

PROMOCIÓN DEL DESARROLLO

Guías anticipatorias

Beatriz Palomino Vasco, Miguel Bermejo Pastor

El nacimiento de un hijo es un acontecimiento muy importante en la vida de toda la familia. Conlleva cambios no sólo en la casa o en las rutinas, sino también en las relaciones que se establecen entre los distintos miembros, sobre todo entre los padres y el bebé.

El niño en los primeros años de vida es muy vulnerable y precisa de mucha atención y cuidados para asegurar un sano desarrollo. En este proceso, como en cualquier relación, existirán momentos positivos y negativos pero saber recuperarse de las dificultades y de los errores constituye una parte esencial del proceso de maduración para unos y para otros así como entender que cada niño tiene un ritmo diferente de progresión en su desarrollo psicomotor.

En general, la tarea principal de los padres de niños menores de 6 años es ayudarlos a explorar el mundo que los rodea evitando que corran peligro, mostrales los que se espera de ellos, colocarles límites en su comportamiento y ayudarles a aprender a manejar sus emociones, a partir de esa edad sin embargo, el mayor desafío es establecer reglas y expectativas claras mientras, al mismo tiempo, ofrecen a los niños apoyo para que comiencen a tomar sus propias decisiones.

No olvide que los padres constituimos el principal modelo para nuestros hijos, de nuestra actitud y acciones depende la mayor parte de su desarrollo.

Promoción del desarrollo en el bebé de 0-6 meses de edad

a) Favorecer el control de la postura (cabeza, tronco y extremidades) y el seguimiento visual.

- Acerque su rostro o un objeto llamativo frente a los ojos de su bebé y muévelo lentamente de izquierda a derecha para que el niño lo siga con la mirada, conforme responda o sea mayor, haga movimientos más amplios en otras direcciones. Luego intente cambiar de velocidad.
- Durante los primeros meses de vida, acueste al bebé boca abajo para que levante y mueva la cabeza. En esa posición mírelo a los ojos y háblele. Conforme vaya creciendo, puede intentar incorporarlo o semisentarlo y llame su atención colocando juguetes frente a él para que trate de agarrarlos y manipularlos.

b) Impulsar el conocimiento de las cualidades de los objetos.

- Juegue con su bebé a que toque y posteriormente sostenga con las manos juguetes de diferentes formas, pesos y consistencias.
- Acomódelo semisentado apoyado en almohadas, acérquele objetos adecuados vistosos que él pueda apretar o llevarse a la boca.
- Confeccione un móvil que pueda colocar en el lugar donde el niño permanece la mayor parte del tiempo despierto, juegue utilizando su voz o cantos.

c) Promover la construcción de la noción de sí mismo, la del otro y de los objetos.

- Cuando su niño use más las manos, juegue a cubrirle la cara con un trapo para que se destape, luego, esconda usted su rostro para que la busque por un costado o quitando el trapo.
- Acerquele un espejo para que se mire en él, haga gestos y señalelo.

d) Establecer horarios y rutinas regulares (importancia del reloj familiar), para desarrollar la capacidad de anticipación de las acciones.

- Establezca horario y rutinas regulares de juegos, siestas, cantos o caricias durante las actividades cotidianas como el baño, comidas del día o antes del sueño nocturno.
- A la hora del baño o aseo del bebé procure establecer un orden de principio a fin. Permita que el niño sienta y acepte poco a poco la temperatura del agua, háblele o cántele para darle seguridad de tal forma que reconozca el baño como un momento placentero.

e) Estimular las interacciones y los intercambios comunicativos.

- Realice juegos con su bebé en los que usted imite los sonidos que él hace procurando que los repita. Luego introduzca pequeños cambios en el volumen, extensión o timbre del sonido o voz, también incorpore gestos, el tratará responder de igual manera.

f) Favorecer el desarrollo socio-emocional del niño.

- Toque y acaricie al niño cuando juegue o cuando realice alguna actividad de su cuidado, por ejemplo, mover sus piernas y brazos, frotar su espalda con suavidad o acariciar su cara.
- Háglele cosquillas, hablele con suavidad y ponga palabras a las emociones y experiencias del niño.

Promoción del desarrollo en el lactante de 6-12 meses de edad

a) Promover oportunidades de juego que impliquen mayor coordinación y progresos en el control corporal.

- Déjele que se mueva y desplace de manera autónoma en un espacio seguro (alfombra, parque, ...)
- Facilite el gateo, animándolo a mantener esta posición utilizando juguetes para que los alcance arrastrándose o gateando. Usted también puede hacerlo en diferentes direcciones para que la siga.

