

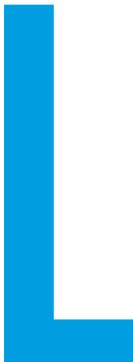


CAPÍTULO 2
1-3 AÑOS

¿MUCHO, POQUITO O NADA?

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

unicef 



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

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

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

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

EGIDIO CROTTI

REPRESENTANTE
UNICEF EN URUGUAY

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

UNICEF Uruguay 2011

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

Autora: **Natalia Trenchi**

Edición de textos: **Margarita Michelini**

Corrección de estilo: **María Cristina Dutto**

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

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

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

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

UNICEF Uruguay

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

NOTA:

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



1-3 AÑOS



- * **Los deambuladores**
- * **TEMA: El tartamudeo de los primeros años**
- * **TEMA: ¡Esas fastidiosas rabietas!**
- * **¡A jugar!**
- * **Aprender a «comer bien»**
- * **El llanto**

- * **Es hora de irse a la cama**
- * **TEMA: Los miedos**
- * **El desafío de enseñarles buenos hábitos**
- * **TEMA: ¡Chau pañales!**
- * **Mi cuerpo y yo**
- * **TEMA: Mamá y papá discuten**
- * **TEMA: Cuando los padres se separan**



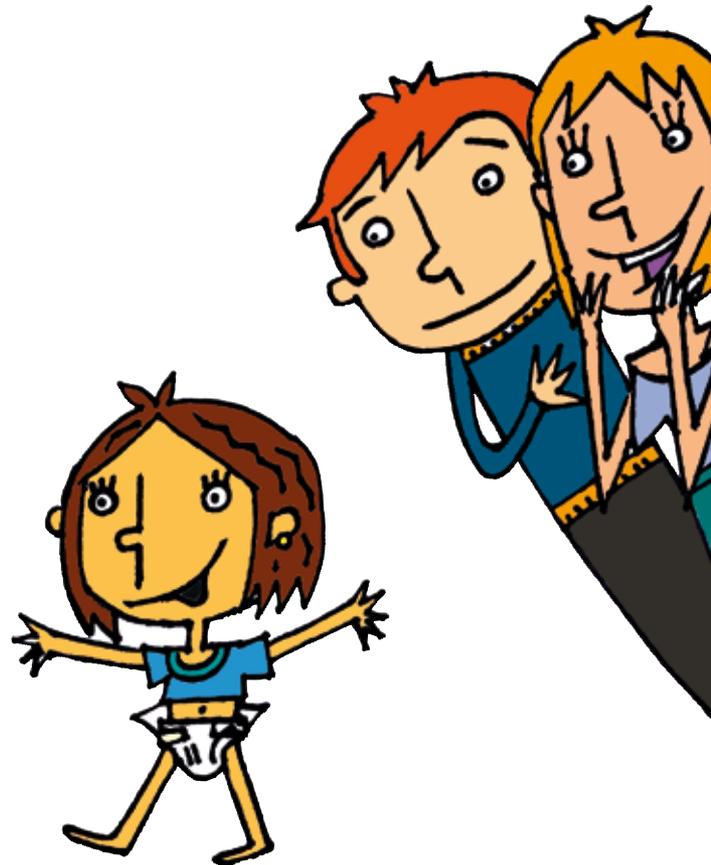
Los deambuladores

Son muchas las nuevas habilidades que irán diferenciando esta etapa de la anterior y, sin dudas, la posibilidad de caminar es uno de los mayores logros. El bebé ya no será aquel que se quedaba quieto en su sillita o en su cuna; ahora puede moverse, alejarse, explorar y deambular por el mundo a su antojo.

- ☀ A partir del primer año, la maduración y el desarrollo de los niños y las niñas siguen siendo muy intensos en diferentes áreas.
- ☀ Es una etapa en la que experimentan muchos cambios físicos, visibles y no visibles. Los más importantes se producen en el desarrollo y la maduración cerebral, lo que le permite al niño un mayor control de sus movimientos y una coordinación creciente de la información que le llega por los sentidos.
- ☀ Es también una etapa de grandes avances en su capacidad de entender y aprender, así como de experimentar y expresar emociones.
- ☀ Muestran un creciente interés por experimentar y amplían sus habilidades para hacerlo.
- ☀ Aumenta su habilidad para solucionar problemas.



Deambuladores: se les llama así cuando empiezan a caminar por sí mismos.



- ☀ Progresa su capacidad para comunicarse, incluso por medio del lenguaje.
- ☀ Se desarrollan la **simbolización** y la imaginación; comienza el juego imaginativo.
- ☀ Adquieren un sentido cada vez más claro de sí mismos como personas independientes, al mismo tiempo que una percepción más definida del otro.
- ☀ Viven en forma simultánea un doble proceso. Por un lado, toman distancia de los adultos, mientras, por otro, se acrecienta su identificación con ellos. Así, se van reconociendo a sí mismos como individuos al tiempo que buscan en los adultos modelos de los cuales aprender.
- ☀ Se fortalece da a poco su capacidad de tomar contacto con sus deseos, impulsos y emociones, así como la tolerancia a las frustraciones.



Simbolización: Capacidad de relacionar elementos diferentes y de entender que un elemento represente a otro sin ser el otro. Por ejemplo, cuando juegan a cocinar usando arena y agua para hacer una «rica torta» o cuando atan un frasquito y lo «sacan a pasear» como si fuera el perro.

El camino será largo.
Sabemos que los grandes
cambios se producen de a
pasitos.



¿Qué esperamos ahora de estos pequeños?

A medida que el bebé se va transformando en niño o niña, los objetivos de la crianza evolucionan. ¿Qué es lo que más nos interesa en esta etapa?

- ☀ Que fortalezca los vínculos familiares y empiece a establecer vínculos con otras personas.
- ☀ Que se muestre motivado a aprender, que se incrementen su curiosidad y su creatividad.
- ☀ Que desarrolle la habilidad para resolver problemas.
- ☀ Que empiece a diferenciar lo que está «bien» de lo que está «mal».
- ☀ Que se sienta bien consigo mismo.



Para acompañar al niño o a la niña en un crecimiento sano y exitoso hace falta constancia, paciencia y persistencia.



¡A caminar solo!

En esta etapa el niño pasa de la dependencia absoluta a la posibilidad de aumentar su autonomía. Alrededor del año dará sus primeros pasos solo.

- ☀ Caminar significa que su desarrollo avanza. Al mismo tiempo, caminar le estimula el desarrollo de muchas habilidades y capacidades.
- ☀ La marcha le permite no solo acceder por sus propios medios a lo que le interesa, sino también experimentar la libertad de valerse por sí mismo.
- ☀ Nuestra función consiste en celebrar sus logros y ofrecerle oportunidades de practicar.
- ☀ Debemos darle la seguridad necesaria para que se anime a largarse solo



o sola, y después dejarlo hacer su experiencia. Esa es la única manera de que sea autónomo, aprenda y se fortalezca tanto en el andar como en todos los otros aprendizajes que vendrán después.

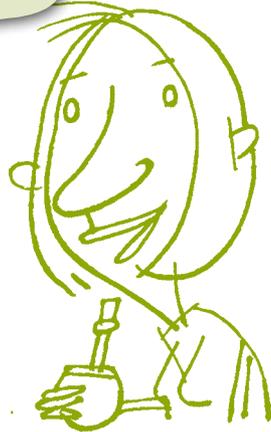
- ☀ Además, en esa etapa ya es capaz de entender que existimos aunque no nos esté viendo, lo que le permite separarse de nosotros con más tranquilidad.

Nos mira, nos imita, aprende

Cuando le pasa algo nuevo o desconocido, el niño o la niña observa la reacción de aquellos en quienes confía ciegamente y así aprende si debe asustarse o no, enojarse o no, alegrarse o no.

- ☀ Nuestras reacciones y expresiones emocionales son potentes mensajes para el pequeño que está descubriendo el mundo.
- ☀ Por ejemplo, si se cae y nos asustamos, recibirá el mensaje de que caerse es muy peligroso.
- ☀ Si, por el contrario, reaccionamos enseñándole a recuperar el equilibrio y la seguridad, aprenderá que puede solucionar los inconvenientes que se le presenten.

Nuestras reacciones son una poderosa lección.



El lenguaje: un puente hacia el mundo

Durante el segundo año de vida, el lenguaje comienza a aparecer claramente.

- ☀ Algunos niños y niñas empiezan a decir las primeras palabras, que pueden parecerse mucho o no a las del mundo adulto, mientras que otros demuestran entender, pero se comunican fundamentalmente a través de gestos. Es bien claro que, de todas maneras, entienden mucho más de lo que pueden expresar en palabras.
- ☀ De las palabras sueltas pasan a las frases cortas... y pronto empezarán a nombrarse a sí mismos. Esta es una importante señal

de que se reconocen como unidad separada del resto, de que están construyendo su identidad.

- ☀ Alrededor de los dos años, no solo se nombran sino que también saben si son una niña o un niño.
- ☀ Pueden empezar a hablar porque su cerebro ha madurado y el entorno lo ha estimulado.
- ☀ Acceder al lenguaje les permite pensar de manera más rica y compleja.

