



Guía para padres

Niños de 2 a 5 años

OSPE

PRESENTACIÓN

Estimados Padres:

OSPe continúa el desarrollo de acciones orientadas al cuidado de la salud de los niños y para ello hemos creado esta Guía destinada a los padres con niños de 2 a 5 años.

Hemos procurado presentar en ella información que consideramos valiosa y de calidad sobre el cuidado de la salud, el crecimiento, el desarrollo y la crianza de los niños en esos años tan importantes de sus vidas. Continuamos, con este trabajo, el iniciado con la publicación de la Guía para Padres de niños menores de 2 años, con el mismo espíritu y la misma aspiración de colaborar con los padres, en conjunto con la asistencia del equipo de salud, para facilitar acciones oportunas de cuidado y prevención.

Con ese propósito hemos incluido además las tablas de crecimiento elaboradas por la Sociedad Argentina de Pediatría, el Calendario Nacional de Vacunación en forma de separata para permitir su actualización periódica y una tabla para registro del cumplimiento de vacunaciones.

Con este material que les presentamos, reafirmamos nuestro compromiso con la salud y el bienestar de su familia. Confiamos en que les resulte útil y sea de su agrado.

Cordialmente,

OSPE

GUÍA PARA PADRES DE NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS

Los controles pediátricos: ¿Cuándo? ¿Por qué?	5
La importancia de la vacunación	6
Controles odontológicos	7
La alimentación	9
- Alergias alimentarias	10
Crecimiento físico	11
Desarrollo motriz	12
- La importancia del juego	14
- Destrezas con las manos y dedos	15
- Los niños pequeños y el deporte	16
Desarrollo cognitivo	18
Desarrollo del lenguaje	20
- Cómo mejorar las habilidades de comunicación de su hija o hijo entre los dos y tres años	22
Desarrollo emocional	22
- La ansiedad de separación	24
Desarrollo social	24
Cuadro-resumen de hitos y logros del desarrollo	28
La crianza entre los 2 y los 5 años	30
- La crianza como expresión de amor	30
- Los hábitos de higiene	30
- Entrenamiento en el control de esfínteres	31
- Confianza en sí mismos	32
- La educación y los límites	33
- Cómo evitar las pataletas o berrinches	34
- La hora de ir a dormir	35
- El placer de la lectura	36
- Los niños y las mascotas	37
Prevención de accidentes y lesiones	38
Tablas de Crecimiento	45
- Tabla de crecimiento de talla/longitud para niñas	46
- Tabla de crecimiento de peso para niñas	46
- Tabla de crecimiento de talla/longitud para niños	47
- Tabla de crecimiento de peso para niños	47
Cumplimiento de las vacunaciones	48



LOS CONTROLES PEDIÁTRICOS: ¿CUÁNDO? ¿POR QUÉ?

Aunque toda la niñez es una época de crecimiento y cambios rápidos, el ritmo al que éstos ocurren va decreciendo y luego de los dos años de edad se considera que una consulta anual con el pediatra bajo el concepto de control del niño sano es suficiente. Desde luego, pueden presentarse circunstancias en las que sea necesaria la consulta por enfermedades o problemas emergentes, pero las consultas preventivas, de control, son anuales.



El control del niño y la niña sanos tiene gran importancia. En las consultas el pediatra realizará, en presencia del adulto que acompañe al niño, un examen físico completo. Medirá, pesará y verificará su crecimiento en las tablas correspondientes; revisará su visión, su audición y evaluará aspectos del crecimiento y el desarrollo que

permitan saber si todo está ocurriendo según lo esperado, para detectar o prevenir problemas. Los pediatras pueden brindar información nutricional, fomentar hábitos sanos de higiene y alimentación y orientar a los padres en múltiples aspectos del crecimiento infantil, incluyendo los emocionales y la prevención de accidentes de acuerdo a la edad.

En la etapa preescolar los controles de las habilidades auditivas, visuales y motoras son particularmente importantes porque se pondrán en juego a la hora del aprendizaje escolar y la lectoescritura.

Algunos de los exámenes clínicos que habitualmente hacen los pediatras en la consulta de niño sano son:

- Medir la tensión arterial
- Observar la dentadura y la garganta
- Observar los ojos y los oídos
- Auscultar el pecho y la espalda
- Palpar o presionar la panza para sentir sus órganos internos
- Inspeccionar brevemente los genitales de niñas y niños para comprobar si están sanos
- Evaluar los reflejos dándoles golpecitos en las rodillas
- Observar las piernas y los pies así como la forma de caminar

Cuando los niños están saludables, la consulta es un buen momento para enfocarse en su bienestar, hablar de lo que se está haciendo bien y sobre cómo se puede mejorar. Son oportunidades para hacer preguntas al médico, para informarse sobre el desarrollo normal, nutrición, sueño, seguridad, posibles trastornos o enfermedades. También sirven para revisar el cumplimiento del calendario de vacunación y para conversar de temas como los problemas en la crianza y las relaciones familiares.

LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN

Puede decirse que ningún avance de la medicina ha salvado tantas vidas como la vacunación. En ese sentido, se la reconoce como la estrategia de mayor beneficio en la Salud Pública. Sin embargo, las vacunas han terminado siendo víctimas de su propio éxito: las enfermedades que previenen dejan de ocurrir, y ya no se las percibe como amenazas. La población deja de tener presentes la seriedad de las enfermedades para las cuales se vacuna



y sus riesgos, algunos gravísimos. En cambio, se presta atención a los efectos adversos de las vacunas, que son escasos, esporádicos y generalmente leves o se les atribuyen supuestos daños que no son reales. Cabe recordar, por ejemplo, que el tétanos y la difteria son enfermedades muy graves, con una alta tasa de mortalidad.

El sarampión generalmente es benigno, cursa como una de tantas enfermedades de la infancia. Sin embargo, puede tener complicaciones serias, especialmente en niños menores de 5 años y en adultos mayores de 20. Antes de 1980, cuando se generalizó el uso de la vacuna, el sarampión causaba más de 2,5 millones de muertes al año en todo el mundo.

- Hasta 1 de cada 20 niños con sarampión contrae neumonía, la causa más común de muerte por sarampión en los niños pequeños.
- Cerca de 1 de cada 1000 personas que contraen sarampión presentará encefalitis (inflamación del cerebro) que puede causar convulsiones y puede dejar al niño sordo o con retraso mental. La encefalitis es la causa de muerte más común en los adultos que contraen sarampión.
- De cada 1000 niños que contraen sarampión, dos morirán por su causa.

- El sarampión que se contrae durante el embarazo puede desencadenar un parto prematuro o causar que el bebé tenga bajo peso al nacer.
- Hay una forma rara y mortal de encefalitis, que aparece 7 a 10 años después de haber padecido sarampión. Se atribuye a la persistencia del virus en el cerebro.
- Las paperas pueden causar inflamación de testículos en varones y de ovarios en mujeres a partir de la pubertad; también pueden provocar pancreatitis, encefalitis, meningitis y sordera.

Sin entrar en detalles semejantes para las demás enfermedades prevenibles mediante vacunación, resulta un hecho demostrado que los beneficios de la misma son incomparables con los modestísimos inconvenientes que puede producir.

Por otra parte, la vacunación del 95% de la población beneficia y protege a los más vulnerables, que no pueden recibir vacunas o generar defensas: los bebés, los ancianos, los enfermos de cáncer y de otras patologías que cursan con disminución de la inmunidad.

CONTROLES ODONTOLÓGICOS

Hasta los 2 años, el pediatra hará los controles de la dentición de los niños y orientará a los padres acerca de la higiene de la dentadura infantil. A partir de esa edad, es conveniente hacer las consultas preventivas con un odontopediatra, que es un odontólogo especializado en la atención de niños.

Los problemas en los dientes y la boca infantiles pueden comenzar muy tempranamente. Los padres pueden hacer mucho para prevenirlos y favorecer una dentición sana y sin caries, así como para evitar la aparición de algunas alteraciones maxilares (hueso donde se alojan los dientes).

Estas últimas pueden ser congénitas, pero frecuentemente ocurren por malos hábitos de succión de chupete o biberón, cuyo uso se prolonga más allá del primer año de vida. Ambos elementos deben irse abandonando gradualmente en la medida en que aparecen los dientes de leche y la alimentación va pasando de líquida a semisólida y finalmente sólida.



La primera medida de prevención de las alteraciones dento-maxilares es la lactancia materna. Efectivamente, el uso que el bebé hace de los músculos de los labios, la lengua, la cabeza y el cuello al succionar el pecho es un estímulo irremplazable para el correcto desarrollo de las estructuras óseas relacionadas.

Una vez que aparecen los dientes, es necesario actuar para prevenir la aparición de caries. La caries dental es una enfermedad infectocontagiosa causada por una bacteria; los niños se contagian con ella a través del contacto con los adultos o de objetos que están contaminados, como cucharas, tenedores, vasos o tazas. Generalmente, entre los 19 y los 31 meses de edad el contagio de la flora bacteriana productora de caries se produce en todos los niños. La intensidad de la infección en los niños depende del grado de infección de las personas en contacto con ellos, de la dieta y de su estado inmunológico.

La caries dental puede ser fuertemente modificada por la dieta. Los alimentos ricos en azúcares son el nutriente natural de las bacterias causantes, por lo que reduciendo los dulces en la dieta se reduce el riesgo de que el niño sufra caries.

Los hábitos de higiene dental también son muy importantes en la prevención de las caries y deben ser iniciados desde la aparición de los primeros dientes de leche. En los bebés y niños pequeños esto es responsabilidad de los adultos a cargo, que deben realizar la limpieza con un cepillo y una pasta dental, sin ninguna técnica particular, sólo limpiando todos los dientes y todas sus partes.

Los pequeños tienden a tragar la pasta dental, por eso hay que usar cantidades mínimas y, hasta que aprendan a no tragarla, conviene evitar las pastas dentales con flúor o asegurarse que no tengan más de 500 ppm (partes por millón) del mismo. El cepillado dental es una tarea que debe hacerse dos veces por día y ser supervisada por adultos hasta los 7 u 8 años. Es necesario ayudarlos cepillándolos primero y después se puede dejar que ellos se cepillen, para que vayan aprendiendo a hacerlo por sí mismos. La limpieza entre los dientes, con hilo dental, deberá ser realizada por adultos hasta aproximadamente los 10 años.

LA ALIMENTACIÓN

No se sorprenda si a la edad de dos años su hijo come menos de lo que usted cree que debería. Los niños necesitan menos calorías en esa etapa porque crecen más despacio. Pero aunque comen menos, pueden seguir estando bien alimentados siempre que se les ofrezca una variedad de alimentos sanos. Es el momento de reforzar hábitos de comida saludables que los beneficiarán toda la vida.

Al mismo tiempo, si su hijo o hija parece estar demasiado preocupado por la comida y está acumulando un exceso de peso, hable con su pediatra sobre formas de ayudar a controlarle el peso. La conducta alimentaria temprana puede aumentar el riesgo de sufrir de obesidad más adelante, por lo que controlar el peso de su hijo durante la niñez es tan importante como en cualquier etapa de la vida. Un control de peso anual, y el registro del mismo en los gráficos correspondientes como los que encontrará en las pág. 46-47 permiten saber si el niño o niña se está manteniendo dentro de un peso adecuado para él o ella.

