

crecer



3

-

5

AÑOS

12

* Aprenden a aprender

* Controlar emociones

* El cuidado de la salud

únete por
la niñez

unicef 

©FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA–UNICEF
Agosto 2014

Los materiales de esta publicación han sido comisionados por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Las designaciones y mapas contenidos en la misma no implican ninguna opinión sobre el estatuto legal de ningún país ni de su territorio, o de sus autoridades o de la delimitación de fronteras.

Las opiniones expresadas reflejan los puntos de vista de las personas que han contribuido a esta publicación y no reflejan necesariamente las políticas ni la visión de UNICEF ni de ninguna otra organización involucrada o nombrada en esta publicación. El texto no ha sido editado de acuerdo a los estándares oficiales de publicación del UNICEF, por lo que tanto UNICEF como sus aliados no aceptan ninguna responsabilidad por posibles errores.

UNICEF ECUADOR

Av. Amazonas No 2889 y La Granja
Teléfono: (593-2) 2460330
Quito, Ecuador
Email: quito@unicef.org
www.unicef.org/ecuador

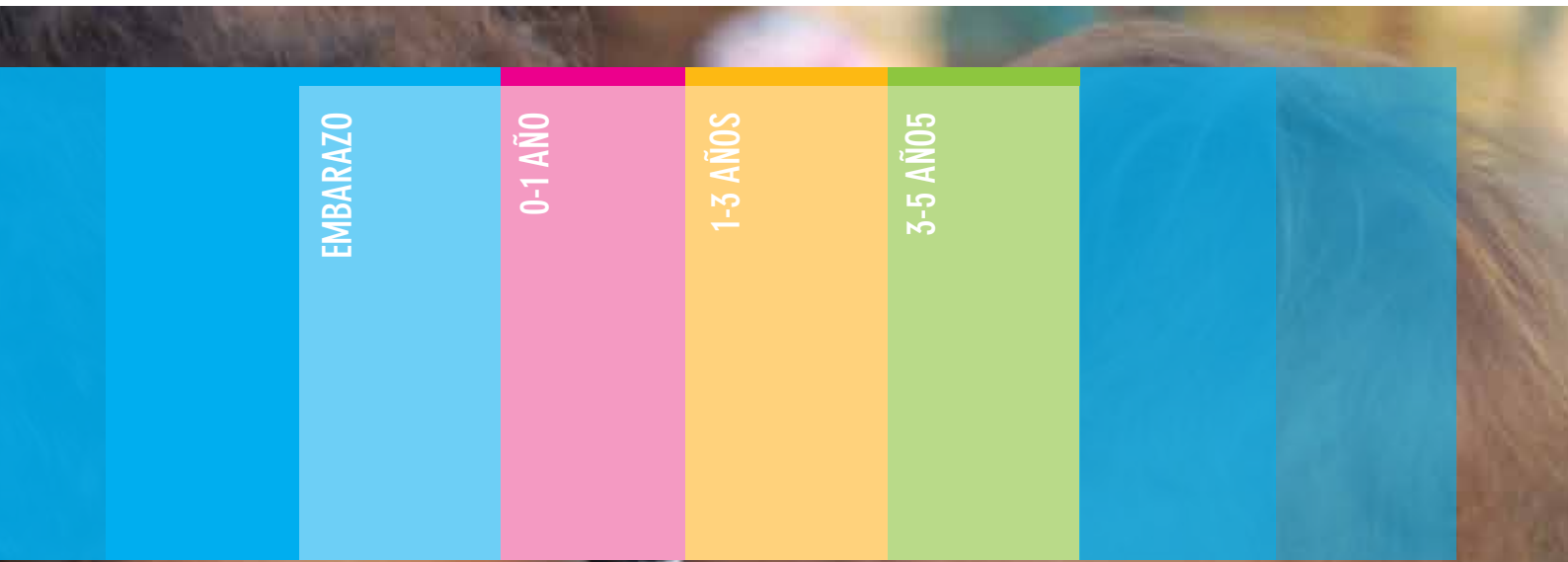
Adaptación Ecuador: graphus®
creative@graphusecuador.com

ISBN: 978-9942-927-06-4

Fotografía de la portada: ©UNICEF/2012/0010/LA ROSA

Esta publicación está basada en la colección “Crecer” de UNICEF Uruguay, y ha sido adaptada a la realidad ecuatoriana.





