

Ministerio de
Desarrollo Social
Presidencia de la Nación

C U A D E R N O S D E T R A B A J O



**Familia
Argentina**

PLAN NACIONAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

Crianza y Sostén

Vínculos para crecer



unicef 

Familias
y Nutrición 

 200 AÑOS
BICENTENARIO
ARGENTINO

 Ministerio de
Desarrollo Social
Presidencia de la Nación

Autores:

Familias y Nutrición: Dra. María Liliana Gamarra, Lic. Adriana Lecuna, Lic. Silvia Kobylanski.

Crianza y Sostén: Dra. Liliana González.

Comer Juntos: Lic. Mercedes Paiva.

Leer es contagioso: Lic. María Inés Bogomolny y Mabel Tarrío.

¿A qué jugamos?: Irene Rotemberg.

Redes para la vida: Lic. Elina Dabas.

Herramientas para el trabajo grupal: Lic. María Cristina Ruano.

¿Con qué jugamos?: Prof. Irene Rotemberg.

Diseño de contenidos: Lic. Julieta Imberti, Edupas-Comunicación Educativa y Lic. M. Inés Bogomolny.

Procesamiento didáctico: Lic. Silvina Chemen, Edupas-Comunicación Educativa.

Revisión general de contenidos: Dra. María Liliana Gamarra y Dra. María del Carmen Morasso - Oficial de Proyectos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

Revisión Leer es contagioso: Lic. Adriana Lecuna; Crianza y Sostén: Prof. Teresa Sarasa

y Lic. Silvia Kobylanski; ¿A qué jugamos?: Lic. María Alejandra Marinkovic y Lic. Silvia Kobylanski;

Comer Juntos: Lic. Alicia Lopresti; Herramientas para el trabajo grupal: Lic. Ana Rodríguez Arias;

¿Con qué jugamos?: Dra. Liliana Gamarra, Lic. María Alejandra Marinkovic, Prof. Adriana Bertoni,

Prof. Teresa Sarasa y Lic. Ana López.

La Colección Cuadernos de Trabajo, del Proyecto Familias y Nutrición, fue realizada con la cooperación técnico financiera de Unicef-Argentina.

Primera edición: **enero de 2006**

Ministra de Desarrollo Social de la Nación

Dra. Alicia Kirchner

Secretario de Gestión y Articulación Institucional

Dr. Sergio Berni

Subsecretaria de Políticas Alimentarias

Sra. Liliana Irma Paredes de Periotti

Director Nacional del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria

Dr. Gerardo Salmo

Director Planificación y Evaluación

Lic. Víctor Houdin

Directora Operativa

Sra. Mariela González Cendra

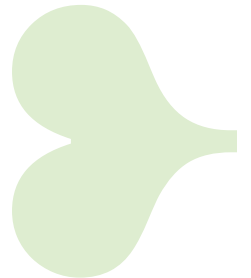
Coordinadora General Proyecto Familias y Nutrición

Dra. Liliana Gamarra

Coordinadora Operativa Proyecto Familias y Nutrición

Lic. Silvia Kobylanski

Colección Cuadernos de Trabajo Presentación



En el marco del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria, y con la cooperación de Unicef-Argentina, el **Proyecto Familias y Nutrición** promueve los derechos indivisibles de los niños y niñas y desarrolla acciones orientadas a la concreción de los mismos en situaciones cotidianas.

Impulsando una concepción integral del desarrollo infantil, entrelaza la nutrición con el cuidado y atención de los niños, las relaciones familiares y sus redes de apoyo.

Este proyecto se basa en el reconocimiento de la función primordial de las familias en la crianza y sostén de los niños pequeños y el respeto por sus saberes y prácticas.

Para ello, ofrece acompañamiento a las familias a través de facilitadores locales capacitados y comprometidos; cuya función a nivel local es brindar orientación y habilitar espacios para el desarrollo de iniciativas familiares y comunitarias destinadas al bienestar de los más pequeños.

Este cuaderno de trabajo forma parte de una colección de ocho títulos pensada para leer, compartir y aprender. La trama de cada uno de ellos hilvana ideas, reflexiones, testimonios, textos de autor y propuestas para la acción.

Familias y Nutrición. Hacia una construcción compartida.

Crianza y Sostén. Vínculos para crecer.

Comer Juntos. Alimentar, acompañar, nutrir.

Leer es contagioso. Un encuentro con los libros.

¿A qué jugamos?. Probar, imaginar, transformar.

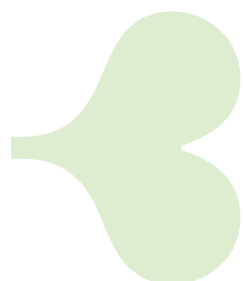
Redes para la vida. Descubrir y fortalecer lazos.

Herramientas para el trabajo grupal.

¿Con qué jugamos? Proponer, diseñar, construir.

Esperamos que estos materiales sean de utilidad para enriquecer la tarea de las personas y grupos que, comprometidos con su comunidad, trabajan para transformar y mejorar la realidad de nuestros niños y niñas y de sus familias.





Índice

El mundo que compartimos.....	7
Antes de llegar al mundo	9
El embarazo y sus conversaciones	9
El tiempo de la espera	10
Los cuidados durante el embarazo.....	12
Sostén y envolturas.....	13
Acomodarse, empujar y nacer.....	14
Los primeros tiempos	17
El sostén.....	19
Importancia del control en salud de los chicos.....	19
¿Quién sostiene al que sostiene?	21
El sostén del cuerpo del niño.....	22
La importancia del sostén de la cabeza.....	23
¿Cómo se construye un ambiente sostenedor?.....	24
Organización de la vida cotidiana.....	27
El valor de lo cotidiano	27
Día y noche.....	29
¿De qué manera acostamos al bebé?	30
Los espacios que habita el bebé.....	32
El descubrimiento de sus manos	33
Actividades autónomas	35
Facilitar y acompañar el desarrollo postural autónomo	35

Los Cuidados Corporales	41
El momento de la alimentación	41
El momento del cambio de pañales.....	42
La vestimenta.....	44
El baño.....	45
Progresando hacia la autonomía.....	47
El mundo es mío.....	47
Poner límites ¡qué difícil!.....	49
Límite y Violencia	49
El mundo de las relaciones	50
El lenguaje.....	52
Garabatos. El mundo de la representación gráfica	55
“Quiere comer solito”	57
Comer sin ayuda	58
Alrededor de los 3 años	59
Hacia el control voluntario de esfínteres	61
Entre los 4 y los 5 años.....	64
Para pensar juntos	67
Acerca del embarazo:.....	67
Acerca de los primeros tiempos.....	67
Cuando siguen creciendo	69
Acerca de las vacunas	69
Así lo hacemos nosotros.....	73
Creencias sobre el embarazo	73
Acerca del parto.....	73
El idioma de nuestros antepasados	74
Costumbres	74
Poemas, nanas y canciones para disfrutar	77

La vida está llena de **misterios**. Uno de ellos se relaciona con el inicio de la vida. ¿Cómo se “hacen” los bebés? ¿Cómo surge la vida?

Durante muchísimos años esto ha sido un misterio para los seres humanos. Han surgido diferentes **creencias**:

“Los niños son pequeñas estrellas que vienen del cielo a la Tierra”, creen algunos.

“Los niños, antes de acampar en el vientre de una mujer, están en la tierra”, dicen otros.

En África, se piensa que cada vez que un hombre susurra en el oído de una mujer, ayuda a que ella sea más fecunda.

En México dicen: “Los niños vienen como la lluvia. Sin agua se marchitará la cosecha. Sin niños, la vida en la comunidad no puede continuar”.

En muchos pueblos del mundo, sigue viva la relación entre la tierra fértil y la semilla maternal. “Los niños vienen con un pan debajo del brazo”, acostumbra a decir la gente.

Seguramente se refieren a que la espera de un hijo es un incentivo para salir adelante, para buscar el sustento. Anima, genera esperanzas pero también temores. “¿Sabremos cuidarlo y darle lo que necesita?” “¿Podremos entender qué necesitará cuando lllore?”

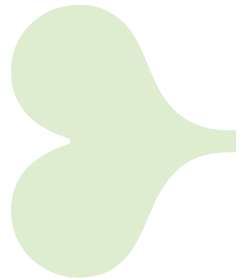
Los niños vienen con un pan debajo del brazo, pero lo que no traen debajo del brazo, al nacer, es un “manual” que nos enseñe cómo recibirlos, cuidarlos y protegerlos.

Hay quienes saben más y quienes menos. Están quienes tienen personas cercanas dispuestas a aconsejarlos ante situaciones de dudas. Otros, van probando en el amor, las mejores maneras de acompañar a sus niños en el crecimiento.

Hay diferentes formas de concebir la crianza. Cada una de ellas ligada a una historia familiar y a la cultura de la cual se nutrieron esos hábitos.

Los saberes se transmiten de generación en generación. Y nadie tiene la **verdad absoluta**.

El mundo que compartimos



Un mundo palpitante nos rodea. Llegar a él, es nacer a un tejido que ya está funcionando: plantas, aire, sol, agua, tierra, animales, piedras.

Todos compartimos el mismo cielo, el día y la noche, los colores, los aromas y sonidos. Todos venimos a formar parte de una trama de vida: entrelazados, sostenidos por un tejido de dar y recibir. Las plantas y la lluvia, los lagos y el sol, los animales y los alimentos, los seres humanos y el amor.

Lo primero que compartimos con el universo, al nacer, es el aire.

La primera bocanada de aire del niño cuando nace, lo pone en relación con el aire que otros respiran y comienza a respirar el mundo que lo rodea.

Podemos estar vivos, sólo si podemos entrar en relación con el mundo. Hombres, mujeres, niñas y niños vamos andando por la vida, necesitando y generando interacciones de amor y cuidados.

Nos sorprendemos y maravillamos ante un brote nuevo, un cachorro, un bebé. Sentimos ternura y respeto, ante la pequeñez, la blandura, y la suavidad de las crías. Infinidad de situaciones nos enseñan, despiertan y promueven en nosotros actitudes de cuidado y protección.

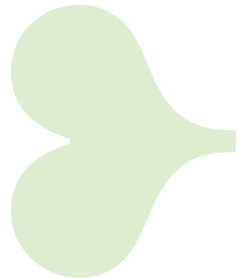
Es verdad que también existen el maltrato y el abandono, pero debemos reconocer que estas conductas son consecuencia de situaciones de desprotección y descuido vividas durante la primera infancia.

La responsabilidad del cuidado de la vida es una tarea de todos. No podemos vivir en soledad, no podemos vivir sin alguien a quien amar y que nos ame.

Es a través de la experiencia de sentirnos amados y cuidados que aprendemos a cuidar y a amar a otros.

No hay ser humano, por más fuerte que sea, que pueda sobrevivir sin amor y protección.

Antes de llegar al mundo



El embarazo y sus conversaciones

"Antes no me pasaba, pero desde que estoy embarazada me quedo horas mirando a los chicos. Mientras me toco la panza me vienen recuerdos de cuando yo era chica..."

María, 26 años.

Cada nacimiento es el inicio de una nueva historia, de una nueva familia, de un nuevo relato. Ningún momento vivido queda aislado, todos dejan huellas, incluso desde cuando estamos adentro de la panza.

Un nuevo embarazo es anuncio de comienzo, de esperanzas. También de muchos cambios y emociones diferentes: alegrías, llantos, tristezas, miedos...

Los cambios se dan no sólo en quien espera a su hijo. Todo el entorno se involucra:

En el barrio se corre el rumor de que la hija de Andrés espera...

La mamá de Rosa va por el tercero.

A medida que el cuerpo cambia y la cintura se ensancha, aparecen nuevas conversaciones:

"Y ¿cómo va?.."

"Ya se le nota la pancita!!!"

"¿Cómo se siente que va a ser abuela?"

De diversas maneras se llega al embarazo: puede ser un embarazo en una joven adolescente, en una mujer que ya tiene muchos hijos o tal vez sin un padre presente...

Durante este período es importante la ayuda y el acompañamiento de otros para poder ocuparse del propio cuidado y, más aún, es necesario contar con otros cuando las circunstancias en las que se desarrolla el embarazo son, por diferentes motivos, difíciles.

Luego de los nueve meses, intensos y cargados de emociones y expectativas, llega el tiempo de la crianza, que es maravilloso y complejo a la vez.

Situaciones nuevas que aprender, muchas tareas que se suman, desafíos, dudas, esfuerzo, satisfacciones y equivocaciones.

Porque como dicen las abuelas: -“Los chicos no se crían solos”.

El sostén comienza en el embarazo.

El tiempo de la espera

A medida que el bebé va creciendo ocupa más espacio dentro del cuerpo de la mamá.

Con preguntas, certezas y un amplio abanico de emociones, los padres viven el tiempo de la espera, de diferentes maneras.

“¿Cómo será? ¿Será sanito?”

“¿Cómo me irá? ¿Podré con todo?...”

“Lo que más quiero es que tenga el humor del padre.”

“¿Será nena, será varón?”

“¿Qué nombre le ponemos?”

Estas y otras preguntas le van haciendo un lugar a ese nuevo ser en gestación, contribuyendo a su inclusión en la vida familiar y social.

Durante todo este tiempo, se establece una relación entre el bebé y la mamá.

“Es muy inquieto, seguro que va a ser jugador de fútbol.”

Betiana, 18 años.

“Parece que ya me conoce, cuando me acuesto a descansar, él se estira pone la patita acá, no lo hace si estoy sentada.”

Graciela, 22 años.

A partir de la fecundación, numerosas y complejas transformaciones se suceden en el cuerpo de la madre. Modificaciones fisiológicas, psicológicas y físicas, tendientes a proveer las condiciones adecuadas para asegurar el progresivo crecimiento y desarrollo del bebé.

De parto (fragmentos)

Joan Manuel Serrat

Se le hinchan los pies.
El cuarto mes
le pesa en el vientre
a esa muchacha en flor
por la que anduvo el amor
regalando simiente.

Si la viese usted
mirándose
feliz al espejo...
palpándose el perfil
y trenzando mil
nombres en dos sexos...

Si la viese usted
cantándose
canciones de cuna,
como un cascabel
que acunase un clavel
en un rayo de luna.

Corre Lagarto...
Pon otra cama en el cuarto.
A empapelarlo de azul
y en agosto de parto.
De parto...

Los cuidados durante el embarazo

Así como se prepara la tierra para recibir las semillas, el cuerpo de la mujer también debe prepararse para la maternidad.

Los controles de salud siempre son necesarios. La mujer sana y bien nutrida, cuando quede embarazada, podrá proveer al futuro ser los nutrientes suficientes para su crecimiento adecuado.

¡Atención!

Enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, desnutrición, anemia y adicciones pueden ser detectadas y atendidas adecuadamente, **evitando situaciones de riesgo** tanto para la mamá como para el bebé.

Es importante acudir a los controles médicos previstos para:

- Mantener saludable a la mamá, tanto física como psíquicamente.

- Prevenir y detectar tempranamente situaciones de riesgo.

- Acompañar los cambios corporales y brindar un espacio para compartir miedos, fantasías e ilusiones acerca de sí misma y del bebé que nacerá.

Se propone que los controles prenatales sean mensuales. En la mujer embarazada saludable se indican 5 controles como mínimo. Cuando se detecta desnutrición u otra situación de riesgo durante el embarazo, se indican 8 a 9 controles como mínimo.

“Se entiende por control prenatal la serie de entrevistas o visitas programadas de la embarazada con integrantes del equipo de salud, con el objeto de vigilar la evolución del embarazo y obtener una adecuada preparación para el parto y la crianza”¹

“El Artículo 12 de la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, dispone garantizar a la mujer servicios apropiados en relación con el embarazo, el parto y el período posterior al parto, proporcionando servicios gratuitos cuando fuere necesario, y le asegurarán una nutrición adecuada durante el embarazo y la lactancia.”²

1. Ministerio de Salud de la Nación, Argentina (2001) El CUIDADO PRENATAL. Área de Salud Materno Perinatal y Reproductiva unidad Coordinadora Ejecutora de Programas Materno Infantiles y Nutricionales.

2. Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la mujer. Resolución 34/180, diciembre de 1979.

Cuando está en el Centro de Salud del barrio, el encuentro con otras mujeres que también están “esperando” ayuda a establecer relaciones con quienes poder compartir sentimientos y experiencias en ese momento de la vida.

Muchas de las complicaciones durante el parto pueden ser evitadas con el control adecuado durante el embarazo.