El apetito de los niños en esta edad puede fluctuar mucho, y es frecuente que se queden “fijados” con un alimento y sólo quieran comer de eso durante un tiempo. No conviene aceptar esa fijación, para que pase más o menos rápidamente. Es habitual que después de un período de fijación con un alimento, pasen bruscamente a rechazarlo por completo y se “fijen” con otro. Este comportamiento es normal, parte de su evolución y crecimiento; procure que no se convierta en fuente de conflictos.

En cambio, persista en ofrecerle cada día buenas opciones nutricionales en porciones correctas y permita que su hijo decida qué quiere comer de lo ofrecido en función de su hambre o sus preferencias momentáneas. No deje de preparar y servir los alimentos que rechaza, porque si lo hace convalida su rechazo y reduce sus opciones, favoreciendo que el niño tenga unas preferencias cada vez más limitadas... ¡que muy probablemente terminarán reducidas a pizza, milanesas, hamburguesas y papas fritas!



Es normal que exista rechazo por alimentos nuevos; pero si se insiste en presentarles las novedades suficiente cantidad de veces (pueden necesitar-

se entre 8 y 15 veces), finalmente terminan por aceptarlos, incluso aunque no los prefieran. Recuerde, sin embargo, que no es necesario hacer comidas complicadas y que los niños, en general, prefieren las comidas simples y con pocos ingredientes.

Evitar que la fuente quede en medio de la mesa y, en cambio, servir directamente los platos a cada uno con porciones adecuadas a su tamaño y necesidades puede ayudar a controlar el peso de los que tienden a estar excedidos y a formar el hábito de comer suficiente, pero no repetir en forma automática. Son los adultos los que están a cargo del menú, pero conviene dejar que los niños decidan cuánto quieren comer de lo que se les sirvió; en caso que decidan no terminar lo que está servido en el plato, se debe respetar su preferencia. En este sentido, no conviene tampoco insistir ni ofrecer más alimento una vez que terminaron la porción inicialmente servida.

Los desayunos, meriendas y refrigerios con opciones de alimentos sanos y también en porciones adecuadas favorecen la formación de buenos hábitos alimentarios, previenen el exceso de peso y contribuyen a la buena salud de los niños. Los dulces, postres y golosinas deben estar limitados y disponibles sólo de vez en cuando, pero no como una opción diaria. En cambio, siempre debe haber frutas, pan integral, quesos bajos en grasas y otras opciones saludables.

Procure limitar la cantidad de visitas a restaurantes de comidas rápidas, y cuando los chicos coman allí trate de que elijan las opciones más sanas.



La bebida por excelencia para los seres humanos es el agua. Las bebidas gaseosas y aguas saborizadas, incluso las de dieta o sin azúcar, no son recomendables como forma habitual de hidratarse, pese a la publicidad que hacen quienes las producen. El agua potable de red, para quienes disponen de ella, es perfectamente adecuada como bebida habitual.

Alergias alimentarias

Los alimentos que más frecuentemente provocan alergias son la leche, los huevos, la soja, el trigo, los maníes, los frutos secos y los mariscos. Las alergias se producen porque algunas sustancias contenidas en los alimentos son consideradas por el sistema inmunitario como extrañas y entonces

produce anticuerpos contra ellas. Cuando se vuelve a estar en contacto con ese alimento, los anticuerpos reaccionan con la sustancia y hacen que se libere histamina, que es producida por el propio organismo y es lo que causa picazón, urticaria, secreción nasal y hormigueos en lengua, labios o garganta, que también pueden hincharse. A veces puede haber dolor abdominal o dificultad para respirar.

Hay que diferenciar la alergia de la intolerancia alimentaria. Ésta es causada por la incapacidad de digerir algunas sustancias de los alimentos, pero no hay involucrados anticuerpos ni se libera histamina. Los síntomas de la intolerancia alimentaria tienen relación con los trastornos digestivos que provoca la sustancia: eructos, flatulencia, heces blandas, etc.

Si su hijo presenta cualquiera de estos trastornos, consulte con su pediatra sin demora.

CRECIMIENTO FÍSICO

Después de cumplir los dos años los niños crecen más lentamente que hasta entonces, pero su aspecto físico tiene transformaciones muy importantes. A partir de los dos años, y hasta los cuatro, en general crecen hasta 6 cm y aumentan 2 kg de peso por año. En su quinto año pueden crecer unos 4 cm. Ningún niño crece a un ritmo regularmente sostenido a lo largo de la infancia, sino que las etapas de rápido crecimiento se alternan con otras más lentas.

El crecimiento en altura se debe, principalmente, a que sus piernas crecen mucho. Los bebés tienen la cabeza relativamente grande y brazos y piernas cortos; a los dos años comienzan a crecer más rápidamente las piernas y brazos y en menor medida, el resto de su cuerpo. Las proporciones corporales se van acercando a las de los niños mayores y adultos.

También la postura y apariencia del cuerpo cambian, ya que el ejercicio muscular que realizan al moverse, caminar y jugar fortalece los músculos del abdomen, la espalda y las piernas y les da una apariencia más delgada y esbelta.



También va disminuyendo la grasa corporal, que cuando eran bebés les daba su aspecto redondeado y rellenito. Ahora la cara está menos redonda, los brazos y piernas más delgados y también eso les proporciona un aspecto más esbelto.

A partir del segundo año de vida, las diferencias en estatura entre los chicos se van haciendo más notorias. No tiene sentido compararlos con otros niños de su misma edad, pero sí conviene controlar su crecimiento. Esto lo hará el pediatra en el control anual del niño sano, cuando anotará tanto su estatura como su peso en tablas de crecimiento.

Los pilares del crecimiento saludable de los niños y niñas son la alimentación apropiada, el descanso suficiente y la actividad física adecuada.

Las tablas de crecimiento que encontrará al final de esta Guía le permitirán seguir el ritmo de crecimiento en altura y peso de su hija o hijo. Junto a ellas encontrará una breve explicación de cómo se usan e interpretan esas tablas.

DESARROLLO MOTRIZ

A los dos años las niñas y niños muestran un alto nivel de actividad. Parecen estar continuamente en movimiento y su capacidad de mantener la atención enfocada en una actividad particular sigue siendo mínima: cambian constantemente de interés, de juego, de dirección. Exigen enorme atención y esfuerzo de sus cuidadores, pero esta actividad tan intensa es lo que contribuye a fortalecer sus cuerpos y mejorar su coordinación.

Su forma de caminar del comienzo, algo rígida, entrecortada y con las piernas abiertas, se va modificando hacia una forma más adulta; caminan más seguros, con mejor equilibrio y control de sus cuerpos, apoyando primero el talón y luego los dedos de los pies. Su manera de moverse va mejorando con el paso de los meses y se vuelve más fluida y coordinada; aprenden a maniobrar su cuerpo, a dar pasos hacia atrás, a doblar, a mover sus manos y observar alrededor mientras se mueven.

Pueden patear una pelota quieta y aprenden a subir y bajar escalones sosteniéndose de un apoyo. Les encantan los juegos que involucran correr y escalar, “montar a caballo” y rodar en alfombras. También llevan juguetes a rastras



y pueden aprender a pedalear un triciclo.

A los tres años ya no necesitan concentrarse tanto en la mecánica de sus movimientos: corren, caminan, saltan, suben y bajan escalones sin dificultad. De pie, están erguidos, con su vientre contenido por los músculos abdominales y al caminar lo hacen con pasos firmes, regulares. Puede que todavía necesiten concentrarse en algunos movimientos, como al saltar en un pie, agacharse y levantarse o atrapar una pelota.

Aunque en esta etapa pueden mantener su atención por más tiempo en un mismo juego o actividad, siguen siendo muy activos y se relacionan con sus cuerpos de un modo que les permite transmitir emociones y pensamientos que aún no pueden expresar mediante el lenguaje. También usan los movimientos corporales y otras habilidades para ayudarse a comunicar y comprender palabras y conceptos nuevos para ellos. Por ejemplo, imitan el ruido y el movimiento de un vehículo (auto, avión) cuando se los menciona.

Hay que evitar la tentación de sobreproteger a los niños y niñas de esta edad de los golpes y caídas que frecuentemente sufren debido a su intensa actividad y escaso autocontrol, aunque conviene ofrecerles espacios de juego despejados y sin obstáculos. Esto, sin olvidar que necesitan todavía supervisión continua en sus juegos, sobre todo cuando están con otros niños, en plazas o parques y en situaciones complejas.

A los cuatro y cinco años alcanzan la coordinación y equilibrio de un adulto... con mucha más energía y vitalidad incansable. Siguen necesitando supervisión estrecha, tal vez incluso más que antes porque no tienen casi limitaciones físicas y se van haciendo muy independientes y audaces, pero su juicio todavía está inmaduro y pueden exponerse a peligros y riesgos. Se agachan sin caerse, corren bien y mientras lo hacen pueden cambiar de dirección, girar y patear una pelota.



Saben subir y bajar escaleras sin dificultad, trepar hábilmente y pedalear un triciclo o una bicicleta con ruedas auxiliares.

Los niños son perfectamente capaces de desarrollar por sí solos estas destrezas; no es necesario buscarles actividades específicas para que lo hagan, sólo darles el tiempo, el lugar y la oportunidad de desarrollar sus juegos.

La importancia del juego

El alto nivel de actividad que tienen las niñas y niños pequeños es un ejercicio que fortalece sus cuerpos y desarrolla su coordinación, permitiéndoles así mejorar sus destrezas motoras y contribuyendo a su maduración.

Los juegos activos son insustituibles para la maduración de los niños. Ellos aprenden mientras juegan, se hacen fuertes, toman decisiones y desarrollan lazos con los adultos y con otros niños que juegan con ellos. El juego está reconocido por las Naciones Unidas como un derecho humano de cada niño y puede decirse que *jugar es el trabajo de los chicos*.

Es muy conveniente ofrecerles espacios seguros, amplios y despejados para que puedan desplegar su actividad sin golpearse con muebles y objetos, mejor aún si es al aire libre.

La supervisión por parte de los adultos tiene que ser permanente, ya que sus aptitudes físicas van muy por delante de su autocontrol y su juicio y constantemente se exponen a peligros.



Actualmente, el nivel de actividad física de los niños se ha reducido y representa la cuarta parte de la que tenían dos generaciones atrás. Los chicos pasan mucho tiempo en interiores, frente a pantallas, en lugar de jugar activamente al aire libre. Esto tiene un riesgo adicional, porque puede contribuir a que tengan

sobrepeso. Sin embargo, no ha cambiado la necesidad biológica de moverse, correr, estar físicamente activo. Es necesaria metabólicamente, para su desarrollo motriz y para su equilibrio emocional también. No se debería permitir que estuvieran frente a pantallas más que brevemente y hay que procurar que, si se los deja en una guardería, tengan allí la posibilidad de moverse y estar activos físicamente. También es bueno estimularlos a caminar cuando se sale a pasear, aunque se lleve el cochecito.