EMBARAZO

0-1 AÑO

1-3 AÑOS

3-5 AÑOS



©UNICEF/ECU/2006/DSC/08992/CRISTOBAL CORRAL



Aprenden a aprender

EL BEBÉ SE VA transformando en un niño 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, disfrutar con él de este tránsito, que es lo que necesita para seguir creciendo seguro.

La curiosidad es una enorme potencia motivadora. Es normalmente intensa en

Si se aceptan y toleran los errores e imperfecciones de los niños, aprenderán algo muy importante: que hacer implica equivocarse, que no deben temer a las dificultades que encuentren, sino que deben aprovecharlas para mejorar la estrategia y seguir intentando hasta lograr su objetivo.

los preescolares, y hay que aprovecharla para enseñarles a explorar, a buscar respuestas y a adueñarse del conocimiento experimentando el placer de hacerlo. Por eso es importante darles la libertad de explorar, guiarlos sin presionarlos y 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 interrogantes, si no es el momento o no se tiene la respuesta. Se les puede decir: «Me gustaría pensar bien eso... Más tarde lo hablamos». Y hay que hacerlo, aunque ellos no lo reclamen. Algunas veces puede ser importante devolverles la pregunta: «¿Qué piensas tú?». Otras veces, los adultos pueden guiarlos hacia un libro o alguna persona que pueda tener la respuesta.

Conocimientos en 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–.





Si se los deja hacer lo que pueden, aunque no lo hagan perfecto, se los ayudará a fortalecer el gusto por la autonomía, practicar y mejorar sus habilidades y aprender a tolerar y solucionar dificultades. Si se les permite hacer, sin apuro ni nerviosismo de parte de los adultos, los niños reciben un claro mensaje que les da seguridad y confianza en sus posibilidades y que los estimula a avanzar.

Seguramente los pequeños 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.

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 se denomina «fortaleza emocional».

La prioridad debe ser criar niños 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.

La fortaleza emocional no nace con el bebé. Se aprende a ser fuertes desde el primer momento y a lo largo de la vida, a

partir de lo que se vive con los adultos que cuidaron y educaron al niño.

Vivir alegremente en sociedad

Los amigos permiten explorar el mundo, explorarse y conocer el valor de uno mismo. Un niño o una niña que tiene amigos aprende a relacionarse con sus semejantes y descubre un mundo de alegrías y desafíos. Tener 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 y la niña 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.

¡Me pegaron!

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

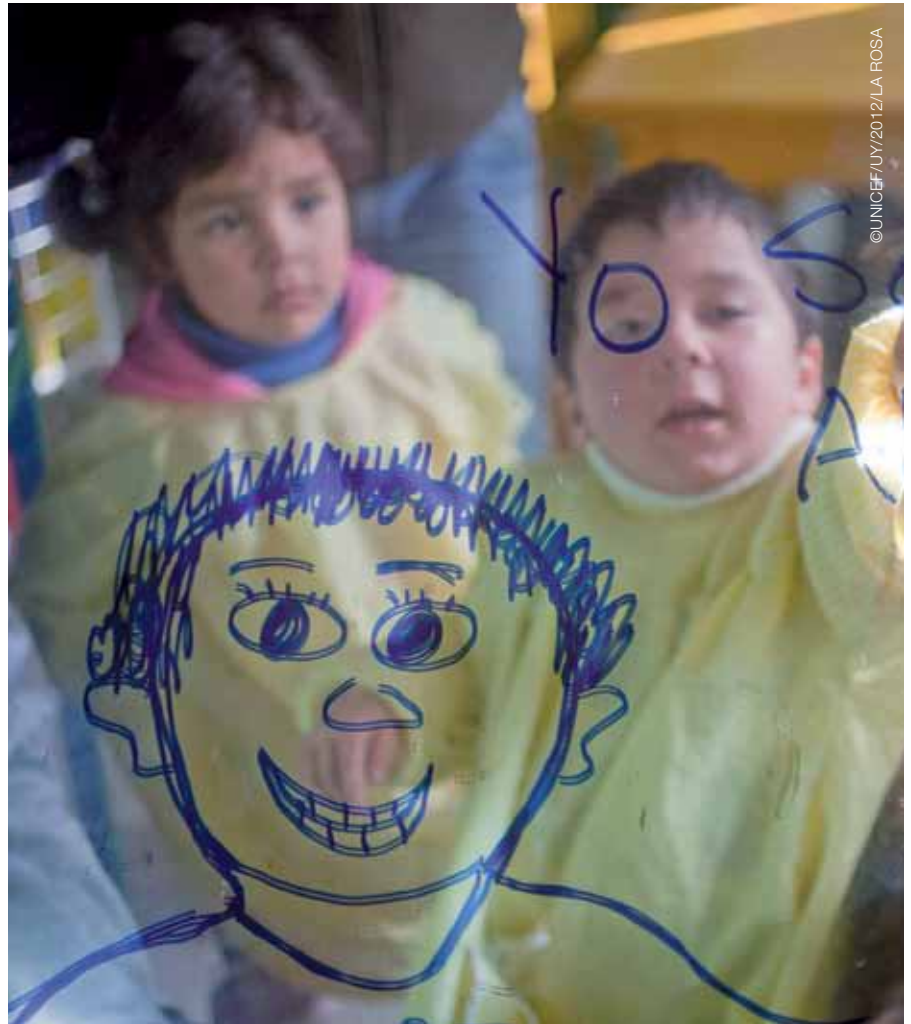
- Si responden con violencia, aprenderá que así se solucionan los conflictos.
- Si responden con indiferencia, aprenderán que están solos para defenderse en este mundo.
- Si los humillan o inferiorizan por estar asustados o «venir con cuentos», aprenderán que no tienen derecho a expresar algunas emociones en su familia.