Sostén y envolturas

Un bebé se va formando y creciendo dentro del cuerpo de la madre.

El útero es como una malla que envuelve al embrión y lo sostiene con su masa muscular. A su vez, este útero es sostenido por los huesos de la pelvis, de las caderas y por la columna.

Toda esta estructura brinda sostén y apoyo a medida que el nuevo ser va creciendo y aumentando de peso.

El cuerpo del feto está rodeado por el líquido amniótico que, entre otras cosas, sirve para amortiguar los golpes y mantener una temperatura adecuada. Durante el embarazo, el feto está como sostenido dentro de la panza de su mamá.

Un cordón umbilical une estos dos cuerpos: feto y madre. Por este cordón hay un intercambio entre ambos, pasan los nutrientes y el oxígeno le llega por medio de la sangre de la madre.

El primer espacio que el niño habita

Durante el embarazo, el nuevo ser que se forma y crece, vive en un ambiente perfecto, placentero, donde todo le es dado, sin pedirlo. Todo está previsto:

No tiene ni frío ni calor porque la temperatura es constante.

No siente hambre porque el alimento le es suministrado con continuidad a través del cordón umbilical.

No tiene que respirar porque el oxígeno le llega a través de la sangre y la placenta.

Pero como todos los fenómenos de la vida, este estado no es para siempre.

Van ocurriendo distintas transformaciones hasta que esta etapa termina para empezar una nueva.

De este lugar placentero que todo lo tiene sin pedir, el bebé nacerá a un mundo de necesidades.

El cuerpo del bebé crece hasta un punto en que ya ese primer espacio no lo puede albergar más. Ya no está cómodo, le falta lugar, le cuesta moverse, tiene otras necesidades. Se acerca el momento de salir al mundo... de afuera, donde todo es desconocido.

El útero es el primer espacio que habita el ser humano.

Acomodarse, empujar y nacer

Comienza entonces a acomodarse para la salida, la cabeza que es pesada por la fuerza de gravedad se ubica generalmente hacia abajo y las piernas quedan arriba. Por otro lado, el cuerpo de la mamá responde a través de las contracciones de la musculatura del útero. Esto ayuda al cuerpo del niño a salir al exterior.

Podríamos describir el momento del nacimiento como un trabajo de dos, un activo trabajo de dos cuerpos en íntima relación.

Madre e hijo realizan un trabajo conjunto para ayudar al nacimiento. El cuerpo de la madre puja para que salga el bebé. El bebé, activamente, hace lo suyo para nacer.

Es importante que la mujer pueda sentirse contenida y acompañada y es ella la que mejor puede definir quién quiere que la acompañe, su pareja, su mamá, una amiga... ir acompañada a parir es un derecho de las mujeres.

Después de un trabajo de parto más fácil o más difícil, más largo o más corto, nace el bebé. Con el primer llanto, el bebé empieza a respirar por sí mismo. Una nueva vida comienza.

Al cortar el cordón umbilical, se produce la separación física de los dos cuerpos. Es importante el reencuentro entre la mamá y el bebé en forma inmediata al nacimiento, esto ayuda a que ambos se recuperen, favorece el vínculo de apego y la lactancia materna.

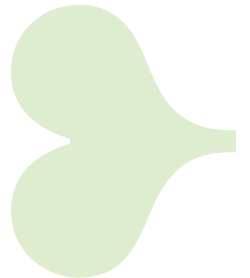
¿Qué le sucede al niño que ha nacido?

El bebé sale mojado, cubierto de sangre y experimenta muchas sensaciones que no conocía: hambre, frío, calor, equilibrio, desequilibrio, hasta entonces desconocidas por él. Pierde todo lo que lo sostenía en el vientre de su madre.

Pero principalmente queda expuesto como todo ser viviente a la fuerza de gravedad. A partir de ese momento los estímulos que en la vida intrauterina eran filtrados y amortiguados por el cuerpo materno, lo impactan directamente a él; sonidos, luces, diferentes temperaturas le exigen un gran esfuerzo, necesita adaptarse a muchas situaciones nuevas, tendrá que aprender, por ejemplo, a respirar para poder sobrevivir.

Esta sensación de peligro e indefensión se calma al sentirse contenido en los brazos de su mamá.

Los primeros tiempos



“Cuando me lo pusieron en el pecho y lo abracé, me volví a sentir entera.”

Juliana, 21 años.

El cuerpo de la mamá lo ha dado...a luz y ahora lo recibe...entre los brazos. Abrazados se descubren, se tocan, se huelen...ahora se sienten de otra manera. Lo primero que necesitan ambos es sentirse, recuperar el contacto, olerse, mirarse. La mamá, al recorrerlo con la mirada y con sus caricias, revisa que no le falte nada, que esté “enterito y sano”.

“Lo primero que hago con mis hijos cuando me los dan recién nacidos es contarles los dedos de los pies y las manos.”

María, 36 años mamá de 3 niñas y 2 niños.

Este es un ritual de reconocimiento mutuo. Ambos necesitan reencontrarse, entrar en contacto piel a piel, mirarse, sentirse juntos. Éste es un encuentro que deja huellas para la vida de los dos desde ese instante y para siempre.

Llegan las caricias, ambos cuerpos comparten el calor de la proximidad. El contacto de las palabras susurradas cargadas de amor y ternura, el nombre dicho y repetido de mil maneras...³

El bebé se entrega a los brazos de la mamá, se recupera, está cansado, él o ella necesita entender dónde está. Entre los brazos recuperó el calor y el equilibrio.

Hasta el momento del nacimiento el sostén, la contención, las envolturas y los alimentos, estaban asegurados, provenían del cuerpo de la madre; también los estímulos del medio ambiente eran filtrados por el cuerpo de la mamá.

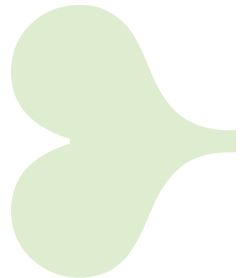
3. Cuando un bebé nace se le debe hacer su Documento Nacional de Identidad (DNI). El decreto Nro. 1174/2001 del Poder Ejecutivo Nacional establece que se declara la gratuidad del otorgamiento del primer documento nacional de identidad a todos los niños de 0 a seis meses de edad nacidos en el Territorio Nacional. Esto es muy importante. Estamos hablando del Derecho a la Identidad. Tener un nombre, una nacionalidad, ser reconocido como ciudadano de este país con derechos y obligaciones (Convención sobre los Derechos del Niño artículo 7).

La fuerza de gravedad incide ahora directamente sobre el cuerpo del niño. El suelo atrae como un imán. En la Tierra, el mundo al que ha llegado, el mundo en el que vivimos, todo lo que no se sostiene, se cae. Eso no era así dentro de la panza donde estaba bien sostenido y contenido. En el "mundo de afuera" las cosas son diferentes. Ha experimentado la sensación de caer.

Hasta que pueda desplazarse por sí mismo, según sus necesidades e intereses, el cuerpo del bebé necesitará ser sostenido, trasladado, mecido, tanto para ser alimentado, cambiado o bañado... como para ir a jugar.

El encuentro entre la mamá y el bebé deja huellas
para ambos para toda la vida.

El sostén



Cuando nos referimos al sostén hablamos tanto del sostén físico como psicológico y emocional, esto conforma el conjunto de condiciones medioambientales (físicas y relacionales) en las que se hallan inmersos los niños y niñas, durante el tiempo de la crianza.

Importancia del control en salud de los chicos

Después del nacimiento, numerosos factores inciden tanto en el crecimiento físico como en el desarrollo de los niños, determinando las condiciones de vida y en consecuencia, la situación de salud.

Dentro de ellos están: los factores relacionados con el niño (condiciones biológicas y orgánicas), los socio-económicos (estabilidad laboral del responsable de la familia, accesibilidad y sistema de compras de alimentos, libros, juguetes y vestimenta entre otros), aquellos que se refieren al medio ambiente (cantidad de personas que viven bajo el mismo techo, la provisión de agua potable o no...) y los relacionados con la organización del vínculo de apego (tiempo de la madre para la atención del niño, pareja estable o no, madre adolescente o soltera sin apoyo familiar, entre otros).

Después del nacimiento de un niño, la familia experimenta cambios en su estructura, se modifican las relaciones y responsabilidades. También la mujer que entra "en el mundo de la maternidad" vive profundas transformaciones al convertirse en madre, éstas generan cambios en su conducta y una nueva actitud ya que lo que ahora ocupa el centro de su interés es su hijo.

A medida que se va desarrollando esta "actitud maternal" las nuevas madres advierten que tienen en sus manos la responsabilidad de mantener la vida de ese nuevo ser.

“Aparte de mantener literalmente vivo a su bebé, usted es la responsable de ayudarlo a crecer y desarrollarse. El tipo de seguridad y confianza que se necesita para esto surge lentamente a medida que usted empieza a ver con sus propios ojos que su bebé está creciendo”.

“El nacimiento de una madre”, Daniel N. Stern.⁴

Es fundamental para las madres comprobar su eficiencia y capacidad para criar, esto ayuda en el despliegue de las actitudes maternas y el acceso a una nueva identidad: “ser madre”.

La función materna se fortalece a medida que aprende a cuidar a su bebé y es reconocida por los que la rodean.

El progreso en el peso y el aumento de la talla son datos concretos que confirman que puede y que lo está haciendo bien.

El equipo de salud desempeña un rol muy importante en este aspecto: anotando y compartiendo los datos obtenidos (peso y talla) con la madre, le otorga una mirada que la confirma, asegura y sostiene en la responsabilidad de la crianza.

Para poder acompañar a una familia durante la crianza, es necesario conocerla; los controles de salud programados para evaluar el crecimiento del niño (peso /talla/perímetro cefálico) son además una oportunidad para establecer un vínculo con ella y apuntalarla en el desempeño de su función.⁵

Frecuencia sugerida de controles de crecimiento

Grupo etáreo	Frecuencia y estado nutricional normal
Recién nacido hasta el mes	un control quincenal
1 a 6 meses	un control mensual
6 a 12 meses	un control bimestral
1 a 2 años	Un control trimestral
2 a 3 años	Un control semestral
3 a 6 años	Un control anual

4. Daniel Stern, psicoanalista, clínico e investigador de las relaciones tempranas.

5. En el Art. 11. 2 de la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, expresa, entre otros, alentar el suministro de los servicios sociales de apoyo necesarios para permitir que los padres combinen las obligaciones para con la familia, con las responsabilidades del trabajo y la participación en la vida pública, especialmente mediante el fomento de la creación y desarrollo de una red de servicios destinados al cuidado de los niños.

¿Quién sostiene al que sostiene?

Atender a un niño pequeño y satisfacer sus diferentes necesidades, requieren mucho esfuerzo, dedicación, tiempo, es una tarea compleja y se necesitan muchos brazos para poder llevarla a cabo exitosamente.

¿Qué entendemos por familias?

Podríamos pensarlas como un grupo de personas, organizadas de diferentes maneras, comprometidas en una trama vincular que pueden convivir o no, en el mismo espacio. Que se sirven de soporte para el desempeño de diversas funciones de sostén y cuidado, estableciendo diferentes relaciones: madre, padre, tíos, abuelos, hermanos mayores, amigos, vecinos, entre otros, con o sin lazos sanguíneos.

Si la trama de los vínculos se logra, el bebé vivirá en un ambiente seguro y confiable que favorecerá tanto su crecimiento físico como el desarrollo de sus capacidades y autonomía.

Entre todos se va tejiendo una malla de sostenes, una red de cuidados y amor donde todos se sostienen entre sí.

Para ampliar la mirada consultar el Cuaderno Redes para la vida.

Brazos,
experiencias de otras mujeres,
ayuda,
apuntalamientos,
consejos,
apoyo,
escucha,
sostén.

Así como el bebé necesita cuidados y afecto,
la mamá también los necesita.

El sostén del cuerpo del niño

¿Es lo mismo tener que sostener? ¿Es lo mismo tener un objeto que sostener a un niño entre los brazos?

Al alzar a un niño, dos cuerpos entran en estrecha relación: el del adulto y el del bebé. Ambos se sienten, perciben y acomodan mutuamente, el bebé puede sentirse seguro si el adulto le da seguridad.

Por ejemplo: que el adulto lo tome con movimientos suaves y firmes, evitando los cambios bruscos de posición y rodeándolo con los brazos. Asegurando el apoyo de la parte posterior del cuerpo del niño (cabeza, cuello, espalda, nalgas y piernas). De este modo el adulto le da los apoyos, las envolturas y la contención necesaria.

Las situaciones en las que debemos prestar atención al sostener a los bebés son:

Al levantarlo de una superficie (de la cuna, de una manta en el piso).

Al apoyar al niño sobre una superficie (en su cuna, en una mesa para cambiarlo).

Al pasar el cuerpo de un niño de un brazo al otro o cuando lo cambiamos de posición.

Al pasar un niño de los brazos de un adulto a otro.

¡Tener cuidado!

Muchos adultos levantan a los bebés sosteniéndolos de la cadera y la cabeza o tomándolos por el tórax, quedando la cabeza sin sostén y los pies en el aire. Esta forma de levantarlos los crispán y los alteran.

En la forma en la que se los sostiene, los bebés experimentan la realidad del amor de quienes lo cuidan. Vivencian el aprecio y sienten que son valorados, tratados con delicadeza, con gestos tiernos, con suavidad. Así podrán confiar en el adulto que los cuida y organizar el vínculo de apego.

La importancia del sostén de la cabeza

Si la cabeza no es sostenida al levantar el cuerpo, cae hacia atrás porque los músculos del cuello todavía no tienen el tono ni la fuerza adecuada para mantenerla erguida.

Debemos saber que los huesos del cráneo, protegen al cerebro, pero durante los primeros meses tienen una consistencia blanda y están separados, para permitir el crecimiento de la masa cerebral.

Por eso es tan importante proteger la cabeza del bebé, no sólo de golpes fuertes sino también de los suaves, como las "sacudidas".

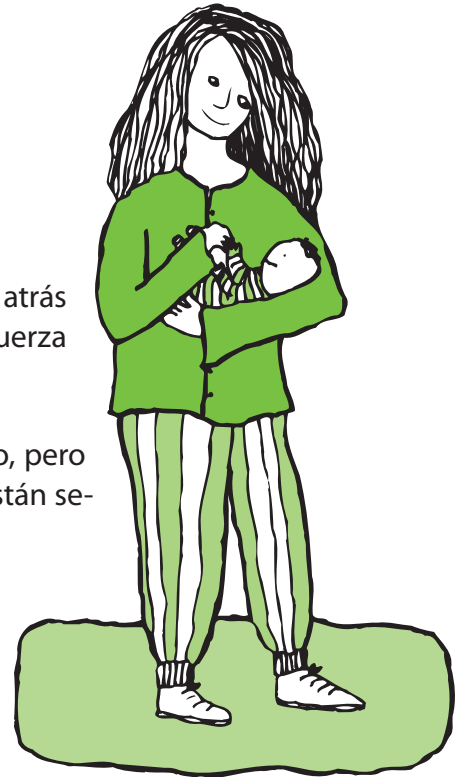
Al hablar de golpes, nos referimos tanto a caídas como a aquellos pequeños golpecitos, que suceden cuando, por ejemplo, al apoyar el cuerpo del bebé sobre una superficie no se sostiene la cabeza o por juegos, desgraciadamente bastante comunes, como sacudir o lanzar el bebé al aire.

Es importante observar cómo reacciona el bebé cuando no es correctamente sostenido o es puesto en una situación de desequilibrio: abre repentinamente los brazos, se pone duro (tenso, rígido) frunce el ceño, pone gesto de preocupación y abre los ojos.

Estas sensaciones desagradables provocan temor, angustia, que el bebé expresa por medio del llanto.

El niño pequeño es alimentado, cambiado y trasladado varias veces al día, si la actitud de respeto y anticipación se repite cada vez que necesitamos tomarlo en brazos, el niño irá comprendiendo lo que sucede y participando progresivamente en cada uno de estos momentos.

Para ello, es importante que el adulto convoque al niño, lo llame por su nombre, busque su mirada intentando captar su atención, que pueda contarle tanto con la palabra como con los gestos lo que va a hacer y promueva su participación.



¿Cómo se construye un ambiente sostenedor?

Al nacer, el niño establece una fuerte relación de dependencia con el ambiente que lo rodea, tanto con las personas que lo cuidan, como con el mundo físico (espacios, objetos...). A medida que crece y se desarrolla irá logrando mayor autonomía.