- Cuelgue algunos juguetes en la pared de modo que el niño intente ponerse de pie para tomarlos.
- Cuando el niño esté sentado juegue con él sosteniendo muñecos a la altura de su pecho, de tal manera que el niño intente tomarlos; si no lo hace, ayúdelo colocándolos sobre una mesa o tabla para que se apoye y lleve las manos hacia la frente.
- Juegue a esconder juguetes para que el niño los busque.
- No fuerce la marcha, no use andadores/correpijillos.

b) Promover la construcción de la noción de sí mismo y también el reconocimiento de otros miembros de la familia.

- Juegue con el niño a cubrirse la cara con un trapo para que él se la destape, también anímelo a que se la tape solo para que usted lo busque y luego él se la destape para sorprenderla.
- Haga que el niño se vea en un espejo para que se reconozca, intente que le busque a través del espejo.
- Háglele participe al vestirlo, ponerle crema o lavarle las manos.
- Nombre y señale a otros miembros del núcleo familiar. Inclúyalos en las actividades y juegos.

c) Permitir experiencias que le vayan siendo diferentes a las que ha venido teniendo sólo en casa. Juegos que le favorezcan manipulaciones.

- Dele al niño juguetes u objetos con diferentes formas, texturas y colores. Permítale que sienta y reconozca la diferencia entre ellos.
- Juegue con el niño a guardar y sacar objetos de un recipiente o de una caja.

d) Favorecer el desarrollo socio-emocional del niño.

- Cuando lleguen los miembros de la familia o visitas a la casa enséñele a saludar y cuando se vayan a despedirse.
- Utilice halagos y caricias para proporcionar seguridad al niño.
- Nombre sus emociones. Acompáñelo en ellas.

e) Propiciar la necesidad e intención comunicativa para promover el desarrollo temprano de las expresiones lingüísticas.

- Use primeras palabras cortas y totalmente familiares: mamá, papá, ven, agua; pelota, leche, pan, etc.
- Use frases sencillas. No diga palabras “mal dichas” porque le hagan gracia.
- Muestrele libros con figuras grandes de objetos o animales, llamándolos por su nombre al mismo tiempo que usted hace los sonidos correspondientes, por ej, miau, guau, etc y anime al niño a que los imite.
- Dígale el nombre de objetos, personas y partes del cuerpo y que empiece a señalarlos.
- Enseñele a señalar también lo que quiere o le gusta.
- Dele órdenes simples tales como “sientate”, “levanta los brazos”, “dame un beso”, etc comenzando por las actividades más cotidianas.

f) Reorganizar rutinas ante los cambios que el niño de esta edad presenta.

- Enseñele al bebé a participar en actividades como el baño y el cambio de ropa, pidiéndole que levante o le de las manos para vestirlo.

Promoción del desarrollo en el lactante de 13-24 meses de edad

a) Favorecer el desarrollo socio-emocional del niño.

- Favorezca la libre comunicación con su hijo, en la medida en la que el niño vaya pudiendo.
- Sea firme cuando el niño se empeñe en hacer algo no adecuado o peligroso.
- Establezca límites claros, ayude al niño a cumplirlos.
- Organice tiempos para leer con su niño. Haga entretenida la lectura acompañándola de gestos, sonidos y modulación de la voz. Conforme crece, pídale que señale los dibujos que usted nombra en cada página, luego pídale que él los vaya nombrando o los busque entre varias páginas.

b) Ofrecer oportunidades para el control corporal y el logro de habilidades finas.

- Juegue a formar torres con cubos, o vasitos de plástico como los de yogurt.
- Permita que juegue con pequeños trocitos o migajas de pan y galleta para que los manipule con los dedos, los introduzca en un frasco o un tubo.
- Pinte y raye con su niño con diferentes colores en una hoja de papel.
- Favorezca la deambulación en entornos seguros.
- Permitale que use las manos derecha e izquierda espontáneamente.

c) Impulsar la relación entre el control corporal, manipulación de objetos y la atención durante los desplazamientos a través del juego.

- Amarre juguetes a un cordón para que el niño los mueva como un trenecito.

- Juegue a soplar burbujas de jabón para que el niño las atrape.
- Juegue con él a lanzar y buscar una pelota.

d) Estimular las interacciones y los intercambios comunicativos para el desarrollo de las expresiones verbales.

- Juegue con el niño en un lugar seguro a perseguirlo y atraparlo. Cambien los papeles.
- Ante un actividad nueva explíque de que se trata, usando siempre palabras simples y frases cortas.

e) Establecer rutinas regulares para desarrollar la capacidad de autocuidado, autonomía y participación en actividades de convivencia familiar.

- Intégrelo con juegos vinculados a las actividades del hogar mientras usted las esté realizando, pídale ayuda.
- Inicielo en pequeñas responsabilidades con sus cosas: recoger juguetes, sus zapatos, ...

f) Promover la construcción de la noción de sí mismo, la del otro y de los objetos

- Cántele al niño canciones cortas acompañadas de movimientos con las manos para que él las aprenda e imite los movimientos.

