en *La teoría del apego. Investigación y aplicaciones clínicas*, Madrid: Psimática.
- __STERN, Daniel (1998), *La primera relación madre hijo*, Madrid: Morata.
- __TRENCHI, Natalia (2011) *¿Mucho, poquito o nada? Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años de edad*, Montevideo: UNICEF.
- __TRONCOSO, Luisina (2019), *Los primeros mil días de tu hijo*, Buenos Aires: Planeta.
- __UNSELD, Phillip (2018), *El microcosmos del movimiento. Una mirada funcional al desarrollo del bebé*, Barcelona: Herder.
- __UVNÄS-MOBERG, Kerstin (2014), *Oxytocin. The Biological Guide to Motherhood*, Lancashire: Praeclarus Press.
- __VIVAS, Esther(2020), *Mamá desobediente. Una mirada feminista a la maternidad*, Buenos Aires: Ediciones Godot.
- __WEIGENBERG, Alicia (2009), «El valor de la vida cotidiana en la construcción de la subjetividad», en *I. Educación en la primera infancia. Aportes para la elaboración de propuestas de políticas educativas* (Susana Mara, comp.), Montevideo: MEC-UNESCO.