Son los adultos los que tienen a su cargo la organización de un ambiente sostenedor, capaz de proveer las condiciones favorables que faciliten un desarrollo armónico e integral.

Crecimiento y desarrollo

El crecimiento y desarrollo son dos procesos diferentes y dinámicos que guardan entre sí una estrecha relación.

Al hablar de crecimiento, nos referimos al aumento en número y tamaño de las células, lo cual se traduce en un incremento en el peso y la talla corporal.

El desarrollo infantil es un proceso de múltiples y sucesivos cambios, por el cual todo niño o niña desplegará sus potencialidades a partir de las posibilidades biológicas, de la calidad de las interacciones con los adultos que los cuidan, de las oportunidades de accionar en el ambiente físico y de las condiciones socio-económicas en la que está inmerso.

Así adquirirá la capacidad de comunicarse, de pensar, de expresar sus sentimientos, de aprender, de moverse, de comprender la realidad, adaptarse y vivir en ella.

Es a partir del placer de sentirse seguro, que se progresa al placer de atreverse a conocer el mundo...y así se transita de la dependencia absoluta a una autonomía que siempre será relativa ya que somos sujetos en relación durante toda la vida.

Hemos hablado de brazos que sostienen y de tramas familiares y sociales que contienen. Los ambientes también deben ser concebidos para sostener.

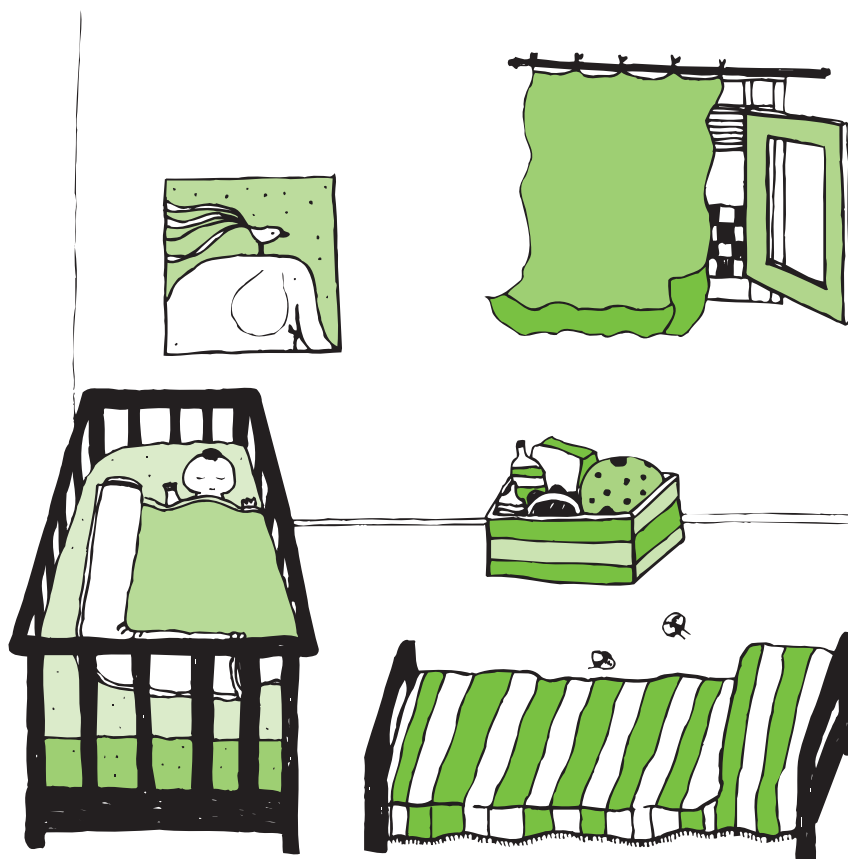
Aunque la casa sea chica, es importante disponer para el bebé:

Un lugar para ser cambiado, en lo posible siempre el mismo.

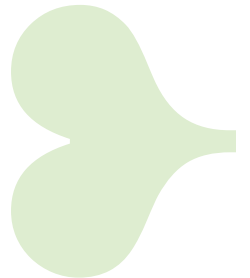
Un lugar donde siempre sea alimentado. El lugar donde se le dé el pecho, por ejemplo, un sillón del cuarto.

Un lugar para el baño, por ejemplo la mesa de la cocina, en lo posible para ser bañado siempre a la misma hora en una bañera plástica.

Un lugar para dormir. Al comienzo lo más aconsejable es un moisés o cuna pequeña, también se le puede acondicionar una cesta de mimbre o adecuar la cuna al tamaño del cuerpo del recién nacido para darle la contención que necesita. Alrededor de los 2 o 3 meses, ya puede pasarse al bebé a una cuna. Es importante que no le sobre mucho espacio, porque eso los hace sentir inseguros. Para "achicar" la cuna, se pueden poner sabanitas o una frazada enrollada para que el espacio quede más pequeño.



Organización de la vida cotidiana



El valor de lo cotidiano

La calidad de los cuidados corporales, el tiempo y el lugar donde ellos se desarrollan, son ejes alrededor de los cuales se organiza psíquicamente el ser humano.

Cada familia ordena según su realidad los acontecimientos del día estableciendo rutinas: horarios y lugares de trabajo, momentos y espacio para la alimentación, el sueño y lo relacionado a las tareas y economía doméstica. Es a partir de las "características" de estas regularidades y rutinas que los niños construyen e internalizan las nociones de tiempo y espacio. Por ejemplo:

"Antes de dormir te leo un cuento."

"Después de dormir la siesta puedes ir a jugar."

"Primero te baño y después te acuesto."

"¡Si querés jugar a la pelota, por favor andá al patio, adentro podés romper algo."

"Voy al dormitorio a darle el pecho a Matías, allí estamos más tranquilos."

Estas relaciones como "antes de..., después de..., en este lugar se puede y en aquel no...", contribuyen a la adquisición de hábitos y costumbres estableciendo límites concretos que introducen al niño tempranamente en las normas sociales.

Como pájaros en el aire
Peteco Carabajal

Las manos de mi madre
parecen pájaros en el aire,
historias de cocina
entre sus alas heridas de hambre.

Las manos de mi madre
saben que ocurre por las mañanas
cuando amasa la vida
horno de barro, pan de esperanza.

Las manos de mi madre
llegan al patio desde temprano
todo se vuelve fiesta
cuando ellas vuelan junto a otros pájaros.

Junto a los pájaros que aman la vida
y la construyen con el trabajo
arde la leña, harina y barro
lo cotidiano se vuelve mágico
se vuelve mágico.

Las manos de mi madre
me representan un cielo abierto
y un recuerdo añorado
trapos calientes en los inviernos.

Ellas se brindan cálidas,
nobles, sinceras, limpias de todo
¿Cómo serán las manos
del que las mueve gracias al odio?

Día y noche

El día y la noche son dos momentos bien definidos que determinan y organizan en todos los seres vivos actividades diferentes:

El descanso y el sueño, durante la noche.

Las diversas actividades que se realizan, durante el día.

En el recién nacido, la necesidad de dormir es muy grande, sobre todo durante las primeras semanas de vida. Mientras duerme suceden muchas cosas importantes en su organismo, especialmente en su cerebro. Esta actividad ayuda a la maduración neurológica y al crecimiento físico. Sus ritmos oscilan entre estar despiertos (momentos de vigilia) o dormidos (momentos de sueño) y están determinados por las necesidades de su organismo; por lo tanto, el bebé no puede adaptarse al ritmo impuesto por el adulto o por el entorno que lo rodea.

A medida que crece estará despierto por más tiempo, disminuyendo las horas de sueño, durante el día y durmiendo más por la noche.

El bebé se despierta pasando del estado de sueño al de vigilia progresivamente, en respuesta a diferentes señales que provienen del interior de su cuerpo: sensaciones que lo incomodan, que lo molestan o le producen dolor.

Los niños pequeños dan señales a través del cuerpo de lo que les pasa. Al despertarse aumentan sus movimientos, se desperezan, abren y cierran los ojos, se estiran, se acomodan.

Si ponemos atención, un movimiento de búsqueda con la boca suele aparecer a medida que comienza a hacer algunos ruiditos y hasta quejarse, así nos comunica que algo le pasa.

Ese "algo" a veces lo puede resolver por sí mismo, como eliminar sus propios gases, eructar, hacer caca o pis; otras no puede resolverlo por sí solo, en el caso de necesitar alimentarse o ser cambiado.

En la primera situación, notaremos que después de algunos estiramientos, quejidos o llanto leve, se re-acomoda y continúa plácido o retoma el sueño.

En cambio, cuando no logra calmarse por sí mismo los movimientos serán más rápidos, como sacudidas, el llanto será más enérgico y es cuando se hace imprescindible la presencia del adulto que interprete lo que le pasa y en consecuencia satisfaga su necesidad.

“Al poco tiempo de nacer me di cuenta que lloraba de diferentes maneras según lo que necesitaba. Aprendí a entender su llanto...”

Marta, 32 años madre de 3 niñas.

Diferentes ruidos y sonidos como la televisión o la música fuerte, lo perturban. Esa molestia la expresa con sobresaltos; se despierta llorando, asustado.

A veces vemos a niños muy pequeños dormidos ya sea en brazos de su mamá o en el moisés, en lugares sobrecargados de estímulos (en medio de una fiesta, en un supermercado...) y cuando llegan a su casa, al ponerlos en la cuna comienzan a llorar desesperadamente. ¿A qué se deberá? Es que no pueden descansar en medio de tal alboroto. Ese tipo de sueño se llama sueño defensivo y lo utilizan para protegerse cuando el medio que los rodea es ruidoso y excesivamente estimulante.

El recién nacido logra calmarse al escuchar la voz de alguien que entiende lo que le pasa y le habla suavemente.

“Estaba tan nerviosa al principio, que él lloraba y yo también. ¡Mi hermana me ayudó a ponerlo al pecho y le hablaba como si le entendiera, y él se calmaba!...”

“Creo que me conoce, porque cuando me acerco deja de llorar.”

“Es el adulto el encargado de mostrarle el mundo al bebé.”
Dr. D. Winnicott.⁶

¿De qué manera acostamos al bebé?

Mientras el bebé está en su cuna, ya sea dormido o despierto es conveniente ubicarlo en decúbito dorsal, es decir de espalda.

Esta postura no sólo lo protege, evitando la aspiración por parte del bebé de sus propias secreciones (regurgitaciones, vómitos) sino que también le permite respirar adecuadamente, moverse con libertad facilitando el desarrollo global de su musculatura.

6. Donald Winnicott, médico pediatra y psicoanalista infantil de origen británico.

Recomendaciones para el sueño seguro del bebé.

Mientras el lactante está en su cuna, dormido o despierto, hay acciones simples que favorecen su bienestar y su salud.

Acostar al bebé boca arriba.

No fumar en la habitación del bebé, y procurar no hacerlo en ninguna habitación de la casa.

Mantener al bebé con una temperatura adecuada (cálida), sin abrigo excesivo.

Amamantar al bebé cada vez que lo pida.

Utilizar un colchón firme, sin almohada.

Dejar brazos y manos del bebé por fuera de la ropa de cama.

Asegurarse de que su cabeza quede descubierta.

Referencia: Material Informativo para los Equipos de Salud. Diciembre 2003. Ministerio de Salud y Medio Ambiente de la Nación, Sociedad Argentina de Pediatría, Unicef.

Otro beneficio de esta postura es que promueve la interacción madre-niño, facilitando la comunicación a través del diálogo de la mirada entre el rostro del bebé y el rostro del adulto. El niño se expresa desde muy pequeño a través de un rico repertorio de gestos y señales, en esta postura el adulto puede observarlo y descubrir lo que le sucede y satisfacer, en forma cada vez más adecuada, sus diferentes necesidades favoreciendo la organización del vínculo de apego.

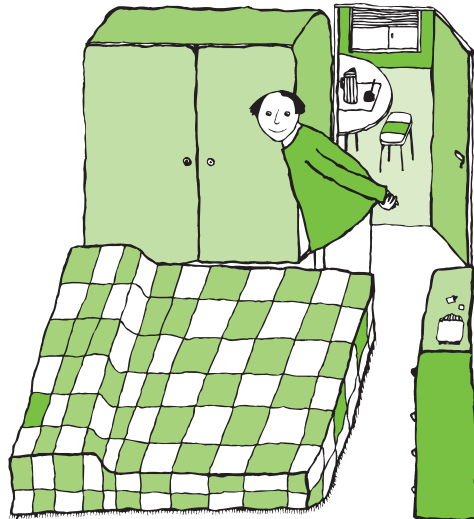
Alrededor de las 6 u 8 semanas, el bebé fija y sigue atento con la mirada el rostro de la madre o del adulto que lo cuida, y aparece la sonrisa acompañada, a veces, con balbuceos y vocalizaciones como respuestas cuando le hablan o ante gestos similares.

Estas manifestaciones por parte del niño confirman y sostienen a la mamá (al papá o a quién ejerza la función materna) siendo fuente de alegría y mutuo placer.

Estar de espaldas, también le permite explorar con la mirada lo que se halla cerca de él e ir conociendo el lugar donde está (la ventana por donde entra la luz, la presencia de un cuadro sobre la pared, la lámpara en el techo...).

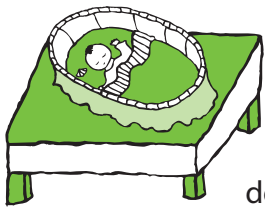
La comodidad y seguridad de estar bien apoyado, permite el movimiento libre de brazos y piernas, sin perder el equilibrio, esto facilita la eliminación de gases disminuyendo considerablemente los cólicos intestinales.

Para ampliar la mirada, ver el Cuaderno Leer es contagioso, capítulo Leer antes de leer. Leer desde la cuna.



Los espacios que habita el bebé

Como ya se ha dicho, el primer espacio habitado por el niño es el útero materno. Luego alterna entre el moisés o cuna pequeña, cuna, cochecito y los brazos del adulto, que lo toma y sostiene en distintas situaciones ya sea para calmar al niño cuando llora, para trasladarlo de un lado otro a fin de alimentarlo, higienizarlo o jugar.



Es necesario alertar a los padres sobre la importancia de mantener el niño en brazos en posición horizontal evitando la verticalización precoz. Aconsejamos no usar mochilas de traslado, hamacas, babysit: porque de esta manera el niño es forzado a permanecer en posturas para las cuales aún no se halla preparado, ya que no cuenta con el desarrollo neuromuscular adecuado.

El cochecito de paseo es adecuado para trasladar el niño, pero muchas veces se convierte en el lugar donde el niño pasa la mayor parte del tiempo, quedando atrapado y obstaculizando sus movimientos.

¡Cuidado! Al cruzar la calle el adulto debe bajar primero, asegurarse que puede cruzar y después el cochecito.

A medida que el niño crece, el espacio ofrecido por el moisés le resulta insuficiente. También empieza a mantenerse por más tiempo despierto y aumenta la necesidad de movimiento, lo que nos lleva a plantearnos la creación de un espacio seguro que permita al niño desplegar sus nuevas adquisiciones y a los padres estar tranquilos.

“Ya no quiere saber nada de estar en el moisés y está pesado para tenerlo todo el día en brazos, llora y está fastidioso, no sabemos qué hacer”

Rosario, mamá de un bebé de 4 meses.

Cuando los niños comienzan a ser más movедizos (alrededor del tercer o cuarto mes) adoptan diferentes posiciones: se ponen de costado, giran de un lado para el otro; el estar limitados en sus posibilidades de movimiento les produce fastidio y los pone irritables.

Es aconsejable entonces, preparar “un lugar” en el suelo para establecer “el estar del bebé”.

Podemos tomarnos un tiempo para “elegir” y ambientar el lugar, proponemos tener en cuenta: que sea luminoso y ventilado, que no obstruya el paso de un ambiente a otro.

Allí, se puede extender una manta con objetos sencillos previamente seleccionados por el adulto, para que ellos puedan explorar y jugar.

El descubrimiento de sus manos

Otro hecho importante que sucede a partir de que el bebé es puesto de espaldas, es el descubrimiento de sus propias manos. El recién nacido al mover los brazos provoca que la mano pase delante de sus ojos, pero todavía no sabe que este objeto que ve pasar “es su mano”, tampoco puede realizar movimientos coordinados ni dirigidos.