¡Qué buena oportunidad para demostrarles que son entendidos, que los adultos comprenden cómo se siente el niño porque también se sintieron así, y que son apoyados!

Entender y acompañar

Para un niño o una niña 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!
- Tratar de entender cómo fue el conflicto y dónde estuvo el problema. No cegarse al descubrir cuál fue la «responsabilidad» del niño o niña 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 se haga hoy traerá consecuencias en el futuro.
- Promover una solución efectiva, que le haga aprender a reconocer y defender sus derechos, sin violencia.
- Solo mediante la resolución de conflictos se desarrollan las reglas de cooperación, aprender a negociar, llegar a compromisos, compartir y defender puntos de vista e intereses.

Favorecer la socialización

- Ofrecerles un buen modelo. Si los niños ven relacionarse adecuadamente

a los adultos, seguirán su ejemplo. Lo mismo ocurrirá al contrario.

- Siempre es adecuado que los padres conozcan a los amigos de sus hijos o hijas, a sus familias y se interesen por ellos. Eso no significa controlar o querer saber todo. Demostrar un genuino interés posibilita establecer vínculos que 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 hijas o hijos como padres, no como amigos. ●

Controlar emociones

LAS EMOCIONES DE los niños y niñas suelen ser muy fuertes y aún les cuesta controlarlas. Tener mejor lenguaje favorece el desarrollo del autocontrol. Los adultos pueden ayudar significativamente en este proceso. También ayuda que sean buenos ejemplos de autocontrol y hablen de sus emociones: «Me hace enojar mucho que ensucies donde acabo de limpiar».

Autocontrol o control de uno mismo

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

- Aprender el arte de las autoinstrucciones. Muchos utilizan, natural e instintivamente, el recurso de hablar consigo mismos. En momentos difíciles, se los puede ayudar diciéndoles frases como: «Calma, no te enojés» o «Respira hondo y no le pegues».
- Alejarse de la tentación. Es otro buen recurso que se les puede enseñar para que logren controlar un impulso. Hay que hacerles 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 o la niña saben controlarse a sí mismos, serán buenos modelos que favorecerán que la niña y el niño también aprenda a controlarse. La idea no es



La prioridad debe ser criar niños 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.

©UNICEF/JUY/2012/LA ROSA

que consideren a sus padres robots perfectos. Está bien que vean que se alejan, que se entristecen, que se alegran; pero lo formativo es que se den cuenta de que no los dominan las emociones. Si los adultos se enojan mucho, pueden decirlo y alejarse hasta que se les pase y pueden actuar con inteligencia, y no guiados por impulsos. Esta actitud debe ser la misma con ellos, con otras personas, dentro de casa y fuera de casa.

Agresividad normal y agresividad excesiva

Los comportamientos agresivos forman parte del repertorio de conductas previsibles en niños y niñas. 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 juguete.

Entender que se trata de comportamientos habituales en esta etapa no significa que los adultos no actúen. El 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 a enseñar. Los adultos jamás deberán tratar a los niños y las niñas con agresividad, de ese modo evitarán que sean agresivos al resolver conflictos, porque no querrán que tomen ese modelo de conducta.