Hay que darles a los chicos oportunidades de jugar activamente, hacer ejercicio y divertirse en ambientes seguros y bajo supervisión de los adultos. Los juegos compartidos con otros niños ayudan a que desarrollen sus habi-

lidades sociales, su creatividad y su capacidad de resolver problemas.

En el juego con otros niños van aprendiendo a socializarse, a colaborar con sus compañeros de juegos, a sentirse cómodos en compañía de sus iguales y lejos de sus padres, a prestar atención a otros adultos y a descubrir parte del mundo que los rodea. Son todas habilidades que necesitarán cuando empiecen la escuela.



El tiempo de juego libre no puede ser reducido ni reemplazado por actividades programadas. La televisión, los juegos de computadora, entretienen pero no estimulan la interacción ni el pensamiento, no ayudan al niño a conocer el mundo y aprender a dominar su cuerpo ni su propio ambiente así como tampoco a desarrollar lazos con otras personas ni a madurar emocionalmente.

También es conveniente darles la posibilidad de explorar y experimentar con materiales como agua, arena, masas de modelar y todo lo que despierte su interés y no sea peligroso. Recipientes de plástico, cajas, cacerolas, bloques para construir, papel, lápices y crayones, son todos elementos sencillos y accesibles que deben estar a su alcance en el espacio de juego para que los niños puedan tomarlos fácilmente.

Destrezas con las manos y dedos

A los dos años los niños ya pueden manipular objetos pequeños sin dificultad. Coordinan muy bien los movimientos de su muñeca, los dedos y la palma de la mano, de tal modo que pueden desenvolver un paquete, desenroscar una tapa de botella o frasco y también abrir y cerrar cierres relámpago, sostener vasos y tazas y empezar a usar los cubiertos.

Entre los dos y tres años aprenden a dibujar: hacen garabatos con lápices y crayones que sostienen con suficiente control como para hacer líneas y círculos. También se interesan en juegos de construcción, apilan bloques, enganchan piezas unas con otras y muestran capacidad de mantenerse entretenidos durante períodos cada vez más largos.



A los tres años ya han desarrollado suficiente control muscular y capacidad de concentración como para dominar movimientos de precisión de sus dedos y sus manos. Comienzan a sujetar los lápices ya no con el puño, sino entre el pulgar por un lado y el resto de los dedos por el otro, como un adulto. Logran mayor precisión en el uso de utensilios y herramientas para realizar tareas específicas, por lo que podrán comer solos con menos derrames, apilar objetos y quitarse la ropa.

Se muestran muy interesados en el uso de herramientas y materiales diversos. Es una etapa en la que empiezan a florecer sus impulsos creativos, que hay que estimular ofreciéndoles materiales como papeles, pinturas de dedos, crayones y lápices. También se interesan en libros y revistas con más atención que antes, y ya pueden pasar las hojas por sí mismos.

Entre los cuatro y cinco años casi se desarrolla completamente la destreza en el uso de las manos y dedos. Los niños van acercándose al tiempo en que pueden desenvolverse en la vida diaria sin ayuda para vestirse o desvestirse, higienizarse e incluso atarse los cordones de las zapatillas, por ejemplo.

Al dibujar, deciden primero qué quieren hacer y luego lo intentan, a diferencia de uno o dos años antes, cuando primero hacían un garabato y luego veían qué les parecía que era. Los dibujos de personas pueden tener las piernas y brazos saliendo directamente de la cabeza, pero tendrán completas las caras con ojos, nariz y boca y serán perfectamente identificables como personas. Sus logros y progresos son evidentes para sí mismos y para quienes los rodean. El éxito y la aprobación que se les proporciona con sus actividades creativas los estimulan y les favorece la autoestima.



Los niños pequeños y el deporte

En los años preescolares, los niños van aprendiendo destrezas físicas básicas como correr, saltar, patear, lanzar y atrapar. Recién consolidan el dominio de esas destrezas en los primeros años de la escuela primaria.

Puede ser difícil para los adultos comprender cuánto esfuerzo requiere de los niños alcanzar ese dominio. Mientras son bebés, su motricidad se apoya

en la información visual y oral, pero luego tienen que aprender a procesar las señales que llegan al cerebro desde el oído interno y el resto del cuerpo para ser capaces de moverse en distintas direcciones sin caerse. Hasta los 4 y 5 años de edad, todavía están lidiando con estas señales y les cuesta a veces mantener bien el equilibrio, por lo que al caminar o correr pueden estar completamente concentrados sólo en evitar caerse. Difícilmente puedan todavía adquirir otras destrezas, como interactuar con otros jugadores en un deporte, patear una pelota en una determinada dirección mientras corren o mantener el equilibrio en superficies irregulares.

Por otra parte, en los niños pequeños tampoco se ha completado la maduración visual. Ellos tienen dificultades para seguir objetos en movimiento, porque los movimientos oculares no son precisos y los centros de la visión en el cerebro todavía no están completamente desarrollados. Por eso les cuesta atrapar una pelota en movimiento o calcular las distancias hasta los objetos para no chocarse con ellos. No es una simple falta de práctica o de coordinación, es una imposibilidad madurativa.



Finalmente, hay que tener presente que en estas edades los niños no pueden procesar instrucciones complejas y no dominan el pensamiento abstracto. Su capacidad de atención sigue siendo escasa.

Cualquier práctica de deporte organizado deberá ser breve; la mayor parte del tiempo se debe permitir simplemente que los niños jueguen entre ellos. Hay que evitar la competencia verdadera en grupos de estas edades, por lo que no conviene ni tiene sentido llevar anotaciones de puntajes. El objetivo de las actividades deportivas con niñas y niños pequeños es divertirse, explorar, experimentar, aprender. Pero sobre todo, divertirse. Las verdaderas destrezas deportivas no se adquieren sino hasta edades posteriores, y no hay ninguna ventaja a largo plazo en el rendimiento futuro en los deportes cuando se practica intensivamente con niños menores de cinco años. Dicho de otro modo: la práctica solamente mejora las destrezas cuando ya se alcanzó el desarrollo motor necesario para ejecutarlas. Practicar antes de haber alcanzado el desarrollo motor no acelera la adquisición de las destrezas y puede resultar frustrante para los niños.

Es bueno tener esto presente para no abrumarlos con exigencias de rendimiento deportivo o pretensión de que muestren habilidades que de ninguna

manera están en condiciones de alcanzar a los 4 ó 5 años de edad.

Desde luego, cada niño o niña es distinto y entre los 2 y 5 años de edad hay una amplia gama de habilidades que van adquiriendo cada uno a su tiempo.

DESARROLLO COGNITIVO

Durante los dos primeros años de vida, los niños aprenden acerca del mundo viendo, escuchando y luego tocando y manipulando objetos. Los niños de dos años tienen un proceso de aprendizaje más complejo. Han adquirido habilidades del lenguaje, empiezan a formar imágenes mentales de las cosas aunque no las tengan delante, piensan en acciones y en conceptos. Siguen usando la “prueba y error”, pero pueden practicarla mentalmente, así como resolver algunos problemas sin manipular objetos físicamente. Aprenden conceptos sencillos relativos al tiempo, como *antes* y *después*.

Entre los dos y tres años, los niños todavía conciben el mundo centrado en sí mismos. Frecuentemente piensan que cualquier cosa que ocurra puede ser el resultado de algo que han hecho y esta convicción les puede generar culpa y angustia. Conviene tener esto presente, ya que pueden sentirse responsables de acontecimientos como una separación de los padres, una pérdida importante o una enfermedad de alguien de la familia.

A esta edad les cuesta distinguir entre fantasía y realidad o comprender el sentido figurado de algunas expresiones. Es necesario ser cuidadoso al hablar delante de ellos en esta etapa, para que no se asusten con frases exageradas o bromas que ellos pueden interpretar literalmente.

Alrededor de los tres años, los niños empiezan a formular preguntas acerca de todo lo que pasa a su alrededor. Los “*¿Por qué...?*” empiezan a surgir constantemente, porque ellos necesitan esa información para comprender el mundo que los rodea.



Como su capacidad de atención y abstracción son limitadas, requieren respuestas rápidas, directas y simples. No entienden las explicaciones largas y complejas, que les hacen perder interés rápidamente. Es importante, sin embargo, darles siempre respuestas válidas y correctas, aunque sean parciales y simplificadas. De lo contrario, se les estaría dando información errónea sobre la realidad que ellos tratan

de aprehender y comprender. Si no se conoce la respuesta, es mejor decirse y proponerle investigarlo en un libro o preguntándole a otra persona que pueda conocerla.

Estas preguntas de los niños son importantes, hay que tomarlas con seriedad y aprovecharlas como una oportunidad de ampliar sus conocimientos y enseñarles a pensar con claridad.

A esta edad aún no pueden considerar las situaciones desde más de un punto de vista o en más de un aspecto por vez. Por ejemplo, pueden advertir que un objeto es más largo que otro y considerar por eso que es más grande, sin tomar en cuenta otras dimensiones del objeto, como el ancho y la profundidad. Recién alrededor de los 7 años comprenden finalmente cómo considerar todos los aspectos de un problema o situación.

A los tres años los niños comienzan a conocer las rutinas de la vida diaria y a darse cuenta que algunas cosas ocurren todos los días, mientras que otras se presentan más espaciadamente y otras más, en forma muy separada. Sin embargo, no son capaces aún de comprender cuánto dura un año ni un mes aunque puedan decir cuántos años tienen. Pueden nombrar algunos colores, entienden el concepto



de contar y aprenden algunos números, pueden recordar una historia con varias partes así como seguir órdenes de dos y hasta tres partes (*andá a tu habitación, ponete los zapatos y traé la pelota*) y comprenden los conceptos *igual/diferente*.

A los cuatro años han realizado progresos importantes. Hacen funcionar juguetes mecánicos y comienzan a aprender a contar; pueden armar rompecabezas de pocas piezas y ordenar objetos según su forma, tamaño y color. Tienen un sentido más claro del tiempo, comprenden las partes del día y las estaciones del año y comienzan a incorporar conceptos que aprenderán con mayor detalle más tarde en la escuela. A esta edad pueden apreciar mucho las visitas a museos y zoológicos. Muchos tienen áreas especiales para niños donde pueden experimentar y adquirir conocimientos.

Se manifiestan sus gustos e inclinaciones, que pueden favorecerse ofreciéndoles materiales de juego vinculados con ellas: pinturas, juegos para

construir, instrumentos musicales, etc. Los libros apropiados para su edad contribuyen también a que descubran la alegría de adquirir conocimientos y a que expandan sus horizontes y sus áreas de interés.

A los cuatro años pueden distinguir fantasía de realidad y participar en juegos imaginativos.

En esta edad suelen comenzar a hacer preguntas de temas abstractos, incluyendo algunos como la muerte, los nacimientos, su propio origen, etc. Recuerde siempre contestarle con la verdad, en un lenguaje que pueda entender, y recurriendo a otras fuentes cuando usted no sepa responderle.

Alrededor de los cinco años, sobre todo si ya han ingresado al jardín de infantes, pueden conocer los días de la semana y entender qué son las horas y los minutos. Pueden aprender los nombres de las figuras geométricas y conocer números, empezar a contar y comprender qué son las letras y para qué sirven, además de entender mejor la relación entre los distintos tamaños de los objetos. También adquieren conocimientos sobre elementos de la vida cotidiana, como la comida, el dinero y el uso de electrodomésticos.