Si observamos atentamente a un niño, entre los 2 y 3 meses de vida, nos sorprenderemos al ver que coloca su mano ante el rostro y la mira con mucha atención. Este reconocimiento está ligado al desarrollo del sistema nervioso (maduración); al principio “mira la mano que se mueve” y posteriormente a ese logro “mueve la mano” ante sus ojos: abre y cierra los dedos, las acerca y las aleja.

Quizás sea esta actividad espontánea, que surge de la exploración y descubrimiento del propio niño, la que haya inspirado a los adultos el juego de “qué linda manito...”

El conocimiento de sus manos constituye uno de los primeros descubrimientos acerca de su propio cuerpo, es por ello que el niño lleva la o las manos a su boca, completando un circuito complejo de coordinación viso-motora (ojo-mano-boca), íntimamente relacionado con el desarrollo de la inteligencia.

Es importante que los adultos permitan al niño llevar sus manos a la boca, chuparlas y explorar las sensaciones que esta actividad le produce, tanto en sus propias manos como en el interior de su boca.

Por esto, tanto el uso del chupete como la oferta de objetos grandes, pesados y ruidosos en esta edad, son un obstáculo para el desarrollo de la manipulación y el lenguaje.

Para ampliar la mirada, ver el Cuaderno Leer es contagioso, capítulo Leer antes de leer. Todo empieza con juego y palabras.

Las manos, al rozar objetos y texturas, comienzan a recibir diferentes estímulos; les da mucho placer jugar con ellas y, una vez afianzado este conocimiento, podrá utilizarlas como "herramientas" para tocar, tomar y explorar los objetos cercanos.

El niño en este momento de su desarrollo pone especial interés en las personas que lo rodean, mira atentamente el rostro humano, le atrae la mirada, el movimiento de los ojos, la boca y los sonidos que de ella salen y responde e intercambia gestos y vocalizaciones a la vez que tiende sus manos para tocar y explorar el rostro de las personas que se le acercan.

Para ampliar la mirada, ver el Cuaderno ¿A qué jugamos?, capítulo Crecer jugando. Moverse y Jugar.

¿Qué objetos son adecuados para este momento de su desarrollo?

Aros de madera del tamaño de la mano del bebé.

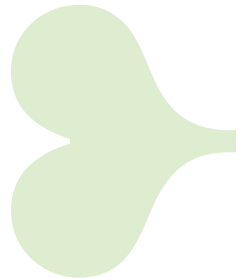
Pañuelos de telas de colores de aproximadamente 15 por 15 cm.

Pelotas u objetos de paño del tamaño de la mano del bebé.



Facilitar la libertad de movimientos es importante para la salud y el desarrollo de la inteligencia.

Actividades autónomas



Facilitar y acompañar el desarrollo postural autónomo

Moverse y descubrir las posibilidades de su propio cuerpo son las actividades que los niños despliegan por sí mismos si les ofrecemos las condiciones afectivas y medioambientales adecuadas a sus necesidades.

Los adultos tienen que aprender a observar a los niños para organizarles un ambiente adecuado a sus necesidades e intervenir modificando las condiciones físicas en consecuencia.

- "El mío ya se para y tiene apenas 10 meses. Y ¿el tuyo?"
- "El mío todavía no. Pero anda por toda la casa gateando."
- "Yo no lo dejo que gatee porque se ensucia todo, yo lo puse en un andador y ahora ya se para y da pasitos."
- "¿Solito?"
- "No, en el andador, después cuando aprenda bien se lo saco."

El uso del andador impide el despliegue de movimientos que los niños pueden hacer por sí mismos, por eso no favorece los aprendizajes autónomos.

Diálogo entre 2 madres en la sala de espera de un Centro de salud.

Uno de los intereses más comunes en los adultos es que el niño logre sentarse, pararse y caminar lo antes posible, creyendo que esto está relacionado con su inteligencia; y "apurarán" a los chicos en la adquisición de posturas y habilidades motrices sin tener en cuenta lo que hace el niño ni lo que necesita.

El niño que es puesto en el suelo, sobre una manta, despliega una riqueza de movimientos a través de los cuales aprende por sí mismo acerca de sus posibilidades corporales y va avanzando hacia el sentarse y caminar de un modo dinámico y propio.

Evoluciona a través de una gran cantidad de movimientos y posturas intermedias, las que le sirven de base proveyéndole el equilibrio y desarrollo muscular necesarios para el logro y el uso de cada postura, según sus propias necesidades de exploración, juegos o de relación.

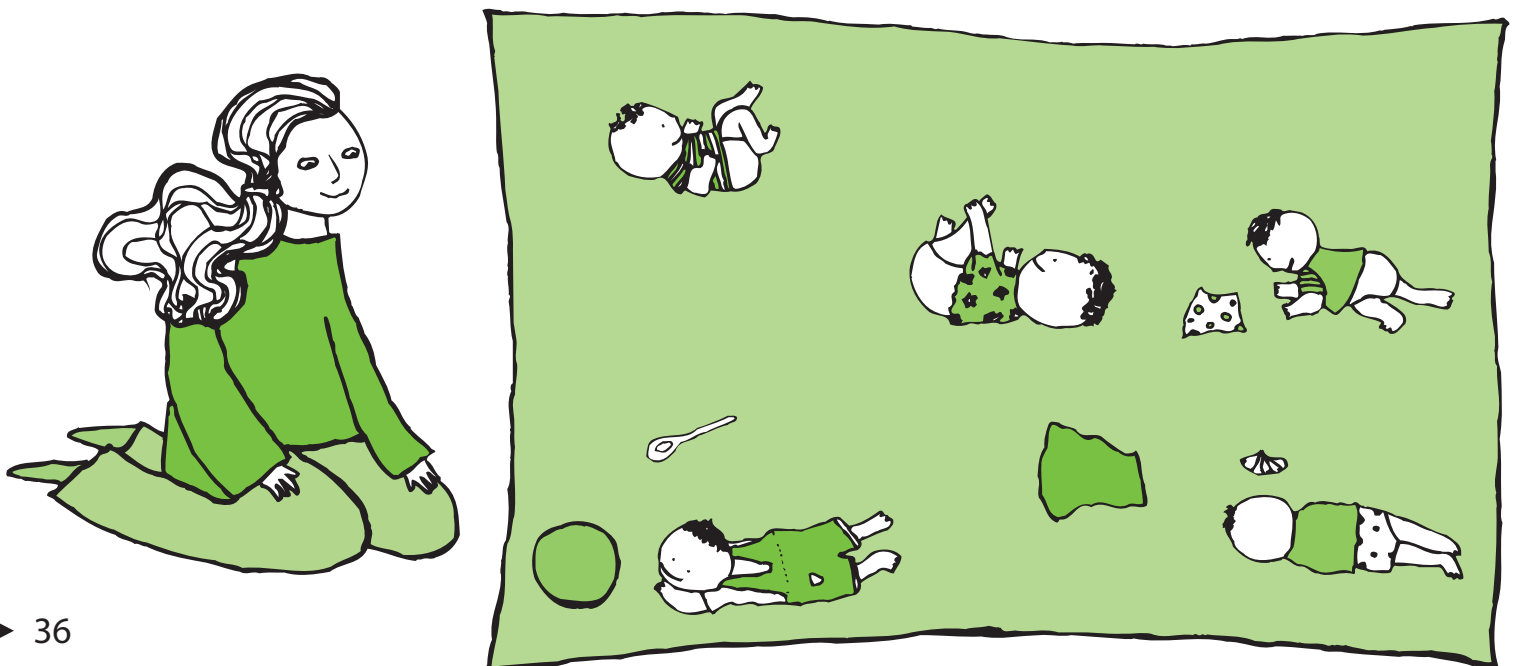
Esto otorga al niño un sentimiento de seguridad en sí mismo y en quienes lo rodean que le permite seguir creciendo.

Por ello nos vamos a referir al desarrollo postural del niño con edades aproximadas no siendo estas definitivas, porque cada niño tiene su tiempo.

Alrededor de los 5 meses de vida el bebé pasa más tiempo sobre sus costados, juega con sus manos y es capaz de tomar objetos y llevárselos a la boca, chuparlos y morderlos.

Es tarea del adulto asegurar la higiene del lugar y de los objetos que le ofrece.

Una vez que desarrolla la fuerza y el tono muscular necesario, el niño puede rotar sobre sí mismo y cambiar de posición, se pone panza abajo. Por eso hay que estar atentos y no dejar solo al niño sobre la cama o la mesa de cambiado ya que puede sufrir caídas peligrosas al darse vuelta.

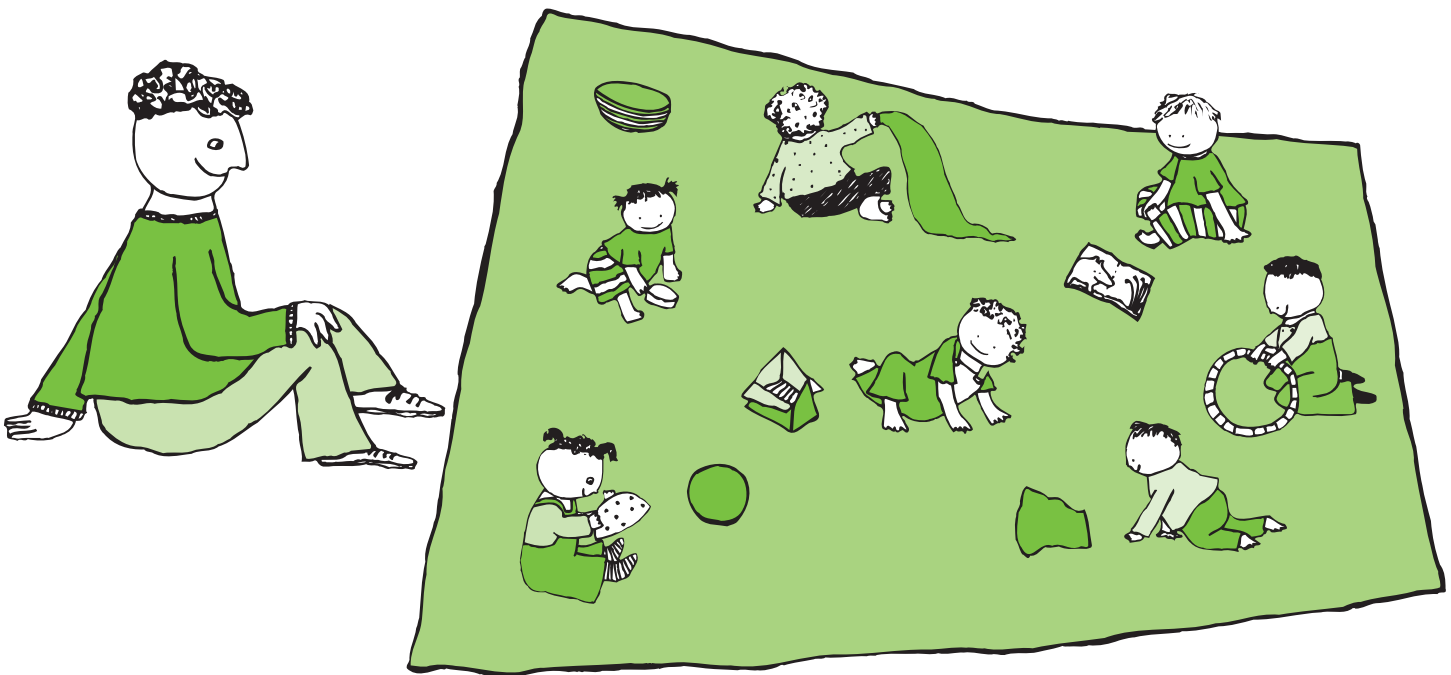


Un niño se puede desplazar empujando con los talones, flexionando las piernas y cuando domina el rotar sobre sí mismo, puede rolar.

A medida que el niño crece y se desplaza, extenderemos la manta proporcionándole así mayor superficie para rodar y, de esta forma, los objetos estarán unos cercanos, otros a una mayor distancia pero alcanzables y otros un poquito más lejos.

Cuando comienzan a rolar (2, 3 o más rodados) sobre el piso, se elevan apoyándose sobre sus manos y se desplazan hacia los costados, hacia adelante y hacia atrás, los chicos suelen salirse de los bordes de la manta.

Observamos que cuando intentan incorporarse para sentarse por sí mismos, a partir del apoyo de sus manos, se resbalan. Ante estos indicios podemos sacar la manta del piso y limitar el espacio con algún mueble, teniendo en cuenta que éste lugar sea lo suficientemente amplio para que el niño pueda moverse.

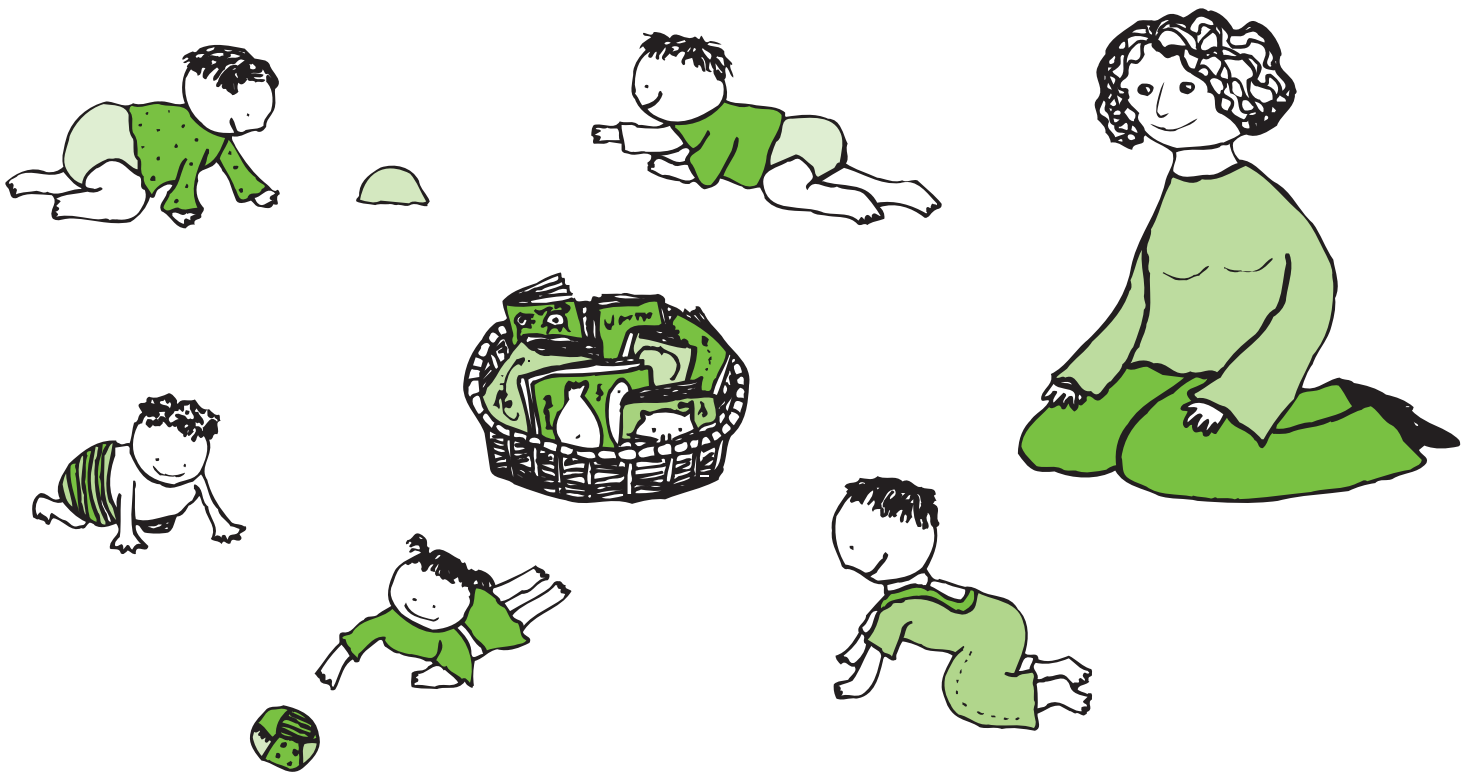


Cuando los niños logran desplazarse por sí mismos ya sea reptando o rolando, podemos ofrecerles objetos redondos, pelotas pequeñas y medianas de trapo o plástico livianas ya que si la pelota rueda y se aleja él podrá ir a buscarla.

Importante

Describimos las adquisiciones que los niños van logrando sin poner una edad determinada, porque cada uno va haciendo su proceso y su desarrollo, el cual hay que respetar y acompañar.