Es indispensable comentarle al pediatra si nos parece que no oye, o no entiende, o no habla lo que ya hablan los demás chiquitos de su edad.



El tartamudeo de los primeros años

La tartamudez es una alteración en la fluidez de las palabras. En ocasiones se manifiesta por un bloqueo, como una tranca que cuesta destrabar para seguir adelante, mientras que otras tartamudeces se caracterizan por la repetición de sílabas o palabras.

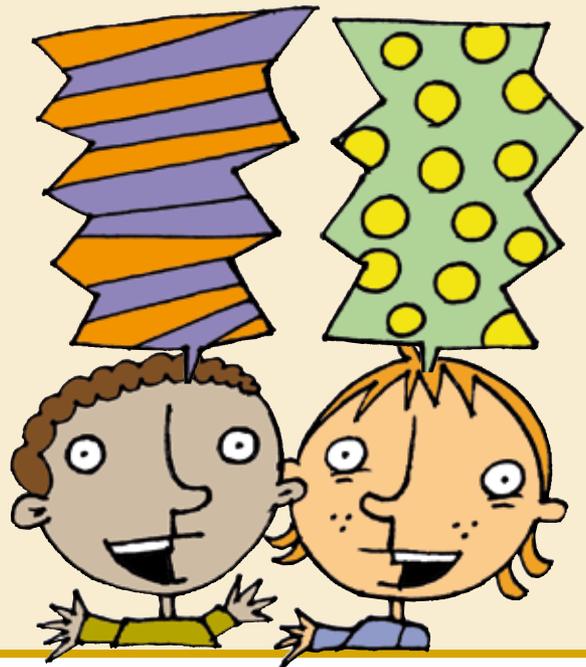
- ☀ Es frecuente que los niños preescolares pasen por algún período de «tartamudez». Pensar, hablar y comunicar todo lo que quieren no son al principio tareas fáciles de organizar, y eso puede favorecer una tartamudez transitoria. Si estas vicisitudes del lenguaje son bien manejadas por el entorno, seguramente el problema se superará sin dejar rastros.
- ☀ La tartamudez puede acentuarse en momentos de excitación, o de duda sobre cómo expresar algo, ya sea en frases largas o complejas, o cuando el niño busca la palabra precisa, o cuando está muy exigido a comunicar algo.
- ☀ Esto que le pasa al niño no le genera preocupación ni respuesta emocional significativa.

- ☀ Es bueno tener presente que el 85% de los preescolares que tartamudean deja de hacerlo para siempre luego de un breve período. Saber que es muy probable que al pequeño se le vaya el tartamudeo nos ayuda a disminuir los nervios, factor imprescindible para no reaccionar en exceso.

¿Cómo ayudarlo?

- ❖ Prestándole atención cuando el niño nos hable y dándole el tiempo que necesite. Escuchando lo que nos dice, no cómo lo dice.
- ❖ Dándole el tiempo necesario, sin apurarlo, sin completar las palabras ni las frases antes que él, ni hacerle repetir lo que no dijo correctamente.
- ❖ Sin presionarlo para que hable cuando está llorando o muy molesto o ansioso.
- ❖ Sin ponerlo «en exhibición» frente a terceros para que demuestre lo que ha aprendido a decir.

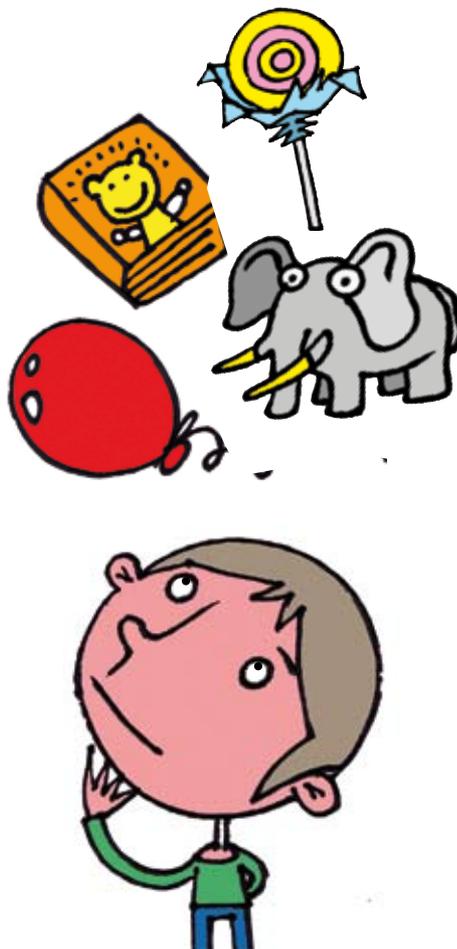
- ❖ Hablándole clara y pausadamente.
- ❖ Sin darle consejos de qué hacer cuando tartamudea. Decirle «respirá hondo» o «hablá más lento» solo puede servir para aumentarle la ansiedad y empeorar la situación. La mejor ayuda es el modelo que le demos nosotros al hablar pausada y tranquilamente.
- ❖ El día que está «muy trancado», promovamos actividades que no impliquen de manera protagónica el lenguaje (deportes, actividades musicales, de pintura, etc.).
- ❖ Si, por el contrario, está en un «buen día», ofrezcámosle oportunidades atractivas en las que haya que hablar (títeres, juegos interactivos, conversaciones estimulantes, etc.).
- ❖ No nos burlemos nunca, ni permitamos que nadie lo haga.●



El pedigüeño de hoy puede ser la persona segura de mañana

Poder empezar a pedir lo que quieren de manera más clara es un gran logro en el desarrollo de los niños y las niñas.

- ✿ Aprender a esperar cuando es necesario o a tolerar los *no* es un proceso que lleva su tiempo y para el cual se precisa que los adultos tengan mucha paciencia y sean muy firmes y convincentes.
- ✿ Aprender a pedir de buena manera es una gran riqueza que podemos empezar a enseñar de a poquito. Si nosotros incorporamos el *gracias* y el *por favor*, ellos lo irán adoptando naturalmente.
- ✿ Una vez que pueden empezar a pedir, no les «leamos el pensamiento» como cuando eran más chiquitos. Debemos darles la oportunidad de expresarse por sí mismos, usando palabras, palabras y gestos o solo gestos.
- ✿ Es importante que respondamos a sus pedidos, ya sea para acceder o para negarnos, pero asegurándoles que los escuchamos y que valoramos sus expresiones de deseos.



Es primordial que respondamos a sus pedidos con respeto. Cuando sean razonables, los aceptaremos. Cuando no lo sean, igual les demostraremos que los escuchamos, que los entendemos... pero que hay otros motivos por los que no accedemos a lo que piden.



El *no* de los chiquitos

Los niños y las niñas no solo escuchan el *no* muchas veces, y les resulta muy fácil de decir... Decirlo también les permite descubrir su poder!

- ☀ Decir *no* es un ejercicio de afirmación de sí mismo y de independencia.
- ☀ Al decir *no* también van entendiendo mejor el significado de esta palabra tan importante.

La importancia de su tenacidad... y cómo sobrevivir a ella

Ser tan tenaces como son a esta edad les permite seguir intentando lograr habilidades a pesar de las dificultades y de los fracasos. ¿Cómo aprenderían a caminar hábilmente si se atemorizaran con las caídas?

Sin embargo, la tenacidad puede volverse incómoda cuando la aplican en su relación con nosotros. Un ejemplo: cuando les pedimos que recojan sus juguetes y la respuesta es *no* y *no*.

¿Cómo lograr que lo hagan?

- ☀ En lugar de enojarnos y establecer una lucha de poderes, podemos usar estrategias saludables para entendernos con ellos. Una de ellas es introducirlos en el desarrollo de las habilidades de negociación, en las cuales no hay uno que gana y otro que pierde, sino un acuerdo por el cual todos quedan satisfechos. Podemos decirles: «¿Qué te parece si yo recojo un juguete y tú otro?», en un buen clima y de manera divertida. Y no olvidarnos de felicitarlos después por su trabajo y de disfrutar juntos por lo bien ordenado que quedó todo.

- ✱ Otro camino de entendimiento es darles cierta experiencia de participación en las decisiones, lo que también les permite sentir que son ellos los que deciden. En lugar de pelear para que se ponga un buzo de abrigo determinado, podemos planteárselo de esta manera: «Hace frío hoy, por lo que hay que abrigarse. ¿Cuál buzo querés, el rojo o el azul?».



¡Yo solita!, iyo solito!

En estos años van quedando muy claras dos fuerzas que pueden parecer opuestas o contradictorias. El niño o la niña nos necesita cerca, reclama nuestra presencia y nuestros mimos, pero a la vez disfruta mucho de su creciente autonomía.

- ☀ Queremos hacer las cosas por sí mismo significa que confía en sus posibilidades y que disfruta con la independencia; ¡son excelentes noticias!
- ☀ Si queremos que vaya creciendo con confianza en sí mismo y en su capacidad de trabajar por lo que quiere, conviene dejarlo hacer lo que sea razonable que haga por sí mismo, sin esperar perfección y valorando cada intento y esfuerzo.