Actualmente se sabe que nacemos con un sentido del número. Contar, ordenar, identificar cantidades, son actividades que nuestro cerebro tiene como naturales. Desde el año de vida, los juegos que despiertan y estimulan el sentido numérico, adecuados a cada edad y sin pretensión de obtener resultados veloces

ni geniales, pueden ser entretenidos para los niños, estimulan su desarrollo cognitivo y los ayudarán a la comprensión de las matemáticas cuando estén en la escuela.

DESARROLLO DEL LENGUAJE

El contacto del niño o niña desde el principio con el lenguaje real de todos los días, no con uno inventado y simplificado para el bebé, lo expone tempranamente a la variedad y riqueza del idioma y favorece su posterior alfabetización. El desempeño en el inicio escolar será más favorable si se encuentra habituado al lenguaje tal como se expresa en la sociedad, y no sólo al del entorno familiar.

Los niños comprenden el lenguaje, en primer lugar, cuando lo que escuchan está directamente referido a ellos. Participan en la medida en que se encuentran involucrados en lo que se dice y en que están en un ambiente afectivo. Los gestos – el lenguaje no verbal – son importantes en la comunicación con los niños. Ellos perciben intuitivamente las actitudes que acompañan a las palabras y eso les permite saber con notable precisión lo que ocurre a nivel emocional entre los adultos. Por otro lado, el recurso de señalarles las cosas al nombrarlas les facilita el aprendizaje inmediato.

Alrededor de los dos años, los niños comprenden casi todo lo que se les dice y muchos pueden decir alrededor de 50 palabras, cantidad que puede aumentar rápidamente. Entre los dos y tres años irán usando frases cada vez más largas, podrán hilar varias frases, empezarán a usar los pronombres (yo, nosotros) y a entender el concepto de lo que es suyo (mi cama, mi mamá). Comenzarán a usar el lenguaje para expresar ideas, manifestar necesidades y comunicar emociones.

Cerca de los tres años podrán responder preguntas y hacerlas y decir su nombre y apellido. Comenzarán a identificar colores y a comprender conceptos descriptivos, referidos por ejemplo al tamaño de las cosas o su ubicación. Hablarán progresivamente mejor y más claramente. En esta etapa se debería poder comprender alrededor de las tres cuartas partes de lo que dicen.

Es inevitable en los padres que haya una cierta ansiedad respecto de las habilidades del lenguaje de sus hijos. Se los compara con otros de la misma edad o con sus hermanos, y las diferencias que se observan pueden ser motivo de preocupación. Hay que tener presente siempre que no todos los niños son iguales, ni aprenden al mismo ritmo, ni lo hacen con regularidad. Además, tienen diferencias de personalidad: algunos niños son más comunicativos que otros, pero un niño o niña callada puede saber tantas palabras como otro y sin embargo no usarlas y elegir hablar poco. Los niños suelen hablar más tardíamente que las niñas, pero en general, todas las diferencias tienden a desaparecer al llegar a la edad escolar.

Aunque las variaciones individuales en el desarrollo del lenguaje son lo habitual, algunos niños pueden tener dificultades con la comprensión, la audición o el habla que merezcan atención especial en este momento. Es un tema importante que debe ser considerado por su pediatra oportunamente.

La adquisición de habilidades del lenguaje es un proceso continuo que se prolonga a lo largo de toda la infancia hasta la adolescencia, aumentando complejidad, riqueza y precisión.

En general, entre los tres y cuatro años las niñas y niños van aprendiendo algunas reglas básicas de gramática, se expresan con oraciones de cuatro o cinco palabras y lo hacen bastante claro como para que los entiendan incluso los extraños. Pueden contar historias y comunicarse expresando emociones y pensamientos.

Entre los cuatro y cinco años pueden contar historias largas, expresarse en oraciones de más de cinco palabras, usar el tiempo futuro, decir su nombre completo y su dirección.

Cómo mejorar las habilidades de comunicación de su hija o hijo entre los dos y tres años

Los niños aprenden a hablar escuchando a los demás y los ayuda mucho si se les habla siempre en forma clara, sencilla y correcta. Sus destrezas de comunicación se forman no sólo por la interacción con sus padres, sino también con otros adultos, otros niños y el resto del mundo. Cuanto más se involucran en juegos, conversaciones, canciones; cuanto más se les lee cuentos y cuanto más se les habla y se los estimula a responder, más aumentan sus habilidades de comunicación, su vocabulario y su capacidad de escuchar y prestar atención.



Es útil hablar con ellos acerca de las actividades del día: durante la jornada, sobre lo que se está haciendo o lo que van a hacer; a la noche, antes de dormir, sobre lo que harán al día siguiente. Leerles libros de cuentos apropiados a su edad una y otra vez les permite incorporar palabras, y se los puede estimular

a que ellos “lean” el libro a los adultos, porque así ejercitan su memoria y utilizan las palabras aprendidas durante las lecturas.

DESARROLLO EMOCIONAL

Es bastante característico de los niños entre los dos y tres años que presenten marcados altibajos emocionales. Pueden estar contentos y

amigables en un momento, y malhumorados y llorones al siguiente, y las razones para el cambio no suelen ser aparentes. Los cambios emocionales son señales de la lucha de los niños por controlar sus acciones, sus impulsos, sus deseos, sus sentimientos y hasta su propio cuerpo. Son, en cierta forma, “dolores del crecimiento” (y no serán los últimos...)

Sus deseos de explorar el mundo los llevan a probar los límites casi todo el tiempo, pero todavía no tienen las habilidades ni la madurez necesarios para actuar con seguridad para sí mismos y necesitan constante atención y protección. Al mismo tiempo, no suelen aceptar fácilmente los límites que se les ponen para su seguridad y para que comprendan la necesidad de respetar a los demás. A esta edad no tienen aún mucho control sobre sus impulsos emocionales, reaccionan a los límites con enojo y frustración y pueden golpear, llorar y gritar.



Ellos son conscientes de que necesitan la protección de los adultos; cuentan con que sus padres los rescatarán si hacen cosas peligrosas o difíciles. Por eso, cuando ocasionalmente quedan al cuidado de otras personas, suelen “portarse bien” y mostrarse tranquilos y cuidadosos, sin transgredir los límites que se les ponen: no tienen la misma confianza en esos otros adultos y no están seguros de que serán rescatados por ellos, de modo que evitan exponerse como lo hacen cuando están con sus padres.

A los tres años las niñas y niños suelen asignar emociones y propósitos a los objetos inanimados, como sus juguetes o las plantas, los muebles, el sol y la luna. Como todavía no saben distinguir entre fantasía y realidad, pueden asustarse mucho con una historia o acontecimiento imaginario. Hay que calmarlos sin burlarse de ellos, porque se trata de parte de su desarrollo.

Más tarde, cuando los niños desarrollan su capacidad de fantasear, puede que tengan un amigo imaginario que dure algunos meses. Es algo natural, que los ayuda a desarrollar actividades, conversaciones y emociones.

A los cuatro años siguen teniendo una fantasía muy activa, pero van aprendiendo a distinguirla de la realidad y no se confundirán entre una y otra.

Van desarrollando su autoestima y ganando confianza en sí mismos, por lo

que su relación con los adultos también muestra estos cambios: son curiosos y les gusta conversar con personas mayores.



Gradualmente, se hacen conscientes de los sentimientos ajenos y muestran sensibilidad por los otros; les gusta hacer felices a otras personas, consolar y mostrar compasión. Suelen demostrar con sus conductas cómo les gusta ser tratados cuando ellos están tristes, doloridos o angustiados.

Entre los cuatro y cinco años suelen mostrar curiosidad por cuestiones vinculadas a la sexualidad y la reproducción, la diferencia entre los sexos, etc. Es importante contestarles con sencillez, veracidad y naturalidad. No necesitan ni quieren saber detalles, pero tienen que sentir que existe la libertad de hacer preguntas y hablar sobre esos temas y que van a recibir respuestas claras y precisas, sin evasivas.

A esta edad, constantemente desafían los límites y se muestran más autoritarios que antes.

A medida que crecen muestran cada vez más interés por nuevas experiencias, y llegan a verse a sí mismos como personas plenas, con cuerpo, mente y sentimientos.

La ansiedad de separación

Entre los dos y tres años los niños suelen mostrar ansiedad de separación con frecuencia. Ésta se manifiesta en forma de llantos, quejas o rabietas cuando deben separarse de alguno de sus padres, especialmente aquel al cual se sienten más apegados. No conviene enojarse ni retarlos, sino más bien explicarles pacientemente que se va a volver y elogiarles la paciencia para esperar cuando se haya regresado.

De todos modos, no cabe esperar que ellos entiendan realmente enseguida; repetirán las escenas incontables veces hasta poder aceptar cómo son las cosas sin sufrir ansiedad. Alrededor de los tres años las separaciones tienden a hacerse más fáciles, menos conflictivas.

DESARROLLO SOCIAL

A los dos años, los niños son el centro de su mundo, y lo ven casi exclusivamente a través de sus deseos y necesidades. No han aprendido aún a *ponerse en el lugar del otro*, así que *ponen a los otros en su propio lugar*, y de

alguna manera asumen que los demás piensan y sienten lo mismo que ellos.

Cuando están con otros niños, no interactúan fácilmente. Tienen a no compartir realmente el juego, simplemente permanecen juntos cada uno con su propio juego. Suelen generarse conflictos entre ellos porque no quieren compartir los juguetes y cualquier otra cosa de su interés.

Estas conductas son normales a los dos años y hasta los tres. Gradualmente irán modificándolas, aprenderán a socializar con sus pares y dejarán de actuar egoístamente.

Gran parte de los juegos que interesan a los niños de esta edad consisten en imitar los comportamientos de los adultos y de otras personas, como hermanos y otros niños. Estas actividades van ayudándole a entender cómo es estar en el lugar de otro y son aprendizajes de comportamiento social. Es un buen momento para tener presente que los niños imitarán lo que hacemos, no lo que decimos.

Los contactos sociales frecuentes le enseñarán a los niños y niñas de esta edad cómo comportarse. Necesitan ir abandonando su comportamiento antisocial en las experiencias de la vida real, por eso los encuentros en grupos para jugar son necesarios aunque al principio no jueguen realmente juntos. Hay que supervisarlos para que no se lastimen y ayudarlos a resolver conflictos sin agresión; pero en general hay que permitir que se manejen solos lo más que se pueda, ya que lo que necesitan es aprender a jugar entre sí y no con sus padres ni con los de otros niños.

A los tres años comienzan a desarrollar su autonomía al mismo tiempo que van siendo menos egoístas que a los dos años. Empiezan a interactuar con otros niños y a darse cuenta que las otras personas son distintas de sí mismos, y que es necesario aceptar estas diferencias. Encuentran a algunos niños más agradables que otros y empiezan a desarrollar amistades. También se dan cuenta que puede ser agradable a los demás y comienzan a desarrollar su autoestima. Aprenden a colaborar y a competir menos, a compartir y a respetar turnos. En consecuencia, irán disminuyendo las peleas y conflictos cuando jueguen juntos.