Los niños exploran diferentes objetos que dejamos a su alcance y a través de sus sentidos descubren las diferentes formas, texturas, olores, sonidos y sabores. Ejercen acciones sobre ellos y con ellos: los toman, los sueltan y descubren el efecto físico de la caída (ley de gravedad). Esta actividad atrapa su interés por un tiempo y la repiten con toda clase de objetos, sorprendiéndose por los diferentes sonidos que producen al caer (no es lo mismo dejar caer una panera que una taza de metal). También golpean los objetos entre sí y contra el piso, descubriendo los diferentes sonidos y ritmos que se crean.



A medida que progresan en sus desplazamientos, avanzan en la "conquista" de nuevos espacios. Nos sorprenderemos al verlos aparecer en otro lugar de la casa ya sea reptando o gateando.

Los chicos, si no son limitados en sus aprendizajes corporales, ejercitan por sí mismos una serie de posturas que fortalecen su musculatura y su cadera. Desarrollan también el equilibrio y el apoyo en los pies, que les permitirá ponerse de pie, estar parados y caminar con seguridad.

Tomándose de las sillas, de los sillones, de las patas de la mesa inician la conquista de la postura de pie. Dan pasitos sosteniéndose de diferentes objetos, se agacha, se arrodilla y vuelve a enderezarse una y otra vez.

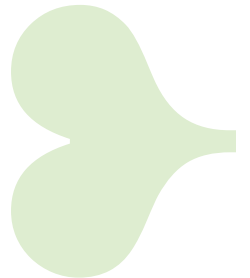
Ahora andan por toda la casa ...y caminan de acá para allá.

Es bueno ofrecerles espacios amplios, libres de obstáculos para que puedan ir y venir; así estarán ocupados en esta actividad por un tiempo bastante largo...hasta que dominen el caminar. Es importante tener cuidado con lo que dejamos en el piso, (objetos cortantes, la pava del mate, líquidos de limpieza). Es época de muchos accidentes: "Juana intentó cebar el mate y se quemó la mano".





Los Cuidados Corporales



Cuando el niño está despierto se desarrollan las actividades que abarcan los cuidados corporales: El momento de la alimentación, el momento de cambio de pañales, la vestimenta y el baño.

El momento de la alimentación

Ser alimentado, representa una de las primeras formas de intercambio y comunicación con otros seres humanos. La calidad de ese vínculo es fundamental y deja huellas en la vida de toda persona.

El hambre es la primera expresión de una necesidad fisiológica que produce molestia profunda y dolor. Todo ser humano comienza a alimentarse junto a otro ser y a través del acto de amamantar se constituye el primer vínculo madre-niño.

La situación de amamantamiento es un momento de intimidad. De miradas, contactos, olores y emociones. Es importante prepararse para este momento, buscar y acomodar un rinconcito acogedor de la casa para que madre e hijo estén lo más cómodos posible.

Mientras tanto el bebé recibe, chupa, mama. Es activo y por sí mismo, en el acto de mamar se alimenta.

De la comodidad del cuerpo de la mamá, depende la comodidad del cuerpo del bebé, esto es muy importante para que él pueda alimentarse, succionar, tragar, gustar y sentirse satisfecho, tomar su descanso y seguir chupando.

Así aprenderán a acomodarse, a ajustarse uno al ritmo del otro. A partir de este contacto temprano, la madre irá comprendiendo y conociendo a su hijo.



A lo largo del día y al principio también por la noche, el bebé requiere ser alimentado frecuentemente. La falta de apoyo de la espalda de la mamá y del brazo que sostiene al cuerpo del niño, lleva a tensiones corporales que se traducen en cansancio, crispaciones y dolores que perturban, obstaculizan y empobrecen el momento de alimentación.

El momento del cambio de pañales

“Cuando se me muestra un bebé se me muestra a alguien que se ocupa de él”

Dr. D. Winnicott.

Hacer pis y caca es tan importante como comer, de la regularidad de estas funciones depende la salud, ya que son necesidades fisiológicas.

En el niño pequeño, cada una de estos momentos son vividos a través de diferentes sensaciones desorganizadoras, a veces dolorosas como las que son causadas por los gases del intestino.

La sensación de expulsar y de vaciar son nuevas para él, no las comprende, simplemente le suceden; lo ponen molesto y es con su cuerpo que nos comunica que algo le pasa, expresa con diferentes señales que no se siente bien (aumento de movimientos, pataleo, llanto, etc.).

En función de la acertada comprensión que el adulto haga de esas señales es que logrará satisfacer las necesidades del bebé permitiendo que el niño se reorganice y calme.

Es importante para él que le pongan palabras a lo que le pasa, que lo ayuden a entender y ser reconfortado en sus necesidades, devolviéndole el bienestar.

Sabemos que si su piel pasa mucho tiempo sin ser limpiada, en contacto con la caca y el pis, siente sensaciones de frío, pegoteo, ardor, picazón...sensaciones desagradables.

El niño no puede todavía higienizarse por sí mismo, siente molestias corporales y necesita que alguien lo haga por él. Experimenta alivio cuando el adulto lo asiste y recobra el bienestar corporal. Durante los momentos de cambiado de los pañales, las manos de quien lo toca son de suma importancia ya que el bebé está totalmente expuesto a ellas y depende de ellas.

») ¿Cómo facilitamos esta tarea para que no se convierta en una lucha cuerpo a cuerpo sino en un momento de mutuo placer?

Pensar en un lugar de la casa donde poder disponer de una mesa, una cómoda o una cajonera arrimada a una esquina, entre dos paredes, para que el bebé no esté expuesto a la corriente de aire. Que también sea un lugar seguro, que le permita al bebé moverse pero no caerse, donde podamos tener organizadas las cosas que necesitamos para el momento del cambiado de pañales: un plástico sobre la superficie, los pañales, una tacita con agua tibia, algodón, una toallita... y ...sobre todo estar cómodos.

La postura cómoda del cuerpo del adulto le permite estar disponible el tiempo que dure la tarea. La manipulación y los contactos delicados del cuerpo del bebé, tanto cuando lo desnudamos, lo vestimos o bañamos, le permitirá relajarse y se dejará hacer, se preparará y...disfrutará durante el tiempo de los cuidados. Si observamos y le damos la oportunidad de hacer, veremos cómo, a medida que crece, no sólo comprende sino que también colabora.



Anna Tardos nos dice: "Las experiencias desagradables inquietan al niño, le crean ansiedad y llega a desconfiar del adulto"

"Lo tengo que engañar y distraer con algo, porque es imposible cambiarle los pañales... mientras más me apuro peor se pone."

En los momentos de cambiado, baño y vestimenta, existe una riqueza de estímulos y una gran cercanía con el adulto, que favorecen la relación.

De allí la importancia que, en lo posible, sea

7. Anna Tardos, psicóloga, directora del Instituto Pikler de Budapest, Hungría.

siempre una misma persona la que se encargue de proveer los cuidados al bebé. Si nos ofrecen ayuda, hay muchas otras cosas en que nos pueden ayudar: la casa, los platos, la ropa, las compras....

Es importante tener presente que el recién nacido, sufre al estar totalmente desnudo, siendo esto una causa de llanto que se calma al sentir una tela suave que lo cubre.

La posibilidad de sentirse libre de ropas que lo incomodan le permite moverse, tocar y descubrir su propio cuerpo. Pero si todo sucede muy rápido y ni cuenta se da de lo que sucedió, será una experiencia pobre para el niño y para la madre.

Cada experiencia en la vida del bebé puede convertirse en un momento único de aprendizaje.

La vestimenta

Tanto durante el cambiado de pañales, como durante su vestimenta, es importante hablarle, mostrarle la ropa, contarle lo que hacemos y hasta pedirle su colaboración.

Los niños entienden y aprenden a hacer las cosas por sí mismos, tienen mucha memoria.

Es importante no forzarlos en sus movimientos. A medida que logran ponerse de costado y girar, tratan de realizar estos nuevos movimientos en todas las situaciones posibles.

“¿A ver si me das tu mano, para ponerte la remera?”

“Acá tengo tu pantalón, te lo pongo y salimos a pasear.”

Esto alegra a ambos y evita que se transforme en una batalla, para convertirse en un momento compartido.

“Cuando le ponemos esta ropita, él sabe que vamos a pasear y se pone contento.”

Cuando el niño comienza a pararse por sí solo, es conveniente que empecemos a cambiarle los pañales de pie. Para que esto no sea un riesgo, ponemos un plástico o una toalla en el baño y le pedimos que se pare allí. Esto no sólo facilita el cambiado sino que él puede observar su pañal con pis o caca, tocarse los genitales, mirarse, descubrirse y aprender acerca de su propio cuerpo. Es muy valioso para el proceso de adquisición del control de esfínteres, porque lo ayuda a relacionar y a poder decidir retener o no retener, soltar, soltarse y desprender algo de sí.



Cada aprendizaje va acompañado por la palabra.

El baño

El momento del baño, suele ser un momento de inquietud para el adulto. Es muy importante:

- 1- Preparar el espacio donde se va a realizar el baño del bebé y tener todos los elementos necesarios a mano.
- 2- Prepararlo y acompañarlo con la palabra de modo que ésta le anticipe y le relate lo que le va a suceder.

“Bueno Laura, te voy a bañar.”

“Preparo el agua, me fijo que esté calentita, acá tengo el jabón y la esponja.”

“Ahora yo te llevo al agua. Te paso el jabón a lo largo de tus piernas.”

- 3- Sostener bien al bebé durante el baño.

El baño es una experiencia con todos los sentidos: el olfato, con los aromas del jabón. La vista con los colores y los objetos. La audición, con los sonidos del agua, de las palabras que dice el adulto. El tacto a través de las sensaciones que recibe a lo largo de toda la piel.

Es importante que el piso de la bañera sea plano, para que el cuerpo del bebé se sienta bien apoyado; y colocar poca cantidad de agua, para que el cuerpo se asiente y no sea elevado ya que esto provoca desequilibrios y sensación de vértigo.

¡Importante a la hora del baño!

Que el cuerpo del niño domine el agua y no que ésta lo domine a él.

Si le hablamos mientras lo tomamos en brazos y le contamos que lo pondremos en el agua, con movimientos suaves al introducirlo, el niño se relaja y no llora.

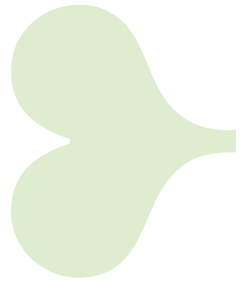
El sostén de la cabeza sobre el brazo izquierdo del adulto, tomando al bebé por la axila para que no se resbale, le da seguridad, le permite moverse y patear... mientras la mano derecha nos queda libre para enjabonarlo y enjuagarlo. Es muy importante dejar preparada una toalla para que al sacarlo del agua lo podamos envolver rápidamente.

A medida que el bebé progresa en sus adquisiciones motrices, se da vuelta, se coloca por sí mismo panza abajo, y cuando se sienta por sí mismo puede chapotear en el agua con sus manos ...jugar con su cuerpo si está seguro, conocer las sensaciones placenteras ... y pasarlo bien con su mamá o quien acostumbra a bañarlo.



Las rutinas pueden ser momentos trabajosos o ¡de mucho placer!

Progresando hacia la autonomía



El mundo es mío...

La relación con el adulto va cambiando.

A partir de que el niño se afianza en sus vínculos, desplazamientos y camina con seguridad, ya no necesita tanto estar cerca o en su falda. Busca refugio y contención cuando se angustia, se asusta o necesita de su ayuda.

Comienzan a poner distancias, se alejan...se esconden, hacen travesuras.

Se llevan cosas a los rincones, se meten debajo de las camas, adentro de los armarios, creando un espacio de intimidad donde llevan algo que quieren descubrir, un libro para leer, un objeto para investigar: una tapita, una cuchara, cualquier objeto que llame su atención...

Se muestran progresivamente más independientes. Comienzan a decir que "NO", a oponerse al deseo del adulto defendiendo firmemente sus propios deseos. Este hecho es un importante indicador de maduración psicológica.

Cuando un chico dice "NO" lo que está diciendo es "yo no quiero lo mismo que vos", esto significa que está comenzando a tener conciencia de "sí mismo".

Pero esta conducta, por lo general, es interpretada por el adulto como negativa, rebelde y caprichosa, dando origen a un juego de poderes entre el adulto y el niño.

"Éste no me va a ganar."

"Pero ¿qué se cree? Mocososo, ¡Yo soy la que manda!"

Cuando logra subir, bajar, correr, saltar siente que todo lo puede, que el mundo ha sido conquistado. Es un tiempo difícil, necesita del cuidado pero no del reto, hay cosas que sí puede hacer y otras que no.

Es el momento de establecer y transmitir normas claras, precisas y permanentes, de modo que el niño sienta que éstas lo protegen, contienen y sostienen.

El niño ha descubierto su capacidad de acción; el dominio sobre los objetos y sobre su cuerpo le permite crear sus propios proyectos, necesitando cada vez menos la presencia y la ayuda del adulto. Así, por ejemplo, cuando siente hambre es capaz de arrastrar una silla, trepar y tomar una galletita que está arriba de la mesada. Estas son manifestaciones de su independencia, autonomía e inteligencia.

Sin embargo, con frecuencia el adulto reacciona frente a estas conductas con un reto o a través de un grito, tratando de impedir que logre su objetivo. Tal vez esta reacción se deba a que el adulto se asusta y teme que el niño pueda caerse y lastimarse. En estas circunstancias suele desencadenarse “el capricho” o el llamado “berrinche”.

“Yo no puedo con él, no me hace caso. Yo le digo que no y se pone caprichoso, se tira al suelo y se pone a gritar.... Ya no sé qué hacer.”

Teresa, una mamá.

Este es un gran interrogante que se plantean todos los adultos. Si el adulto se manifiesta muy duro o autoritario el niño defenderá sus logros a través de conductas agresivas o se volverá apocado, temeroso e inhibido. En cambio, si el adulto valora los avances del niño, acepta su decisión de crecer, de alejarse, lo acompaña a descubrir y le permite explorar el mundo y le explica los “por qué no” el niño podrá desarrollarse y avanzar en su autonomía.

Los chicos que tienen permiso para sus deseos, para sus acciones, contarán con recursos para pensar, hacer, relacionarse con los otros, jugar y crecer con seguridad.

Crecer y desarrollarse significa diferenciarse de los adultos y descubrir sus propios deseos y preferencias. La actitud del adulto es fundamental en el desarrollo de la autonomía...

Poner límites ¡qué difícil!

Las respuestas del adulto son muy importantes para que el niño comprenda por qué decimos “no” a algo. Nunca demos un NO porque no, o un NO “porque me da la gana”.

Es fundamental una explicación clara y real: “No toques la pava porque está caliente y te podés quemar.”

Pero, a la vez que se dice esto, es necesario retirar la pava del alcance del niño, poniendo, de ese modo, un límite concreto que será más efectivo que la palabra. Es el adulto el encargado de crear un ambiente seguro: no dejar cosas peligrosas al alcance de los niños, sellar los enchufes...

Los adultos más cercanos al niño (familiares, vecinos, docentes) le ofrecen un modelo, un modo de ser y hacer en la vida. Son personas importantes que imitará como un ejemplo. Si un adulto cuida los árboles y las plantas, los chicos aprenderán acerca del cuidado de la naturaleza. Si un adulto se relaciona con respeto, el niño será respetuoso.

Las actitudes enseñan más que las palabras.

Límite y Violencia

Hay familias que sufren situaciones de violencia. El maltrato físico, es el más visible. Pero también hay violencias más silenciosas como la indiferencia, la humillación, el abandono y la exclusión.

A veces se confunde el ejercicio de la violencia con la puesta de límites.

-“Sólo me hace caso cuando le pego...”

-“En mi época, me dejaban encerrada dos días sin comer para que aprenda.”

El abuso de poder, lejos de ser un método “eficiente” para educar, deja a los niños en un lugar de indefensión y desamparo. El miedo, la angustia y la impotencia que genera la violencia harán que algunas personas sean temerosas, desconfiadas, huidizas y otros, en cambio, respondan con la misma violencia con la que fueron tratados.

El ejercicio de la violencia atenta contra los derechos de cualquier ser humano: niños, mu-

jeros, hombres.

Derechos del niño

En el caso de los chicos, debemos saber que:

Los niños y las niñas tienen derecho a hablar y ser escuchados. Expresar sus opiniones, decir lo que les gusta, lo que quieren, sin temor a ser castigados cuando piensen diferente a los adultos.