Cuando la agresividad es excesiva

El comportamiento agresivo no se hereda, se aprende:

- De cómo son tratados desde etapas bien tempranas.
- Imitando los comportamientos de quienes son sus modelos: padres, maestros, hermanos, personajes de juegos o televisión.
- Si descubren que con la agresividad consiguen lo que quieren.

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. ●

¿Cuándo 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 hay que prestar atención cuando un niño nunca, nunca es agresivo, ni siquiera un poquito. Y si no sabe defenderse cuando lo agreden.

El cuidado de la salud



LA SALUD DEL NIÑO O NIÑA abarca el bienestar físico, mental, social y ambiental. Es importante que el niño o niña visite al pediatra en forma regular –por lo menos una vez al año–, de modo de controlar su crecimiento y desarrollo, y detectar o prevenir problemas.

Es útil hacer una lista con las preguntas o dudas que se tengan sobre su salud y llevarla a la consulta: agiliza el encuentro y evita quedarse sin saber alguna cosa importante. Es necesario que el pediatra o la enfermera registren la estatura y el peso del niño o niña para saber si está creciendo en forma adecuada, de acuerdo a las

La necesidad de una consulta

Nadie conoce al niño o a la niña como sus padres, por eso es fundamental informar al pediatra de:

- **Cualquier síntoma de enfermedad que tenga.**
- **Las alergias o reacciones a medicamentos que haya manifestado.**
- **Si otros médicos están atendiendo al niño o a la niña.**
- **Los medicamentos que pueda estar tomando.**
- **Cómo ha pasado desde la última vez que concurrió.**
- **Cómo se está alimentando.**
- **Cómo está la familia, si ha habido cambios, cómo están los hermanos y las hermanas.**

curvas de peso y estatura normales para cada edad. Es importante que los padres confíen en el pediatra para expresarle sus preocupaciones y pedirle que les explique lo que no entienden.

Ojos

La salud ocular es muy importante, porque una visión deficiente puede causar problemas al niño o la niña en todas las actividades de su vida. Una de las causas vinculadas al mal rendimiento en la escuela se asocia con dificultades en la vista.

Los problemas de visión más frecuentes en los niños son:

- La miopía: dificultad para ver de lejos.
- La hipermetropía: dificultad para ver de cerca.
- El astigmatismo: dificultad para enfocar los objetos que se encuentran cerca o lejos.

Hay que tener presente que los niños no saben lo que es tener una visión normal. No saben si el modo en el que ven es el adecuado. Ante cualquier duda es necesario consultar al pediatra, quien evaluará la pertinencia de una consulta oftalmológica.

Signos que denotan problemas visuales en el niño:

- Se queja de dolor en los ojos.
- Tiene dolores de cabeza o se marear.
- Se frota los ojos a menudo.
- Tiene los ojos llorosos o rojizos.
- Frunce el ceño o parpadea con frecuencia.
- Cierra un ojo cuando quiere ver mejor.
- Entrecierra los ojos.
- Es muy sensible a la luz.





©UNICEF/JUY/2012/LA ROSA

Oídos

Hay algunas señales que denotan que las niñas o los niños tienen problemas para oír:

- No reaccionan cuando se les habla.
- Ponen muy fuerte el volumen del televisor o la música.
- Tienen dificultad para desarrollar el habla: hablan raro, de forma lenta o directamente no hablan cuando deberían hacerlo.

Conviene evitar que escuchen música con el volumen muy alto. Esto es muy nocivo para sus oídos, y más aún si lo hacen con audífonos. La audición del niño o niña puede sufrir daños permanentes en situaciones excesivas como estas.

Actividad física

Niñas y niños necesitan realizar actividad física en forma regular, ya que el ejercicio

contribuye a desarrollar un cuerpo y una mente saludables.

El ejercicio es muy positivo para la salud porque ayuda a disminuir el riesgo del sobrepeso, las enfermedades del corazón y la presión arterial alta, entre otras enfermedades.

¿Qué pueden hacer los padres?

- Incentivarlos a que realicen actividad física.
- Hacer actividad física en familia. Algunas opciones pueden ser salir a caminar, a correr, jugar a la pelota en el parque o andar en bicicleta.
- Limitar el tiempo en que los niños o las niñas miran televisión: que no supere las dos horas diarias.

Uso del tabaco

El tabaco es muy peligroso para el adul-

to y puede dañar la salud de sus hijos. Fumar causa cáncer, enfermedades cardíacas y otros trastornos peligrosos. Los niños y las niñas que reciben humo de tabaco tienen tendencia a contraer infecciones en los pulmones, en los oídos y en los senos nasales.