A los cuatro años los niños tienen una vida social activa, con amigos, e incluso un *mejor amigo*. Es bueno ofrecerles la posibilidad de recibir a sus amigos en casa, en un espacio amable y acogedor. A esta edad, sus amigos no son solamente compañeros de juegos: influyen en sus pensamientos y



conductas y se pueden generar conflictos por su deseo de imitarlos, aunque sea en contra de las reglas y costumbres de su propia casa. Incluso aunque suelen desafiar a sus padres y negarse a obedecerlos a partir de estas nuevas amistades, en realidad se trata de un signo positivo de que están aprendiendo a desafiar la autoridad y poniendo a prueba los límites de su independencia. Conviene no reaccionar emotivamente a estos desafíos, conservar la calma pero sostener los límites dentro de lo razonable, siempre explicándoles los motivos.

En esta etapa es necesario enseñarles la diferencia entre su persona y su conducta: un niño puede tener una conducta mala sin ser una mala persona. Lo que hace puede estar mal, pero él no es “malo”. Hay que explicarles que no solamente cuentan las consecuencias de los actos, sino también las intenciones, para lograr que tenga claro la separación entre la persona y las conductas.

A lo largo de esta etapa los niños se van haciendo más independientes, adquieren cierta autonomía en su arreglo personal, juegan a ocupar los roles de mamá y papá y aprenden a negociar soluciones para los conflictos.

A los 4 y 5 años han desarrollado muchas habilidades sociales: muestran afecto por sus familiares y sus amigos y compañeros de juegos, imitan conductas de todos ellos, pueden esperar su turno cuando juegan y entienden los conceptos de “mío” y “tuyo”. Ya pueden hacerse cargo de algunas tareas y responsabilidades, como ordenar su habitación o ayudar a poner la mesa. Hay que agradecerles y elogiar su trabajo cuando lo hacen, para estimularlos.



CUADRO - RESUMEN DE HITOS Y LOGROS DEL DESARROLLO



CUADRO - RESUMEN DE HITOS Y LOGROS DEL DESARROLLO

		2 a 3 años	3 a 4 años
Desarrollo Motriz	Motricidad gruesa	Gran actividad. Caminan más seguros, mejor equilibrio y autocontrol. Se paran en puntas de pie. Se levantan sin usar las manos. Patean pelota quieta. Caminan hacia atrás. Suben escalones, corren, arrastran juguetes, pedalean triciclo.	Hacen todo lo anterior con menor dificultad. Caminan con pasos firmes. Caminan en puntas de pie. Se paran en un pie. Lanzan y atrapan una pelota. Se comunican mediante gestos y movimientos. Muy activos, necesitan supervisión constante.
	Motricidad fina	Manipulan objetos pequeños sin dificultad. Desenvuelven un alfiler. Destapan botellas y frascos a rosca. Sostienen vasos y tazas, usan cubiertos. Hacen garabatos - círculos, líneas. Apilan bloques, enganchan piezas entre sí.	Sujetan lápices como un adulto. Dibujan figuras humanas rudimentarias. Cortan papel con tijeras. Copian cuadrados y círculos. Pueden desvestirse solos. Comen solos con menos derrames. Se interesan por el uso de diversas herramientas.
Desarrollo cognitivo		Dicen su nombre completo. Entienden conceptos de pares opuestos, como alto/bajo, grande/pequeño. Comprenden antes/después. Separan objetos grandes y pequeños. Comienzan a desarrollar capacidad de abstracción. Conciben el mundo centrado en sí mismos. Les cuesta distinguir entre fantasía y realidad.	Empiezan a formular preguntas acerca de lo que los rodea. Consideran sólo un punto de vista o aspecto po vez. Definen objetos por el uso. Repiten series de tres números. Describen bien lo que dibujan. Siguen órdenes o consignas compuestas de hasta dos o tres partes. Comprenden igual/diferente. Aún no distinguen bien entre fantasía y realidad.
Desarrollo del lenguaje		Comprenden todo lo que se les dice. Pueden expresarse mediante oraciones de pocas palabras. Usan lenguaje para expresar ideas, necesidades y emociones. Dicen su nombre y los de mamá y papá o los hermanos.	Hacen y responden preguntas. Conocen su nombre completo. Hablan más claramente. Empiezan a comprender y usar conceptos descriptivos.
Desarrollo emocional		Marcados altibajos emocionales. Deseo de explorar, desafío de límites. Escaso control sobre sus impulsos emocionales.	Asignan emociones a los objetos. Se asustan con cosas imaginarias. Pueden tener un amigo imaginario.
Desarrollo social		Son el centro de su mundo. No interactúan con otros niños pero necesitan aprender el comportamiento social en contacto con sus pares. Imitan comportamientos de otros niños y adultos. Distinguen entre niña y niño.	Empiezan a percibirse como distintos de las demás personas. Comparten juegos con otros niños. Perciben que pueden ser agradables a los demás. Empiezan a desarrollar su autoestima.

4 a 5 años	5 a 6 años
<p>Caminan en línea recta. Se agachan y levantan sin sostenerse ni caerse. Corren, cambian de dirección, giran, patean una pelota sin dejar de moverse. Trepan, escalan, pedalean bicicleta con ruedas auxiliares. Juicio inmaduro, se exponen a peligros.</p>	<p>Independientes y audaces, casi sin limitaciones físicas, buena coordinación y equilibrio. Incansables. Hacen rebotar y agarran una pelota. Pueden saltar varias veces en un pie. Saltan desde medio metro de altura. Siguen necesitando supervisión estrecha.</p>
<p>Dibujan figuras humanas mejor definidas. Dibujan escaleras. Pueden vestirse y desvestirse solos. Aprenden a atarse las zapatillas. Dibujan garabatos que son identificables como personas.</p>	<p>Construyen una escalera de 10 cubos. Dibujan una casa. La destreza en el uso de manos y dedos se desarrolla completamente.</p>
<p>Hacen funcionar juguetes mecánicos. Sentido del tiempo: partes del día, estaciones del año. Cuentan los dedos de las manos. Distinguen adelante/atrás, arriba/abajo. Agrupan objetos por su forma y color. Saben cuántos años tienen. Distinguen fantasía de realidad. Preguntan sobre temas abstractos.</p>	<p>Expresan opiniones. Distinguen izquierda y derecha. Conocen los días de la semana, entienden horas y minutos. Agrupan objetos por color, forma y tamaño. Aprenden nombres de figuras geométricas. Empiezan a conocer los números y entender qué son las letras y para qué sirven. Aprenden sobre el uso del dinero.</p>
<p>Van aprendiendo reglas de gramática. Se expresan con oraciones de cuatro o cinco palabras. Se expresan claramente. Cuentan historias y comunican emociones y pensamientos.</p>	<p>Dicen su nombre completo y su dirección. Usan oraciones de muchas palabras. Cuentan historias largas. Usan el tiempo futuro.</p>
<p>Fantasía muy activa, pero diferenciada de la realidad. Conciencia de los sentimientos ajenos. Muestran compasión. Curiosidad por cuestiones sexuales. Desafían límites, se muestran autoritarios.</p>	<p>Muestran creciente interés por nuevas experiencias. Se perciben a sí mismos como personas plenas.</p>
<p>Organizan juegos. Tienen vida social activa. Mejor amigo. Desafían la autoridad paterna y prueban límites de su independencia. Negocian soluciones para los conflictos.</p>	<p>Muestran afecto por familiares y amigos. Esperan su turno al jugar. Se hacen cargo de tareas y responsabilidades. Comentan la vida familiar. Conocen el nombre de la calle, barrio o pueblo de residencia. Hacen “mandados”.</p>

LA CRIANZA DE LOS NIÑOS ENTRE LOS 3 Y LOS 5 AÑOS

La crianza como expresión de amor

La crianza de los niños es un trabajo demandante, exigente y sin descanso, que requiere entrega y humor, esfuerzo y amor de parte de los padres o cuidadores. Una buena crianza, especialmente entre el año y los tres años, marca diferencias en el desarrollo del sistema nervioso infantil que determinan la cantidad y calidad de recursos neurales con los que contará el resto de su vida. Una buena crianza se define más como formas de manifestar el amor que como requisitos a cumplir. Cuando las necesidades de los niños son atendidas con prontitud, decidida y amorosamente, se genera en ellos un estado de confianza en sus padres o cuidadores que les permite enfrentarse a los asuntos propios de su edad con la mayor seguridad y solvencia posibles. Esto es válido durante toda la crianza, pero es crítico en el período mencionado, entre el año y los tres años.



La crianza sensible, responsable y firme contribuye al desarrollo de la autonomía infantil, reduce los temores de los niños a las situaciones que no son familiares y estimula su natural tendencia a explorar su entorno. Las relaciones seguras y sanas con quienes están a cargo de la crianza actúan como amortiguadores del estrés para los niños, haciéndolos menos vulnerables emocionalmente a las situaciones estresantes.

Los hábitos de higiene

Ya desde antes de los dos años, los niños deben adquirir el hábito de lavarse las manos con jabón varias veces al día, pero especialmente antes de comer, después de ir al baño y al llegar a casa, después de tocar una mascota y cada vez que estén visiblemente sucias. El lavado debe hacerse correctamente: durante 20 segundos por lo menos (aproximadamente, el tiempo que lleva cantar dos veces el “Feliz cumpleaños”), mojando las manos, aplicando el jabón y luego restregando ambas manos entre sí y limpiando todas las superficies por completo. No es necesario, ni conveniente, utilizar jabones antibacterianos.

Las uñas deben mantenerse cortas y limpias siempre.

Además del cepillado dental, del que hablamos en el apartado de los controles odontológicos, el hábito del baño diario – generalmente por la tarde o noche, antes de comer y de ir a la cama – se irá adquiriendo desde que es un bebé. Pero entre los cuatro y cinco años los niños podrán ir independizándose y aprendiendo a lavarse solos con la supervisión de un adulto.

Entrenamiento en el control de esfínteres

Siempre resulta algo complicado determinar cuándo es buen momento para comenzar el entrenamiento en el control de esfínteres. En primer lugar, como en todas las etapas y logros del desarrollo y aprendizaje, distintos niños están listos a diferentes edades.

Hay varios factores que influyen en el nivel de disposición que puede tener un niño determinado para aprender el uso del inodoro:

- Fisiológicos: su aparato digestivo y su vejiga tienen que haber madurado neurológicamente hasta el punto de permitirles retrasar la evacuación y darles tiempo de llegar al baño. Esto suele ocurrir a partir de los 18 meses de edad.
- Cognitivos: tienen que poder asociar la necesidad de evacuar con el uso del inodoro y poder mantenerse enfocados en el proceso hasta completarlo. Tiene gran variación individual y suele ocurrir después de cumplir los dos años.
- Destrezas motoras: tienen que poder llegar al baño, sentarse quietos en el inodoro o bacinilla, manipular sus ropas antes y después de evacuar.
- Emocionales: tienen que sentir la necesidad de la independencia y el autocontrol.
- Disposición social: tienen que notar que otras personas usan el inodoro y sentir el deseo de imitar su comportamiento, lo cual siempre es una fuerza motivadora poderosa para los niños pequeños.
- Habilidades verbales: tienen que ser capaces de comprender las explicaciones sobre cómo funciona el inodoro y poder preguntar sus dudas o pedir ayuda.