Los niños y las niñas tienen derecho a la libertad. Esto significa no ser explotados, ni abusados. Tener espacios para circular libremente. No vivir encerrados.

Los niños y las niñas tienen derecho a ser respetados. Y esto implica derecho a que si cometieron algún error, los adultos se lo expliquen con palabras y no a los golpes. Que les enseñen a reparar. Que les den la oportunidad de aprender. Que respeten sus elecciones.

Los niños y las niñas tienen derecho la igualdad. Cada miembro de la familia es igual al otro en sus derechos. Y los adultos deben respetarlos más allá de las diferencias.

Los niños y las niñas tienen derecho a ser queridos. A recibir palabras de afecto, de reconocimiento. A sentirse protegidos y mirados por los adultos que los crían. A saberse queridos.

El mundo de las relaciones

A lo largo de su primer año de vida, el niño ha incorporado a las personas que están alrededor de él todos los días: hermanos, abuelas, abuelos, tíos y otras personas que conviven en la casa.

A partir de los 2, 3 años irán progresando en su lenguaje y su comunicación con los otros.

Las salidas fuera de la casa son cada vez más frecuentes, el conocimiento del barrio, de la esquina, de los chicos que viven en él.

Y los hay más pequeños, los de más o menos igual edad y los más grandes. Cada uno de ellos le brinda diferentes modos y formas de relación.

Vínculo:

“Es una estructura compleja, que incluye un sujeto, un objeto, su mutua interrelación con procesos de comunicación y aprendizaje.”

E. Pichón-Rivière

“Lucio e Iván son amigos de “ligustrina”. Cuando tienen ganas de estar juntos, se gritan por el patio y se invitan... no pasa un día sin que estén juntos.”

Vilma, 25 años.

Con los más pequeños, por lo general establecen una relación de ternura y cuidados. Con los mayores, de observación, admiración e imitación.

Los vemos acercarse o alejarse según las diferentes personas. A veces los adultos quieren que los chicos sean simpáticos y agradables con todos los que los saludan e intentan establecer contacto, pero ellos no están seguros, no están dispuestos, se toman su tiempo, a veces se retraen o se esconden detrás del adulto...

“A mí los besos no me gustan porque te mojan la cara.”

Hernán, 6 años.

Sabemos lo difíciles que son las relaciones humanas, los chicos están aprendiendo, probando, intentando, imitando. Van estableciendo sus modos y sus formas de relación que se irán adaptando y modificando a lo largo de toda la vida.

Es importante no presionar. Presentar, ofrecer oportunidades de nuevas relaciones, acompañar también en este descubrimiento de los otros con una distancia adecuada, sin forzar. Observando los avances y retrocesos en las iniciativas de las interacciones con otros y otras, respetando las elecciones que ellos hagan.

También los chicos se relacionan con la naturaleza y sus manifestaciones, los sorprenden y asombran. Son curiosos con los animales, las plantas, las flores, los árboles, las piedras...sus bolsillos se llenan de tesoros. Estos objetos que recogen forman parte de su mundo y son muy importantes. Todo es aprendizaje, recuerdos.

Aprender a cuidar.

Muchos niños adoptan una mascota, a veces de acuerdo con los padres, otras a escondidas con otros chicos. Tener una relación con esta mascota es saber cuidarla y esto depende de la vivencia del cuidado que ellos han tenido. Es un modo de expresar la ternura, la preocupación por un otro, lo cual es un indicador temprano de desarrollo emocional.

Los vínculos se construyen paso a paso, con paciencia, confianza y cuidado.

El lenguaje

A medida que el niño desarrolla su lenguaje también va progresando, no sólo señala sino que acompaña sus gestos con palabras y puede expresar mejor sus necesidades: pide agua, galletitas...

Se refiere a él mismo como un ser diferente. Al principio habla de "él" o de "ella" en tercera persona: "La nena quiere postre" o "Lucía quiere postre". Luego incorporará la primera persona: el "yo".

El empleo del "yo" y la utilización de la primera persona del singular: "yo camino", "yo tomo", "yo saco", "yo pongo" es un momento importante en el desarrollo psíquico y emocional del niño y antecede al control voluntario de esfínteres.

Responde a su nombre y conoce el nombre de las personas de su familia aunque todavía no puede pronunciarlo correctamente: A Jorgelina su hermanita le decía "Conina". A Gimena le decían Gime.

Es muy tierno y divertido escucharlos hablar, pero para que progresen en el desarrollo del lenguaje, no es aconsejable corregir sus expresiones, haciéndolos sentir que no saben o que hablan mal. Tampoco hablar como ellos, sino repetir lo que dicen de la manera correcta, naturalmente.

Por ejemplo: un niño señala y dice "polota". El adulto puede responder:

- "Ah!, vos querés que te alcance la pelota".

Así, de lo más simple a lo más complejo, van construyendo frases de dos palabras: "Quiero agua", "Vení abu"... Hasta que pueden decir frases completas: "Yo quiero banana" o "Santiago hace tortas".

Alrededor de los 4 y 5 años, se incorporan cada vez más palabras. Se amplía el lenguaje. Se aprenden expresiones propias de la lengua del lugar al que pertenece "la lengua materna", la que se usa en el entorno en que se crían, los modismos, la conjugación del verbo, el uso de los "vos" de los "tú" o de los "che". Según la zona en la que viva, aprenderá sus tonos y musicalidades al hablar.

Ahora la palabra hablada pasa a ser el centro de la comunicación y lo gestual sirve de apoyatura para hacerse comprender. El interés del niño es ingresar al mundo del adulto y de sus formas de comunicación con sus palabras acentos y cadencias.

El pensamiento del niño, su razonamiento va más rápido que su capacidad expresiva. Las palabras que utiliza son cada vez más complejas, no se conforma con las que conoce. Quiere explorar nuevas posibilidades en el decir, en la expresión, quiere acomodar una palabra que aprendió y darle el sentido correcto.

Acompañar a los chicos en el desarrollo del lenguaje y la expresión del pensamiento, es ayudarlos a poner en palabras los hechos cotidianos, con sus emociones y conflictos. Aprender a entenderse a través de la palabra.

Los chicos comienzan a darse sus propias respuestas de cómo suceden ciertas cosas: cómo es el nacimiento, lo que entienden acerca de la maternidad, el nacimiento de un hermano, un vecino o los cachorritos de su mascota...y también acerca de la muerte.

El desarrollo de la comunicación permite complejizar las formas de comprender su realidad.

Para ampliar la mirada, ver el Cuaderno Leer es contagioso, capítulo Leer antes de leer. Palabras al alcance de la mano.

La edad de las preguntas

Entre los 2 y los 3 años, los chicos nos llenan de preguntas. La edad de los "por qué" del ¿Para qué es? ¿Para qué sirve? ¿Qué es?

Ojalá esta curiosidad siguiera toda la vida, porque gracias a ella el ser humano aprende, trabaja, quiere saber, puede resolver mejor las dificultades que se le presentan.

Las maneras de responder a sus preguntas, lo van a ayudar a conocer, a pensar, a conocer la vida y sus secretos.

Los abuelos, suelen tener más paciencia para responder, contar relatos.

Cuando un niño o niña pregunta, es interesante responder con un relato, más que con una frase, un sí o un no o un no sé. Si el niño no los entiende del todo, no tiene importancia, los relatos en cambio enriquecen.

Ésta es una de las tantas historias que se repiten en los “interrogatorios” interminables de los niños, un nene le pregunta a su tía:

- "¿Qué estás haciendo?"
- "Estoy cocinando el almuerzo."
- "¿Por qué?"
- "Para que ustedes coman."
- "¿Por qué?"
- "Porque son chicos y necesitan alimentarse bien para crecer."
- "¿Por qué?"
- "Porque el cuerpo no funciona bien sin comida."
- "¿Por qué?"

Para cortar la conversación la tía contesta: “Porque si tienen mucha hambre y no comen, se pueden enfermar. ¿A vos te gusta estar enfermo?”

- "No, ¿a vos sí?"
- "Bruno, creo que ya está bien de preguntas por ahora. ¿Qué tal si las guardás para hacérselas a tu mami cuando venga a buscarte?"
- "¿Por qué? Vos también sos una mami..."

Esto es mío...

La expresión “es mío” y la defensa de las pertenencias, generalmente es interpretada como una expresión de egoísmo y es muy criticada. A veces, hasta se lo obliga a prestar y se lo enjuicia comentando: “Es malo”, “es agresivo”, “no presta nada”, “no sabe compartir.”

La posibilidad de distinguir entre lo que le es propio y lo que no es de él, lo que no le pertenece y lo que es de otro, se construye en esta etapa. Pasará un tiempo hasta que él decida compartir y pueda compartir.

Las habilidades de expresión van ampliándose a medida que va pasando el tiempo. Así como el niño y la niña han conquistado el espacio a través de su cuerpo en movimiento, también lo conquistan a través del lenguaje. Comienzan con palabras sueltas y luego frases de pocas palabras. Se apoyan en los gestos, y siguen avanzando hasta producir frases más largas. Ya pueden relatar algún suceso.

Comenzarán a desarrollar el lenguaje enriqueciendo su vocabulario, mejorando la pronunciación.

Es importante que el adulto no hable con diminutivos o con lenguaje aniñado.

Los adultos le van hablando y el niño o niña repiten: "Querés papas fritas?" Y el niño puede decir: "Papas fritas". "Traéme el buzo". Y el niño: "el buzo".

"Todo lo repite y se acuerda de palabras que no sé de donde las sacó, me sorprende que sea tan vivo."

Analía, 34 años.

Garabatos. El mundo de la representación gráfica

Sus primeros dibujos, "los garabatos" lo llevan a otro espacio para expandirse: la hoja o el papel. Encuentra mucho placer en deslizar el lápiz por el papel. Al principio hará lo mismo que hacía con su cuerpo por el espacio: ir y venir, más rápido, mas despacio (frotaba el lápiz como frotaba su cuerpo cuando reptaba y gateaba por el piso), probará colores, llegará a dibujar círculos...



Más adelante nos dirá qué es: "un pescadito", "un burro"... Animales y objetos de su entorno. Lo que realmente importa es el significado que le otorga a sus producciones, no lo que a nosotros nos parece que eso podría ser.

Luego vendrán los primeros esbozos del cuerpo humano. Aquella forma que aprendieron a leer tempranamente, a reconocer: el rostro humano, aparece representado por un gran círculo al que luego irán colocándole otros dos (los ojos) y aparecerá una boca y la nariz.



A medida que crece y escucha historias, relatos, cuentos él también creará sus historias y cuentos.

Nos piden que escribamos su nombre, luego ellos intentarán escribir su nombre: serán trazos sueltos, algunas letras de su nombre, algunas al revés otras incompletas, otras patas para abajo...como en todo aprendizaje, intentan, prueban.

Muchas veces no se le da la debida importancia a los primeros garabatos, sin embargo son una forma de ver la evolución de los chicos. Es importante que los alentemos en sus producciones, que nos interese por ellas. Cuando nos muestran sus dibujos, es recomendable preguntarles acerca de lo que han hecho. A veces nos dirán que es un perro, o nos contarán algo... "yo jugando".

Una idea

En el cuarto de mi hijo, colgué una soga. En ella con broches, pongo los dibujos que va haciendo...le escribo la fecha y el significado de lo de lo que dibujó. Con el tiempo, vamos cambiando las producciones.

Son sus representaciones, lo que ellos ven en su mundo interior, cómo ellos ven el mundo. Están dejando sus trazos sobre el papel, sus huellas...y cada una de ellas merece nuestro respeto.

Celebración de la Fantasía.

Fue a la entrada del pueblo de Ollantaytambo, cerca del Cuzco. Yo me había despedido de un grupo de turistas y estaba solo, mirando de lejos las ruinas de piedra, cuando un niño del lugar, enclenque, haraposo, se acercó a pedirme que le regalara una lapicera. No podía darle la lapicera que tenía, por que la estaba usando en no sé que aburridas anotaciones, pero le ofrecí dibujarle un cerdito en la mano.

Súbitamente, se corrió la voz. De buenas a primeras me encontré rodeado de un enjambre de niños que exigían, a grito pelado, que yo les dibujara bichos en sus manitas cuarteadas de mugre y frío, pieles de cuero quemado: había quien quería un cóndor y quién una serpiente, otros preferían loritos o lechuzas y no faltaba los que pedían un fantasma o un dragón.

Y entonces, en medio de aquel alboroto, un desamparadito que no alzaba más de un metro del suelo, me mostró un reloj dibujado con tinta negra en su muñeca:

-Me lo mandó un tío mío, que vive en Lima- dijo

-Y ¿anda bien?- le pregunté

-Atrasa un poco- reconoció.

Eduardo Galeano El libro de los abrazos.

“Quiere comer solito”

"Me dijeron que lo deje meter las manos en el plato de comida. Hice fideitos...De pronto, tenía una peluca de fideos sobre la cabeza."

Silvina, 27 años.

A medida que los niños avanzan en sus adquisiciones y posibilidades también quieren hacer las cosas por sí mismos, durante el momento de la alimentación intentan comer solos.

Apoyan la mano en la mano del adulto que los alimenta. Toman la cuchara, que les ofrece el adulto. Esto muestra que es el momento de ofrecerles una cuchara, así en la alternancia regulan la precisión del movimiento.

Introducen la cuchara en el alimento, se la llevan a la boca y comen. Les llevará un tiempo, pero lograrán comer sin ensuciarse.

Lo mismo sucede cuando beben: primero apoyan sus manos en el vaso.

A medida que adquieren la fuerza muscular necesaria, lo sostienen por más tiempo. Sostienen el vaso, lo inclinan, beben y lo bajan por sí solos. También les llevará un tiempo pero lograrán beber sin chorrearse.

La posibilidad de comer solos incorpora otras adquisiciones relacionadas con la coordinación óculo- manual (es decir ojos- mano - boca) y con la capacidad de mantenerse sentados por sí solos.

Que quieran y puedan comer por sí mismos significa que emocionalmente están en condiciones de hacerlo. Están creciendo en sus posibilidades de ejercer su autonomía: Dicen: "No, yo solo", le ponen el límite al adulto.

Lo que sucede es que muchas veces es el adulto el que no lo permite, o no lo escucha porque es más fácil y más rápido, darle de comer en la boca.

Todo se logra paso a paso, experimentando, probando, equivocándose, aprendiendo.

Comer sin ayuda

Para poder comer y beber sentados, la sillita y la mesa deben estar de acuerdo con el tamaño de los niños y niñas.

Una silla pequeña, permite tener los pies apoyados en el piso y no colgando. La altura de la mesa tiene que ser la adecuada para facilitar ver lo que contiene el plato, usar las manos y brazos y desempeñarse cómodamente, utilizar el vaso los cubiertos y utensilios, según su necesidad.

También es importante para tomar y dejar objetos en los momentos de juego u otras actividades.

El niño aprende a través de varios ensayos. La coordinación motriz se adquiere con la práctica y esto a la vez, mejora el desarrollo.

Decíamos antes que la vida en la naturaleza tiene estaciones y también momentos de tranquilidad y reposo.

Lo mismo deberá ocurrir en nuestras vidas. Hay momentos muy importantes como la

hora de la comida, el momento de la charla, en el que la televisión o la radio perturban sin que nos demos cuenta.

A la hora de las comidas, de las conversaciones, es importante que estén apagadas la TV y la radio.

A medida que el niño crece y progresa en sus logros, se irá integrando a compartir la mesa familiar. Podrá comer junto a otros y con otros. Donde no sólo satisface sus necesidades de alimentación sino que además, se comunica con otros, ya que se comparte la mesa, la comida.

El mundo externo: la familia, la comida juntos, interacciona con su mundo interno, privado: mastica, saborea, traga, tiene sensaciones gustativas y olfativas. Ambos mundos están en constante relación y construcción.

Estas sensaciones unidas al momento relacional que se vivencia, a través de las emociones que se desencadenan son las que van a completar la experiencia; experiencia que si es buena y agradable se tratará de recrear o de volver a repetir, si es desagradable se intentará no recordar o al ser evocada traerá emociones de mucha angustia o rabia.

Para ampliar la mirada, ver el Cuaderno Comer Juntos, capítulo Amor y comida nacen juntos. ¿Dónde comer?

Comer solos es mucho más que comer. Es descubrir un mundo de posibilidades.

Alrededor de los 3 años

Alrededor de los tres años, niños y niñas dominan mejor su cuerpo. Se desplazan de diferentes maneras, pudiendo utilizar desde el gateo a las puntitas de pie, según las circunstancias y necesidades. Saltan, corren, trepan, suben, bajan...