Promoción del desarrollo en el niño de 2 a 5 años

- Fomentar su seguridad y autoestima, conviviendo lo máximo posible con cada hijo.
- Evitar el desprecio, el temor y el castigo físico.
- Elogie los logros y el buen comportamiento de su hijo, hágale saber que: “es una gran ayuda cuando él recoge sus juguetes”, “que está comiendo muy bien solito”, ...

- Para disciplinar a un niño pequeño o a un preescolar es necesario establecer límites.
 - Usted y toda la familia deben ser consecuentes con lo que le dicen y con lo que hacen.
 - No use las mentiras ni promesas falsas.
 - No deje que el resto de la familia cuestione las reglas importantes que ha establecido.
- Planifique qué hacer cuando el niño no cumpla con las reglas.
- Parar el juego, distraerlo con otro juguete, alejarlo con gentileza o tomarlo en brazos para hablar de lo que está ocurriendo.
- Ayude al niño a aprender a calmarse, es imprescindible que usted lo este para ello.
- Le educaremos en el sentido necesario de la convivencia y los comportamientos sociales promocionando el afecto y respeto a los demás.
- A partir de los 2 años podemos empezar a familiarizarlo con el control de esfínteres durante el día, por lo que antes debe haberse ido familiarizando con el orinal y el inodoro. Debemos respetar sus tiempos y evitar presionar al niño. No todos los niños están preparados en el mismo momento.
- A partir de los 3 años comienza su escolarización por lo que sus padres deben apoyarle en esa etapa para que se adapte bien a los cambios que supone, tanto para él como para el resto de la familia.
- Cuando pida mayor autonomía en sus rutinas diarias debe ser respetado, incluso estimulado, pero a la vez deberá ser supervisado por los padres. Descubrirá la existencia de normas sociales.

- Le interesarán juegos de habilidad motriz pero también es importante que favorezca su creatividad con juegos educativos, el inicio a la lectura, contacto con la naturaleza y con otros niños.
- Controlar y limitar el uso de las pantallas (1 h/día supervisado hasta los 5 años, no está recomendado el uso de pantallas de ningún tipo hasta los 2 años).
- El sueño sigue siendo muy importante en esta etapa. El total de sueño diario debe acercarse a las 10 horas.

Promoción del desarrollo en el niño de 6-13 años

- Debemos ayudarle a crear hábitos de orden y trabajo, con un horario y tiempo para el estudio y otro para el juego y el ocio.
- Es importante el control y apoyo de los padres al aprendizaje escolar.
- Es muy importante y beneficiosa la práctica de algún deporte de forma regular. El beneficio lo recogerá a largo plazo.
- Evitar excesos en actividades extraescolares.
- Fomentar adecuadamente el placer de la lectura.
- Controlar el buen uso de las pantallas (TV, Tablet, PC ó el Móvil en el caso de que lo tenga, no siendo recomendable hasta por lo menos los 10 años).
- El sueño seguirá siendo de un mínimo de 8 a 10 horas diarias.
- En casa deberá iniciarse la educación sexual a través de las respuestas sinceras y medidas a las preguntas que el niño vaya realizando. En el colegio pueden completar la información cuando se acerca la pubertad, pero la confianza y la seguridad deben originarse en la sinceridad y comprensión de los padres.

- Valorar las conductas honradas y de trabajo como verdaderos logros.
- Piense en lo que usted y el resto de la familia hacen todos los días para ayudar a que su niño adquiera buenos valores y creencias.
- Escuche cuidadosamente y respete las ideas de su hijo, aún cuando usted no esté de acuerdo con todo. Explíquelo que él puede comentarle sus ideas incluso cuando usted piense de una manera diferente.
- Ayude a su hijo para que aprenda a controlar sus sentimientos negativos de una manera apropiada. Explíquelo que la rabia, la frustración y la decepción son emociones normales que todas las personas sienten algunas veces.
- Permita que sus hijos resuelvan los desacuerdos por sí mismos, hasta donde les sea posible. Ayúdelos para que encuentren maneras de hacerlo.
- Dar información sobre los riesgos del tabaco, alcohol, drogas y la importancia de tener hábitos saludables y autónomos. Hable de la presión que pueden ejercer los compañeros sobre él o ella. Ayúdele para que se atreva a decir "NO" cuando le pidan que haga algo le parece que está mal o que le hace sentirse incómodo.
- Potenciar la capacidad de respeto a sí mismo y a los demás. No utilizar palabras despreciativas. Potenciar la autoestima. Ayúdelo a elegir alguna actividad donde pueda sobresalir.
- Debe conocer los derechos y deberes en la familia. Motívalo para que se haga responsable de sí mismo y de sus cosas, ya sea ordenando sus juguetes, su ropa, su cuarto y ayudando a la familia en diversas tareas del hogar.
- Conozca a los amigos de sus hijos. Interesarse por sus aficiones o proyectos. Participe en la medida de lo posible en ellos.