¡Esas fastidiosas rabietas!

Esta es una edad en la cual los deseos y los impulsos son muy fuertes; los niños y las niñas tienen poca experiencia en tolerar frustraciones y su lenguaje y sus habilidades de expresión y descarga todavía son limitados. ¿Qué mejor manera de expresar el disgusto y la frustración que una buena rabieta?

Se trata de un comportamiento normal en el desarrollo. Las rabietas son más frecuentes e intensas en algunos niños que en otros y empeoran con la fatiga, el apetito o cualquier tipo de malestar.

Cuando el lenguaje se amplía, si hacemos las cosas bien, las rabietas empiezan a disminuir, ya que poder hablarse a sí mismo le permite al niño regular sus emociones y reacciones. La capacidad de hablar consigo mismo es un logro fundamental en el desarrollo del ser humano. El acceso a esa habilidad le permite controlar los impulsos de manera más eficiente. Es frecuente que a los más chiquitos los escuchemos hablarse

a sí mismos. Por ejemplo, pueden decirse: «No se toca». A medida que van creciendo, esos monólogos se transforman en discursos internos, en pensamientos que controlan el comportamiento voluntariamente.



¿Qué podemos hacer?

Prevención

- ☀ Si sabemos que una situación los frustra demasiado y los desborda, lo más inteligente es evitarla hasta que logren enfrentarla de otra manera. Por ejemplo, no llevarlos al supermercado, que es un lugar donde no pueden tocar, comer ni tener todo lo que ven; no mostrarse exigentes con ellos cuando tienen sueño o es la hora de comer.
- ☀ Otras veces alcanza con darles la posibilidad de elegir algo: «¿Querés bañarte antes o después de comer?».
- ☀ Como todavía son muy dependientes de la fuerza del estímulo, aún es posible distraerlos y cambiarles el foco de atención de lo que «no se puede» a algo que «sí se puede».
- ☀ Y antes de negarnos a algo o limitarlo, será mejor que pensemos si es realmente necesario, porque hay asuntos

que no tienen tanta importancia como para provocar un episodio de estrés. ¿Quiere comer arroz con dulce de leche?... ¿Por qué no?

Acción

- ☀ Si no pudimos evitar la rabieta, es importante mantener la calma. ¡No ayuda responder a la rabieta del niño con una rabieta de los adultos! Nuestra reacción es una lección de cómo responder frente a un conflicto.
- ☀ Siempre que sea posible, lo mejor es ignorar la rabieta. Si estamos seguros de que el niño o la niña no corre peligro, tratemos de continuar con lo que se estaba haciendo, como si no pasara nada.
- ☀ Si no es posible sostener esa actitud porque puede lastimarse o está en un lugar o situación inadecuado, lo cargaremos de manera firme pero no violenta y lo llevaremos a un lugar más apropiado para dejar que la rabieta se calme sola.

¡Esas fastidiosas rabietas!

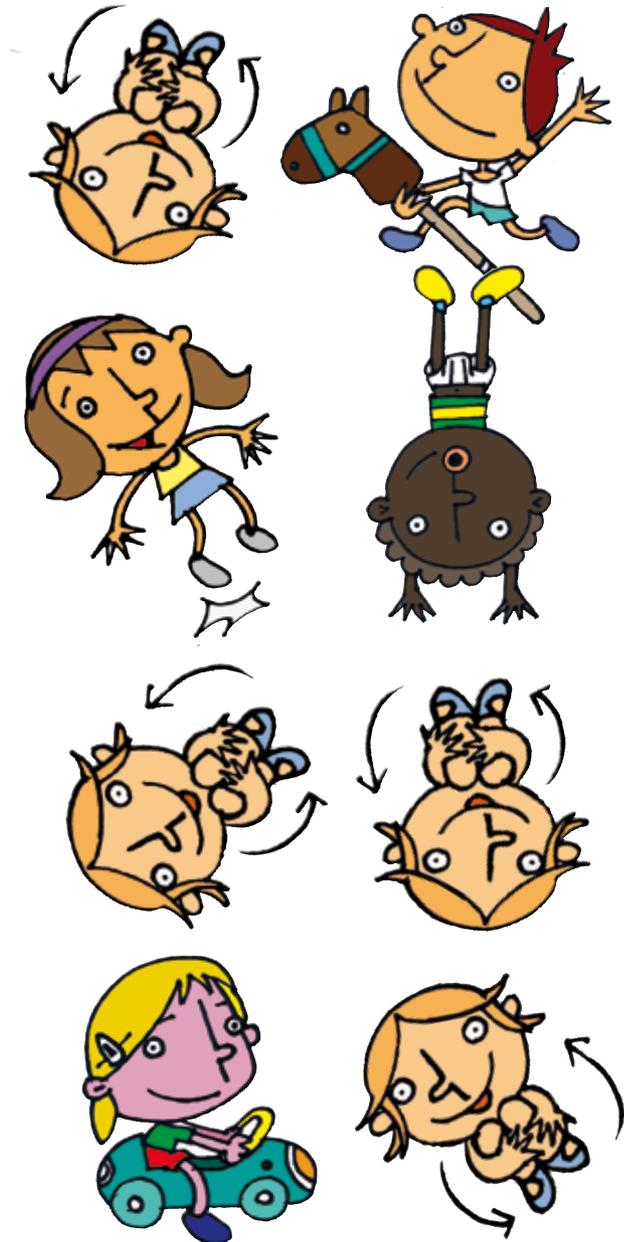
- ☀ Si le cuesta salir de su rabieta y no sabemos cómo ayudarlo, podemos hacerlo diciéndole: «Te voy a ayudar a que salgas de esto». También se lo puede hamacar, cantarle o abrazarlo para calmarlo.
- ☀ Nunca vamos a acceder a darle o hacer lo que quería, aunque sea posible o razonable. Tiene que aprender claramente que una rabieta no lo acerca a ninguna solución.
- ☀ Una vez que la rabieta pasó, podemos manifestarle la alegría de que haya recuperado el control y enseñarle cuál habría sido la mejor manera de actuar o de expresar lo que sentía, estimulando el uso de palabras.●



¡A jugar!

Para un niño o una niña, jugar es mucho más que un pasatiempo, porque el juego pone su cerebro en funcionamiento de manera divertida.

- ✿ Ahora ya son capaces de ponerse sus propias metas y de persistir hasta alcanzarlas, experimentando por ello una satisfacción particular.
- ✿ Disfrutan imitando lo que hacen los demás, que es una manera muy buena de aprender muchas cosas.
- ✿ Durante el segundo año de vida aparece el juego simbólico. ¡Muy buena noticia! indica que el desarrollo de los niños marcha muy bien y que ya pueden imaginar.
- ✿ Pocos meses después de poder empezar a jugar al «como si», también pueden comparar objetos y disfrutar organizándolos de acuerdo con algún criterio de forma, color o uso que solo ellos saben.
- ✿ Una vez que su imaginación despertó, empiezan a poder «inventar»; un palito podrá ser una cuchara y una hoja de árbol un avión.

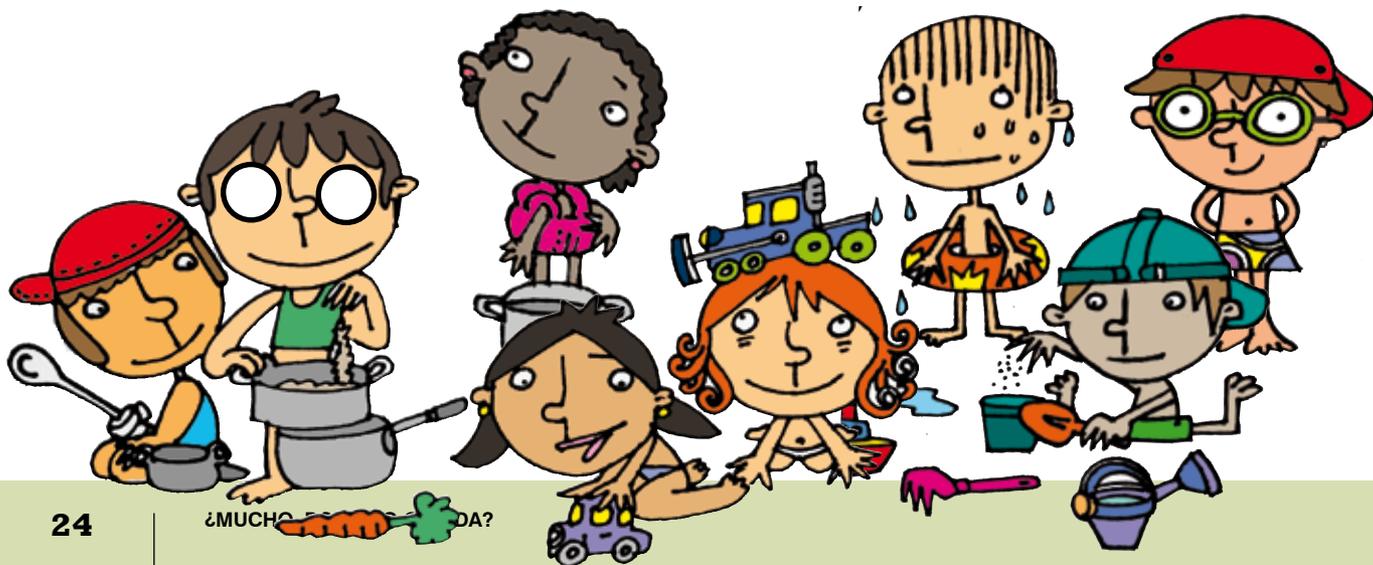


Diferentes juegos y objetos le permiten distintos aprendizajes

No existen juegos ni juguetes exclusivos para las niñas ni juegos y juguetes exclusivos para los varones. Hay sí actividades y objetos que le interesan más a determinado niño o niña, independientemente de su sexo. Hay varones que aman la pelota y otros que prefieren la pintura, hay niñas que adoran jugar con muñecas y otras que prefieren los autos. Tanto las niñas como los niños deben sentirse libres para jugar a lo que les gusta o le surge como necesidad.