Hay que estar atentos para prevenir peligros, ya que no advierten que algo puede ser peligroso. Hay que ofrecer espacios donde el niño pueda satisfacer toda esta necesidad de movimiento y estar libre de peligros.

Es muy común que la persona adulta, lo rete permanentemente, diciéndole que es terrible, inquieto, que no hace caso, o que lo amenace: - "Si no te quedas quieto vas a ver cuando lleguemos a casa..."

“A mí me decían que si yo le faltaba el respeto a mi mamá o a mi papá me iban a lavar la boca con jabón.”

Luis.

“El que era severo en mi casa era mi abuelo Carlitos. Cuando nos portábamos mal, mi mamá lo llamaba. El venía y nos miraba con cara de malo. Una vez, mi hermana, del miedo se hizo encima parada.”

Mariana.

Estas situaciones no sólo se presentan en las casas sino que a menudo es tema de conflicto y discusión en las instituciones a donde van los chicos: comedores, jardines...

Hay “necesidad de movimiento”, tan importante como la de respirar y comer. Comprender y acompañar es lo mejor que podemos hacer.

De pensar “es travieso o traviesa” se puede pasar a una mirada de acompañamiento de aseguramiento y una presencia cercana.

Esta necesidad de movimiento es indispensable para crecer, para enriquecer la inteligencia motriz, que es aquélla que se desarrolla si puede experimentar con su cuerpo, correr, saltar, trepar....

Todo este despliegue de movimiento es fuente de fuertes emociones que encuentran un medio de expresión y transformación en el juego. Esto lo ayuda a fortalecer su autoestima, la autonomía y la sensación de ser competente.

Los chicos disfrutan saltando, de diferentes maneras: de frente, de espaldas, de costado; y en diferentes superficies: pequeños escalones, el cordón de la vereda, una piedra mediana o grande, un charco de agua en la tierra, un pequeño tronco en el suelo.

Todo es una invitación para estas actividades.

Si los observamos, son atraídos por los planos inclinados que les ofrece la rama de un árbol, los invita a trepar y a deslizarse, también a bajar rodando o animarse a hacer “vueltas carnero” o “tumbas carnero” desde una pequeña loma. Les atrae esconderse, meterse en huecos, hacer túneles, laberintos.

Hacia el control voluntario de esfínteres

El dejar los pañales es un hecho complejo que une varias adquisiciones: la maduración neurológica, la maduración emocional adecuada y, una determinación por parte del niño a crecer. Significa estar dispuesto a abandonar la situación de niño pequeño, ingresar al mundo de los adultos, aceptar las reglas y normas sociales.

“Soy grande!!! Yo...solo.”

“Un día me dijo...no quiero más esto, ya soy grande!!!”

Este aprendizaje, nunca puede ser producto del adiestramiento. No se los puede obligar “porque ya es tiempo”.

🔊 ¿Cómo acompañamos este proceso?

A medida que la maduración neurológica avanza, comienza a registrar con mayor claridad sus sensaciones corporales, expresa de alguna manera su incomodidad y el malestar que le produce el contacto de la caca y el pis con la piel.

Lo veremos tocarse y ponerse molesto, pero, ya no llora como cuando era muy pequeñito, sino, que señala su necesidad de otra manera, con palabras y gestos: dice “caca”, “pis”, intentan sacarse la ropa y cuando se le baja el pantalón o se sube el vestido o la pollera dirigen la mirada a la zona del pañal.

Un indicador a observar es que los niños durante el cambiado, están atentos a lo que hace el adulto, se tocan los genitales, se miran y quieren mirar el pañal que les sacaron.

Dejar los pañales

El niño ha adquirido la noción de sí mismo, siente que hay algo “adentro de él” y lo diferencia de lo que hay “afuera de sí”, los otros, las cosas, el mundo. Durante los cuidados cotidianos (el momento de comer, baño, cambiado y vestimenta) ha progresado, ya no sólo colabora sino que intenta hacer por sí mismo, dice “yo, solo...”

A veces muy concentrado, en un rincón elegido por él, se agacha y “hace fuerza”. Si lo descubrimos, es mejor esperar y no interrumpir. Se toca y nombra las diferentes partes de su cuerpo. Él está en una situación de intimidad y debemos respetarlo.

También puede ocurrir que intente desprenderse el pañal. Con la vista de la caca o no, del pañal mojado o no, relacionará y corroborará sus sensaciones.

Los juegos son muy importantes en este momento. Se relacionan con el control de esfínteres, el juego de llenar y vaciar, poner adentro y sacar, también el arrojar lejos.

🔊 ¿Cómo facilitamos el juego en este momento?

A partir de la observación de los juegos que hacen los chicos, podemos acompañarlos en esta nueva adquisición, comprendiendo el valor de los mismos, ofreciéndoles los elementos adecuados. Los juegos más comunes son:

Juegos de inclusión: poner objetos adentro de otros.

Juegos que representan una vivencia corporal en relación a lo vivido durante las interacciones: Cuando juegan a cambiar los pañales al muñeco, a dar de comer, a bañar, a limpiarle la cola, a decirle al muñeco te hiciste pis en la cama.

Juegos de llenar-vaciar: trasvasar.

Jugar con la puerta. La puerta en función de cierre; estableciendo y jugando espacios adentro y afuera.

Meterse adentro de armarios, cajas...esconderse.

La observación de estos indicadores, nos permite estar atentos a sus cambios y acompañarlos en sus progresos.

Es muy común que a pesar de que ya puedan controlar sus esfínteres tengan “accidentes” y “se les escape”. En estos casos es importante la actitud tolerante y paciente de los adultos.

El control de esfínteres no es un hecho aislado, sino el resultado de un paso importante en el desarrollo psico-social, está ligado a otros aprendizajes, a las emociones. Va asociado a un despliegue también en otras áreas: el lenguaje, el tipo de juego, la expresión gráfica, en la alimentación y su relación con los otros.

El niño toma la decisión de hacerse cargo de la satisfacción de sus propias necesidades. La base de esa decisión es que él quiere ser como los adultos, ser parecido a ellos.

Alrededor de los 2 años, se ha completado la maduración neurológica, pero es en el transcurso del segundo y tercer año de vida en el que se afianzan las adquisiciones que comprometen la satisfacción de necesidades, como el control de esfínteres.

Entendemos por desarrollo psico-social al desarrollo psicológico del niño y su evolución en las relaciones sociales. El niño amplía sus relaciones: puede abrir sus vínculos a otros adultos que no sean familiares y a otros niños.

¿Dónde sentarlos?

Cuando logran un desarrollo postural que les permite sentarse en una sillita por sí solos, acomodarse y levantarse sin caerse, están en condiciones de hacerlo para comer y también para sentarse en una bacinilla (pelela, escupidera...).

Es importante esperar a que ellos se sienten por sí solos. Apurarlos, mantenerlos sentados por la fuerza, puede provocar mucho miedo y retrasar el proceso que se venía desarrollando.

Al principio puede ser que se sienten y no hagan nada y se levanten para mirar. Si no hay éxito en estos intentos, no hay que retarlos ni crearles una gran expectativa frente al hecho.

Expresiones como: “¡Dale, ya sos grande!” O comparaciones: “Tu primo ya no usa pañales.” O reproches: “¡¡¡Otra vez te hiciste encima!!!”, no son convenientes ya que esto provoca en el niño una gran frustración y sentimientos de inseguridad.

Una mamá le decía en un baño público a su nena, de 3 años mientras le cambiaba la bombacha: “No te preocupes a lo mejor la próxima vez...”

A veces los adultos nos entusiasmos al ver que logró retener, fue al baño, se sentó y pudo hacer caca, y pensamos que “ya está”. Pero puede suceder que las próximas veces las cosas no salgan del todo bien. Esto es muy común.

Algo a tener en cuenta es que:

La primera vez que orinan en la “pelela” es anterior a la primera vez que hacen caca.

Hacer pis regularmente está primero que defecar regularmente en la “pelela”. Es común que al hacer pis miren como sale el líquido.

No todos los niños maduran al mismo tiempo. Cada uno es un ser único que se desarrolla a su tiempo.

Una curiosidad

¿Saben cuántas maneras hay para decir “pelela”?

Escupidera, bacinilla, chata, beque, orinal bacín, servicio, vaso de noche, bacinica...



Entre los 4 y los 5 años

“Déjenla sola, solita y sola,
que la quiero ver bailar,
saltar y brincar,
andar por los aires
y moverse con mucho donaire.”
Canción popular infantil

Disfrutan de saltar, caer, deslizarse, girar de distintas manera. Se toman de cuerdas para trepar, lanzarse o jugar con otros a las cinchadas, donde se combina la destreza física y la resistencia.

Los chicos de 5 años se caracterizan por la fuerza, la gran energía, la amplitud de sus movimientos y la destreza, lo cual les permite un uso y manejo más armónico de su cuerpo.

Para ampliar la mirada, ver el Cuaderno ¿A qué jugamos?, capítulo Una valija repleta de juegos. Jugar al aire libre.

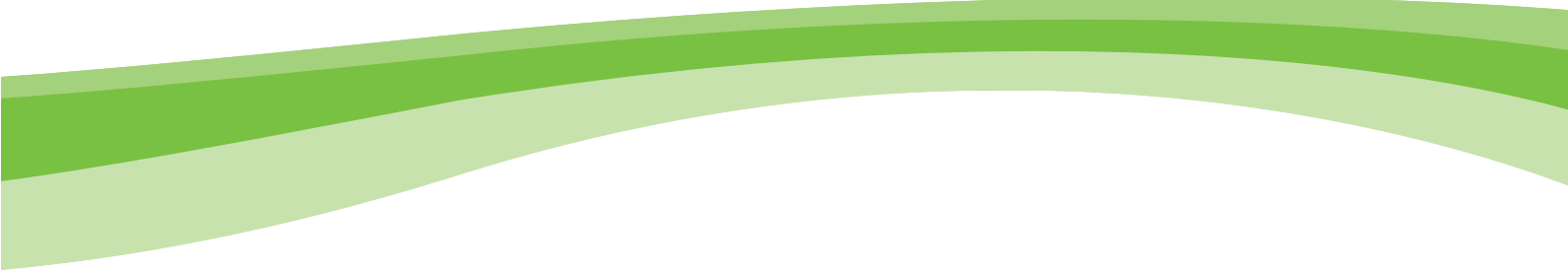
Los niños de esta edad planifican sus actividades como armando un espectáculo circense donde pueden hacer gala de sus destrezas, con un verdadero despliegue y exhibición de posibilidades corporales. Prueban y se prueban, enriqueciendo sus relaciones con el mundo que los rodea, descubriendo sus posibilidades de acción física, crece la seguridad en sí mismos.

Logrado el equilibrio, juegan a perderlo, desafían la gravedad. Los balanceos, el dejarse caer para re-encontrarse en un colchón, en la cama o en el pasto mullido, en la arena o en un montón de paja.

Antes arrojaban un objeto al aire, hacia arriba, hacia delante, hacia atrás, pero al experimentar y crecer lo hacen con su propio cuerpo: saltan en diferentes direcciones, a distintas velocidades.

Viven la velocidad y los efectos físicos del frotamiento, juegan a deslizarse, a resbalar, a correr y a frenar.

Y junto con los movimientos, desarrollan el lenguaje, cuentan más, hablan más, se expresan con nuevas palabras.



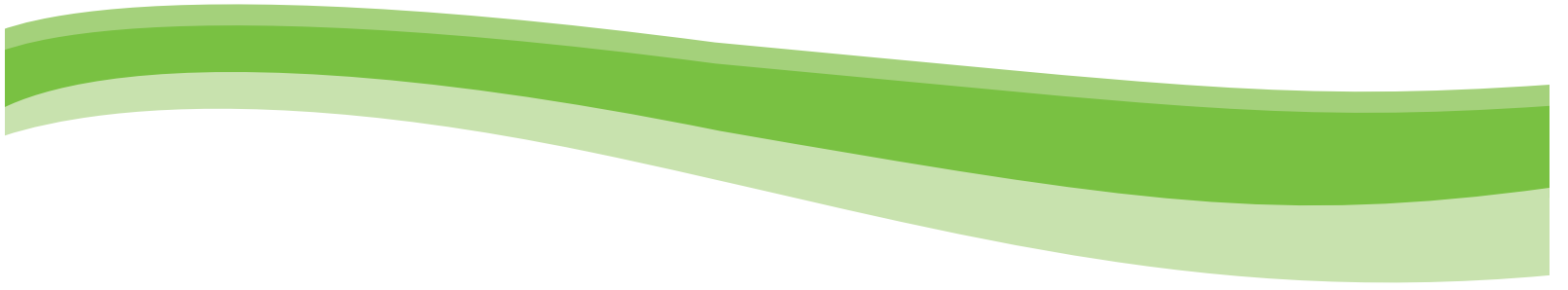
Voy a caminar por la vereda,
cuando salga el sol o
cuando llueva.
Voy a caminar sin ton ni son.
Haciendo equilibrio en el cordón...
Ya no quiero caminar...
¡Me gusta más saltar!

Como la rana, como el conejo,
como el canguro y el pato viejo,
como las liebres
como los grillos,
¡Como las pulgas en los altillos!

Canción infantil

A medida que van creciendo van descubriendo posibilidades de acción y se proponen nuevas metas a desafiar.







Para pensar juntos



Nos sentamos juntos, en ronda, para conversar acerca de nuestras historias, preguntas, miedos, necesidades e ideas que tenemos sobre la crianza de nuestros niños:

Acerca del embarazo:

¿Qué historias recordamos de nuestros padres o familiares acerca de nuestros nacimientos?

¿Cómo pueden las mujeres describir el estar embarazadas? Usemos metáforas, por ejemplo: el embarazo es como un globo inquieto en el cuerpo...

Compartamos formas que cada uno sabe acerca del cuidado en el embarazo. Por ejemplo: dormir con los pies en alto, ponerse crema en la panza...

¿Cada cuánto tiempo se va al médico? ¿Vamos acompañadas? ¿Con quién?

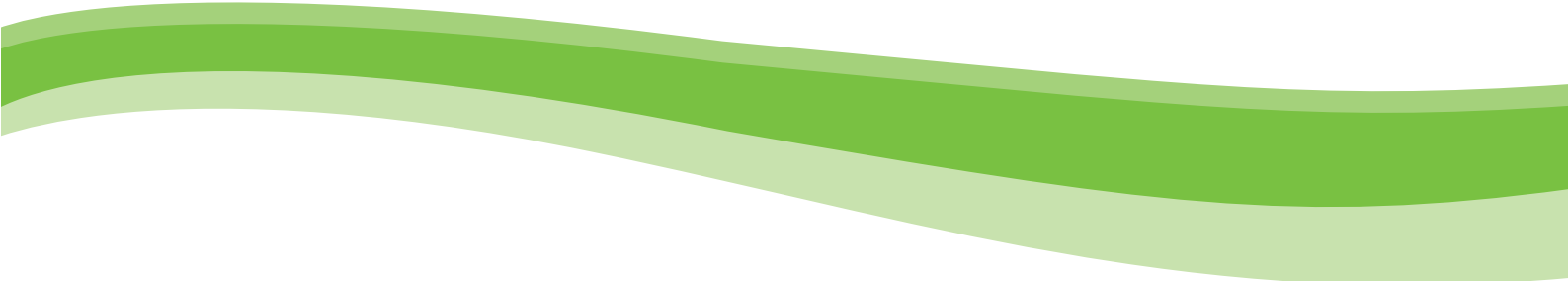
¿Qué sabemos acerca del parto, cómo pujar, cómo respirar? ¿Cuándo sabemos que está por nacer? ¿Quién nos gustaría que nos acompañe?

¿Qué cosas se llevan al hospital? ¿Desde cuándo hay que tenerlas preparadas?

Cuando tengo dudas, miedos ¿a quién le pregunto?

Acerca de los primeros tiempos

Cuando un bebé nace se le debe hacer su Documento Nacional de Identidad (DNI). ¿Están todos los chicos del barrio inscriptos? ¿Podemos ayudar a las familias que no le hicieron todavía el documento a sus hijos?



¿Sabían que el decreto Nro. 1174/2001 del Poder Ejecutivo Nacional (P.E.N.) establece que se declara la gratuidad del otorgamiento del primer documento nacional de identidad a todos los niños de cero a seis meses de edad, nacidos en el territorio nacional?