Todos estos factores confluyen para consolidar el proceso de adquisición del uso del baño. Se puede iniciar el proceso aunque alguno de los factores no esté completamente desarrollado, pero cuanto más avanzados estén todos, más probabilidades de lograrlo se tendrán.

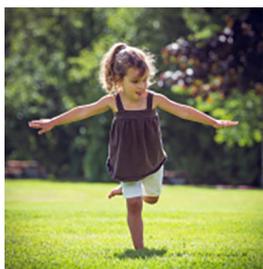


Algunas señales de que puede estar cerca el momento de comenzar con el entrenamiento en el control de esfínteres pueden ser: que se mantenga seco por períodos largos, que avise cuando sus pañales están mojados o sucios, que muestre interés en los que otras personas hacen en el baño y que sepan su- birse y bajarse los pantalones, con ayuda al comienzo.

Confianza en sí mismos

Crecer requiere confianza. En primer lugar, confianza en sí mismo, ya que el crecimiento enfrenta a los niños con retos constantes: ellos tienen que hacer casi todo por primera vez, están aprendiendo todo.

Es natural que los padres quieran fomentar en ellos una actitud segura, de persona que es capaz de hacerlo todo, para que desarrollen la confianza en sí mismos. Ésta es la consecuencia de que los niños y niñas se sientan competentes para enfrentar los desafíos, y esa competencia nace únicamente de sus logros. Las palabras de aliento de los padres les gustan, les hacen bien, pero son sus propios logros los que les permiten desarrollar una imagen de sí mismos como competentes y capaces.



Este proceso comienza desde muy temprano. Los padres pueden ayudar a los niños a adquirir confianza en sí mismos facilitándoles oportunidades para practicar sus habilidades, no sancionando sus errores sino apoyándolos para que lo sigan intentando, mostrando entusiasmo y elogiándolos cuando alcanzan un logro.

El principal objetivo de apoyarlos y ayudarlos a adquirir confianza en sí mismos es conducirlos en el proceso de su propia independencia. Así se fortalece la relación entre padres e hijos, no basándola en la dependencia sino en el amor y el orgullo compartido por los logros de los niños.

La educación y los límites

Los niños pequeños son encantadores y adorables, pero frecuentemente ponen a prueba los nervios de los adultos que los cuidan. Sus deseos de explorar el mundo los llevan a desafiar los límites casi todo el tiempo, pero todavía no tienen las habilidades ni la madurez necesarios para actuar con seguridad para sí mismos y necesitan constante atención y protección.

Cuanto más seguros se sientan, cuanta más confianza tengan en su entorno y en sus cuidadores, más probable es que sean independientes y no muestren problemas de comportamiento. Para favorecer el desarrollo de estas actitudes positivas, conviene establecer límites razonables y consistentes, que separen claramente la posibilidad de explorar, jugar y ejercer su curiosidad, del comportamiento peligroso o antisocial.

Ellos pueden así ir aprendiendo lo que es aceptable y lo que no lo es. Si se los elogia cuando actúan bien, cuando adquieren una habilidad o cuando muestran respeto por los límites establecidos, se refuerzan sus comportamientos positivos y se los ayuda a desarrollar una imagen de sí mismos como persona que se comporta de cierta manera.

Cuando se trata de educar, la coherencia es de suma importancia. Al establecer normas, éstas deben ser claras, razonables y posibles de cumplir... pero deben ser siempre respetadas, en primer lugar, por los padres. Cuando se afirma que habrá consecuencias por transgredir una norma, esas consecuencias – que también deberán ser siempre claras, proporcionadas, inmediatas a la transgresión y sin ninguna forma de violencia – deben cumplirse oportunamente.

Las advertencias y límites deben sostenerse consecuentemente hasta el final, de lo contrario se convierten en amenazas vacías que socavan la autoridad de los padres y la confianza del niño en ellos.

Hay que evitar toda forma de castigo físico. Golpearlos o abofetearlos no sólo es abusivo, dada la diferencia de tamaño entre el adulto y los pequeños, sino que no les enseña más que la idea equivocada de que está bien golpear a alguien cuando se está enojado. Cuando es necesario castigarlos por haber transgredido límites o normas o haber presentado conductas inaceptables (como tirar comida, pegar, morder), se les debe explicar con calma y muy claramente por qué esas conductas son inapropiadas y se los puede castigar con una penitencia, como hacerlos sentar quietos y en silencio durante un

par de minutos. Por lo general, un minuto por cada año de edad es el máximo tiempo de castigo aconsejable en estos casos. Alargarlo no proporciona beneficios y puede arruinar la intención si el niño se levanta y no quiere volver antes que la penitencia haya terminado.

Muchas veces es necesario imponerles límites por su propia seguridad. Evitar tentaciones y riesgos es otra manera de ayudar a que los niños de esta edad no sufran accidentes o causen daños. Su curiosidad ilimitada y su comportamiento explorador se verán más contenidos si se ponen fuera de su alcance y de su vista aparatos eléctricos, equipos de audio y video, teléfonos y objetos pequeños que pueden tragarse. Cuando los niños pequeños se acercan a lugares u objetos peligrosos o no aptos para jugar, se les debe decir “No”, con tranquilidad, y alejarlos de allí o distraerlos con otra actividad.

Los niños aprenden observando a los adultos, a sus padres en primer lugar: hay que asegurarse de comportarse como modelos porque no es lo que les decimos, sino lo que nos ven hacer lo que más va a influir en su comportamiento.

Cómo evitar las pataletas o berrinches

Casi todos los niños pequeños tienen alguna pataleta de vez en cuando. Ellos pueden entender más de lo que son capaces de expresar y les causa frustración no poder explicarse completamente y no poder comunicar bien sus necesidades o deseos. Pueden enojarse cuando no logran hacer lo que se proponen por no tener todavía la habilidad, o cuando quieren adquirir una autonomía para la que no están listos, porque ven un hermano mayor que ya la tiene.



Es más fácil evitar que se produzcan las pataletas que terminarlas una vez que comenzaron.

Cuando un niño o niña tiene con frecuencia enojos por problemas de autonomía, darle la posibilidad de elegir y tomar decisiones pequeñas que se puedan respetar, como por ejemplo decidir entre dos prendas de ropa para vestirse, puede aliviarles un poco la sensación de impotencia por no ser

más independientes. Pero también es importante que los padres conozcan los límites de su hijo y respeten sus necesidades, permitiéndole descansar

cuando lo necesita, por ejemplo. Por otra parte, a veces lo que los niños manifiestan desear no es realmente inadecuado para ellos, sino quizás solamente inusual. Conviene elegir cuándo mantenerse firme y saber ceder cuando es posible.

Cuando la pataleta ya se ha desencadenado, hay que mantener la calma siempre. No se debe aumentar la frustración del niño sumándole la propia. La actitud de los padres o cuidadores debe ser ejemplar para los niños, porque si se responde a sus gritos con más gritos solamente se estará reforzando un comportamiento equivocado.

Ignore al niño con una pataleta, continúe con sus actividades sin perderlo de vista para estar seguro que no sufra daños y no los cause. Puede tranquilizarlo diciéndole que lo ayudará a calmarse, llevándolo a otro lugar y hablándole con tranquilidad. Elógielo cuando logre calmarse. Intente entender qué le está pasando, si está muy cansado o si se encuentra muy decepcionado por algo. Tal vez necesite que lo consuele. Ayúdelo a expresar con palabras los motivos de su enojo o frustración.

En ningún caso recompense al niño que hace un berrinche dándole lo que quiere.

La hora de ir a dormir

A medida que los niños van creciendo, su necesidad de horas de sueño también disminuye. Cerca de los cuatro años es probable que ya no necesiten dormir siesta.

Es bueno acostumbrar a los niños a un horario regular para bañarse, comer e ir a dormir. Conviene establecer que el momento de ir a la cama sea un tiempo de calma en el que se les puede leer un cuento y luego llegue la hora de apagar las luces. Es frecuente que haya conflictos y resistencias en los niños, aunque si el hábito regular está establecido desde pequeños esto ocurre más raramente. A veces, es útil hacerlos ir a la cama un poco más temprano porque suelen tener más dificultades para conciliar el sueño cuanto más cansados y malhumorados están.



Los niños pequeños pueden tener pesadillas y también, ocasionalmente, los denominados *terrores nocturnos*. Éstos son episodios que resultan muy inquietantes para los padres ya que los niños parecen no estar ni despiertos ni dormidos, gritan y dan muestras de tener intenso miedo pero no responden cuando se les habla y aunque tienen los ojos abiertos no parecen ver. Es habitual que al día siguiente no recuerden nada de lo ocurrido. Solamente se los puede acompañar, abrazar y tranquilizar hablándoles suavemente, pero en general esto parece servir más a los padres angustiados que a los propios niños, que al cabo de un rato vuelven a dormirse.

Estos episodios, de causas desconocidas, que no coinciden con la etapa del sueño en la que se sueña y no son pesadillas, pueden no ocurrir nunca a su hijo, pueden presentarse sólo una vez o varias veces. Parece que pueden presentarse más fácilmente si se alteran los horarios de sueño o si el niño tiene fiebre. No tienen relación con trastornos emocionales.

No existe tratamiento para los terrores nocturnos, pero desaparecen de manera espontánea cuando el niño crece.

El placer de la lectura

Para los niños, sus libros son un juguete más, que contiene imágenes e historias que los atraen, divierten y entretienen. Ellos se entusiasman con los relatos y los personajes, disfrutan las historias como si fueran propias, sienten placer al reconocer situaciones cotidianas de sus vidas en esas historias, aprenden y son felices al compartir esos momentos mágicos con las personas queridas que se las leen.



Como muchos hábitos, el de la lectura se inicia en la infancia temprana y perdura a lo largo de la vida, con cambios en las preferencias.

Es importante establecer un tiempo de lectura todos los días, un espacio de calma y tranquilidad para que las niñas y niños puedan anticipar el placer y la alegría del momento compartido. Hay que respetar sus gustos y no imponer los propios. La oferta de libros infantiles es grande y hay que tener en cuenta que cuando son más pequeños, entre los 2 y los 3 años, les gustan las historias cortas y con muchas imágenes. Les encanta ver imágenes de animales y de niños en

situaciones familiares, con las que se identifican. Suelen pedir que se las lean una y otra vez y les gusta elegir qué quieren escuchar cada día.

Más adelante, entre los 3 y los 5 años, siguen pidiendo la repetición y también memorizan partes o la totalidad de los cuentos y juegan a que ellos los leen. Les gusta interrumpir haciendo comentarios sobre las historias o los personajes, expresar sus opiniones y también suelen inventar variaciones a la historia leída.

Los libros que hablan de situaciones angustiantes y de las cosas que les producen miedos pueden darles herramientas para superarlos y ayudarlos en su desarrollo. Los que presentan situaciones cómicas y absurdas contribuyen a desarrollarles el sentido del humor.