No es conveniente intentar forzar un cambio de gustos, sino respetar la identidad única de cada niño.

- ✱ El juego físico con movimiento contribuye a desarrollar sus destrezas motoras y ganar dominio sobre su cuerpo. Además de descargar el estrés, aprenden a disfrutar de su cuerpo y a cuidarlo.
- ✱ El contacto con el aire libre y la naturaleza los habilita a explorar, para perder miedos y conocer el mundo.
- ✱ Los juegos con agua y arena o tierra les permiten experimentar y crear.
- ✱ Algunos objetos también pueden divertirlos. Cualesquiera capaces de ser encastrados, apilados, llenarse de agua o arena y ser vaciados, o de transformarse en un muñeco, un auto o lo que le guste imaginar a cada uno.



- ☀ Los libros resistentes y coloridos son una buena manera de introducirlos de a poco en el mundo de la lectura y del entretenimiento tranquilo.
- ☀ Sigue sin ser bueno que miren TV. Si su capacidad de atención se regula con los intensos y rápidos estímulos de la TV, luego les costará prestar atención a estímulos menos intensos o más lentos, pero también valiosos.

¿Jugar con amigos?

Por lo general, hasta los tres años, si bien se interesan en otros niños y niñas y en lo que hacen, no comparten el juego. Pueden jugar uno al lado del otro, pero cada cual está en lo suyo.

- ☀ Todavía les resulta casi imposible compartir, esperar un turno o cooperar.
- ☀ Poco a poco podemos ir enseñándoles a prestar, a pedir prestado y a compartir, a sabiendas de que aprenderlo llevará bastante tiempo.



¿Ir al jardín?

Los tres primeros años son muy importantes para desarrollarse, aprender quién es uno mismo y cómo es el mundo que lo rodea.

- ☀ No es imprescindible ir al jardín para aprender lo que es necesario a esta edad.
- ☀ Si un chiquito va al jardín antes de los tres años, debemos asegurarnos de que, además de ser cuidado y bien tratado, estará en un entorno estimulante y respetuoso que le permita seguir explorando el mundo a su propio ritmo, como lo haría en su casa.



Aprender a «comer bien»

Cuando le damos de comer a un niño o niña, estamos dándole mucho más que el puré que está en el plato. Le transmitimos amor y cuidado, le enseñamos qué y cómo comer y qué puede conseguir de nosotros cuando come y cuando se niega a hacerlo.

- ☀ La comida es una necesidad básica y está muy cargada emocionalmente; por eso no hay que usarla ni como premio ni como castigo.
- ☀ Estemos atentos a no enseñarle a calmar cualquier malestar con comida. Si llora o está aburrido, no intentemos solucionarlo con una galletita o una manzana.



Cuando no quiere comer más, tenemos que aceptarlo. Unos bocados más, al precio de la presión y la atención excesiva, no valen la pena.



La ingesta de nutrientes es tan importante como enseñarle a relacionarse saludablemente con los alimentos. El momento de comer debe ser tranquilo y placentero, disfrutando de la comida y del encuentro.

- ☀ Es prioritario que aprenda a comer por sí mismo; si es con la mano o con la cuchara no es tan importante ahora.
- ☀ A partir de los dos años le hace bien compartir la mesa familiar. Papá, mamá y los adultos que compartan la mesa no solo serán buenos modelos para que el niño aprenda a comer bien, sino que su compañía lo hará sentirse parte del grupo familiar. Para lograrlo habrá que ajustar



- ✿ No darle solamente sus platos preferidos.
- ✿ No enseñarle a comer apurado ni nervioso.
- ✿ No usar la comida como calmante, ni como compañía, ni quitapenas.

las expectativas. No podrá quedarse en la mesa largo rato, seguramente ensucie y haga cosas molestas... Paciencia, irá aprendiendo de a poco.

- ✿ Los modales los aprenderá sobre todo al observarnos, pero el aprendizaje demora.

Con sentido común, buen humor y creatividad podemos estimular a nuestro hijo a probar nuevas comidas. Sin presiones, estrés o amenazas.

Los *no* que evitan situaciones penosas

- ✿ No hacer un circo a su alrededor a la hora de comer. Es suficiente con acompañarlo, hablarle, conversar o contarle un cuento.
- ✿ No acostumbrarlo a comer mirando TV.
- ✿ No obligarlo a comer cuando no quiere. Es saludable que respetemos sus señales de saciedad.
- ✿ No obligarlo a comer alimentos que le disgustan.



El llanto

Las emociones a esta edad son fuertes y el niño aún no ha desarrollado muchos filtros para manifestarlas.

- ☀ El llanto sigue siendo su principal manera de expresarse, que ahora manifiesta más emociones: enojo, tristeza, frustración, rabia.
- ☀ Además, ya tiene experiencia y sabe que el llanto lo provee de algo muy valorado: la atención de los adultos.
- ☀ Una gran ventaja es que los adultos y hasta los hermanitos mayores ya reconocen con más claridad cuándo el llanto es de miedo, dolor o frustración, y cuándo es simplemente un recurso para lograr que, por ejemplo, no hablen más por teléfono.



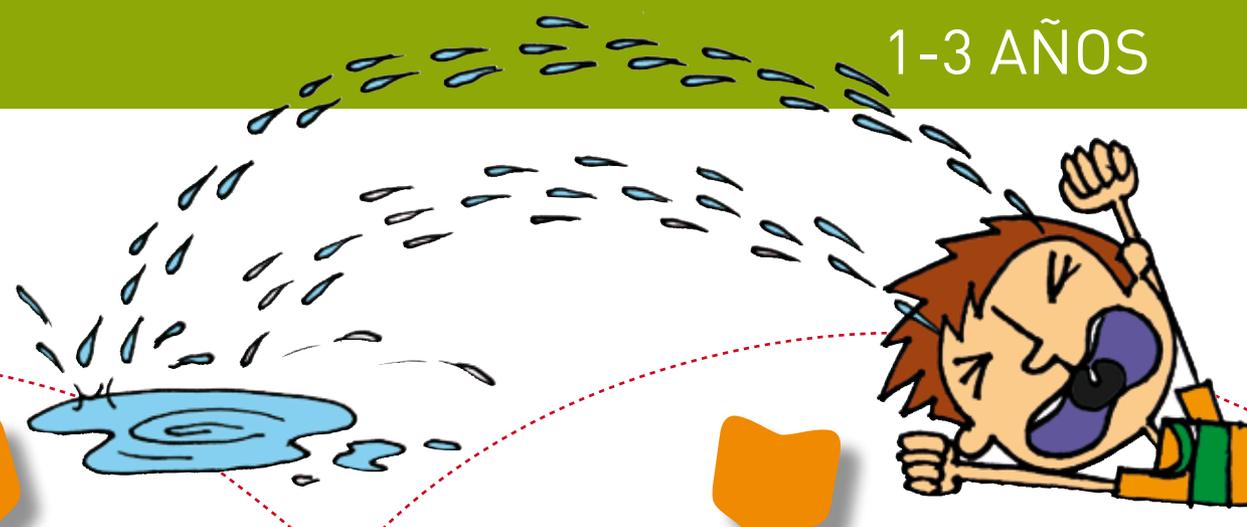
**Ayudarlo a regular sus emociones
y a expresarlas con calma.**



**No tenemos que
responder en forma
automática a cualquier
llanto. Cuando llora por
algo que creemos que
puede manejar solo, le
daremos la oportunidad
de hacerlo.**



Si creemos que podría
arreglárselas solo y no sabe
hacerlo, lo orientaremos
para que encuentre
las soluciones
posibles.

An illustration of a young child with spiky brown hair, wearing a green shirt, crying with their mouth wide open and one hand raised. A large puddle of blue water is on the ground to the left, with many blue teardrops falling from the child's eyes into it. Three orange arrows point from the puddle and the child towards the text blocks below.

Quando ya tenga un lenguaje más amplio, podemos enseñarle a expresar las emociones hablando.

Prestaremos atención a su palabra, siempre que pida o se exprese sin llanto.