Esto es muy importante. Estamos hablando del Derecho a la Identidad. Tener un nombre, una nacionalidad, ser reconocido como ciudadano de este país, con derechos y obligaciones.

Con el documento de identidad, lo presentamos en los hospitales, lo anotamos en las escuelas...

Ideas para preparar un lugar para que duerma el bebé. ¿Quiénes pueden prestar un moisés? ¿Quién tiene una cunita?

Diferentes formas de llevar y sostener a los bebés. Hay mamás que los llevan en sus espaldas, sostenidos por un aguayo ¿Podríamos entre todos coser aguayos para los bebés recién nacidos?

Con quiénes contamos para criar a nuestros hijos. Algunos tendrán abuelos o tíos, y ¿los que no? ¿Quiénes, en la comunidad están dispuestos a darnos “una mano”?

¿Cómo nos ingeniamos para construir espacios sostenedores? Ideas para el espacio del baño, para hacer una cuna y un lugar para dormir, para el lugar de cambiarle los pañales.

¿Dónde le damos la teta o la mamadera? ¿Cómo nos damos cuenta de que los bebés tienen hambre?

¿Cada cuánto se cambian los pañales? ¿Cómo nos damos cuenta de que los bebés necesitan ser cambiados?

Compartimos anécdotas acerca de cómo “entendemos” lo que nos dicen los bebés, cuando todavía no saben hablar.



Cuando siguen creciendo

¿A qué jugamos con los chicos? Compartimos canciones de cuna, canciones de juego. Ideas y propuestas para jugar desde que son chiquitos.

¿Dónde los ponemos para jugar? ¿Estamos al lado de ellos? ¿Les hablamos mientras hacemos las cosas de la casa? ¿Quiénes juegan con ellos?

Una idea: anotar todas las anécdotas y frases de las primeras etapas de los chicos, pegarlas en un cuaderno y armar "El libro de anécdotas de nuestros niños".

¿Qué hacemos cuando un niño no quiere dormir? Hay quienes los dejan llorar... "para que aprendan", hay quienes les cantan la misma canción... Compartamos experiencias.

¿Qué nos pasa a nosotros cuando nuestros hijos lloran? ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué emociones nos despiertan?

¿Cómo manejamos el tema de los límites? ¿Cómo les decimos que NO? ¿Hablamos? ¿Gritamos? ¿Pegamos? Opinemos de las diferentes reacciones.

Acerca de la violencia en las casas. ¿Conocemos casos de violencia en algunas casas del barrio? ¿Cómo vamos a reaccionar, como comunidad, frente a esto?

Acerca de las vacunas

Las vacunas son muy importantes para protegerse de algunas enfermedades que pueden afectar a niños y adultos.

Existen distintas vacunas, cada una se aplica en momentos determinados del desarrollo de los niños, y cada una los protege de una enfermedad en particular, por ello es bueno tener el calendario de vacunación a mano.

Calendario Nacional de Vacunación de la República Argentina (2009)

EDAD	BCG	Hepatitis B (HB)**	Cuádruple DTP-Hib	Sabin OPV	Triple viral (SRP)
Recién nacido	Unica dosis *	1º dosis ***			
2 meses		2º dosis	1º dosis	1º dosis	
4 meses			2º dosis	2º dosis	
6 meses		3º dosis	3º dosis	3º dosis	
12 meses					1º dosis
18 meses			4ta dosis	4ta dosis	
6 años (ingreso escolar)				Refuerzo	2º dosis
11 años		Iniciar o completar esquema (3 dosis) ****			Refuerzo *****
A partir de los 15 años					
16 años					
Cada 10 años					
Puerperio o post-aborto inmediato					

Resolución BCG

Resolución Fiebre Hemorrágica

Resolución Fiebre Amarilla

* BCG: antes de egresar de la maternidad o antes de los 7 días de vida

** Hepatitis B: El recién nacido prematuro con peso menor a 2000g debe recibir la dosis neonatal (dentro de las 12hs de vida) y aplicar 3 dosis a los seis meses de la primera.

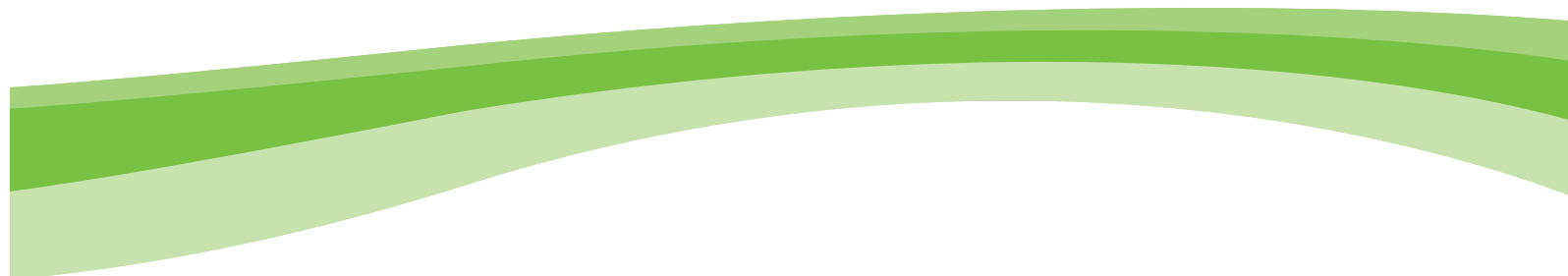
*** Hepatitis B: antes de las 12 horas de vida

**** Hepatitis B Si no recibió el esquema en la infancia, se aplicará 1º dosis, 2º dosis al mes de la primera y 3º dosis a los seis meses de la primera.

***** Triple Viral y Doble Viral: Si no recibió previamente dos dosis de triple viral o bien una dosis de triple viral + 1 dosis de doble viral.

***** Fiebre Amarilla: Consultar mapa de zonas endémicas en las que es obligatoria la vacunación.

***** Fiebre Hemorrágica. Consultar si reside en zonas de riesgo. Ver mapa de zonas endémicas en las que es obligatoria la vacunación.



	Antihepatitis A (HA)	Triple bacteriana (DTP)	Doble bacteriana (dt)	Doble viral (SR)	Antiamarilica (FA) *****	Fiebre Hemorrágica Argentina FHA *****
	1 dosis				1 dosis (si reside en zonas de riesgo)	
		Refuerzo				
						1 dosis (si reside en zonas de riesgo)
			Refuerzo			
			Refuerzo			
				1 dosis *****		

Embarazadas: aplicar vacuna dT a partir del 2º trimestre de embarazo; 1º y 2º dosis o refuerzo según corresponda y luego cada diez años.

BCG: Vacuna antituberculosa

Cuádruple DPT-Hib: Vacuna contra Difteria, Tétanos, Tos Convulsa, Haemophilus influenzae tipo b

Sabin (OPV): Vacuna antipoliomielítica

Triple Viral: Vacuna contra Sarampión, Rubéola, Parotiditis o Paperas

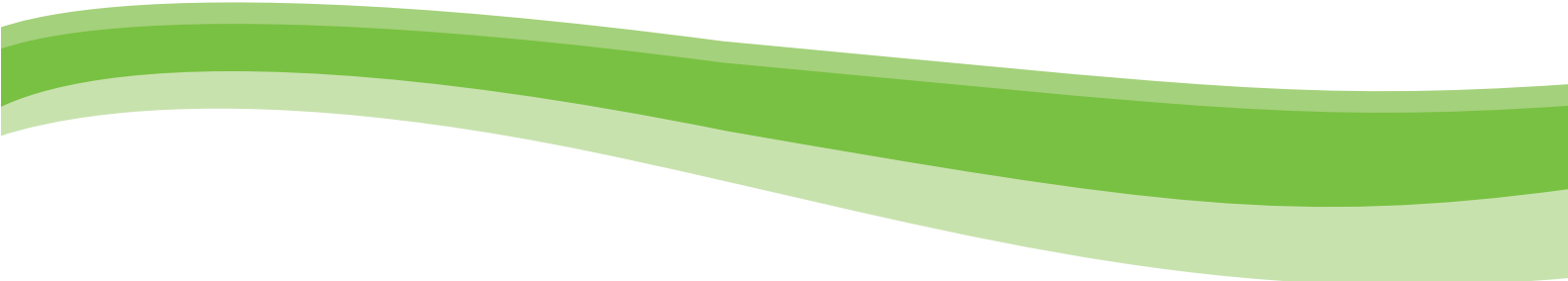
Triple Bacteriana: Vacuna contra Difteria, Tétanos, Tos Convulsa

Doble Bacteriana: Vacuna contra Difteria, Tétanos

Doble Viral: Vacuna contra Sarampión, Rubéola

FA: Vacuna contra Fiebre Amarilla

FHA: Vacuna contra Fiebre Hemorrágica Argentina



Además de conocer el calendario de vacunación podemos compartir con los padres, abuelos y vecinos lo que sabemos acerca de las vacunas.

Para orientar esta conversación es bueno saber que:

Se puede aplicar más de una vacuna en el mismo día.

Las vacunas pueden aplicarse aunque el niño tenga catarro o diarrea leve, siempre que no tenga fiebre.

Los niños pueden bañarse y realizar cualquier actividad después de vacunarse.

La mayoría de las vacunas pueden causar fiebre, enrojecimiento o hinchazón en el sitio de la aplicación. Para aliviar el dolor y reducir la hinchazón se puede colocar un paño húmedo y fresco en el lugar de aplicación de la vacuna.

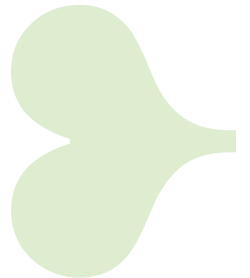
La vacuna BCG produce, en el sitio de su aplicación, una formación que puede supurar por alrededor de tres meses hasta cicatrizar. Para su higiene, sólo se necesita agua y jabón.¹

Siempre es importante la consulta previa con el pediatra de cabecera.

Las palabras y las caricias son muy importantes para acompañar a los niños antes, durante y después de la vacunación.

1. Información para padres sobre vacunas, Dr Stambulian, copyright 2008.

Así lo hacemos nosotros



Creencias sobre el embarazo

Alrededor del embarazo y los nueve meses de espera se “tejen” un montón de creencias:

“No se puede comer repollo, por los gases.”

“Hay que mirar chicos con ojos claros para que salgan con ojos claros.”

«) ¿Qué creencias y “recomendaciones” tenemos en nuestro lugar, en nuestra cultura respecto del embarazo?

-
-
-
-

Acerca del parto

«) ¿Qué creencias y “recomendaciones” tenemos en nuestro lugar, en nuestra cultura respecto del parto?

-
-
-
-



El idioma de nuestros antepasados

Cada cultura, cada etnia tiene sus formas de nombrar al embarazo, a los abrazos, al dar de mamar, a los bebés...

Algunos ejemplos:

En Mapuche acariciar se dice mamputun.

En Quechua hijito o niño se dice guagüita y mamar ñuñuni.

En Guaraní nacer se dice ararecha.

En Aymará embarazo se dice Wallqi/Walq'is.

🔊 Averigüemos cómo se dicen estas palabras en el idioma de nuestros antepasados:

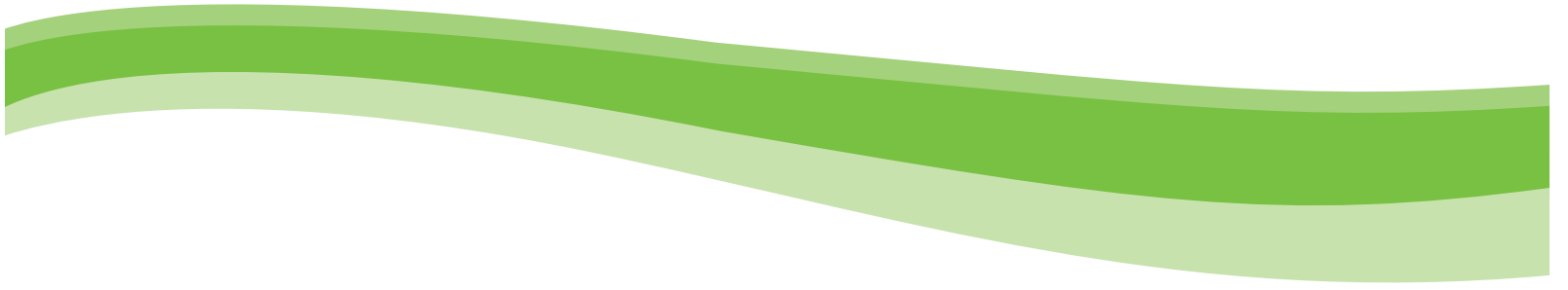
-
-
-
-

Costumbres

Los primeros alimentos

🔊 ¿Cuáles son los primeros alimentos que se le dan de comer a los niños de acuerdo a la tradición del lugar?

-
-
-
-



Poemas, nanas y canciones para disfrutar

Cuna
José Pedroni

Haz con tus propias manos
la cuna de tu hijo.
Que tu mujer te vea
cortar el paraíso.

Para colgar del techo,
como en los tiempos idos
que volverán un día.
Hazla como te digo.

Trabajarás de noche.
Que se oiga tu martillo.
"Estás haciendo la cuna"
que diga tu vecino.

Alguna vez la sangre
te manchará el anillo.
Que tu mujer la enjuague.
Que manche su vestido.

Las noches serán blancas,
de columpiado pino.
Harás según el árbol
la cuna de tu niño.

Para que tenga el sueño
en su oquedad de nido.
Para que tenga el ángel
en un oculto grillo.

La obra será tuya.
Verás que no es lo mismo.
Será como tus brazos
la cuna de tu hijo.

Se mecerá con aire.
Te acordarás del pino.
Dirás: "Duerme en mi cuna".
Verás que no es lo mismo.



Niña

Octavio Paz

Nombras el árbol, niña.
Y el árbol crece, lento y pleno,
anegando los aires,
verde deslumbramiento,
hasta volvernos verde la mirada.

Nombras el cielo, niña.
Y el cielo azul, la nube blanca,
la luz de la mañana,
se meten en el pecho
hasta volverlo cielo y transparencia.

Nombras el agua, niña.
Y el agua brota, no sé dónde,
baña la tierra negra,
reverdece la flor, brilla en las hojas
y en húmedos vapores nos convierte.

No dices nada, niña.
Y nace del silencio
la vida en una ola
de música amarilla;
su dorada marea
nos alza a plenitudes,
nos vuelve a ser nosotros, extraviados.

¡Niña que me levanta y resucita!
¡Ola sin fin, sin límites, eterna!

Dulce Daniela

Víctor Heredia

Ella decide cuando es de día
ella maneja el sol
anda pintando toda la casa
con trozos de crayón.
Rojo a los muros
verde al oscuro sillón del comedor
y un poquitito de azul celeste,
aquí en mi corazón.

El amarillo tiñe a los vidrios
y ella no entiende bien
cómo es que pierde sus hojas verdes
el paraíso aquel.

Píntame un árbol que no envejezca
pinta en mi habitación
un árbol verde con hojas frescas
pinta con tu crayón.

Te necesito dulce Daniela
alguien que pinte aquí
un mundo nuevo, píntalo nena
pinta dentro de mí.

Te necesito dulce Daniela
alguien que pinte aquí
un mundo nuevo píntalo nena
pinta dentro de mí.



Impreso en la República Argentina
En el mes de diciembre del año 2010

El cuaderno de trabajo Crianza y Sostén Vínculos para crecer

- ▶ Plantea la importancia del sostén y el cuidado de la futura madre durante “el tiempo de la espera”.
- ▶ Amplía el concepto acerca de la “función de crianza” que involucra no sólo a los padres sino también a las familias.
- ▶ Ofrece una mirada integral sobre el desarrollo de los niños y niñas durante la primera infancia, reflexionando acerca de las condiciones relacionales y ambientales adecuadas para un desarrollo armónico y saludable.
- ▶ Destaca el valor de lo cotidiano, tomando como eje “los primeros vínculos” y la calidad de los cuidados corporales que reciben los niños durante la alimentación, el baño, la vestimenta y el sueño.
- ▶ Sugiere estrategias para apuntalar, sostener y acompañar el proceso de desarrollo: la evolución de la dependencia hacia la autonomía.
- ▶ En la sección “Para pensar juntos” invita a reflexionar sobre las prácticas de crianza y las costumbres de cada barrio o localidad y a compartir canciones y nanas.
- ▶ Propone disfrutar con responsabilidad el tiempo de la crianza.