Los niños y las mascotas

Antes de los cinco años, los niños no tienen la madurez suficiente como para hacerse cargo del cuidado de una mascota, ni siquiera de las que son menos demandantes, como peces o reptiles. Los más pequeños incluso tienen dificultades para distinguir plenamente la diferencia entre una mascota y un juguete, por lo que pueden ser lesionados por la mascota o maltratarla sin intención. Teniendo en cuenta que cualquier tipo de mascota puede ser, además, fuente de infecciones o de transmisión de parásitos, no es conveniente llevar a la casa mascotas cuando hay niños pequeños.

Sin embargo, a veces las mascotas ya estaban cuando llegan los niños. Es conveniente tener presentes las medidas de seguridad para prevenir heridas, accidentes y malas experiencias:

- Nunca deje a un niño pequeño solo con un animal. Durante el alboroto del juego, los animales pueden entusiasmarse demasiado y morder.
- Enséñele a su hijo a no colocar su cara cerca de los animales y a no permitir que éstos lo toquen con la lengua en la cara.
- No permita que los niños fastidien a los animales tirándoles de la cola o las orejas, quitándoles un hueso o un juguete o molestándolos cuando están comiendo o durmiendo.
- Mantenga a sus mascotas vacunadas, limpias y cumpla con los controles

veterinarios.

- Enséñele a su hijo a no acercarse a animales desconocidos y explíquele cómo saludar a un perro que pertenece a otra persona: debe quedarse quieto mientras el perro lo olfatea y luego puede extender lentamente la mano para acariciarlo.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y LESIONES

Los accidentes son una de las causas más frecuentes de muerte en niños. La mayoría de los accidentes se pueden evitar con prevención adecuada.

Las medidas de prevención son distintas según la edad de los niños y cada niño tiene sus propias características, intereses y tendencias. Aunque a determinada edad todos sean capaces de trepar, algunos tienden a hacerlo continuamente y otros sólo en contadas ocasiones. Cuando son pequeños hay que ofrecerles espacios seguros para vivir, dormir y jugar, y la regla de oro es que deben estar **supervisados siempre por adultos**. En ese sentido, y como regla general, nunca hay que dejar al niño solo en la casa, ni siquiera por un momento y ni siquiera cuando duerme.

ZONA	RIESGO	PREVENCIÓN
La casa en general	Caídas Traumatismos graves Muerte	Colocar protecciones adecuadas en ventanas, balcones y barandas de escaleras. Mantener cerradas las ventanas que no tengan protección.
	Atrapamiento de dedos y manos Estrangulamiento	Colocar fuera de alcance los cordones de cortinas y persianas.
	Traumatismos Heridas	Colgar los cuadros y espejos de manera firme y segura.
	Heridas Laceraciones	Quitar de paredes, pisos y muebles los clavos o tornillos que sobresalgan y puedan lastimar.
	Golpes Traumatismos	Evitar que haya muebles u objetos obstruyendo lugares de paso.
	Quemaduras	Colocar protecciones delante de estufas y radiadores.
	Caídas Traumatismos varios	Asegurar buena iluminación nocturna en sitios potencialmente pe-

ZONA	RIESGO	PREVENCIÓN
La casa en general	Muerte	ligeros, como escaleras. Instalar puertas para niños en las partes alta y baja de las escaleras. Evitar que queden juguetes tirados en pasillos y escaleras.
	Heridas Laceraciones Traumatismos varios	Si hay puertas de vidrio, colocarles autoadhesivos que las hagan visibles a la altura de los niños para que no sean confundidas con puertas abiertas.
	Traumatismos varios	Asegurar que los televisores estén firmemente apoyados, preferiblemente fijos; los cables fuera de alcance de los niños, y los soportes (cuando están montados en la pared) firmemente amurados.
	Electrocución Quemaduras Muerte	Mantener la instalación eléctrica en perfectas condiciones. Hacer colocar disyuntores eléctricos por electricistas matriculados. Usar protectores para las tomas de pared. Enseñarles a pedir ayuda cuando quieren enchufar o desenchufar aparatos. Estos últimos deben estar preferiblemente guardados en lugares donde los niños no puedan acceder.
	Heridas Traumatismos	Cuidar que los pisos de madera no tengan astillas y que las alfombras tipo carpeta no resbalen sobre el piso.
	Traumatismos de distinta gravedad Aplastamiento	Los muebles, estanterías y alacenas deben ser firmes y estar sujetos de modo que no puedan caer encima de los niños si éstos intentan trepar por ellos.
	Extravío Stress Trauma psíquico Otros	Asegurar que los niños no puedan salir de la casa solos, trabando las puertas o cerrándolas con llave. Guardar todas las llaves fuera de su alcance.
	Atragantamiento Aspiración Dificultad respiratoria	Especialmente antes de los 3 años, es necesario evitar los juguetes con partes pequeñas que puedan

ZONA	RIESGO	PREVENCIÓN
La casa en general	Úlceras viscerales (con las pilas botón)	desprenderse y que ellos puedan tragar o atragantarse con ellas. Evitar los que tienen pilas tipo botón. Revisar periódicamente los juguetes para comprobar que se encuentren en condiciones.
	Intoxicación Lesiones irritativas	Todos los medicamentos, pesticidas y productos potencialmente tóxicos, incluyendo los de limpieza y tocador, deben estar fuera de su alcance y en lo posible, bajo llave.
	Heridas por rotura Lesiones por trepar para alcanzarlos	Deje fuera del alcance y de la vista de los niños todos los electrónicos que no deban usar (teléfonos, controles remotos, tablets, etc.)
Cocina	Electrocución Quemaduras Traumatismos	Desenchufar los aparatos eléctricos cuando no están en uso, y dejar los cables fuera de alcance.
	Quemaduras Incendios	No dejar fósforos o encendedores accesibles a los niños.
	Quemaduras	Usar siempre que se pueda sólo los fuegos de atrás, no dejar manijas de recipientes que sobresalgan y nunca cocinar con el niño en brazos.
	Heridas Lesiones irritativas Intoxicaciones	Mantener los recipientes de residuos bien tapados. Si se separan los residuos reciclables, los de vidrio deben almacenarse fuera de alcance de los niños.
	Heridas Lesiones irritativas Intoxicaciones	Instalar trabas para puertas de armarios y cajones de la cocina. También para la puerta del horno.
	Traumatismos	Si usa sillita alta, asegúrese de que sea estable y firme, que no pueda volcarse; el niño debe estar sujeto a ella con arneses por encima y en la entrepierna, para que no pueda deslizarse ni pararse. Mientras la esté usando, debe ser permanentemente supervisado.

ZONA	RIESGO	PREVENCIÓN
Cocina	Quemaduras	Los niños de más de dos años aprenden a usar el microondas y es frecuente que se quemen tratando de sacar alimentos o bebidas demasiado calientes. Los hornos de microondas deben estar fuera del alcance de los niños. Sólo cuando están en condiciones de leer las instrucciones tienen edad suficiente para utilizarlos.
Baño	Heridas	Mantener las máquinas de afeitar, tijeras, alicates y otros elementos de tocador con filo o puntas en un gabinete o armario cerrado con llave o traba que los niños no puedan abrir.
	Intoxicaciones Lesiones irritativas Quemaduras químicas	Las botellas o frascos conteniendo líquidos irritantes o peligrosos en caso de ingestión (champúes, lociones, tinturas para el pelo, antisépticos, etc.) deben estar guardados en lugares seguros y fuera del alcance de los niños, al igual que los medicamentos, cosméticos y productos de limpieza. El alcohol en gel es peligroso (tiene contenido alto de alcohol y puede producir intoxicación alcohólica en un niño si lo ingiere), no lo deje al alcance de los chicos.
	Traumatismos	La tapa del asiento del inodoro debe dejarse siempre cerrada, de modo que no pueda caer por accidente sobre los dedos de los niños. Un cierre a prueba de niños puede evitar que por curiosidad tomen contacto con el agua del inodoro.
	Traumatismos	Colocar tiras antideslizantes en las bañeras.
	Electrocución Quemaduras Heridas – Laceraciones	Dejar los secadores de pelo, planchitas y afeitadoras o depiladoras eléctricas siempre desenchufados y guardados. Cuidar la temperatura del agua.

Lavadero, garaje, jardín, patio y terraza.	Heridas Laceraciones Traumatismos Electrocución Intoxicación, Etc.	Herramientas para el jardín, máquinas de cortar el pasto, herramientas eléctricas de cualquier tipo y todos los productos para el jardín y el automóvil deben guardarse en armarios cerrados y lejos del alcance de los niños.
	Intoxicación Lesiones irritativas	Infórmese sobre las plantas que tiene en su casa o jardín; algunas de ellas, incluso muy comunes, pueden ser venenosas si un niño ingiere las hojas o irritantes al contacto.
	Intoxicación	No permita que jueguen en lugares donde se hayan aplicado recientemente pesticidas o herbicidas.
	Traumatismos	Mantenga a los niños dentro de la casa cuando esté cortando el césped. Las cortadoras pueden expulsar piedras u objetos duros a gran velocidad.
	Electrocución Quemaduras Muerte	Enséñeles a interrumpir el juego al aire libre y buscar enseguida refugio dentro de la casa si escuchan truenos. Los rayos pueden causar, y causan todos los años, muertes y lesiones permanentes.
Dormitorios	Atrapamiento de la cabeza Heridas Laceraciones	Los barrotes de las camas y cunas deben estar separados menos de 6 cm. Las cabeceras de las camas no deben tener huecos por donde puedan pasar las cabezas de los chicos.
	Caídas Traumatismos varios Aplastamiento	Colocar trabas a las puertas de placares y armarios y a los cajones de cómodas y cajoneras, que los chicos de estas edades pueden llegar a usar como “escalones”, con riesgo de que los muebles les caigan encima. Sujetar firmemente a la pared los armarios y estanterías para prevenir esa posibilidad.
	Traumatismos Atrapamiento Asfixia	Si se guardan los juguetes en baúles, es preferible que no tengan tapa. Si la tienen, deben ser livianas con mecanismos que eviten que

Dormitorios		puedan cerrar bruscamente apretando los dedos de los niños, y no deben poder trabarse desde afuera para evitar que un niño pueda quedar accidentalmente encerrado. Deben tener agujeros de ventilación.
	Traumatismos Muerte	Colocar camas y cunas lejos de las ventanas que no tengan protección.
	Traumatismos varios	Si no es posible evitar el uso de camas cuchetas, los niños menores de 6 años no deben dormir en las camas de arriba. No permita que los niños salten sobre las camas, porque pueden debilitar la estructura y la de arriba eventualmente caer sobre la inferior.
En la calle y vehículos	Aplastamiento Traumatismos y lesiones varios Muerte	<p>Tomar precauciones ante las puertas de entrada y salida de autos.</p> <p>Enseñarles a prestar atención por si hay un coche atravesándolas y a detenerse y esperar que el vehículo termine de pasar. Explicarles que el conductor puede no verlos por su pequeña estatura.</p> <p>Dentro de los vehículos, los niños deben viajar siempre en asientos adecuados a su tamaño, fijos mediante anclajes seguros, con los cinturones de seguridad colocados.</p>
	Atropellamiento por vehículos circulantes	Al subir y bajar de un vehículo, los niños siempre deben hacerlo por el lado de la acera.
En el juego	Caídas Traumatismos varios	Los niños no suelen tener madurez suficiente para usar un triciclo hasta los 3 años. Compre uno que sea seguro, bajo y con ruedas grandes. No permita que lo use cerca de autos, entradas para autos o piletas de natación. Junto con el triciclo, compre un casco apropiado y enséñele a usarlo.
	Golpes Traumatismos varios	En parques y plazas, los niños pequeños deben jugar separadamente de los niños mayores.