Ponerle nombre a la emoción que siente en ese momento le permitirá ir distinguiendo mejor las diferentes emociones. Podemos decirle, por ejemplo: «¡Cómo te enojó que tu hermano no te prestara sus lápices!» o «Es normal quedarse un poco triste cuando perdemos algo que nos gustaba mucho».

Es hora de irse a la cama

Para un chiquito irse a dormir significa perderse la fiesta que son la vida y el mundo y, además, alejarse de nosotros.

- ☀ Muchos arranques independentistas diurnos cesan en la nochecita. Por ejemplo: de día toma en vaso, pero de noche reclama la mema; de día es independiente, pero de noche quiere upa.
- ☀ Mantener la misma secuencia de acciones cada noche lo tranquiliza y lo ayuda a ir preparándose para el sueño.
- ☀ También ayuda que el ritmo a su alrededor se vuelva más lento. No hay que ser especialmente divertidos ni excitantes de noche.
- ☀ A la hora de irse a la cama es muy importante que le demos amor y firmeza en igual proporción. Lo mejor: unos buenos y tranquilizadores mimos cargados del firme mensaje de que ahora «hay que dormir».
- ☀ Proveerlo de su objeto acompañante lo hará sentir protegido y seguro aun estando solo.
- ☀ Si se angustia lo calmaremos, pero siempre manteniendo la consigna de que es hora de dormir, que se duerme en su

cama y que estaremos cerca por si nos necesita.

- ☀ Vamos a conservar la paciencia y la firmeza. Ni el enojo ni el estrés ayudan, y mucho menos dar marcha atrás en nuestra decisión.
- ☀ No conviene llevarlo a dormir a nuestra cama ni dejarlo dormirse mirando TV. Lo mejor para él es acostumbrarse a dormirse solo y en su lugar.



¡Esa sabanita que lleva a todos lados...!

Se lo llama *objeto acompañante*. Puede ser un trozo de tela, una frazadita, un muñeco o un chupete súper usado; cualquier objeto que el niño tuvo en las primeras etapas de su vida y al que, por algún motivo, ha cargado de gran significado. Este objeto lo hace sentirse acompañado, lo ayuda a tolerar la soledad.

- ✿ No todos los niños y las niñas tienen objetos acompañantes.
- ✿ A otros lo que los tranquiliza puede ser la succión del pulgar, el tironeo del lóbulo de la oreja, hacerse rollitos con el pelo...
- ✿ Después del año, el mundo se vuelve mucho más desafiante para los chiquitos, y además es más probable que no estén todo el tiempo con sus padres. Es por eso que uno de estos objetos acompañantes puede resultarles imprescindible para enfrentar lo desconocido.



A tener en cuenta

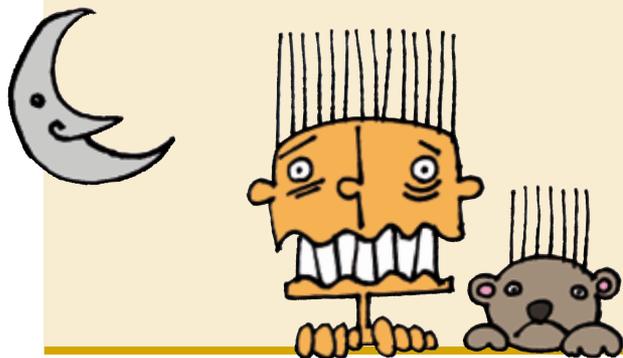
- ✿ Si en alguna etapa el uso de objetos acompañantes se intensifica, vale la pena preguntarse qué es lo que provoca su nerviosismo.
- ✿ El uso del objeto acompañante suele ir desapareciendo gradualmente antes de los cuatro o cinco años. Es mejor que no intervengamos en esto y que dejemos que él mismo regule el «destete» de su objeto especial.



Los miedos

La aparición de algunos miedos es absolutamente normal y forma parte de algo así como un «sistema de alarma» del organismo, que nos avisa cuando creemos que hay peligro.

- ☀ Algunos bebés son por naturaleza más «miedosos» que otros. Frente a un estímulo novedoso se retraen para observar de lejos y eventualmente familiarizarse con él. Otros chiquitos de la misma edad, frente a una novedad van hacia ella, atraídos por lo desconocido.
- ☀ Lo que les da miedo va cambiando con la edad. Cuando son bebés se asustan con los movimientos o sonidos bruscos, más adelante temen a los desconocidos, a la oscuridad, a la soledad.



¿Cómo ayudarlos?

- ☀ Lo primero que necesitan cuando están asustados es nuestra comprensión, protección y respeto.
- ☀ Nuestro abrazo, nuestras palabras tranquilizadoras les irán permitiendo recobrar de lo que los asustó.
- ☀ Una vez calmados podremos, con mucha delicadeza, demostrarles que no hay peligro en lo que los asustó. No hay abracadabra que funcione siempre. Si en las variadas ocasiones en que algo les da miedo pueden enfrentarlo y conseguir calmarse, irán adquiriendo la capacidad de librarse de los temores.
- ☀ No los ayuda que les evitemos el contacto con lo que los asusta, siempre y cuando no se trate de un peligro real. Sí los ayudará poder superar el miedo, de a poquito y con paciencia de nuestra parte. No debemos enojarnos o ponerles la etiqueta de miedoso o cobarde.



- ✻ Jamás lo asustaremos en vano, ni por diversión ni para conseguir que haga algo.

Las pesadillas y los terrores nocturnos

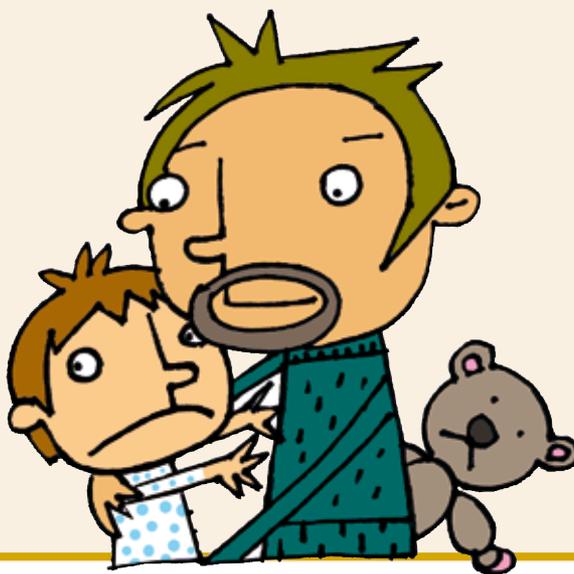
Algunas veces, sobre todo después de un día estresante, el miedo invade los sueños y aparecen las pesadillas, los terrores nocturnos y, en ocasiones, pesadillas y terrores al mismo tiempo.

- ✻ Las *pesadillas* son sueños que asustan y que eventualmente pueden despertarlos.
- ✻ Los *terrores nocturnos* son episodios muy preocupantes para los adultos, con poco significado para los niños. En mitad de la noche se incorporan gritando, aparentemente asustados, sin despertarse aunque tengan los ojos abiertos. En algunos momentos se calman y siguen durmiendo, sin recordar nada al otro día.

Los miedos

- ☀ Una vez más, nuestra presencia serena, nuestras palabras tranquilizadoras le devolverán la calma.
- ☀ Ayudarlos a encontrar sosiego con recursos que ellos mismos puedan poner en práctica es muy bueno. Cuando el niño o la niña enfrenta alguna dificultad, lo que más conviene es ofrecerle soluciones que lo ayuden a ganar autonomía. Si únicamente aprende a tranquilizarse con nuestra compañía, aumentará su dependencia y eso no lo beneficia. Por eso es recomendable ayudarlo a encontrar sosiego con recursos que no requieran nuestra presencia. Que pueda tener consigo su objeto acompañante, que escuche música, que se cante una canción que le gusta son recursos que contribuyen a que el niño atraviese mejor ese momento de angustia.
- ☀ Bajo ningún concepto lo llevaremos a nuestra cama para calmarlo. Lo que puede parecer una solución a corto plazo, a

la larga tiene altos costos. Además de ser una perturbación para el sueño de todos y para la intimidad de los adultos, le hace perder al niño la confianza en su propia capacidad para superar las dificultades.●



*Para recordar siempre:
Sin estímulo no hay
motivación para el
esfuerzo.*



El desafío de enseñarles buenos hábitos

Hay muchas cosas que querríamos que nuestros niños y niñas hicieran casi automáticamente, porque es bueno para ellos. Pero... no es así como funcionamos los humanos, y no siempre es fácil conseguir que aprendan a lavarse los dientes, a juntar sus juguetes luego de utilizarlos... y tantas otras cosas.

- ✿ Lo normal es que los niños hagan lo que tienen ganas de hacer en cada momento, lo que les gusta o lo que les trae una consecuencia positiva.
- ✿ Pasarse un cepillo por los dientes, por ejemplo, no cumple, a sus ojos, con ninguno de estos criterios. Tenemos que enseñarles a que hagan algo que no harían espontáneamente, y que lo hagan tantas veces como sea necesario, sin pasarla mal.

¿Cómo lo haremos?