Más aún: fumar puede causar cáncer de pulmón en personas que no fuman. Por eso es importante que los adultos eviten fumar, especialmente frente a sus hijos.

Está comprobado que fumar dentro de la casa, aun cuando se haga en un ambiente distinto al que está el niño o la niña, produce efectos perjudiciales. Es importante conversar con los niños y niñas sobre las consecuencias del tabaco y convencerlos de que es un hábito muy peligroso para la salud. Lo mejor es darles el ejemplo de no fumar. ●



Enseñarles a las niñas y los niños a resolver peleas sin violencia es uno de los objetivos más importantes de la crianza. Más que hacer justicia, importa que el niño aprenda a administrar sus emociones y a encontrar soluciones eficaces y pacíficas a las diferencias con los demás.

Dientes sanos

TENER DIENTES SANOS es muy importante para la salud general de las personas. La boca refleja salud y bienestar, y permite relacionarse social y laboralmente. Da un buen aspecto y permite sentirse bien, sonreír con confianza, hablar sin dificultad y comer en forma adecuada.

Por estas razones es muy importante prestar especial atención al cuidado de la boca y los dientes de las niñas y los niños. Es fundamental que la higiene bucal constituya un hábito desde la infancia para evitar la aparición de problemas dentales y de encías, como son la caries, la enfermedad periodontal o incluso la pérdida de dientes.

¿Qué es la caries?

La caries es una enfermedad infecciosa que comienza en las estructuras duras del diente. Su avance puede causar la pérdida del diente, la alteración de las funciones bucales y comprometer la salud general de la persona.

Placa bacteriana

La principal causa de la caries y la enfermedad periodontal es la placa bacteriana que se forma por los microbios y restos de alimentos presentes en la boca. La placa bacteriana es una película que se aloja en dientes y encías, donde los microorganismos encuentran un ambiente favorable para crecer. Estos microorganismos convierten el azúcar en ácidos que destruyen las estructuras duras de los dientes, pudiendo alterar, incluso, el soporte del diente.



Hábitos para tener una boca sana

- Cepillarse los dientes después de las comidas y de la merienda (dos o tres veces por día).
- Reducir el consumo de azúcar (presente tanto en comidas como en bebidas), especialmente entre las comidas.
- Consumir suficiente calcio en alimentos como la leche, por ejemplo.
- Utilizar diariamente hilo dental en los espacios interdentes.
- Si se consume sal, que sea fluorada.
- Programar visitas periódicas al odontólogo, por lo menos una vez al año.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras.

¿Cómo cepillarse los dientes?

Un correcto cepillado de dientes ayuda a evitar la caries y la enfermedad periodontal. Por eso, es fundamental enseñar a las niñas y los niños a cepillar sus dientes de manera efectiva: deben mover el cepillo de

encías a dientes y pasarlo por todas las caras del diente.

Accidentes dentales: ¿Qué hacer?

Si se cae todo el diente permanente:

1. Buscar el diente y tomarlo sin tocar la raíz.
2. Lavarlo con agua.
3. Colocarlo en su lugar y hacer que el niño muerda un pañuelo. Si no se logra colocar el diente en su lugar:
 - Ponerlo en leche o agua fría.
 - Colocarlo entre los molares inferiores y la mejilla.
 - No dejar el diente en seco, ni envolverlo.

Si se cae un trozo de diente permanente:

1. No intentar volver a colocarlo.
2. Sumergirlo en agua.

Consultar al odontólogo en menos de una hora, en ambos casos. ●



© ALEJANDRO SEQUIERA

SABÍAS QUE...

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



© ALEJANDRO SEQUIERA

... es imprescindible que los padres respeten el espacio que ocupan los amigos en la vida de los niños y las niñas.

... en esta etapa los niños y las niñas son insaciables a la hora de hacer preguntas: ¿por qué?, ¿por qué?, ¿por qué?

Glosario

Enfermedad periodontal: infección de los tejidos que rodean y dan soporte a los dientes.

unicef



CONOCE
NUESTRO TRABAJO:
www.unicef.org/ecuador


SÉ PARTE...

club
AMIGOS
de la niñez y adolescencia

El grupo de personas sensibles y solidarias que con su aporte contribuye a financiar los proyectos de UNICEF para mejorar las condiciones de vida de la niñez y la adolescencia.

CÓMO COLABORAR...

ÚNETE POR LA NIÑEZ

 **1800 500 100**

Tu contribución
hace la diferencia

Síguenos:



TU
LECHE
ES
AMOR