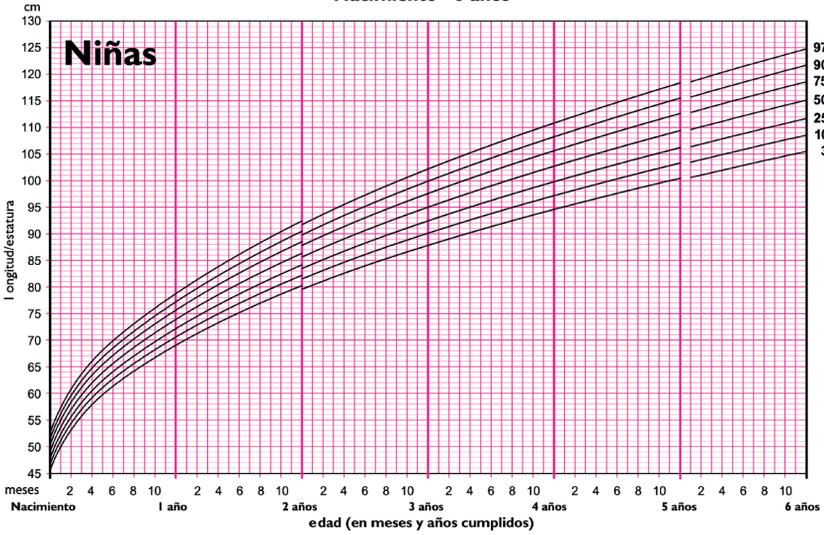
	Traumatismos varios	Los sube-y-baja pueden ser usados por niños mayores de 3 años. Asegúrese que la edad y peso de los niños que los usan sea similar.
	Heridas Laceraciones Traumatismos varios	Revise los toboganes de madera por la presencia de astillas o roturas que pudieran lesionarlos. Revise todo el equipamiento de juegos para verificar su correcto mantenimiento.
Con las mascotas	Heridas diversas Muerte	<p>Supervisar siempre cuando los niños estén con mascotas, especialmente perros.</p> <p>Enséñeles a respetar a los animales, a no molestarlos, no irritarlos ni provocarlos. Son raros los incidentes en los que un perro ataque sin provocación.</p> <p>No deben acariciar o molestar a los animales cuando están comiendo o durmiendo, ni tocar a los animales que no conocen o a cachorritos o gatitos en presencia de su madre.</p> <p>No correr cuando se les acerca un perro desconocido. Enseñarles a retroceder lentamente, sin hacer movimientos bruscos ni mirar al animal en forma directa a los ojos (pueden tomarlo como una actitud desafiante), pero sin perderlo de vista.</p> <p>Si un perro los persigue cuando van en bicicleta o triciclo, deben detenerse, bajarse del rodado colocando al mismo entre ellos y el perro y quedarse quietos, ya que el animal pierde interés cuando cesa el movimiento.</p>

TABLAS DE CRECIMIENTO

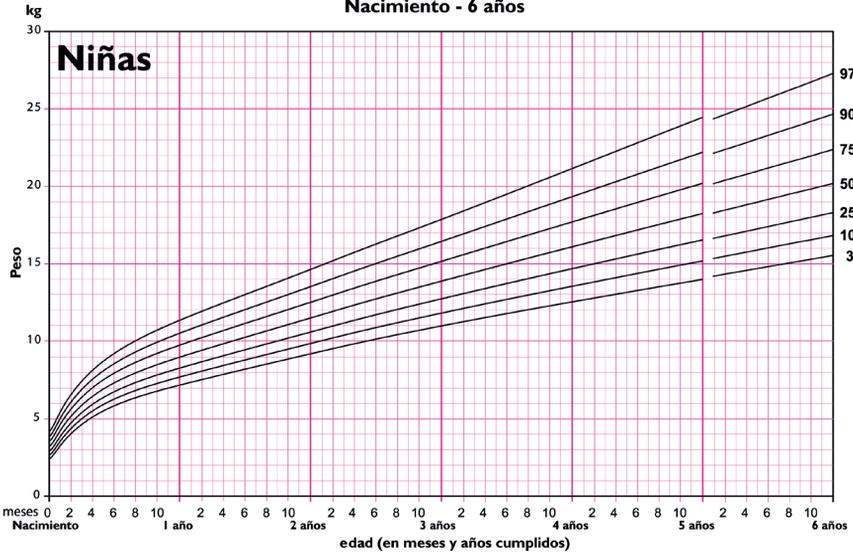
Habitualmente, los médicos usan tablas para evaluar cómo están creciendo los niños y niñas, comparados con otros de su misma edad y sexo. Las tablas también les permiten saber cuál es el ritmo de crecimiento de cada niño en particular, y detectar si hay un cambio en el patrón de crecimiento y de ganancia de peso a lo largo del tiempo.

En las tablas se observan una serie de curvas, cada una con un número. Esas curvas se llaman “percentilos” y representan a todos los niños y niñas con sus pesos y tallas. El percentilo 50 marca el peso o la talla de los niños que están “en el medio”: significa que, comparados con otros niños o niñas, el 50% pesan o miden más, y el 50 % pesan o miden menos. El percentilo 5 significa que hay 95% que pesan o miden más, y 5% que pesan o miden menos, y así con los demás percentilos. Los niños son ubicados en las tablas según su peso y talla en el momento de nacer, y generalmente se mantienen en el mismo percentilo o en los más próximos durante todo su crecimiento. Cuando un niño cambia a un percentilo muy diferente, alejado de los que venía teniendo en peso, en talla o ambos, es una señal importante que será evaluada en cada caso por el pediatra.

Niñas
LONGITUD CORPORAL - ESTATURA
Nacimiento - 6 años

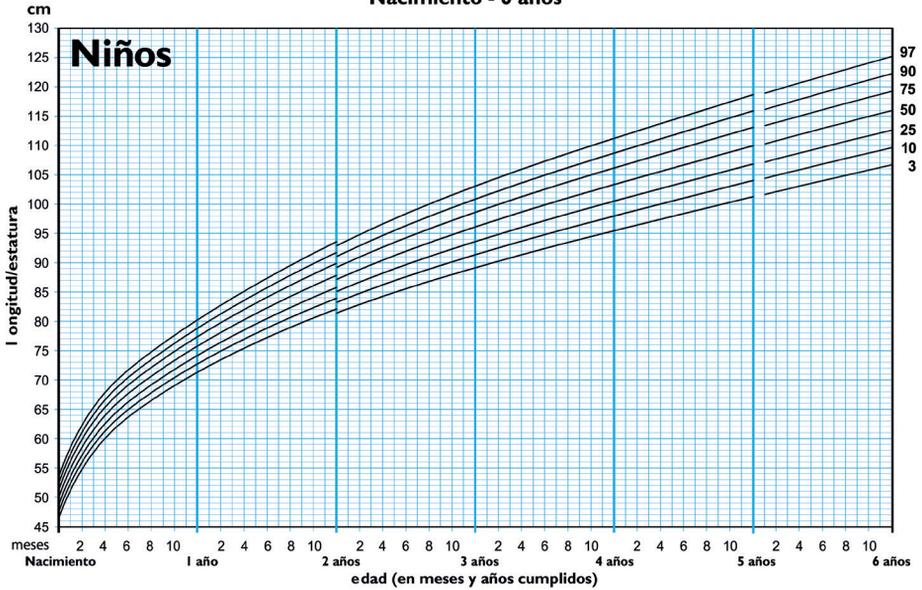


Niñas
Peso
Nacimiento - 6 años

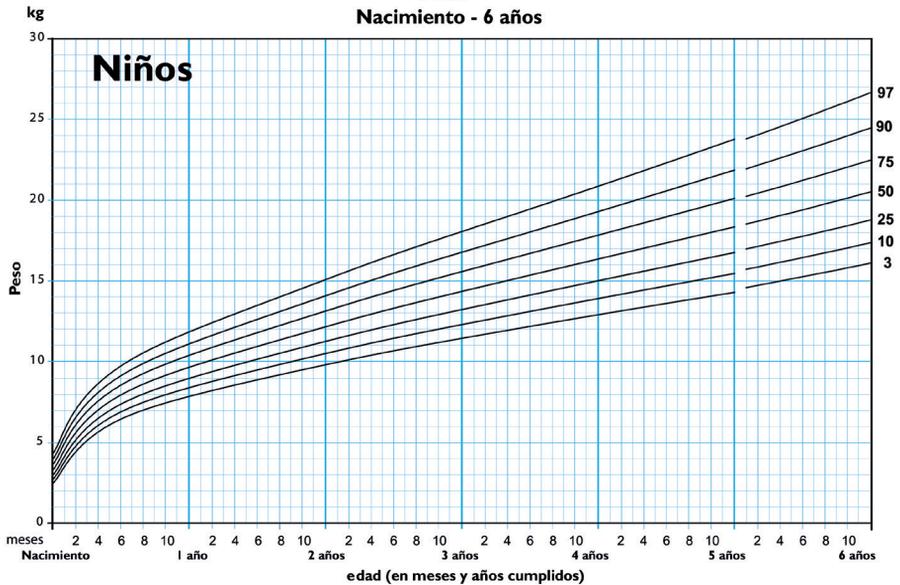


Gráficos elaborados a partir de datos 2006 del estudio Multicéntrico de la OMS y NCHS.
 Sociedad Argentina de Pediatría. Comité Nacional de Crecimiento y Desarrollo. Libro Verde

Niños
LONGITUD CORPORAL - ESTATURA
Nacimiento - 6 años



Niños
Peso
Nacimiento - 6 años



Gráficos elaborados a partir de datos 2006 del estudio Multicéntrico de la OMS y NCHS.
Sociedad Argentina de Pediatría. Comité Nacional de Crecimiento y Desarrollo. Libro Verde

Tabla de registro de cumplimiento de vacunaciones

Edad	Fecha	Vacuna y Lote	Firma
Recién nacido	/ /		
	/ /		
2 meses	/ /		
	/ /		
4 meses	/ /		
	/ /		
6 meses	/ /		
	/ /		
12 meses	/ /		
	/ /		
	/ /		
18 meses	/ /		
	/ /		
6 años (Ingreso escolar)	/ /		
	/ /		
	/ /		
11 años	/ /		
	/ /		
	/ /		
A partir de los 15 años	/ /		
16 años	/ /		
Cada 10 años	/ /		
	/ /		

TELÉFONOS ÚTILES

Centro de Atención al Beneficiario

0800-444-6773

Emergencias Médicas Ciudad de Buenos Aires

4000-8888 / 4556-4556

Emergencias Médicas Nacionales

0800-444-6773

Superintendencia de Servicios de Salud

0800-222-SALUD (72583)

OSPE

www.ospesalud.com.ar

Casa central: Av. L. N. Alem 690 1er piso, (C1001AAO)
Ciudad Autónoma de Buenos Aires.