- ✿ Debemos aprovechar su natural gusto por el juego y lo novedoso, su tendencia a imitar a aquellos que le importan y su agrado por recibir nuestros halagos.
- ✿ Por ejemplo, entusiasmarlo con determinado cepillo de dientes que le guste, ha-

cer del lavado de dientes un momento amable y compartido, y felicitarlo mucho, mucho por ser un niño de dientes itaaan limpitos!

- ✿ Eso no nos asegurará que incorpore enseguida el cepillado de los dientes como un hábito cotidiano, pero creará un clima más apropiado para que eso suceda que si rodeáramos el momento del cepillado de enojo y malestar.

Y el mejor estímulo para ellos es nuestra atención.

- ✿ Estemos atentos a prestarles más atención a los comportamientos deseables que a los no deseables. Si cuando se lava los dientes pasa desapercibido y cuando no lo hace le prestamos atención, aunque sea con rezongos, aprenderá que lo que funciona es no hacer las cosas bien.

¡Chau, pañales!

Nuestra gran ilusión es que los pequeños dejen los pañales pronto y para siempre, pero no conviene apurarse. Ningún sistema es infalible: si bien muchos niños y niñas aprenden fácilmente, otros no lo logran en tiempo y forma ni con el mejor de los sistemas. Algunos aprenden casi solos. Otros, con la precisa intervención de una mamá, un papá o una abuela bien dispuestos pero no apurados. Muchos, durante las vacaciones de sus padres, quienes generalmente aplican métodos intuitivos surgidos de una curiosa mezcla entre lo que aconsejó la vecina, un amigo, el pediatra y alguna revista, combinados con el sentido común de cada uno.

Algunas pautas que conviene recordar:

- ☀ Solo podemos enseñar control de la **continencia** diurna. La continencia nocturna no se entrena, depende exclusivamente de la maduración. A menudo, cuando se logra una, pronto se logra la otra. Otras veces, aunque el niño



haya aprendido a avisar cuando quiere usar la pelela o el water durante el día, seguirá necesitando los pañales nocturnos por un buen tiempo más.

- ☀ Algunos consiguen el control del pis antes que el de las materias, y otros a la inversa. Muchos tienen un ritmo bastante estable para hacer caca, lo que debe ser aprovechado en el entrenamiento. Por ejemplo, si el niño o la niña suele hacer caca después del desayuno, aprovecharemos esa instancia para que se siente en el water o pelela, tranquilo, durante unos minutos hasta que suceda la deposición. Como hacemos con cada logro, lo festejaremos con entusiasmo y satisfacción. No es conveniente hacer mención a la caca en términos negativos. Si, por ejemplo, decimos «¡Puf, qué feo!, ¡caca, fea!», sin querer podemos estarle generando asco a una producción sana de su cuerpo.
- ☀ **¿Cuándo empezar?** Dice la experiencia que en este tema más vale no apurarse. El niño aprenderá sólo si está maduro tanto física como psicológicamente.

Requisitos de maduración física y psicológica

- ☀ Ya logra pasar seco más de una hora, lo que demuestra que su cuerpo está madurando.
- ☀ Comprende el lenguaje y el sentido de lo que se le explica y entiende la propuesta.
- ☀ Está bien seguro al caminar y es capaz de manipular su ropa con razonable facilidad.
- ☀ Ya es capaz de aprender por imitación.
- ☀ Para enseñarle a dejar los pañales, ¡necesitamos que quiera hacerlo! Debe estar en una etapa en la que se muestre dispuesto a complacer a quienes lo cuidan y disfrute los avances en su autonomía como algo favorable y no como una amenaza o una pérdida.
- ☀ Tratemos de no comenzar el entrenamiento en una etapa en la cual el niño o su familia estén exigidos por otras situaciones estresantes, como pueden ser el

¡Chau, pañales!

inicio de la escuela, el nacimiento de un hermanito o una mudanza.

- ✻ Es importante tener en cuenta que para encarar la tarea de la mejor manera necesitaremos dedicación, tiempo, paciencia y buena onda. Si estamos muy exigidos, estresados, con poco tiempo o muy preocupados por otros asuntos... más vale esperar hasta que los tiempos sean más favorables.

¿Pelela o water? Lo prioritario en esta etapa es lograr que aprenda a percibir las señales de su cuerpo y a responder a ellas de una manera socialmente adecuada. Para algunos es más atractiva una pelela, para otros el water. Es indiferente que usen una u otro, siempre y cuando mantengamos claro que el lugar indicado para hacer pis o caca es el baño. No corresponde andar con la pelela por toda la casa. El lugar de la pelela es en el baño y el niño o la niña tendrá que ir a usarla allí cuando lo necesite.

Si se usa el water, conviene tener en cuenta que a algunos niños los asusta sentarse en uno



común, construido de acuerdo a las dimensiones adultas. En este caso, puede ser favorable colocar un adaptador en el water. También es útil que pueda apoyar los pies al estar sentado porque eso le da mayor seguridad y puede hacer mejor uso de sus músculos.

¡Hoy es el día!

Ya estamos decididos, pensamos que nuestro pequeño está maduro para dejar los pañales y... un día hay que empezar. Algunas pautas para hacer más llevadero este aprendizaje.

☀ **Explicación clara y entusiasta.** Una vez que están dadas las condiciones, le explicaremos al niño o niña breve y claramente el objetivo que le proponemos y cómo lo vamos a lograr. El tono debe ser positivo y esperanzado. Es bueno asociar esta tarea con la idea de que está creciendo y que eso le ofrece muchas ventajas. Si él o ella admiran a un hermano, prima o amiguito en particular, podemos aprovechar para decirle que ya está en condiciones de hacer

lo mismo que ellos. Una opción en épocas cálidas es dejarlo sin pañales y con un pantaloncito liviano o bombachita para darnos cuenta del momento en que empieza a hacer pis y señalárselo para que aprenda a ligar sensaciones con significados.

☀ **Claridad y firmeza.** Cuando enseñamos algo a un niño es indispensable que el mensaje sea bien claro, y que haya coherencia entre la palabra y la acción. De modo que, una vez que le planteamos el objetivo, es imprescindible quitarle los pañales y no volvérselos a poner hasta el momento de ir a dormir. Los pañales de la noche se los sacaremos cuando pase un período durante el cual aparezcan secos por la mañana.

Sin embargo, hay situaciones en que podemos ser flexibles. Si tenemos que salir cuando recién comenzó el proceso de andar sin pañales para aprender a usar la pelela, podemos ponerle un pañal para evitar accidentes molestos para todos y explicarle al niño que es una excepción.

¡Chau, pañales!

☀ **Las visitas al baño.** Al principio, las idas al baño serán programadas en horarios regulares de acuerdo con el ritmo de cada niño o niña. Si sabemos que aguanta más o menos dos horas sin hacer pis, ese será el tiempo que pase entre una ida al baño y otra. Una vez allí, no lo dejaremos demasiado tiempo; cinco minutos es suficiente. La vieja treta de abrir una canilla y dejar correr el agua sigue funcionando como ayuda para estimular la **micción**. Algunos necesitan un librito o un juguete para entretenerse en ese momento. Conviene que ese objeto sea de uso exclusivo para cuando va al baño.



☀ **La invaluable ayuda del estímulo.** Todos necesitamos una motivación válida para hacer un esfuerzo. Para los chiquitos el mejor estímulo será la atención entusiasta que recibirá de sus seres queridos frente a cada conquista.

☀ **La sabia paciencia del paso a paso.** Algunos aprenden enseguida y a otros les lleva más tiempo. Por eso es necesaria la paciencia, para adaptarnos a su ritmo y no al de nuestro apuro.

☀ **Un plan para manejar «accidentes».** Es frecuente que durante este período de aprendizaje se le escape el pis o se haga caca fuera del tiempo y el lugar acordados. Ni los enojos ni los castigos ayudan. Con calma, pero demostrando que estamos seguros de corregir un problema, iremos hacia el «accidentado» expresándole nuestra convicción de que la próxima vez logrará hacerlo mejor. Sin rezongos, lo



Micción: Acto de orinar.

llevamos al baño y le damos lo necesario para que se cambie. Hará por sí mismo todo lo que esté a su alcance. Lo ayudaremos únicamente cuando no pueda solo.

- ☀ **La sabiduría de hacer una pausa.** Hay casos en los cuales el niño o la niña no logra avanzar, a pesar de los buenos esfuerzos propios y de los de su «entrenador». Antes de que todos se frustren o se enojen puede ser conveniente hacer una pausa explícita en el entrenamiento y retomarlo luego de un tiempo, con la energía y las esperanzas renovadas y el niño más maduro.●



Mi cuerpo y yo

La curiosidad de niños y niñas a esta edad es grande. El mundo y todo lo que contiene les llama poderosamente la atención y también se interesan en su propio cuerpo. Así como van descubriendo sus manos, su cara, su ombligo, en determinado momento descubren sus genitales y que les resulta placentero tocarlos.

¡Hola, sexualidad!

Tanto nenas como varones pueden empezar en esta etapa a tocar con cierta frecuencia sus genitales, tanto para explorarlos como por la búsqueda de placer. Esto no solo no hace daño sino que puede ser bueno para su desarrollo.

- ☀ La reacción de los adultos les mandará un potente mensaje con relación a la sexualidad, sus derechos y limitaciones.
- ☀ Si les demostramos censura, enojo o disgusto, les estaremos enseñando que los órganos sexuales y el placer que producen es negativo.
- ☀ Si reaccionamos con aceptación y límites; si les decimos: «Es tu cuerpo. Debes cuidarlo, conocerlo y disfrutarlo, pero hay actividades que son privadas», apren-

derán que la sexualidad es aceptada y aceptable y que todos tenemos derecho a la privacidad y el respeto de nuestro cuerpo.

- ☀ Si por motivos religiosos o filosóficos queremos enseñarles a no hacerlo, les

Debe preocuparnos cuando se tocan excesivamente, o se irritan o lastiman; cuando lo hacen de manera compulsiva o cuando dejan de jugar o de comer por tocarse.

En estos casos la consulta con el pediatra podrá orientarnos para determinar si el comportamiento es normal, si está aumentado por alguna conducta o situación erotizante del entorno o es una manera de descargar el estrés.

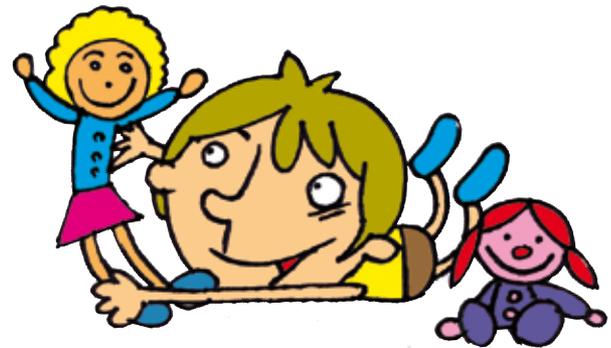


explicaremos los motivos, y podrán ir aprendiendo que hay veces que tenemos que dejar de lado nuestros deseos por valores que consideramos superiores.

La importancia de una educación no sexista

Saberse y sentirse varón o niña depende de un complejísimo mecanismo que empieza en la concepción, en el cual la crianza no es el factor más importante.

- ✿ En la actualidad, ya no tenemos dudas de que unos y otros tenemos los mismos derechos y debemos tener las mismas posibilidades.
- ✿ Por eso, es importante que desde chiquitos les enseñemos a funcionar en igualdad de condiciones, sin repetir **estereotipos** dañinos como «ayudar en la casa es para las nenas» o «los varones no lloran».
- ✿ Criarlos sabiendo que su sexo no es una limitación para sentirse realizados y satisfechos consigo mismos les allanará el camino en la vida y los ayudará a respetar y respetarse por ser ellos mismos.



Estereotipos: Esquemas rígidos que pretenden definir cómo debe ser y actuar cada persona de acuerdo con su sexo, edad, etc., como si hubiera una única forma de ejercer cada función.

Mamá y papá discuten

Los adultos sabemos que algunas discusiones son normales, esperables, y que muchas veces permiten fortalecer el vínculo existente entre nosotros. Sin embargo, cuando la discusión se da entre los padres, para el hijo o la hija que la presencia puede significar dolor, estrés y preocupación extrema.

- ☀ El niño necesita sentir que sus padres son una unidad fuerte para cuidarlo, protegerlo y acompañarlo en la vida. La amenaza de perder esa protección le genera mucha angustia. Esto vale tanto para el papá y la mamá que viven juntos como para los padres separados.
- ☀ Si además es una discusión que implica cualquier forma de violencia (emocional, verbal o física), las consecuencias para el estado anímico y la seguridad del niño se multiplican. También aprenderá que la violencia «es buena» para enfrentar diferencias y conflictos.
- ☀ Si los hijos son muy pequeños, presenciar una discusión será una pésima experiencia. Aunque solo perciban el tono

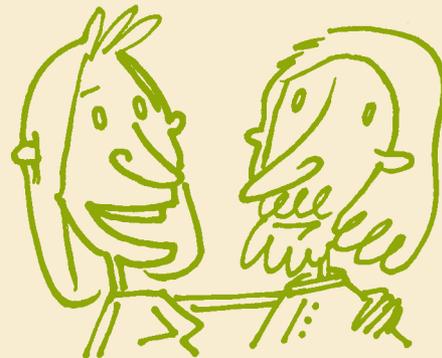
de las voces, sentirán miedo e inseguridad ante episodios que no están prontos para comprender.

- ☀ Si ya son más grandes y pueden entender la situación de conflicto, es fundamental que su presencia obligue a los padres a mantener la calma y se convierta en un cambio de ideas respetuoso, como demostración de que ambos son capaces de escucharse y de llegar a algún acuerdo.
- ☀ Es perjudicial discutir frente a los hijos temas relacionados con la intimidad de la pareja, que pertenecen exclusivamente al territorio de los adultos. No se trata de mantener a los niños en una falsa cajita de cristal, sino de protegerlos de información que no están en condiciones de afrontar.
- ☀ No es conveniente tener frente a los niños discusiones con relación al estilo de crianza o disciplina, y mucho menos que papá y mamá se desautoricen uno al otro ante sus ojos.
- ☀ Es importante no discutir cuando se ha consumido alcohol u otras sustancias que

alteran el control de uno mismo y las posibilidades de intercambio de opiniones.

- ☀ Cuando los padres son una pareja que se quiere, puede ser positivo terminar la discusión con una demostración de cariño. A los hijos debe quedarles claro que enojarse o pensar diferente no significa dejar de quererse.
- ☀ Si no hay amor entre los padres, habrá que aferrarse al respeto y la consideración que el otro merece por ser el padre o la madre del hijo compartido, y terminar la discusión o con un acuerdo o con un «lo seguiremos pensando» que le demuestren al niño que sus padres seguirán buscando la mejor manera de entenderse en esa tarea tan importante que es criarlo.●

Jamás debemos involucrar a los hijos en la discusión, ni como informantes ni como jueces. Si los ponemos en situación de alianza o denuncia de uno de nosotros, les generamos conflictos de lealtades que los desbordan.



El niño sufre estrés y aprende a afrontarlo

- ☀ No hay vida sin estrés.
- ☀ Cierta grado de estrés es normal y necesario para avanzar y para fortalecerse.
- ☀ El estrés que hace mal es el estrés demasiado intenso o sostenido; vivir con estrés enferma a cualquier edad.
- ☀ En los tres primeros años del niño suele haber eventos vitales estresantes típicos: el nacimiento de un hermanito o hermanita, una mudanza, la entrada a la escolita.
- ☀ No es saludable evitar el estrés normal, sino enseñar a niños y niñas a enfrentarlo adecuadamente.
- ☀ Un niño enfrentando una situación estresante necesita más que nunca de nuestra comprensión, protección y presencia, pero también que le enseñemos a expresar adecuadamente sus emociones. Podemos entender que pegue más por causa del estrés que genera el nacimiento de un hermanito, pero no vamos a permitirle pegar aunque lo entendamos. Lo favorecerá mucho que reafirmemos nuestro amor y su lugar en la familia al mismo tiempo que seguimos poniéndole límites saludables. Le diremos: «Pegar no está permitido, aunque tengas mucha rabia».

Ayudarlo en la expresión adecuada de sus emociones le será de utilidad para toda la vida.



La escuelita hermanito Mudanza



estrés

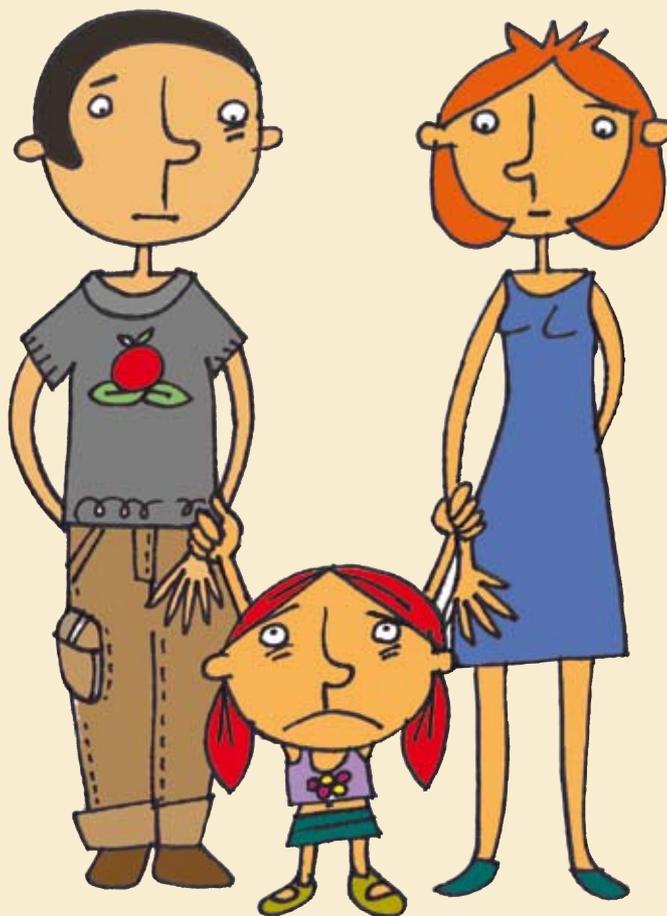
Cuando los padres se separan

En algún momento de su infancia, unos cuantos niños experimentarán la separación de sus padres.

Que en la actualidad la separación de las parejas se vea como algo «normal», «que suele ocurrir», no significa que no sea uno de los hechos vitales que pueden causar más estrés en la vida de los niños.

Como cada situación es diferente, el sufrimiento que experimenta cada niño como consecuencia de la separación también es muy variable.

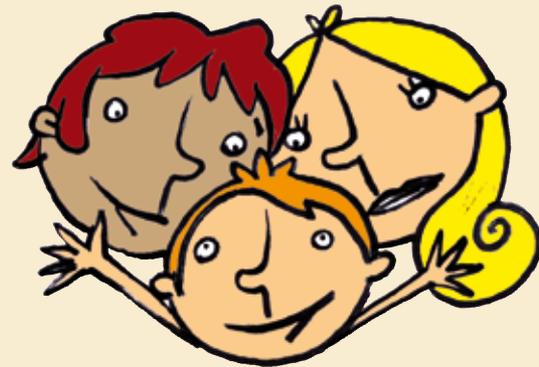
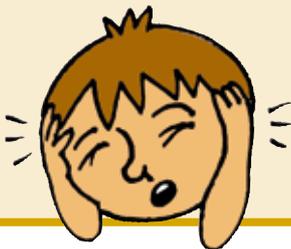
El mejor ecosistema para el desarrollo de los niños sigue siendo el de la familia de padre y madre, cuando es armónica y estable. Cuando ello no es así y los padres deciden separarse, también es posible encontrar nuevos ecosistemas saludables en los cuales criar hijos sanos y felices aunque cambie la configuración familiar. Para lograrlo es necesario recorrer un camino que necesita tiempo, elaboración, madurez y compromiso de los adultos.



¿La separación es la culpable?

Cuando un niño tiene a sus padres separados no es raro que quienes lo rodean adjudiquen cualquier dificultad en su comportamiento a la separación de sus padres. Sin embargo, muchas de las consecuencias emocionales negativas que popularmente se le adjudican a la separación o el divorcio, en realidad, tienen su origen en los tiempos de discordia o de infelicidad previos a la separación.

Los diversos sufrimientos de los niños están relacionadas con el pésimo clima familiar en que han vivido, más que con la decisión de sus padres de poner fin a una convivencia infeliz y conflictiva. El verdadero daño no se produce cuando se separan los padres en conflicto sino cuando se pelean, se agreden, se humillan, se engañan, se ignoran, se subestiman y se tratan con desamor.



Daños que se pueden evitar

En cualquier separación hay una cuota de dolor que es inevitable. Los niños quieren y necesitan a ambos padres y se sentirían dichosos de verlos felices juntos. Confrontar la realidad de que ello no es posible genera un dolor inevitable, pero no necesariamente un daño, si es que los padres saben conducir el proceso de manera saludable.

Los padres deben ser muy conscientes de que, si bien es posible romper un vínculo de pareja, cuando se tienen hijos se generó un compromiso compartido de crianza y responsabilidad

Cuando los padres se separan

que no se puede disolver. Es imprescindible que logren diferenciar estos dos aspectos para que los conflictos de la pareja no se mezclen con el ejercicio de las funciones como madre y padre.

Una vez resuelta la separación, deberían dejarse de lado los rencores y reproches para darle prioridad al derecho de los hijos a seguir contando con ambos padres.

¿Cómo les explicamos?

Para los padres, enfrentar a sus hijos con una información que saben que los hará sufrir no es nada fácil, y menos aún cuando están pasando un momento personal tan complicado. En este caso, como en tantos otros, los padres y las madres descubren que es posible dejar de lado momentáneamente el duelo personal para hacerse cargo del dolor de sus hijos.

- ☀ Lo mejor es darles la información de la separación en algún momento en que tengamos tiempo para estar con ellos, para estar disponibles si nos necesitan.

- ☀ Es ideal que ambos padres le den juntos al niño —o a los niños— la noticia de la separación, en un clima de serenidad, aunque estén tristes o enojados. Al mismo tiempo le manifestarán la seguridad de que los dos seguirán estando allí para cuidarlo y protegerlo.

- ☀ Lo que se le diga al niño o a la niña dependerá de la edad y de su capacidad de comprensión.

- ☀ Es importante que se transmita la información principal con claridad. Por ejemplo: «Vamos a vivir en casas separadas, no seremos más pareja («novios» para los más chiquitos), pero seguiremos siendo mamá y papá siempre».

- ☀ También es bueno decirles que se trata de una decisión de ambos padres, que ha sido muy pensada y que, aunque los hijos hoy no lo entiendan, es lo que creen más conveniente para la familia.

- ☀ En el caso de que la decisión de separarse fuera de uno solo de los padres, no conviene explicarlo. A los niños no los favo-

rece conocer detalles internos de la pareja de sus padres ni rotularlos como culpable y víctima.

- ✻ Siempre es necesario aclarar que los motivos de la decisión son propios de la pareja, de los adultos, y que los hijos e hijas no han influido para nada en ella.
- ✻ A los niños los tranquiliza, sin duda, que les den algunos detalles concretos de cómo será la dinámica a partir de ese momento. Explicarles dónde y con quién vivirán ellos, dónde vivirá el otro padre, cómo se comunicarán y cómo se organizarán para verse.

Las reacciones inmediatas de los niños son muy variables. Algunos demoran en entender lo que realmente significa una separación.

Otros hasta pueden sentirse aliviados si vivían en un clima muy tenso. Muchos manifestarán su tristeza, su enojo y se resistirán a aceptar algo que no quieren. Sea cual sea la reacción, conviene darles la oportunidad de expresarla y de hacer todas las preguntas que se les vayan ocurriendo.●



Cuando los padres se separan

¿Y después? La etapa más importante

Es vital que los niños sientan que sus padres están disponibles y que se puede hablar de la nueva realidad familiar. Sin embargo, lo que

Ningún hijo o hija merece ser víctima de los conflictos de pareja. Tenemos que respetar su derecho a querer y a ser querido por ambos padres, a confiar en los dos y a sentirse seguro y protegido.



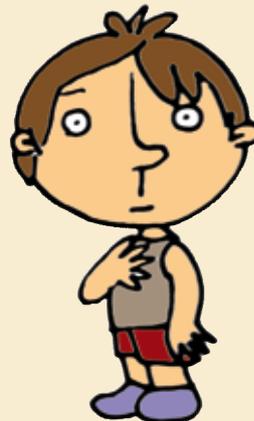
de verdad pesa es la práctica. Serán los hechos sostenidos en el tiempo los que determinarán que los niños crezcan sanos y fuertes o que queden malheridos por el conflicto de sus padres.

- ☀ Es primordial respetar el derecho del niño a entablar una relación de amor y respeto con sus dos padres, libremente, sin tensiones, sin culpas ni conflictos de lealtad, y a disfrutar plenamente de ese vínculo.
- ☀ A veces el conflicto de pareja genera emociones muy fuertes, que no son fáciles de controlar. Sin embargo, resulta imprescindible no caer en la tentación de utilizar al niño para «vengarse» del otro o para hacerlo sufrir.
- ☀ Los padres y madres separados deben seguir cumpliendo plenamente su rol a pesar de la separación. Eso implica pasar con el hijo el tiempo suficiente que les permita compartir momentos significativos de la vida cotidiana y continuar poniendo límites, ofreciendo guía y orientación para lo que está bien y lo que está mal.

- ☀ La capacidad de los padres de demostrar que pueden seguir adelante con sus vidas es fundamental para el desarrollo favorable de los niños, aun en una situación de estrés como lo es la separación. El ejemplo positivo de papá y mamá contribuirá a que logren, a pesar de todo, mantener expectativas realistas de lo que es la vida en pareja o en familia.
- ☀ Cuando el padre y la madre entienden que, más allá de las desavenencias, seguirán siendo socios para siempre en la empresa de ser padres y encuentran una nueva manera de relacionarse que apunta a conseguir el bienestar de los hijos, es posible esperar que ellos tengan un desarrollo saludable.
- ☀ La existencia de una red de apoyo familiar y social disponible y confiable es de gran valor en esta situación. Se necesitan abuelos que no tomen partido, sino que cuiden, protejan y den esos buenos consejos que solo puede dar quien ha vivido más. Se necesitan tíos y amigos cercanos que pue-

dan estar ahí para acompañar, escuchar y aportar fuerzas para seguir construyendo.

- ☀ Estas actitudes son las que pueden enseñar a los niños lo que no puede ningún discurso, por bonito que sea: que el mundo no se termina con una crisis familiar, y que, pase lo que pase, pueden confiar en que tienen quien los quiera, quien los cuide y quien los acompañe.●



Bibliografía consultada

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bibliografía recomendada

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

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

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

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

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



¿MUCHO, POQUITO O NADA?

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